

体力向上推進プラン

平成30年度



生駒市教育委員会

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒小学校	校長名： 吉井 香織
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	12	13	4	1	3	4	2	3	5	3
県平均を上回っている数	24	27	8	4	4	7	6	8	9	5
全国平均を上回っている数	13	22	7	2	4	5	2	5	6	4

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

平成29年度は体カテストの実施項目を大幅に増やし、3年生から6年生までは全種目を実施、2年生は3種目を実施、1年生は1種目を実施した。このことを考慮したうえで前年度の結果と比較すると、男女とも全国平均を上回っている。しかし、種目別に見ると、全国平均に届かないものもあり、特に6年生男子のシャトルラン、5年生女子の長座体前屈とシャトルランはポイントが大きく低下した。

以上のことから、児童の体力は向上傾向にあるものの、柔軟性(長座体前屈)・体幹筋力(上体起こし)・走の運動(50m走、20mシャトルラン)・投の力(ソフトボール投げ)の向上に、今年度も引き続き努める必要がある。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

「つなげよう 心と体 いこまっ子」 ~なかまとともに運動を楽しみながら、体力向上を目指す~

- ・運動習慣の向上と運動が好きな児童を増やすために、児童が運動したくなる環境の整備を徹底し、運動習慣の向上を図る。
- ・運動を通じて、スポーツを楽しみ、仲間との絆を深める児童を育てる。
- ・「走の力」「柔軟性」「投の力」の向上。(まずは県平均以上を目指す。)

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	休み時間における外遊びの推奨。体づくり運動・体力を高める運動に取り組む。 年間指導計画に基づく体育指導とより効果的な体育年間指導計画の研究に取り組む。(通年)
5	スポーツテストを通して、体力を高める運動に取り組む。(1年:50m走 2年:50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ 3、4、5、6年:全種目) 体力向上推進コーディネーターによる指導を開始する。
6	クラス交流会での外遊びを奨励する。 学年に応じて、走・跳の運動・遊びに取り組む。 小学校体育研究大会前期研究大会を開催する。
7	水泳授業を通して泳力の向上を図る。
8	夏休みに水泳教室を開き、泳力の向上を図る。 現職研修を通して体育指導法の向上を図る。
9	学年に応じて、器械運動、器械・器具を使つての運動遊びに取り組む。
10	運動会に向けて、体育学習で習得した技能を総合的に活用して運動を楽しむ。
11	生駒っ子マラソンで各自目標をもって体力作りに励む。 運動委員会主催のスポーツ大会、健康委員会主催の体づくり運動大会を開催する。
12	学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。 身体を温め体力を向上させられるよう、外遊びの啓発に取り組む。
1	短縄・大縄跳びに取り組む。
2	運動委員会による運動・遊びの紹介を行い、外遊びの推奨や体力向上を図る。 学年に応じて、ゲーム・ボール型運動・遊びに取り組む。
3	持久力を高める運動を取り入れる。 次年度の体育年間指導計画の見直しと引き継ぎ。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 生駒南小学校	校長名: 吉村 茂
------------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	25	22	7	4	3	2	6	10	7	8
県平均を上回っている数	20	24	7	5	1	2	4	8	10	7
全国平均を上回っている数	10	16	7	4	1	0	2	4	3	5

1 平成29年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

本校は種目全般にほぼ県平均並みであり前年度を上回っているものもある。50m走・シャトルランについてはこれまでの取組の成果が見られてきているが、全国平均と比較すると下回っている。特に長座体前屈と反復横跳びについては、県平均や全国平均との差が大きく、課題となっている。柔軟性や敏捷性ともに低いという全校的な課題だけでなく、昨年度と同様、学年による運動能力の差も少し見られる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

体育の授業では身に付けさせたい力を意識して指導し、様々な動きを経験させ習得させていく。体育年間指導計画を基に学年に応じて全ての領域を指導する。

柔軟性(長座体前屈)は平均3cm、敏捷性(反復横跳び)は6回の向上を目標とする。柔軟性については学校独自で作った南小準備体操に柔軟性につながる動きがある。それを体育授業の準備体操に積極的に取り入れ改善をはかる。敏捷性については授業でタグラグビーに取り組んだり、体育委員会での南小ギネスを活用して、フェイントダッシュゲームなどの取組を行ったりすることで改善をはかる。走る運動も継続して行い、静止状態からのスタートを重点的に指導する。具体的には、スタートの構え方や前傾姿勢でのスタートダッシュである。体力テストの実施については、前日準備の際に測定方法や児童への助言の仕方の確認を測定担当の職員で行う。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4月	のびのび活動計画作成(リーダー委員会) 南小ギネス大会年間計画作成(体育委員会)
5月	のびのび活動開始(毎週水曜日実施) 体力テスト(2日間にわたり全学年実施)
6月	第1回リーダー委員会企画スポーツ集会 南小ギネス大会(フェイントダッシュ大会)体育委員会企画スポーツ大会
7月	夏休み水泳特別指導開催 ※体育年間計画の確認 奈良県小学生陸上競技記録会 参加検討中
8月	生駒市夏季研修(体育)
10月	運動会 第2回リーダー委員会企画スポーツ集会
11月	ランランかけ足(納め会) 大なわ・短なわ月間 ※体育年間計画の確認
12月	南小ギネス大会(8の字大なわとび大会)体育委員会企画スポーツ大会
1月	第3回リーダー委員会企画スポーツ集会
2月	南小ギネス大会(シュートゲーム大会)体育委員会企画スポーツ大会
3月	※体育年間計画の確認

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒北小学校	校長名： 森 能伸
------------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	11	13	2	3	1	4	1	4	6	3
県平均を上回っている数	16	19	4	3	4	4	3	7	6	4
全国平均を上回っている数	8	12	2	3	3	1	1	2	4	4

1 平成29年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度の記録と比較すると、上回るものが少なく、体力の向上は少ないと考えられる。特に、持久力(20mシャトルラン)と身体の柔軟性(長座体前屈)が低い。また男女別では、前年度、県平均、全国平均の全てにおいて女子の方が上回っている結果となった。学年別で見ると、学年が上がるにつれて記録が下がっており、高学年の体力向上が課題となっている。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

今年度は、本校の課題である、①身体の柔軟性、②持久力、③高学年の体力低下を克服するための取組を行う。毎朝1分間の体操を行ったり、年間を通して全校外遊びの休み時間を多く設定したり、中学校と連携した体育の授業を展開したりする。前年度と比較して、①～③の記録が上がることを目標にする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	朝の1分間体操
5	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、中学校との体力テスト指導授業、体力テスト
6	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、水泳指導
7	朝の1分間体操、全校外遊び(20分間1回)、水泳指導、夏期水泳集中指導、夏期陸上競技指導
8	
9	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間1回)、運動会指導
10	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)
11	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、体力づくりかけあし(10分間走)
12	朝の1分間体操、全校外遊び(20分間2回)、体力づくりかけあし納め会
1	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、体力づくりなわとび
2	朝の1分間体操、全校外遊び(35分間1回、20分間2回)、体力づくりなわとび
3	朝の1分間体操、全校外遊び(20分間2回) 朝の1分間体操では、柔軟性や姿勢の保持などを意識できる内容を取り組む。全校外遊びでは、学年に合った遊びの紹介を行う。年間を通して、5、6年の体育の授業に中学校の体育教師が補助として入り込む。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒台小学校	校長名： 生駒 有喜子
------------------	-------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	26	25	8	7	4	5	3	8	6	10
県平均を上回っている数	19	15	0	2	0	2	3	10	6	11
全国平均を上回っている数	13	11	0	0	0	2	1	6	5	10

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び奈良県児童生徒の体カテストの結果から、生駒台小学校児童の運動能力の傾向が分かる。ソフトボール投げ、立ち幅跳びに関しては、ほぼ県の平均値を上回っている。一方、握力、上体起こし、長座体前屈においては奈良県や全国の平均値を下回る学年が多い。昨年度の結果と比較すると、握力、上体起こし、長座体前屈、シャトルランの記録が台小全体的に下がっている。50メートルの結果に関しては、ほぼ平均値である。本校の課題として、毎年あがっている筋力と柔軟性を高める取組をしていく必要があると考え。今後は、本校児童の課題を把握し、体育の授業・休み時間等で、継続的に取り組んでいくことが望ましい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

握力を向上させるために、児童が楽しんで取り組めるものとして、「にぎんぎよ」を各クラス一つ作り、教室で児童が気軽にできるものとして置くようにする。

必要なもの

ペットボトル500mL 一本 (炭酸用)

ナット 醤油差し(金魚型) ※強く握ると浮かんでいる醤油差しが沈む。楽しんで取り組めるのが利点。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・前年度の体カテストの結果から、本年度の体力向上計画を提示 ・体カテストに向けた事前指導
5	・体カテストの実施 ・縦割りのにこにこ活動を通して、月一回の全校遊び ・クラブ活動の開始
6	・プール学習開始
7	・25メートルを泳げない子どもへの特別練習 ・県陸上記録会への参加
8	・夏休み水泳特別練習
9	
10	・運動会の実施
11	・全校健康かけ足の実施 ・かけ足納め会の実施
12	
1	・みんなでチャレンジ大会に向け、大縄跳びの練習開始
2	・全校ドッジボール大会の実施 ・みんなでチャレンジ大会への参加
3	・今年度体カテストの結果から課題を考察し、来年度に向けた体力向上計画の立案

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒東小学校	校長名： 中島 裕幸
------------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	13	14	2	3	2	3	1	4	9	3
県平均を上回っている数	12	8	0	5	1	0	2	5	6	1
全国平均を上回っている数	5	5	0	3	1	0	2	1	3	0

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に県平均を下回っている種目が多いが、中でも握力・長座体前屈はほとんどの学年で低い数値になっている。高学年になると、休憩時間に外に遊びに行く時間がなかなかとづらいことも課題である。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

体カテストでは握力・長座体前屈において県平均を上回ることを目指す。朝の会にはストレッチを全校で行い柔軟性を高める。体育授業では、鉄棒運動の指導にも力を入れ、握力の向上を目指す。また、体力向上支援プログラム等の運動事例を使ったりして指導にあたる。教室では浮沈子を常備し、楽しみながら握力を鍛えられるように環境を整える。

さらに生涯体育・スポーツの観点から運動好きの子どもを育てるために、外遊びを奨励する。また運動集会などへの参加を呼びかける。学年で運動タイムを年間5回行い運動に親しむ機会を設ける(走運動・投運動・なわとび中心)。体育において学習カードを使用し目標を立てたり、記録を残したりして達成感を持たせる指導をする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容				
	学校行事関係	朝の会	運動タイム	縦割り活動	委員会活動
4					
5	体カテストの実施		運動タイム①		
6	プール学習		運動タイム②		
7	水泳教室・陸上記録会				リレー集会
8					
9	運動会	ストレッチ		縦割り遊び	
10			運動タイム③		
11	かけ足				ドッジ集会
12	かけ足納め会				
1			運動タイム④		
2			運動タイム⑤		8の字集会
3					

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 真弓小学校	校長名： 堀田 勝
-----------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	16	16	2	2	2	2	2	10	6	6
県平均を上回っている数	15	17	0	4	3	3	3	8	7	4
全国平均を上回っている数	9	14	0	3	3	3	2	3	5	4

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

どの学年も前年度の記録よりも伸び、今年度の県平均値と比較してある程度高い数値が見られる。学校全体で体育の運動量の確保や休み時間の外遊びの奨励などの取り組みの成果が現れているように思われる。特に、6年生は男女共に長座体前屈の数値がかなり伸びており、学校での定期的な「体のびのび体操」などを通じた姿勢改善や体をほぐす運動の取り組みの効果も大きいのではないかと考える。課題としては昨年度に引き続き全体的に握力の数値が低いことが挙げられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

全体的な体力の向上を図る。数値的目標として、全体的な基礎体力の向上を目指すことを前提として、全ての測定種目において県平均以上の数値を目指す。ただし、一昨年度、昨年度の相対的な数値に右往左往することなく、絶対的な数値を積み上げていける取り組みを進めたい。そのためには、全校の児童が体を動かすことを楽しいと思えるよう、休み時間の外遊びの推奨や運動器具、遊び道具など、運動における物理的な環境を整えるとともに、全校縦割り遊びや体育の授業において、運動量の確保を全校体制で進めていきたい。また、プロや専門性を持ったゲストティーチャーによる指導や実践を見せる機会をつくり、多様な運動や体を動かすことへの興味関心を高めるきっかけづくりをするなど、さまざまな角度から体力向上につながる行事や取り組みを計画、実践していく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	学級開きにおける外遊びの推奨とクラス遊びの奨励 体力向上に向けた取組についての計画
5	体カテストの実施
6	健康委員会主催 全校ドッジボール大会 全校縦割り外遊び
7	水泳学習 学年達成目標をクリアできていない児童に夏休みに水泳教室実施 陸上記録会参加
9	体育大会に向けての取り組み
10	全校縦割り外遊び
11	健康かけ足実施 納め会実施による児童のモチベーションの向上
12	外遊びみんなでチャレンジ 全校縦割り外遊び
1	ゲストティーチャーによる指導 全校縦割り外遊び
2	健康委員会主催 全校長縄大会 全校縦割り外遊び
3	総括 体カテストの考察と次年度の課題設定

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 俵口小学校	校長名： 稲浦 寿子
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	12	11	1	2	3	1	0	8	3	5
県平均を上回っている数	16	13	4	3	4	0	4	7	6	1
全国平均を上回っている数	12	8	2	1	2	0	3	6	6	0

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

体カテスト結果の全体的な傾向を前年度比で見ると、6年男子では向上がみられたが、5年男女、および6年女子では低下の傾向にある。シャトルランは、5・6年の男女とも、全国や奈良県平均よりも上回っている。また、握力、上体起こし、長座体前屈では、5年男女とも県平均を上回るものの全国平均を下回っている。反復横跳びは、昨年度同様、6年男子のみ前年度を上回ったが、全国や奈良県平均を下回った。ソフトボール投げにおいては、昨年度回復傾向が見られたが、6年男子以外は、前年度、全国、県平均すべてを下回る傾向がみられる。持久力は一定程度あるものの瞬発力や柔軟性、投力に課題があり、対策を立てて取り組む必要を感じる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- 体を動かす楽しさを味わわせ、進んで運動する子を育てる。
毎週水曜日に30分間の「ふれあいタイム」を設け、低学年は高学年から動きを教えもらい、「縦割り班」を活かして遊具遊びやなわとびをする。春は、「全校オリエンテーリング」、秋は、「全校長縄大会」を実施し、楽しくみんなで体を動かす。体育委員会主催の「俵小チャレンジスポーツ」や「学年別運動集会」、「学級遊び」など、休み時間に積極的に運動をするように外遊びを奨励する。
- 走る、跳ぶ、投げるなどの運動能力を伸ばす。瞬発力と柔軟性の伸長を図る取組を充実させる。
体育の授業の中に「体づくり運動」を取り入れ、力強さ・やわらかさ・巧みな動き・続けて運動する力等を伸ばす。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4月	「体づくり運動」を取り入れた体育の授業を開始する。
5月	スポーツテストを実施する。全校オリエンテーリング集会で山登りとオリエンテーリングをする。
6月	水遊びや水泳学習を開始する。
7月	水泳の集中指導を行う。
9月	俵小チャレンジスポーツで運動場の遊具を使って巧みな動きを高める運動を奨励する。
10月	運動会の練習を開始する。力強さを高める運動を展開する。
11月	たてわり班で長縄大会に向け、練習をする。長縄遊びを楽しみながら続けて運動をする力を高める。
12月	ふれあいタイムを利用し、たてわり班で外遊びをする。
1月	体育で持久力を高める運動を展開する。
2月	俵小チャレンジスポーツで巧みな動きを高める運動を展開する。
3月	俵小運動集会で持久力や瞬発力を高める運動を展開する。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 鹿ノ台小学校	校長名： 小野 雄史
------------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	4	6	2	2	1	0	2	1	0	2
県平均を上回っている数	4	2	2	2	0	0	1	0	0	1
全国平均を上回っている数	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

体カテストの結果を分析すると、鹿ノ台小学校の児童は、男子においては、長座体前屈、50m走、ソフトボール投げの項目で県の平均を下回っており、全ての項目で国の平均を下回っている。女子は、ほとんどの項目にわたって、県、国の平均を下回っている。全体的に筋力、柔軟性、持久力等の体力が身につけていないと考えられる。児童の普段の様子は、休み時間に外に出て身体を動かしたり、運動をしたりする児童が全校の49%程度である。また、放課後は学年別一斉下校で、放課後運動場で遊んだり運動したりする機会が少ない。地域が住宅街であり、自然の中で体を動かす機会も少ない。これらの課題に対して、体育の授業の中でのバランスのとれた運動能力の育成とともに、日常的な外遊びや運動による様々な運動体験の充実が重要であると考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

・体育委員の活動としてスポーツ・外遊び集会を企画するなど、芝生の運動場でのびのびと体を動かす外遊びの機会を増やし、遊びを通して柔軟性、持久力、筋力の向上を図る。
 ・今年度は、11月12月に体力向上期間を設け、この期間に体育授業で持久走を実施したり、運動イベントを開催することで体力の向上を目指す。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	
5	一輪車・竹馬貸し出し 体カテスト
6	水泳学習とすいすいカード
7	水泳集中指導および水泳教室
8	
9	運動会練習
10	運動会
11	かけ足カード・体育での持久走
12	体育委員会でのスポーツイベント
1	なわとび学習
2	
3	

スポーツテスト月間

水泳月間

運動会月間

体力向上月間

なわとび月間

シーバちゃん
と外で
しっかり遊ぶ

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 桜ヶ丘小学校	校長名： 高田 信行
------------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	7	6	2	2	2	0	2	1	2	2
県平均を上回っている数	6	5	0	1	1	0	2	2	4	1
全国平均を上回っている数	5	3	0	0	1	0	1	1	4	1

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に平均値が低く、全国平均よりも下回っている。個人でも、運動することに積極的な児童とそうではない児童とに分かれており、運動能力にも二極化傾向がある。また、運動に取り組む機会も少ないので、学校全体で運動に楽しみながら取り組む機会を作る必要がある。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

県平均とかけ離れている種目を県平均に近づける。そのために、色別(縦割り班活動)を中心とした異学年交流を通して、外遊びの経験をさせる機会を増やし、集団遊びの楽しさを感じさせる。色別活動の時間は、年間25回以上を確保し、体力向上に努める。また、三年前から県教委主催の「外遊びみんなでチャレンジ」に学期ごとに種目を決めて参加している。その活動から発展させ、校内独自の種目を考えるなど幅広い運動を取り入れていく。他にも、体育館にストレッチ方法を例示し全校で体育の準備運動時にストレッチを取り入れ、柔軟性の向上とケガの防止にも努めていく。また、それらでも網羅できない運動に関しては、今年度は授業の最初にサーキットトレーニングを推進し取り組んでいく。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
5	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班(縦割り班)発足 ・色別班遊びを5月下旬より週一回ずつ実施
6	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び/チャレンジ運動※個人なわとび ・水泳指導と夏休みの集中指導(～7月末)
9	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び
10	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会練習と運動会
11	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び ・体を使って遊ぼう月間※様々な遊びを紹介し、全校で実施
12	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び
1	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び ・色別集会(全校縄跳び大会)
2	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び/チャレンジ運動※8の字なわとび
3	<ul style="list-style-type: none"> ・色別班遊び

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 あすか野小学校	校長名： 石村 吉偉
-------------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	2	4	0	2	1	2	0	0	0	1
県平均を上回っている数	4	3	0	2	0	0	2	1	2	0
全国平均を上回っている数	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

県平均や全国平均に比べて男女とも握力と立ち幅とびがかなり低い。また、男女ともソフトボール投げと20mシャトルランもやや劣っている。俊敏性、投力と体力の向上が課題である。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

握力の低下が見られるのでどの学年も器械を使った運動を授業の始めに15分ぐらいの時間をかけて毎時間取り組ませていく。立ち幅とびの結果から柔軟性の無さが指摘されている。平成29年度からは授業前の朝の時間に週に数回「朝の体操」をしていくことを計画した。また、投力の向上のために子どもたちにボールに慣れさせ投げる経験を通して投げるおもしろさを実感させる。そのための方法として、1年を通して体育の授業で俊敏性や跳躍力が課題であることを明確にして取り組むとともに、本校の特色であるロング昼休みを活用して、ボール運びリレー大会、グループパス大会や大なわとび大会を開催し学級間で競わせることを通して楽しみながら体力の向上を図る。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;">ふれあいタイム (縦割り集団での遊び)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; margin: 10px 0;">運動会</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px; margin: 10px 0;">なわとびタイム</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;">一年を通して体育の授業で遊具 を使用した運動を取り入れる</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;">毎週木曜日 ロング昼休み(40分間)</div> </div> </div>
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
1	
2	
3	

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 壺分小学校	校長名： 原井 葉子
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	8	11	1	2	4	1	0	6	3	2
県平均を上回っている数	5	6	0	0	4	0	0	5	2	0
全国平均を上回っている数	5	5	0	0	4	0	0	4	2	0

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

自校の6年生男子の記録を28年度と29年度で比較をすると、長座体前屈以外の種目において下回っていることが分かる。また、5年生男子の記録を比較すると、前年度と大きく変わらないことが見受けられる。このことから、男子においては28年度の6年生の数値が非常に高かったため、29年度の6年生の結果が前年度の記録を下回っているということが考えられる。課題がみられるのは、どの学年の男女においても7～10ポイント下回っている20mシャトルランと3～4ポイント下回っている反復横跳びである。このことから、自校の児童は持久力と敏捷性に課題があると考えられる。一方で、どの学年でも長座体前屈が全国平均を上回っていることから、柔軟性は高いと考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

5・6年生において、事前指導に差がみられ、記録向上のために効果的な活動を行えていないクラスがあった。そこで今年度は学年で事前指導の時間を確保し、記録向上につながる体の使い方とポイントを押さえた。20mシャトルランは、児童の健康状態や温度、湿度などの環境が整った日に記録計測をしたり、事前に経験したりすることで、より良い結果を出せるようにした。また、来年度以降の記録向上を目指し、4年生でもいくつかの種目を経験させ、体力向上につながる動きを体ほぐしの時間に取り入れた。特に反復横跳びに関しては敏捷性に合わせて体重移動やリズム感など経験することによって記録が高まる要因もあると考えるため、前学年で取り組むことが効果的であると考える。以上の取り組みを通じて今年度は全種目において前年度の記録を上回ること、前年度同様、長座体前屈の記録が全国平均の記録を上回ること、さらに、20mシャトルラン・反復横跳びの県平均を上回る学級数の増加を目標とする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	走力・跳躍力を高めるための運動 冊子配布(体育の学習や、遊びの中で使えるもの)
5	体育委員会が水曜集会で、水泳に関する約束を劇にして発表する
6	スポーツイベント①体育委員会
7	特別水泳の実施(高学年を中心に泳力を高める)
8	運動能力を高めるための事例の紹介
9	
10	運動会を通じて体力の向上を図る
11	スポーツイベント②体育委員会
12	
1	運動能力を高めるための事例の紹介について、授業での活用状況の交流
2	また、来年度への反省などを出し合う
3	スポーツイベント③体育委員会

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒南第二小学校	校長名： 山中 治郎
--------------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
前年度を上回っている数	19	16	2	7	5	2	2	6	7	4
県平均を上回っている数	17	13	0	8	7	2	2	6	3	2
全国平均を上回っている数	11	10	0	7	5	1	0	5	1	2

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

○どの学年においても、県平均を上回る種目と下回る種目が半分ずつぐらいある。○5、6年の「握力」がどのクラスの男女ともで平均を下回っている。○「ボール投げ」では、2年男子と6年男子以外のすべての学年で平均を下回る結果になった。

○前年の結果と比較し、男子に大きな上昇傾向がみられた。○50m走、反復横跳びなどは、スポーツタイムで鬼ごっこやドッジボールなどを行っている成果が表れてきたものと推測する。●握力、ソフトボール投げ、20mシャトルラン、立ち幅跳びの、反復横跳びは、全国平均よりも低い傾向にある。これらの課題を克服するための運動を体育の授業を中心に取り組んでいくようにする。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

体育の授業の初めに、準備運動を兼ねて、敏捷性、瞬発力を高める簡単な運動をする。
 体力向上の取組を、体育の授業中に5分から10分間確保し、持久力・筋力・敏捷性・跳力で全国平均を上回る。
 鉄棒や雲梯、上り棒などでの筋力トレーニングは、低学年だけでなく高学年も行う。
 朝に3分間体操として、体幹を鍛え、体温を上げる運動を取り入れる。
 各学級に、握力を楽しく高めるための手作りの道具を置き、遊びながら鍛えることができるようにする。
 スポーツテスト1カ月前に、全国平均に達していない種目について重点的に指導する。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	「投げる力」、「筋力」を高める運動を行う
5	「跳ぶ力」、「走る力」を高める運動を行う
6	「柔軟性」、「筋持久力」を高める運動を行う
7	「柔軟性」、「筋持久力」を高める運動を行う
9	「敏捷性」、「柔軟性」を高める運動を行う
10	「走る力」、「筋力」を高める運動を行う
11	「持久力」を高める運動を行う
12	「持久力」を高める運動を行う
1	「跳ぶ力」、「敏捷性」を高める運動を行う
2	「跳ぶ力」、「敏捷性」を高める運動を行う
3	「持久力」、「敏捷性」を高める運動を行う

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒中学校	校長名： 藤原 康成
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	16	11	2	2	0	4	0	5	6	6	2
県平均を上回っている数	12	6	0	1	0	1	0	4	6	3	3
全国平均を上回っている数	9	5	0	1	0	0	0	4	6	0	3

1 平成29年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に見て、昨年度よりやや低下している種目が多かった結果であった。その中でも50m走は前年度や県平均及び全国平均を上回っている生徒が多かった。これからもさらに、基礎体力の向上を図るとともに、運動に興味や親しみを持ってもらうような取組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動はもちろん、体づくり運動も工夫し、積極的に行うよう努める。また、学年が上がるにつれて、全国平均や県平均を下回る種目を少なくするように、今回の結果をしっかり受け止め、日々の授業や生活に生かしていきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

1でも書いたように、基礎体力の向上を図るとともに、運動に興味や親しみを持ってもらうような取組みをさらに行っていく必要がある。毎時間の補強運動を各運動種目に応じて工夫する。具体的に、球技ではボールを使った補強運動を行ったり、馬跳びなどグループで競い合ったりと関心を持たせた補強運動を取り入れていく。また、体づくり運動も工夫し、グループでおこなったり、なわとびを使用したり積極的にを行うよう努める。いずれにしても、県平均を上回る種目を多くすることを目標に取り組みしていきたい。部活動においても、専門的なトレーニングを、学年が上がるにつれても継続的に行っていきたい。また、冬場の持久走なども継続的に行っていきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4	体位・体力測定	
5		
6	プール授業	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; margin: auto;"> 体育の授業を通じて、補強運動やサーキットトレーニングの実施 </div>
7	球技大会	
8		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; margin: auto;"> 部活動の充実 </div>
9		
10	体育大会	
11		
12	球技大会	
1	持久走	
2		
3		

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名: 生駒市立 生駒南中学校	校長名: 奥田 真代
-------------------------	-------------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	13	13	2	3	5	3	0	2	3	5	3
県平均を上回っている数	21	14	5	6	5	6	0	2	3	5	3
全国平均を上回っている数	19	13	5	6	5	6	0	1	2	3	4

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

- ・20mシャトルランにおいて3年の男子以外が全国平均を下回っている。(全身持久力)
- ・50m走において全学年の女子と2年の男子が全国平均を下回っている。(スピード)
- ・長座体前屈において3年の男子が全国平均を下回っている。(柔軟性)
- ・立ち幅跳びにおいて2年の男女と3年の女子が全国平均を下回っている。(瞬発力)
- ・握力において1年の女子が全国平均を下回っている。(筋力)

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

上体起こし、反復横跳びにおいて、引き続き全学年男女とも全国平均を上回る。
 全学年において全身持久力を向上させる。目標は全国平均を上回ること。毎授業で全身持久力を向上させるための補強運動を行う。また、冬季には授業において全学年長距離走を行い、1年毎の記録を残し、持久力の向上を意識させる。また、自己の体力向上の様子を視覚に訴えるグラフにすることで、努力を喜びに変えて楽しみながら持久力の向上に取り組ませる。
 スピード、柔軟性、瞬発力、筋力を向上させるための補強運動を毎授業行う。目標は全国平均を上回ること。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	・授業時でのオリエンテーション ・体カテスト実施(1回目)
5	・毎授業での補強運動と各運動部でのトレーニング強化(柔軟性・巧緻性・スピード)
6	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・体カテスト実施(2回目)
7	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・球技大会実施
8	・各運動部活動でのトレーニング強化
9	・水泳での心肺機能と全身持久力強化 ・毎授業での補強運動による体力強化(柔軟性・敏捷性・瞬発力)
10	・体育大会実施
11	・毎授業での補強運動と各運動部活動でのトレーニング強化(柔軟性・スピード・瞬発力)
12	・毎授業での補強運動と各運動部活動でのトレーニング強化(スピード・全身持久力・筋力)
1	・長距離走による全身持久力強化
2	・毎授業での補強運動と各運動部活動でのトレーニング強化(スピード・全身持久力・筋持久力)
3	・データ分析(各自・学年・学校)

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 生駒北中学校	校長名： 森 能伸
-------------------------	------------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	16	5	2	2	3	2	0	1	6	2	3
県平均を上回っている数	19	7	3	3	1	5	0	1	4	4	5
全国平均を上回っている数	15	5	3	3	0	4	0	0	4	2	4

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全学年、男女ともに握力、上体起こしでは全国平均を大きく上回っていることから、筋力に関しては力を持っていることが分かる。しかし、20mシャトルランにおいては、中学1年生女子の数値を除いて、県平均、全国平均を大きく下回り、持久走における力が不足していることが顕著である。また、男子においては、長座体前屈の数値が非常に低く柔軟性の強化が課題である。女子においては、立ち幅跳びが弱く瞬発力系のトレーニングが必要であると考えられる。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

まずは県平均に達するよう目標を立て、この結果を生徒にも周知し自ら課題に取り組む姿勢を育てたい。体育の授業ではウォーミングアップに補強運動やストレッチを取り入れ、柔軟性、全身持久力の向上を目指す。また、50分授業の中でも35分以上の運動時間を確保できるよう授業計画を立て、実施する。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	部活動入部を促すため、体験入部期間を設ける。
7・8	夏休み中の部活動を積極的に行い、生活習慣の乱れや、体力低下を防ぐ。
9	体育大会に向けての練習に積極的に参加し、体力の向上を目指す。
通年	生活習慣病が乱れないよう、保健体育の授業やクラスでの積極的な声かけ。
通年	教員が積極的に部活動に参加し、生徒のコンディションを確認する。
通年	毎週水曜日にグラウンド開放を行い運動ができる環境作りをする。
通年	体育の授業時に、ランニングや補強運動、ストレッチを行い体力向上を目指す。

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 緑ヶ丘中学校	校長名： 前川 尚志
-------------------------	-------------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	12	10	3	1	1	3	6	4	0	2	2
県平均を上回っている数	14	18	2	3	1	5	0	6	6	4	5
全国平均を上回っている数	11	17	1	3	1	5	0	6	6	1	5

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

全体的に見て上級の学年ほど、全国平均を上回る種目数が多かった。特に3年生女子においては全種目、男子では5種目平均を上回った。対して1年生においては男女ともに平均を上回った種目は3種目しかなかった。今後の取り組みによって平均を上回る種目数が増えるように計画を立てていきたい。

種目別では、本校長年の課題である柔軟性が低く、長座体前屈においては3年女子以外で全国平均を下回っている。特に2年生男子では、平均-9cmの開きがあり今後の大きな課題である。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

新2・3年生において、まずは筋力・筋持久力・柔軟性の向上を目指す。
 具体的には握力・上体起こしでは全国平均を上回ることを目標に置き、長座体前屈では全国平均値にできるだけ近づけるように、取り組んでいきたい。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容	
4	身体測定、体力測定の実施	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%;"> 通年 授業時の補強運動 サーキットトレーニング 体ほぐし運動 </div>
5	部活集会、部活動懇談会	
6	体育委員会による、球技大会の種目、実施要項の決定	
7	学年球技大会	
8	グラウンド草刈・整備ボランティア作業	
9	体育祭における学年団体種目の決定【体育委員会】	
10	体育祭	
11		
12	長距離走の実施(12分間走)・・・体育授業	学年球技大会
1	↓	
2	縄跳び運動の実施・・・体育授業	
3	↓	

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 鹿ノ台中学校	校長名： 三村 明弘
-------------------------	-------------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	8	6	1	1	3	2	2	0	3	1	1
県平均を上回っている数	14	7	2	2	0	5	2	2	2	6	0
全国平均を上回っている数	9	3	2	2	0	5	1	1	0	1	0

1 平成29年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度、男女とも全体的に体力の向上が見られた結果となり、その後も継続して日々の授業や学校生活等で取り組みを続けてきた。29年度も記録を上回る種目もあり、日々の積み重ねの成果が表れていると思う。ただ全学年を通して、前年度よりも下回っている種目もあり、県平均、全国平均と共に課題が残る種目がある。

前年度も同じように課題として挙げたが、長座体前屈・持久走・ハンドボール投げがやや低く、今後の体力向上への取り組みの工夫が必要である。

全体として、運動をする生徒、しない生徒の二極化が見られ、体育の授業の工夫や運動部活動への加入を勧めることで体力の向上を図りたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

- ・体育の授業において、男女ともに筋力トレーニングを準備運動と組み合わせ実施していく。
- 男女共通の課題は、柔軟性と持久力の向上であることから、柔軟運動とインターバルトレーニングも行っていく。
- ・持久力の向上のために、夏季は水泳の授業で遠泳を行い、冬季の授業では、持久走となわとびを組み合わせ実施していく。
- ・女子のハンドボール投げの結果が全体的に平均を下回っていることから、様々な球技の単元の中で、投動作をたくさん組み込んでいく。
- ペア等で教え合いをしながら、いいフォームで力を入れる場所を意識させながら投動作を増やしていきたい。
- ・体力テストの全種目の結果をまずは県平均を上回れるようにする。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容		
4月	・体力テスト及び身体測定 ・部活動紹介	・補強運動(馬跳び等)、ストレッチ (運動の特性に応じた準備運動の工夫、 運動量の確保)	・部活動紹介を通して運動部への 入部を奨励
5月	・修学旅行、校外学習	「さあ!みんなでマラソントime」を毎時 間	・体育科教員による小学校への体 力テスト実施支援
6月	・球技大会	実施	・昼休み時間のボールの貸出、及 び体育館開放による運動の奨励
7月		・持久走、体づくり運動、保健学習、陸 上	
8月		競技(短距離走)、器械運動、(マット運 動)、	・運動部活動での基礎体力づくり (男子・バスケットボール、野球、サッ カー)
9月	・体育大会練習 ・縄跳び(跳んで跳んで廻して回る) ・各種目練習	球技(ハンドボール)、水泳(遠泳20分 間)の	(女子・テニス、バレーボール) 各種大会、練習試合への参加を 通しての体力づくり
10月	・行進練習(20分間)	実施	
11月	・職場体験学習	・体づくり運動、武道(柔道、相撲)、 球技(ソフトボール)、保健学習、 球技(バレーボール、サッカー)、 器械運動(マット運動、跳び箱)	
12月			
1月			
2月		・持久走(10分間走)、縄跳び、ダンス、 (現代的なリズムのダンス)、保健学 習、	
3月		球技(ソフトボール、サッカー、バスケッ	

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 上中学校	校長名： 高島 智春
----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	13	6	1	2	3	2	0	3	3	2	3
県平均を上回っている数	20	14	0	3	3	6	0	6	6	5	5
全国平均を上回っている数	19	12	0	3	3	5	0	4	6	4	6

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

2月のマラソン大会に向け、1学期から長距離走を取り入れていることもあり、シャトルランについては学年が上がるにつれ向上し、全国平均を上回っている。また、授業前に柔軟運動を取り入れている効果が徐々に数字に表れてきた。しかし、握力に関しては数値が上がってこないことでトレーニング方法を考え実行していきたい。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

立ち幅跳び・握力の数値を全国平均以上にする。年間を通じて、準備運動の中に握力を向上させるためのボール握り運動を取り入れ、柔軟やストレッチ運動をこれまで以上に強化する。運動部活動においても強化課題をもち、トータルで体力向上を図る。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体力測定(体育の授業で十分な説明を行った上で実施する)
5	結果のまとめ
6	
7	測定結果を返却 自己の劣っている種目の向上を目指して、夏休み中に個々に取り組む
8	
9	
10	
11	
12	長距離走
1	校外走
2	マラソン大会
3	

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 光明中学校	校長名： 上田 薫
-----------------	-----------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	11	8	2	0	3	2	0	5	5	1	1
県平均を上回っている数	21	9	2	2	3	6	0	6	5	2	4
全国平均を上回っている数	18	9	2	2	3	6	0	6	3	1	4

1 平成29年度体カテスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

前年度と比較すると、生徒の能力も考えられるが、全体的に低迷していることがわかった。中学生時に伸ばせる筋力・持久力を中心に高めるため、4月から体育の授業の初めに5分間走と、トレーニングの基本的な知識、柔軟性を高めるために、ハムストリングのストレッチを行ったうえで、長座体前屈を計測する予定。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

平均値を前年度より向上させる。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	5分間走・筋力トレーニングの基礎知識
5	5分間走・ハムストリングの伸ばし方 投力・跳躍力対策(ドッジボール)
6	新体カテストの測定
9	体育大会に向けての活動(陸上競技など・主に短距離走)
10	体育大会に向けての活動(陸上競技など・主に短距離走)
11	気候に合わせ、持久力を高める種目の選択(バスケットボール・サッカー)
12	気候に合わせ、持久力を高める種目の選択(バスケットボール・サッカー)
1	持久的な運動・体ほぐし
2	気候に合わせ、持久力を高める種目の選択(バスケットボール・サッカー)
3	ベースボール型(キックベースボール・ソフトボール)・投力

自校の課題解決シート(課題分析、目標・計画設定)

学校名： 生駒市立 大瀬中学校	校長名： 吉川 祐一
-----------------	------------

	男子	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
前年度を上回っている数	11	8	2	1	2	2	0	3	3	2	4
県平均を上回っている数	16	11	0	2	3	2	0	6	6	2	6
全国平均を上回っている数	11	10	0	1	3	1	0	2	6	2	6

1 平成29年度体力テスト調査結果から見える自校の課題(学年、男女、体力・運動能力等)

1年生は男女とも小学校時の体力がそのまま結果に出ていると考えられる。また、平均を下回る種目が比較的多く、特に長座体前屈、上体起こしの数字が大きく下回る。

2年生は男女ともに県平均・全国平均を大きく上回る種目が多く、男子は前年度に比べ全て下回っている。女子は握力、反復横跳び、立ち幅跳びが前年度の記録を下回っており、数値の下がり方も著しい。運動能力に特に必要とされる筋力をはじめ、持久力、敏しょう性、瞬発力に課題が残る。

3年生女子は全ての種目が前年度を上回っており、特に上体起こし、長座体前屈は高い数値となっている。男子は、立ち幅跳びにおいて3cmも下回り、2年生女子同様、瞬発力に課題が残る。

2 自校の課題を解決するための取組目標(数値を用いるなど具体的に)

達成目標

県・全国平均から見ると数値も大切であるが、前年度の結果に視点を置き、現在個々に身に付いている体力が低下することの無いよう、引き続き授業・部活動において、持久力、筋力、柔軟性、敏捷性、瞬発力、巧緻性が高まる体づくり運動に取り組む。運動の内容が偏ることなく、バランスよく行うことが課題となるが、まずは全身持久力を高めるため、出きる限り長時間の運動時間を確保していきたい。具体的には、毎時間授業のウォーミングアップで体づくりのトレーニングや、夏のプール指導で長距離を泳がせたり、冬のクロスカントリーでタイムを競わせたりすることによって、基礎体力や全身持久力の向上を目指す。各学年とも、男女それぞれで全国平均、県平均、自分自身の記録更新など、具体的な目標数字を定め、体力向上に努める。また、正確なテスト結果を出すために、全学年においてスポーツテストの前に各種目の説明及び、練習の時間も設けることを考える。

3 目標を達成するための年間取組計画

月	取組内容
4	体育の授業のウォーミングアップとして、5分間走(体育館)や1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、上体起こし、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。テスト前の練習時間を確保する。
5	
6	水泳において、気候に配慮しながら出来る限り、活動の時間、回数を確保する。
7	水泳において、実質泳いでいる時間を25分～30分確保する。生徒個々の目標に応じて、長距離を泳いだり、短距離を多く泳ぐことで泳力及び全身持久力を高める。また、苦手な生徒には泳ぎ方の習得を第一目標とする。見学者においてはトレーニングができる場所を確保する。
8	
9	
10	体育の授業のウォーミングアップとして、5分間走(体育館)や1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、上体起こし、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。
11	
12	持久走を実施する。 平坦な場所の走り込みから徐々に距離を伸ばしたり、坂道や階段などを利用したクロスカントリーコースを作り、レベルアップを図るとともに、男女の体力に合わせて周回を決め、タイムを競う。
1	体育の授業のウォーミングアップとして、10～20分間走(体育館)や1周500m×2～3周(運動場)を実施する。授業内容によって、走る距離や時間を調整する。ストレッチ、筋力トレーニング、馬跳びなど、体づくりのトレーニングを取り入れる。ダンスの授業で柔軟にも重きを置き、柔軟性を養う。
2	
3	