

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第一中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	368 名
校 長 名	上部 証司	体育主任名	象谷大志
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・全校の傾向として、男女ともに全国平均値よりやや劣る。 ・第2学年男子は、握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びは全国平均値、もしくは平均値以上であるが、他の種目は平均値よりやや劣る。 ・第2学年女子は、すべての種目で全国平均値より劣っている。特に上体起こしはTスコア43.2と大きく下回っている。 ・第3学年男子は、長座体前屈は全国平均値であるが、その他の種目は全国平均値より劣っている。 ・第3学年女子は、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びは全国平均値以上であるが、その他の種目は平均値より劣っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に所属している生徒が多く、全校生徒の7割程度が運動に対する愛好度が高い。 ・全校生徒の6割程度が週3日以上運動習慣がある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、8割程度の生徒が運動部活動へ入部し活動をしている。 ・女子は、約半数の生徒が運動部活動へ入部し活動をしている。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、7割程度の生徒が運動に対する愛好度が高い。8割程度の生徒が週3日以上運動習慣がある。また、8割程度の生徒が運動部活動に所属している。 ・女子は、6割程度の生徒が運動に対する愛好度が高く、7割弱の生徒が週3日以上運動習慣がある。また、6割程度の生徒が運動部活動に所属している。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、7割の生徒が運動に対する愛好度が高い。運動習慣に関しては、9割弱の生徒が週3日以上運動習慣がある。また、8割強の生徒が運動部活動に所属している。 ・女子は、6割程度の生徒が運動に対する愛好度が高い。運動習慣に関しては、7割弱の生徒が週3日以上運動習慣がある。また、7割の生徒が運動部活動に所属している。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・持久力を高める取組は、毎月1回の持久走（男子1500m、女子1000m）を今年度も継続し、引き続き向上を目指したい。
- ・体づくり運動に重点を置き、授業の開始時にWーアップとして、関節可動域拡大のためのストレッチ運動や体力を高めるための運動を組み合わせたトレーニングを毎時間行っている。また、Wーアップは全学年共通のメニューとして行い、計画的に3年間を通して行うことで体力の維持向上に繋げていきたいと考えている。
- ・普段あまり行うことのない柔軟運動は体育の授業での器械運動や柔道の時間に行うとともに、学期に一度、柔軟性を確認することで重要性を改めて気付かせたい。また、日常生活に取り入れようとする、意識改革に繋がりたいと考えている。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業の技術的な到達目標を可能な限り個別に設定し、個人の目標達成が出来たかどうかの振り返りを毎時間行い、達成感を味わわせ、継続した意欲的な取り組みが出来るようにする。
- ・学習カードを利用して、自分の現状や記録の向上（成長の軌跡）などが確認出来るようにする。
- ・保健の授業を通して、運動の効果を理論的に理解し、自らの生活習慣を見つめ直し、実践しようとする意識改革に繋がりたいと考えている。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習を取り入れ、必然的に自分の意見を伝え、教え合う場面を設定し授業を行う。
- ・保健の授業や、器械運動、武道の領域ではICTを活用して、視覚からの情報を取り入れて理解につなげていきたい。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会で説明し、全職員で学校体育として「体力テスト」の運営を行う。そして、普段の生活の声かけや部活動の取組につなげていきたい。
- ・生徒には、授業以外の普段の生活（会話や連絡ノートのやりとり）の中でどのようなことに気をつけて生活すれば、健康・体力の向上につながるのかアドバイスするなど、今できる取組を促していきたい。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第二中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	136 名
校 長 名	西村 淳	体育主任名	橋ヶ迫 薫
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>令和3年度の新体力テストの結果分析</p> <p>【男子】身長：2年高い 1・3年全国平均並み 体重：2年重い 1・3年全国平均並み</p> <p>1年 全国平均以上：握力、50m走、ハンドボール投げ 特に低かった項目：なし</p> <p>2年 全国平均以上：なし 特に低かった項目：上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走</p> <p>3年 全国平均以上：なし 特に低かった項目：上体起こし、長座体前屈、反復横跳び</p> <p>○1年生は運動が得意な生徒が多くバランスよく体力が向上していることが見て取れる結果となった。2・3年生はいずれの項目も全国平均より低くなっている。特に「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」は共通して大きく全国平均を下回り、学校全体の課題であるということが言えるだろう。</p> <p>【女子】身長：1・2・3年すべて全国平均並み 体重：3年重い 1・2年全国平均並み</p> <p>1年 全国平均以上：なし 特に低かった項目：長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び</p> <p>2年 全国平均以上：なし 特に低かった項目：上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び</p> <p>3年 全国平均以上：なし 特に低かった項目：反復横跳び</p> <p>○全学年通していずれの数値も低くなっている。また、全学年、反復横跳びの数値が特に低くなっていることがわかる。これは男子と共通する部分である。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<p>令和4年度生徒の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> 男子の運動部入部率は67%となっている。運動に対して積極的な生徒が多い。 女子の運動部入部率は48%となっている。運動に対し苦手意識を持つ生徒が男子に比べ多くなっている。 基本的には運動を楽しんで行える生徒が多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男子の運動部入部率は78%で、女子は25%である。 運動が好きな生徒が多く、熱心に授業に取り組む姿が多く見られる。 練習の計画を立てたり、それを振り返ったりなどの活動に、皆で協力して取り組むことができる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男女とも60%の運動部入部状況。 運動実施状況は週3日以上が30%で、運動への愛好度は約半数が「まあまあ好き」「大変好き」と回答。 保健体育の授業には意欲的に取り組むことができる。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 男女とも60%の運動部入部状況 運動実施状況は週3日以上が34%で、愛好度は低い傾向にある。 保健体育の授業には意欲的に取り組むことができる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各運動種目・領域にあわせた補強運動を組み込む。
- ・授業において確実に運動量が確保されるように授業を組み立てる。
- ・本年度の新体力テスト実施後、前年度の結果と比較検討し、補強運動や授業にいかす。
- ・長距離走の授業改善を進める。記録(タイム・距離)のみを目的に置くのではなく、体の状態を意識し、楽しみながら走る授業を展開したい。また、年間を通して定期的に長距離走を行い、自身の成長を感じられるようにする。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習の形態を取り入れ、協同的な学びができる環境を整える。
- ・段階的な指導を行い、初期のつまづきを最小限にする。
- ・教材によっては習熟度別のグループで活動を行い、生徒の心理的負担を軽減する。
- ・自己の現状を基にした目標設定の仕方や、その達成のための練習方法の選択などを通し、課題を解決する学習に重点を置いて指導を行う。
- ・戦術や、技などの組み合わせの工夫から、発表(技能)やゲームにおいて成果を感じ取られるように支援する。
- ・技能評価ばかりに注視するのではなく、その他の観点についてもしっかりと成果を認め、褒める。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ペア学習やグループ学習の中で、意見を出し合ったり教え合ったりする場の設定。
- ・自己の課題にあった練習内容を考え、グループ内で共有して練習を行う。
- ・ゲームにおいて、課題が解決されたか、戦略が実行できたかなど、振り返りを学習カードに記入する。

4. 保健体育授業以外の活動(運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・昼休みに体育館で体を動かすことができるように、学年毎に体育館使用日を決めている。
- ・体力テストの結果を生徒・保護者にも伝え、家庭での運動環境がよりよいものとなるよう情報共有・発信を行う。

5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第三中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	264名
校 長 名	川田 英樹	体育主任名	野津 堯伸
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・2年生男子は、筋力は全国平均より上回っているが、全身持久力や瞬発力などに課題が見られる。3年生男子は、瞬発力は優れているが、2年生男子と同じように全身持久力や筋持久力などに課題が見られる。 ・女子は、全国平均と比べると、2、3年生ともに運動技能全般に課題が見られる。特に、敏捷性、瞬発力に課題が見られる。 ・特に、長距離走ではここ数年で記録はどの学年も全国平均を下回っており、持久力に課題があるため、今後の学習等で指導方法なども含めて検討が必要である。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・本校の部活動への参加状況を見ると、7～8割以上の生徒が運動部に所属している。また、社会体育や地域のスポーツクラブで活動している生徒も多い。 ・全体的に体を動かすことが好きな生徒が多く、意欲的に体育の授業に取り組んだり、昼休み等も体を動かしたりして活発に活動している。 ・運動に苦手意識をもっている生徒への声かけや学習に向かう姿勢への指導方法等を考える必要がある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子32名、女子54名の学年であり、男子は、昼休みほとんどの生徒が、グラウンドや体育館などで体を動かしているが、女子生徒は運動意欲が低いように感じる。 ・授業時には、運動で記録の向上や自己の能力向上に達成感を獲得する生徒より、仲間と一緒に活動することへの有意義さ・楽しさを実感する生徒の方が多い。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・約9割の生徒が体育の授業が好きと答えている。 ・まじめに学習に取り組み、運動に対しても懸命に取り組むが、少し「きつい」「つらい」と感じる運動に対して、やり遂げようとする力がやや不足している。 ・女子は運動に対して苦手意識を持っているように見られる。自信をもって判断や行動ができない場面がある。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに、発達段階に応じた能力差や個人差は見られる。 ・男子は体を動かすことに、抵抗感がなく取り組むことができる。女子は決められたことや、指示されたことには、意欲的に取り組み、最後まであきらめずにやり遂げようとする。 ・男女ともに、適切な方法を与えてやれば、自信をもって、どんどん取り組み、体力の向上も期待できる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各单元によって意欲的に取り組める生徒とそうでない生徒、または苦手意識を抱えている生徒がいる。学習に前向きに取り組めない生徒に対しては、グループ学習の中でお互いにアドバイスし合ったりするなど、学び合う雰囲気をつくるよう心がけたい。
- ・ケガや事故防止の観点から、準備運動の徹底と、ケガや事故を起こさないリスク管理の徹底を保健体育教員で図っていく。
- ・授業の振り返りやまとめの時間を有効に使い、自分の言葉で表現する力が身につくよう指導していく。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・体力向上に関わる取組みは保健体育の授業を主としている。しかし、種目を行い、体力の向上を目指しているわけではない。授業を工夫し、誰もが楽しく、体育が好きになるようなしかけを行う。グループ活動やペア学習を通して、役割を確認したり、自分にできることを考えたりして、体育授業が好きになるようにする。その「体育好き」から「運動好き」になり、その結果、体力が向上している、ということを目指している。また、例年と同じように、地域のまちづくりセンター等で開催される健康教室や地区の運動会に部活動単位でボランティアとして運営の手伝い等で積極的に参加していく。
- ・学校と地域の連携強化に努め、誰もが学校の授業以外でも運動に親しむ機会を作ったり、体を動かす「場」の設定をしたりできるようにする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・将来にわたり健康でたくましく、心身ともに健康な生活を送るための基盤づくりとして、体育科を中心に啓発活動を行い、生徒が自発的に運動に取り組もうとする姿勢が高まりつつある。
- ・長期休業前には授業等で「1日1時間体を動かそう」と呼びかけ、保健体育の授業でも発達段階に応じた適切な運動の仕方や休息の取り方などの指導を徹底する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・校区内の小学校との連携事業である「生活習慣チャレンジシート」への取り組みや校内掲示物（食育推進ポスターやチャレンジシートの結果など）の充実に努めたい。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立第四中学校		生徒数 (R4.5.1 現在)	14名
校 長 名	羽柴 千晴	体育主任名	田邊 航	
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)				
<p>全国及び県の平均値と比較すると、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年生男子は、多くの項目において全国及び県の平均値を下回った。 ・1年生女子は、握力において、全国及び県の平均値を大きく上回り、立ち幅跳びにおいても全国の平均値を上回ったが、長座体前屈においては、全国及び県の平均値を大きく下回った。 ・2年生男子は、上体起こしについて全国及び県の平均値を上回ったが、握力や50m走においては、全国及び県の平均値を大きく下回った。 ・2年生女子は、握力において、全国及び島根県の数値を上回ったが、反復横跳びにおいては、全国及び島根県の数値を下回った。 ・3年生男子は、多くの項目において、全国及び島根県の数値を上回った。 ・3年生女子は、握力、長座体前屈、立ち幅跳びにおいて、全国及び島根県の数値を上回ったが、反復横跳びにおいては、大きく下回った。 				
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状				
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動では、半数の生徒が運動部に所属している。 ・体育実技の授業は全校合同で行っているが、多くの生徒が前向きに運動を行っている様子が見られる。 ・昼休み時間には、男子生徒のほとんどが体育館や運動場で遊んでいるが、女子生徒が運動している姿はあまり見られない。 ・ほとんどの生徒が徒歩あるいは自転車通学を行っている。 			
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に1名、音楽部に2名所属している。 ・体育授業に意欲的に取り組んでいるが、休み時間などに体を動かす様子は見られない。 ・3名とも同年齢の生徒と比べ体力的に劣る。運動の継続により基礎体力を高めていくことが求められる。 			
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子1名は運動部に所属している。 ・女子1名は音楽部に所属している。 ・どちらも意欲的に体育授業に取り組んでいる。男子生徒に関しては、休み時間等に体を動かす様子が見られるが、女子生徒に関しては見られない。 			
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は半数以上の生徒が運動部に所属しており、意欲的に運動に取り組む姿勢が感じられる。 ・休み時間などにも積極的に体を動かす様子が見られる。 ・女子は文化部に所属している。体力的に劣るが、体育授業への意欲は高い。運動の継続により基礎体力を高めていくことが求められる。 			

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

・新体力テストの結果から、敏捷性、瞬発力、筋力、全身持久力、などに課題が見つかった。このことを踏まえ、体づくり運動におけるサーキットトレーニング(腕立て、腹筋、縄跳び運動など)の実施や体ほぐし運動の多様化、授業開始時の5分間走などにより体力の向上を図る。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

・授業開始時の5分間走において音楽を流し、そのリズムに合わせて走るビートランニングを行い、運動への意欲付けを図る。

・級友や他学年との多様な学び合いを通して、自己の課題を発見し、それらを解決する力を身につけさせる。

・タブレットなどのICTを活用し、グループ活動やペア活動の活性化を図る

・運動の意義、生活の中での運動習慣づくりの大切さを理解させ、3年生の部活動終了以降にも併せた適切な生活習慣づくりを工夫する。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

・タブレットなどのICTを活用し、それらをもとに根拠のある説明や発表を行わせる。

・ICT活用を通して、気付いたことを伝え合わせ、協働的な課題解決を図る。

・グループでの活動を行わせ、多角的な視点からの課題解決を行わせる。

・作戦カードなどを活用し、チームに合った作戦や戦術を考えさせる。

・他教科で学んだことを活かした、生活習慣表を保健授業で作成する。

4. 保健体育授業以外の活動(運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

・保健分野における運動・食事・睡眠の学習だけでなく、保体・生活委員会による朝食調べの結果や、家庭科におけるバランスのよい食生活の学習など多方面と連携し規則正しい生活習慣の確立を目指す。

・定期テストに合わせて、メディアの使用時間や頻度についてのアンケートを行い、メディアへの関わり方を改めて考えさせる。

・保体・生活委員会を中心とした年2回の球技大会の実施。

・幼稚園、小学校、中学校による合同運動会を通して交流を図る。

・小学校のマラソン大会に中学生が伴走者として参加し、交流を深めるとともに、長距離走への意欲付けを図る。

・昼休み等に積極的に生徒との運動交流を図る。

・日常的な運動習慣の確立に向け、長期休業中の「運動習慣表」を作成・実行させる。その際、家庭できる簡単なストレッチや筋力トレーニングなど自分なりの運動メニューを考えさせる。

5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立浜田東中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 155 名
校 長 名	領家 弘典	体育主任名 寺迫 啓二
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)		
<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の状況を学年男女別の平均で見ると、全国平均と比べ1年男女はシャトルラン以外すべて下回り、2年男女は全種目下回り、3年男子は上体起こし、長座体前屈、50m走が下回り、3年女子は全種目下回った。全学年上体起こしが弱く、特に2年男女、1・3年女子は全員が平均を下回った。 ・総合判定を見ると、男子では1・2年生はA判定が0%で、D・E判定が1年生で56%、2年生で68.2%であり平均値に影響を与えた。3年生はA・B判定が62.5%であったが、D・E判定の生徒の記録が平均値に影響を与えた。女子では1年生はA・E判定は0%であったが全体の記録が伸び悩み、平均値を下げた。2年生はA・B判定が38.7%でE判定は0%あったが、D判定の生徒の記録が平均値に影響を与えた。3年生はA・B判定が32.5%であったが、D・E判定の生徒の記録が平均値に影響を与えた。 		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状		
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動が好き」と回答する生徒は全体として多いが、「嫌い」と回答する生徒も各学年に数名はいる。 ・学校においては昼休みに学年や男女問わず校庭や体育館でボールを使ったりして元気に活動をしている。 ・運動部に所属していない生徒は体育以外で運動する時間が少ない。 	
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことが好きな生徒が多く、体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・楽しく運動を行ったり、真剣に学習課題に取り組んだりすることができる。 ・運動部所属生徒以外で毎日運動を行う生徒は少ない。 ・昼休みに活発に運動に取り組む生徒が多い。 	
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの生徒が運動好きで、体育の授業にも意欲的に取り組むことができる。 ・男子は運動習慣の差で、体力的にも差が広がりつつある。 	
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きな生徒は多く、授業にも意欲的に取り組むことができる。 ・運動部に所属していない生徒は体育以外で運動する時間が少ない。 	

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・年間を通して5分間走に取り組み、持久力の向上を図る。
- ・単元別に導入の運動を検討し、効率的に技能が習得できるようにする。
- ・学習カードや、振り返りシートを活用し、自己の取り組みや課題を振り返りながら見通しをもって授業に取り組ませる。
- ・体力テストの結果を受けて、2学期体づくり運動の時間に自己分析と体力向上のためのプログラムを考える時間を設ける。
- ・秋に実施予定の長距離走の授業へのモチベーションを高めるため、ロードレース大会を計画し、学習の成果を発揮できる場を設ける。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・基礎体力を向上させるために授業の中に継続的に体づくり運動などを取り入れていく工夫をしていきたい。先にも挙げたが、日常生活でも気軽にできる体力向上のためのプログラムを考え、実践できる力を身につけさせていきたい。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・授業で、体育実技の副読本や学習カードを用いて、体を動かす上での知識を確認しながら取り組ませたり、授業の終わりで振り返りをさせたりすることで表現させたい。
- ・ICTを積極的に活用し、自分で理解した動きについて、他者に伝えあうことができるような場面を作る。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・保健体育委員会と連携し、昼休みに校庭や体育館で活動する際にルールやマナーを守りながら安全に活動することができる生徒が増えるように呼びかけを行う。
- ・校内ロードレース大会では家庭や地域の方の応援が生徒にとって励みになっているので、今後も地域に発信し、大会を盛り上げていきたい。

5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立金城中学校		生徒数（R4.5.1 現在）	103 名
校 長 名	阿部 哲彦	体育主任名	安部 大地	
1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）				
<ul style="list-style-type: none"> ・第3学年は、昨年度と比較して男女ともに持久力及びスピードが向上している。 ・第2学年は、全体的に体力が低い傾向にある。 ・全校の傾向としては、柔軟性に課題がある。また、男女ともにハンドボール投げの平均が低い傾向にある。保健体育の授業において、継続的にストレッチを行ったり、筋力向上に向けたトレーニングを取り入れたりするなどし、全体的な体力の向上を図っていきたい。 				
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状				
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に運動・スポーツが好きな生徒が多く、保健体育の授業においては積極的に運動に取り組んでいる。また、昼休みにも校庭や体育館でサッカーやバレー、バスケット等、進んで体を動かしている生徒が多く見られる。 ・本校は入部希望制であり、日頃から運動を行っている生徒とそうでない生徒がいる。そのため、運動習慣に差があり、運動能力に二極化が見られる。 ・校区が広く、スクールバスや保護者の送迎で登下校をする生徒が多数いる。また、部活動や社会体育に所属している生徒がいる一方、保健体育の授業以外では運動をしない生徒も多数見られる。 			
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部への加入率が高く、意欲的に運動に取り組むことのできる生徒が多い。 ・入学してから約1ヶ月であるが、今後様々な運動領域を体験させていくことで、体力や技能の向上、運動への興味関心等を高めていきたい。 			
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は、体を動かすことに積極的であり、昨年に比べて身体能力の向上が見られる。また、学習規律も整ってきた。 ・女子は、全体的に消極的な生徒が多く見られる。そのため積極的に運動したい生徒も、なかなか自分を表現することができない様子である。 			
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともにどの運動領域においても意欲的に取り組んでいる。 ・運動部への加入率が高く、全体的に運動能力も高い傾向にある。 ・ペアやグループ活動の際には、互いにアドバイスし合ったり、補助し合ったりしながら学習に取り組むなど、協力的な雰囲気が見られる。 ・タブレット端末をうまく活用しながら学習に取り組んでいる。 			
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 （保健体育科授業の充実に向けて）				
（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善				
<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育において、ストレッチや筋力トレーニングなどを継続的に取り入れる。 ・持久力向上に向けて、持久走や20mシャトルラン測定を定期的に行う。（月1回） ・ペアやグループでの学習活動の機会を増やし、互いに教え合ったり、補助し合ったりしながらコミュニケーション能力を獲得させる。 ・タブレット等のICT機器を有効に活用し、自身の動きを視覚的にフィードバックすることで、めざす姿や身体の動かし方などを視覚的に理解できるようにする。 ・定期テストにあわせて授業アンケートを実施し、指導者側の課題を把握する。 				

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・家庭でも実行しやすいトレーニングやストレッチ等を授業で提示する。
- ・ペア・グループ学習を積極的に取り入れ、学び合いの機会を増やすことで、運動への興味関心や意欲を高める。
- ・運動が苦手な生徒に対して、運動方法を工夫したり、声かけを積極的にしたりなど、し個別指導を心がける。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・タブレット等の ICT 機器を積極的に活用し、各運動領域で目標とする姿や自分の運動の様子を客観的に見ることで、技能向上につなげる。
- ・各運動領域において、ペア・グループ学習を積極的に取り入れ、互いにアドバイスしたり、補助したりなどの学び合いの機会をつくる。
- ・自己評価や他者評価を行い、学習内容や取り組みについて振り返り、学びを深める。
- ・学習カードを活用し、知識理解や思考力の向上を図る。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・昼休みの体育館開放や運動用具貸し出しによる運動の環境づくり。
- ・長期休業中における運動課題の提示。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

--

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立旭中学校	生徒数（R4.5.1 現在）	57名
校 長 名	別所 朗寛	体育主任名	佐々尾 義明
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）			
<ul style="list-style-type: none"> 令和3年度の体力テストの結果を学年別・男女別にみて、Tスコアによる全国平均値と学年別平均値との比較を行った。 男子：1年生は、長座体前屈、反復横跳び。2年生は、なし。3年生は、上体起こし以外、全ての種目においてTスコア50を上回った。 女子：1年生の長座体前屈と2年生の上体起こしが、Tスコア50を上回った。 Tスコアは超えていないが、男子は、1年生で握力（48.7）。2年生で反復横跳び（48.7）。3年生は、上体起こし（48.3）で平均近くの値がでている。女子は、1年生は反復横跳び、立ち幅跳び（48.2）、2年生長座前屈（48.0）。3年生は握力（48.6）と平均近くの値を出している。 <p>以上のことから、本校の強みは、柔軟性だと考える。弱みとしては、筋持久力、全身持久力があげられる。また、体力向上の見られる生徒もいるが、望ましい向上が見られず停滞気味の生徒もいる。よって、活動時間の多い部活動(文化部も含む)の場面の中に体力づくりを取り入れるなど、走る機会や筋力を高める運動を行う機会が増えるように校内で共通理解して取り組んでいる。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 意識調査によると「運動やスポーツの好感度」は、肯定的な回答が、93%、「きらい」7%であり、肯定的な回答が多い。 メディア接触時間が長い生徒もあり、改善が必要である。 「運動の実施状況」は、65%の生徒が週3日以上実施だが、「月1～3日」「しない」という生徒が3%にとどまった。ただし、1日の運動時間30分未満の生徒が13%いる。体育授業以外の時間は、運動部活動のみとなり、休日は、ほとんど運動していないことが調査でわかる。 徒歩通学の生徒が多いが、スクールバス（13%）、保護者に送迎をしてもらう生徒が増えてきている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 与えられた課題に対し、一生懸命に行うことができる 男子は積極的に運動する姿が見受けられる。女子は長距離走に対して苦手意識を持っている生徒が多いが、最後まで取り組んでいる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動を行ったり、真剣に学習課題に取り組んだりする生徒が多い。 与えられた課題に対し、一生懸命に行うことができる 男子に運動不足の生徒が数名みられる。女子は活発な生徒が多く、運動や学習への意欲の高い生徒が多い。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことに対して意欲的な生徒が多い。実技が苦手な生徒もいるが、周囲の仲間と工夫しながら与えられた課題に取り組む姿がみられ、協力しながら学習を行っている。 男子は、運動部に所属し意欲的に運動に取り組み、体力・運動能力の向上がみられる。 女子は、全体的に運動や学習に対する意欲が高く、自分のめあてを持って取り組むことができる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各単元において種目の特性を伝え、種目の良さや楽しさを理解する。
- ・授業開始時にランニング（校庭3周、体育館5周）する。
- ・ラジオ体操を実施する。
- ・壁倒立（30秒間）連続壁倒立（10回）をする。
- ・スポーツテストの結果を自己分析させ、個々の能力に応じたトレーニングメニューの考察と実践をする。
- ・ICT 機器やタブレット端末を活用する。
- ・最後まで諦めずに行えるよう、目標の設定と周囲の声かけを意識する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ学習を取り入れた授業展開にする。生徒がスモールティーチャーとなり、苦手な生徒の支援やサポートを行う。ポイントを伝え合ったり教え合ったりすることで、できた喜びや楽しさを感じられるようにする。
- ・家庭で取り組める運動メニューやトレーニングを紹介し、運動に対する生徒の興味関心を高める。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・自分の考えをもち、その考えを仲間に伝えることにより、考えを広げられるようにする。
- ・ペア・グループ活動を主体とした授業を行う。
「話し合い」「教え合い」を中心とした学び合える授業展開にする。スムーズに活動が行えるよう視覚的な支援を行う。（ICT 機器、タブレット端末の活用）

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・年に1回校内ロードレース大会を実施する。
- ・昼休みに体を動かせる場を用意する。（体育館・校庭）生徒会保健体育委員会と連携し用具の整理を行う。
- ・体力向上に係る広報や啓発活動を行い家庭との連携を図る。
- ・食育をはじめとした、生活習慣の充実に係る指導を計画的に行い、家庭との連携を図る。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立弥栄中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	20名
校 長 名	小田 充男	体育主任名	福田 喬
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・令和三年度しまねっ子！元気アップ・レポートを参考に全国及び県の平均値と比較すると、多くの種目で平均値を上回るものが多く、特に女子は握力、50m走で全学年が全国平均値以上の結果が出ている。 ・男女とも体重の平均値が全学年で全国平均を上回っている。肥満児傾向にあるわけではないが、より積極的に運動に取り組む機会を今後の学習等で工夫する必要がある。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・小規模へき地校であり、部活動は運動部（陸上部）1つ、文化部1つなので、文化部の生徒は体育の授業以外では運動する時間をあまり作れていない。 ・全体的に体を動かす生徒が多く、意欲的に授業に取り組んでいる。また、運動に苦手意識をもっている生徒も自己の課題を把握し、積極的に学習に取り組もうとしている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子4名、女子4名で運動部への所属は5名。運動に苦手意識をもっている生徒もいるが、授業では、自己の目標を明確にし、意欲的に取り組もうとする生徒が多い。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子4名、女子3名で運動部への所属は4名だが、授業では全員が積極的に運動に取り組もうとしており、技能の習得に向けてそれぞれが積極的に運動に取り組んでいる。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子3名、女子2名で全員が運動部に所属している。運動に対する意欲も高く、小集団で、みんなで声を掛け合って運動に取り組もうとする姿勢がみられる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・毎時間、準備運動でランニングをし、ストレッチを重点的に行わせることによって体力の向上を図る。
また、体カテスト結果を受けて、各種補強運動を取り入れ筋力の向上を図る。
- ・学習カードや体育ノートを活用し意欲向上を図る。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・全ての領域において個別指導に重点を置き、段階指導を工夫することによって、基本的技能の定着を図る。また、全校での合同体育を行うことによって、集団的スポーツの特性を味わわせるとともに、多くの仲間と交流することの楽しさを体感させる。
- ・体育分野の指導においては、毎時間運動時間の確保に心がける。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・体づくり運動の単元では、体カアップのためのトレーニングプログラムを考案させ、お互いに実践し、効果を確認め合う。
- ・ペア学習の場面を設定し、お互いの動きについて理解を深め、教え合う時間を確保する。
- ・ICT (タブレット等) を活用し、効果的に授業を行う。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・常に体育倉庫の整頓に努め、運動に親しみやすい環境を整備する。
- ・生徒会と連携し、昼休みに全校で楽しむことのできる活動を実施する。
- ・保健だより等を発行し、家庭への啓発を行う。

5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	浜田市立三隅中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	109名
校 長 名	久佐 日佐志	体育主任名	谷口 一真
<p>1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)</p> <ul style="list-style-type: none"> 令和3年度の体力テストの結果を学年別・男女別にみた。Tスコアによる全国平均値と学年別平均値との比較を行った。 男子：1年生は、長座体前屈、持久走、立ち幅とび、反復横とび、50m走でTスコアを上回った。 2年生は、反復横とびでTスコアを上回った。 女子：1年生は、長座体前屈、反復横とび、50m走で上回った。 2年生は、反復横跳びでTスコアを上回った。 <p>以上のことから、本校の強みは、敏捷性、瞬発力だと考える。弱みとしては、筋力、筋持久力、全身持久力があげられる。本校は、2割程度の生徒がスクールバスを利用しており、そのことも弱みの要因の一つだと考える。</p>			
<p>2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状</p>			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 本校は全員入部制である。社会体育へは7名の生徒が参加している。(水泳4名、硬式野球3名) 運動部活動に所属している生徒は、週3日以上、2時間以上運動を行っている。 男子は、運動が「大変好き」と答える生徒が多く、女子は、「ふつう」と答える生徒が多かった。逆に女子は、運動が「苦手」と答える生徒も多かった。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく運動を行ったり、真剣に学習課題に取り組んだりする生徒が多い。 与えられた課題に対し、一生懸命に行うことができる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことに対して意欲的な生徒が多い。実技が苦手な生徒もいるが、周囲の仲間と工夫しながら与えられた課題に取り組む姿がみられ、協力しながら学習を行っている。 男子は、運動が「大変好き」と答える生徒が多く、女子は「ふつう」と答える生徒が多かった。 男子は、全般的に優れている。筋力が不足している。 女子は、敏捷性、瞬発力が優れている。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> 運動に意欲をもって取り組むことができる生徒が多い反面、女子は運動に対して消極的な様子がよく見られる。 1日2時間以上運動を行っている生徒は、男子が13人、女子は4人であった。 男子も女子も、筋持久力や、全身持久力が不足している。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各単元において種目の特性を伝え、種目の良さや楽しさを理解させる。
- ・月1回の持久走。
- ・ラジオ体操の実施。
- ・壁倒立（30秒間）連続壁倒立（10回）
- ・学期ごとの体力チェック
- ・スポーツテストの結果を自己分析させ、個々の能力に応じたトレーニングメニューの考察と実践。
- ・ICT機器やタブレット端末の活用。
- ・最後まで諦めずに行えるよう、目標の設定と周囲の声かけを意識させる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・グループ学習を取り入れた授業展開にする。生徒がスモールティーチャーとなり、苦手な生徒の支援やサポートを行う。ポイントを伝え合ったり教え合ったりすることで、できた喜びや楽しさを感じられるようにする。
- ・家庭で取り組める運動メニューやトレーニングを紹介し、運動に対する生徒の興味関心を高める。
- ・ICT機器を活用する

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・自分の考えをもち、その考えを仲間に伝えることにより、考えを広げられるようにする。
- ・ペア・グループ活動を主体とした授業を行う。
「話し合い」「教え合い」を中心とした学び合える授業展開にする。スムーズに活動が行えるよう視覚的な支援を行う。（ICT機器、タブレット端末の活用）

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・年に1回校内ロードレース大会を実施する。
- ・昼休みに体を動かせる場を用意する。（体育館・校庭）体育委員会と連携し用具の整理を行う。
- ・体力向上に係る広報や啓発活動及び家庭との連携。
- ・自宅でできるトレーニングメニューの紹介
- ・食育をはじめとした、生活習慣の充実に係る指導と家庭との連携。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市第一中学校	生徒数（R4.5.1現在）428名	
校 長 名	上田 直樹	体育主任名	中島 秀和

1. 生徒の体力（実技）の現状 （学年や男女の特徴を分析）

【令和3年度 新体力テスト】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンド投	合計
中1男女		◎ ◎	◎ ○	◎ ○	◎	○	◎ ○	◎	11
中2男女	○	◎	◎ ◎	○		◎	◎	◎ ○	9
中3男女			○ ○			◎	◎	◎ ○	6
合 計	1	3	6	3	1	3	4	5	26

- 全国・県平均より上位に◎、全国または県平均より上位に○ 欄の左は男子、右は女子 合計欄は、男女の◎○の数
- ・昨年度に比べ、どの学年とも全国または県平均を上回った種目が増えた。しかし、全体的に筋力や持久力、敏捷性が弱い傾向は変わっていない。また、学年が上がるにつれて、運動不足や体の発育・発達の影響があるものと思われる。
 - ・全体的に男子の方が運動を好んでおり、平均を上回る結果となっている。女子は、運動を好んでいる生徒とそうでない生徒の二極化が見られ、その実態が結果に表れている。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部加入率も高く、男子を中心に昼休みも体育館やグラウンドで多くの生徒が遊ぶ等、日常的に体を動かす習慣のある生徒が多い。 ・校区が広いため、家までの距離が遠い生徒を中心に車で送迎してもらう生徒が多い。特に天候の悪い日は、その割合が年々増える傾向が続いている。
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に意欲的に活動に取り組むことができる。部活動の加入率が高く、運動部に所属している生徒が多い。 ・運動が好きで得意な生徒と、運動が嫌い苦手な生徒の二極化が見られる。
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女とも意欲的に運動に取り組むことができる。運動経験は個人差があるが、自分の能力に合わせ、一生懸命に運動に取り組む生徒が多い。 ・8割以上の生徒が運動部に所属している。
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに体を動かすことが好きな生徒が多いように感じる。しかし、最近の傾向であるさまざまな運動の経験不足や限られたスポーツしかしていないことによる体力のアンバランス化、運動の二極化が見られる。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 （保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業の中での運動量を十分に確保する。
- ・持久力向上に向けて、授業前の準備運動でランニングを行うことを基本とする。また、陸上競技（長距離走）を全学年で行い、学校全体で持久力向上に努めていく。
- ・筋力や巧緻性の向上をめざして、授業前の補強運動を単元と関連させながら可能な限り行う。内容は、筋力トレーニング、体幹トレーニング、馬跳び、縄跳び等とする。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・単元や場、ルールの工夫を学年の実態に合わせて行うことで、意欲的に学習活動に取り組めるようにする。
- ・視聴覚機器やDVD等の映像資料を活用し、基本的な動きを理解した上で、自分の動きを確認することや、お互いに見せ合い、教え合って学習を進めることができるようにする。
- ・本時の授業のねらいを把握した上で活動できるよう、授業の導入の仕方や学習カードを工夫して、生徒自身が課題意識をもって取り組むことができるようにする。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・器械運動やダンスの領域では、「観る視点」を明確にした上で、グループ内や全体での発表会を行い、感想等を話し合う時間を確保する。また、タブレットを活用して、自分やグループの動きをすぐに確認できるようにして、練習やりハーサルを行い、発表会に向けてより質の高い作品ができるようにする。
- ・「中学体育実技」を活用し、各運動領域の基本的な動きやうまく運動するためのポイント、ルールやマナー等を説明する時間を効果的に取り入れるようにする。その上で、ペアやグループ学習において生徒同士で教え合ったり、確認し合ったりする場面を確保する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・体育委員会が学期1回、運動が苦手な人でも楽しめる活動を企画し、全校で体を動かすきっかけづくりを行う。
- ・体育祭について、生徒会がより主体的に企画・運営できるようにしていくことで、生徒の運動意欲、活動意欲を高める。
- ・部活動に関係する掲示物を貼ったり、部活動の大会結果を知らせたり、お互いの部活動を応援し合ったりすることで、学校全体で部活動を活性化し、体力向上や活動意欲向上につなげる。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・年間を通じて、体育館の授業を行う単元を中心に、準備運動で3分間のビートランニングや同程度以上の運動を行うようにする。マンネリ化を避けるために、目標設定や使用曲の変更、運動する内容を定期的に変える等して、生徒が毎回活発に取り組めるようにする。
- ・長距離走の単元学習に併せて、シャトルランの測定等を行い、新体力テストの結果と比較して、自分の体力の現状を再確認するとともに、記録更新をめざして取り組めるように工夫する。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立第二中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	220名
校 長 名	和田 美佐	体育主任名	井上 立也
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・2年生では、全国、県平均を上回っている実技項目は、男子が握力、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げである。女子が握力、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、ハンドボール投げである。全国、県平均を下回っている実技項目は、男子が上体起こし、反復横跳び。女子が、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳びである。 ・3年生では、全国・県平均を上回っている実技項目は、男子が握力、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げである。女子が握力、反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び、ハンドボール投げである。全国・県平均並みの実技項目は、男子が上体起こしである。全国・県平均を下回っている実技項目は、女子が上体起こし、長座体前屈、50m走である。総合評価でA、B判定の割合が男女とも全国・県平均を上回っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に所属している割合が高く、体育的行事に対する参加意欲がとても高い傾向にある。 ・昼休みの体育館利用や外で多くの生徒が運動している。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動のない日や時間に、自主的に地域のスポーツ活動に参加したり、運動をしたりする生徒がいる。 ・通学方法が、自転車通学や徒歩通学、バス通学の生徒がいるが、保護者に送迎してもらう生徒も多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに、運動に積極的に取り組む。 ・体育の集合等、規律ある行動ができています。 ・体育のウォーミングアップであるビートランニングでは、早いテンポで走ることができる。 ・陸上競技(短距離走・リレー)では、何度も走ろうとするなど、意欲的である。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに、運動に積極的に取り組む。 ・特に球技に対する意欲がとても高く、上達しようと自ら工夫する姿が見られる。 ・昨年、初めて履修した武道(剣道)にも、意欲的に取り組む。 ・運動の課題やポイントを考えて表現することができる。 ・学習規律が整っている。 ・女子は、仲のいいメンバーでのグループ活動は、活発的に活動する傾向がある。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動が好き・やや好きと回答している男子生徒約87%、女子生徒約63%である。いずれも全国、県平均を下回る。 ・運動がきらいと回答している男子の理由で多いものが「入学前から」に次いで、「友だちの前で運動することが恥ずかしい」、「授業でうまくいかない」である。女子は、「入学前から」に次いで、「汗をかくことが嫌」である。いずれも全国・県平均よりかなり上回った理由となっている。 ・球技に対する学習意欲が高いが、その他の単元の意欲は低い。 ・仲のいいメンバーでのグループ活動は、活発的に活動する傾向がある。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・昨年度の新体力テストの結果、筋力やスピード、敏捷性に課題があることが分かる。このことから、体育のウォーミングアップ時に、体幹トレーニングを継続して行い、筋力やスピードの向上に努める。
- ・大田市共通の取組であるシャトルランの継続に向けて、今年度も引き続きビートランニング（3～5分）を授業開始時に行い、全身持久力の向上を図る。
- ・大田市共通の取組である力強い体幹づくりと持久力の向上をねらいとして、体育のウォーミングアップ時に、ハーキーステップを取り入れ、敏捷性と瞬発力、筋持久力を高める。
- ・単元に合わせたウォーミングアップを工夫する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・友だちとの学び合いをとおして、自己の課題を発見、追究、解決する力を育成する。
- ・運動の苦手な生徒を取り出し、個別の支援をしたり、ルールや道具を簡易的なものにしたりする。
- ・大田市共通の取組であるシャトルランの継続に向けて、ビートランニングを取り入れ、総合的に運動能力の向上を図るとともに走ることが習慣化するように努める。
- ・学習カードで前学年での記録と比較しながら、記録の目標立てをする。
- ・遊びの要素を取り入れた活動や技能の達成度レベルを設定し示すことで、運動することの楽しさを実感できるようにする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・「めあて」の提示と「振り返り」を毎時間行い、生徒の発言の場を設定する。
- ・スモールティーチャーを設定し、生徒同士での教え合いの場を設定する。
- ・作戦ボードを使った話し合いをする。
- ・「する」「見る」「支える」「知る」ことができる役割を明確にし、それぞれの視点から話し合い活動をする。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会保健委員会が各学期に行っている「Let's try ヘルスライフ」（質問にチェックし得点化して興味をもたせながら生活習慣を改善する取組）と連携し、生活習慣を見つめ直し、改善していく取組を行う。
- ・家庭科と連携してバランスのよい食事や栄養素を学習し、運動と食事の関係に気づき、体力向上を図ることができるよう計画する。
- ・体力テストの結果を全教職員に周知する。
- ・年に各学年2回程度、体育委員会主催のスポーツ大会を行う。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・授業開始時のビートランニングを3分から5分の曲で自分のペース（160～180BPM）で行う。
- ・力強い体幹づくりのため、体育のウォーミングアップ時に体幹トレーニングとハーキーステップをする。
- ・出雲養護学校大田分教室との交流の場を生徒会が企画し、レクリエーションを行う。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立北三瓶中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	14名
校 長 名	掘江 真佐邦	体育主任名	鳥居 祐志
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・本校は全校生徒14名の小規模校であり、その内7名が山村留学生である。 ・生徒全員卓球部に所属しており、その競技特性から反復横跳びと上体起こしの数値は全体的に高く、握力とハンドボール投げの数値が低い傾向にある。 ・山村留学生は、毎日往復4km以上のアップダウンのある道のりを徒歩通学している。 ・持久力は平均並みである。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員卓球部に所属しており、市駅伝大会(クロスカントリー大会)にも参加している。 ・体を動かすことの好きな生徒が多く、体育の授業や部活動に意欲的に取り組んでいる。昼休みには、積極的に体育館やグラウンドで球技を中心に遊ぶ生徒が多くいる。 ・山村留学生には、運動経験が少ない生徒もいるが、地元生との関わりで、体育の授業や部活動に積極的に取り組み、昼休みも体を動かし遊ぶ姿が見られる。 		
1 年 生	<p>○男子3名(地元生1名、山村留学生2名)、女子2名(地元生2名) 計5名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことが好きな生徒が多く、部活動以外にも、昼休みに体を動かし遊ぶ姿が見られる。 ・初めて経験する部活動の卓球にも積極的に取り組んでいる。 ・身体の成長に伴い、体力が高まっていくと期待している。 		
2 年 生	<p>○男子3名(地元生1名、山村留学生2名)、女子2名(地元生1名、山村留学生1名) 計5名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツに対して好意的であり、体育の授業や部活動にも積極的に取り組んでいる。また、運動能力に長けた生徒がいる。 ・山村留学生は、部活動や山村留学センターでの活動(一人キャンプ、海水浴、ウィンタースポーツ、太鼓など)をとおして徐々に基礎体力が向上している。 		
3 年 生	<p>○男子1名(山村留学生1名)、女子3名(地元生2名、山村留学生1名) 計4名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元生である女子2名は、部活動に意欲的に取り組み、大会での上位入賞を目指し日々頑張っている。 ・山村留学生は、部活動や山村留学センターでの活動(一人キャンプ、海水浴、ウィンタースポーツ、太鼓など)をとおして徐々に基礎体力が向上している。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・球技（バレーボール、バスケットボール、ソフトボール）からさまざまな運動能力を構築し、運動経験不足の解消を図る。
- ・各単元での取組を見える化（映像化・数値化）することで、生徒自身が客観的に自分の能力を知り、それを改善するためにどうすればよいのか考えさせる。（個人やペア学習で）
- ・昨年度、生徒アンケートから、生徒自身の自己肯定感が低いことが課題となった。体育の授業で充実感・達成感を味わうことができるような取組を行う。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒全員卓球部に所属しているため運動の二極化は見られないが、授業では、ICT機器を使用し、自分のフォームや記録を映像化・数値化し、興味をもたせる。また、そのためにわかりやすい教材やワークシートを工夫し使用する。
- ・球技（バレーボール、バスケットボール、ソフトボール）をとおして、仲間と一緒に取り組む楽しさや充実感を味わわせる。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・動作の分析としてICT機器を活用し、自己分析や他者との比較等から課題を導きだせるようにする。
- ・タイムを測定する種目、保健の学習で提示される数値や割合、グラフ等については、自己の問題として捉え、改善策を見いだせるようにする。
- ・「主体的・対話的で深い学び」の観点から、グループでの話し合い活動を積極的に取り入れる。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・部活動（卓球）で基礎トレーニングとして、持久系の運動を継続的に行う。
- ・PTA主催のふれあい卓球大会等を行い、地域や保護者と一緒に楽しく運動に取り組む。
- ・小中合同三瓶山登山、スキー教室を実施する。
- ・生徒会主催によるみんなで楽しめる「体を動かす活動」を取り入れる。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・体育の授業や部活動（卓球）で、基礎トレーニングとして、持久系の運動を継続的に行う。
- ・冬季は、体育の授業でサーキットトレーニングを行う。
- ・生徒会主催によるみんなで楽しめる「体を動かす活動」を取り入れる。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立志学中学校	生徒数 (R3.5.1 現在)	7名
校 長 名	渡部 邦彦	体育主任名	木山 晴夫
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・2, 3年生については全体的に、運動能力が高い傾向にある。 ・上体起こしについては強みがあり、筋力的に優れている生徒が男女ともに多い。 ・反復横跳びにも強みがあり、敏しょう性に優れている生徒が多い。 ・長座体前屈については県平均またはそれを下回る生徒もおり、課題がある。 ・シャトルランについては県平均とほぼ同じ数値となっている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒全員（7名）、陸上部（冬季はスキー部）に所属している。 ・運動が得意不得意は別として、体を動かすことに抵抗を示す生徒はいない。 ・毎週木曜日は生徒会活動日として、日曜日は休養日として部活動は実施していない。 ・小学校時代から地域のスポーツクラブに加入し、スキーに取り組んでいる生徒がいる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日穏やかな様子で学校生活をおくっている様子が見られる。 ・運動についてはあまり得意な様子は見られないが、一生懸命取り組むことができる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業を楽しみにしている様子が伺え、まじめに取り組む姿が見られる。 ・小学生時には、陸上大会や体操大会、スキー大会等に出場し、さまざまな運動経験がある。 ・昼休みに、体を動かして遊ぶ姿が見られる。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の授業にまじめに取り組む姿が見られる。 ・全員がどの運動種目にもまじめに取り組むため、運動能力も高い傾向にある。 ・メディア接触について、課題の見られる生徒がいる。 ・昼休みには、体を動かして遊ぶ姿が見られる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・持久力（心肺機能）を維持、向上させるために、体育の授業で月に1回（年間トータル6回予定）の2000m走（1年生は1600m走）を実施し、記録の計測を行うことで自己の体力、持久力向上を意識させる。毎回の体育のウォーミングアップとして、ジョグ、ストレッチ、体幹トレーニングを行い、柔軟性、筋力の向上に努める。また、各種目に応じたアップを心掛ける。
- ・保健の学習を通して、基本的な生活習慣（運動・食事・睡眠）が健康の保持増進につながることを学習する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・全員、陸上部（冬季はスキー部）に所属しているため得意不得意は別として、運動の二極化は見られない。本校の課題である柔軟性と大田市として取り組んでいる持久力の成果を上げるために、授業で運動の目的や効果などを的確に伝え、取組意欲をあげたい。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・タブレットなどのICT機器を活用し、お互いにフォームなど確認し合う場や手本となる映像を見る場を設定し、自己のフォーム等に関心をもたせる。また、学習カードを活用し、授業の内容確認や振り返りができるようにする。
- ・話し合い活動によるペア・グループ学習では、自分の考えをしっかりと述べ、相手の意見が聞けるように時間を確保する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・「めざせ！志学の子 生活習慣」を各家庭に配付し、保・小・中・保護者間の組織的な連携をとる。
- ・「生活ノート」に生活記録（起床時間、学習時間等）を記入し、生活習慣の見直し・改善を図り、各自意識をもたせる。
- ・地域・保育園・小学校・中学校による志学運動会や文化祭を通して、交流を図る。

5. 大田市共通の取組（本校の考え方）

- ・大田市共通の取り組みとして全身持久力（心肺機能）を高めるために、体育の授業では、毎月2000m走を行う。
- ・部活動では、全身持久力・瞬発力を高める運動として、ドリルを行う。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立第三中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	8名
校 長 名	小谷 明浩	体育主任名	松井 隆昌
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>本校の昨年度における授業の様子を見ると、多くの生徒が意欲的に体育の授業に参加しているが、運動能力の低い生徒が多い。中には、苦手な種目になると体調不良を訴え、全ての取り組みに参加できない生徒もいた。しかし、記録の測定など、できることに意欲的に取り組めるようになる等、授業を見学する生徒は少なくなった。</p> <p>男女ともに持久力が課題ではあるが、自分の目標記録に向かって努力する姿が見られるので、月1度持久走を取り入れることにより、持久力の向上に継続して取り組んでいくようにしたい。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒8人のうち4人が卓球部、1人が弓道部、3人が柔道部となっている。社会体育で活動している生徒はおらず、運動の機会は全体的に少ないといえる。 ・本校は校区が広いため、路線バスで通学する生徒がいたり、季節や天候によっては、保護者の送り迎えで通学したりする生徒もいる。本年度は、自転車通学者が6名となり、登下校時の運動量が増加した生徒が増えた。しかし、男女共に、昼休みを図書館や教室で過ごす生徒がほとんどで、体育館や校庭で遊ぶ生徒はいない。このような現状により、授業や部活動以外での運動時間の確保を考えなければならない状況にある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子1名、女子2名の学年である。おとなしい学年で、進んで前に出て活動することはないが、やるべきことをきちんと行い、運動に関しても関心が高い。今後学校生活に慣れていくにつれ、自分から意欲的に活動する力をつけていきたい。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子5名の学年である。運動に関して意欲的に取り組むが、肥満傾向にある生徒が3名おり、運動能力はあまり高くない。しかし、苦手なことにも挑戦しようとする姿勢がみられる。今後運動に対する意欲が継続できるように取り組んでいきたい。 		
3 年 生			

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・各学年の実態に応じたサーキットトレーニングのメニューを作成し、授業の導入部分で行う。
- ・持久力の改善に向け、授業に月1度、2000m走(又はシャトルラン)を実施する。
- ・運動に対する意欲向上・運動におけるリズム感の獲得のためのビートランニングを実施する。
- ・持久力強化に重点を置き、全校で参加するクロスカントリー大会に向けて授業に取り組む。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動はなぜ必要かというところに目を向けさせ、保健分野や体育理論の授業でも理解を深めさせる。
- ・ルールの簡易化やタスクゲーム等を用いて取り組みやすくする工夫をする。
- ・簡易教材を用いながらスモールステップで段階的に指導を行う。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・チームスポーツで作戦・戦術を考えたり、お互いの動きの中から良い点・改善点を見つけたりしながら話し合い教え合いの活動を取り入れる。
- ・ICTを活用し、自分の課題や上達が見える化するよう工夫をする。
- ・保健分野では、基本的な知識を授業の中で養い、その知識を基に普段の生活や社会の問題に対して考える等、生徒の創造的な思考を引き出すグループワークを設定していく。

4. 保健体育授業以外の活動(運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・学校だより等を利用して、部活動の状況などを地域、保護者へ知らせる。
- ・生徒会を中心としたスポーツ大会の開催、運営。
- ・校区内の小中学校で行っている、シャキッと週間(自分の生活を見直す週間)などで家庭での運動時間を見直す習慣を身に付けさせる。
- ・昼休みの体育館開放による運動の環境づくり。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・持久力の改善に向けて、授業の導入部分でビートランニングを実施する。
- ・月に1度、2000m走(又はシャトルラン)を行い持久力の向上に努める。
- ・サーキットトレーニングでは、学年の現状に合わせながら課題とされる能力の向上に努める。

6. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	大田市立大田西中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	115 名
校 長 名	伊藤 浩二	体育主任名	濱岡 睦月
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・全校の傾向として、立ち幅跳びは全国、県平均を上回っているが、柔軟性が下回っている学年が多く、とくに2年生女子が大きく平均を下回っている。 ・3年男子は多くの項目で平均を上回り運動能力の高さがわかる。その反面、2年生男子は平均を下回る種目が多く、課題が多くある。 ・20m シャトルランも3年男子以外すべての学年が平均を下回っており持久力に課題がある。 ・反復横跳びはどの学年も平均を上回っており、敏捷性が優れていることがわかる。 ・ハンドボール投げもどの学年も平均以上もしくは平均とほぼ同じであり、昨年と同様に投力がある。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部に所属している生徒の割合が高く、放課後や休日を中心に体を動かす機会が多い。 ・通学方法は、バス通学、自転車通学、徒歩通学に分かれているが、保護者に送迎してもらっている生徒もいる。 ・学校の立地上、体育館が離れており、昼休みの時間に体を動かしたいと思っている生徒も多くいるが、移動に時間がかかるため、使用をやめる生徒も多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に学習に対して意欲的に取り組むことができる。 ・走ることを嫌がる生徒も多いが、自分の記録を更新しようと走りのポイントを考えたり、スタートを改善したりするなど自分たちで考えて学習を進めることができる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は学習に意欲的に取り組んでいるが、女子は運動に対して苦手意識をもつ生徒が数人いる。 ・決められたことはきちんと行うことができるが、自分たちで運動を工夫したり、自主的に運動に取り組んだりすることが難しい。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに学習に意欲的に取り組んでいる。 ・運動が苦手な女子生徒も、仲間からの励まして頑張る姿や、自分から運動のコツを聞きに行く姿などが見られる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・柔軟性に課題がある生徒が多くいるため、体づくり運動に重点をおき、年間を通して準備運動にストレッチを取り入れる。
- ・持久力の課題を克服するために、大田市共通の取り組みにもあるように、学期に1回シャトルランの計測を行う。
- ・保健の学習を通して、基本的な生活習慣（運動・食事・休養）が健康の保持増進につながることを学習し、ライフスタイルに合わせて実行できるように指導する。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が苦手な生徒に視点を当て、ポイントの視点をしぼって提示する。
- ・学習カードを工夫し、体力の現状や記録や技能の伸びが確認できるようにする。
- ・ICTを有効に活用し、自分の動きを確認できるようにする。また、上手にできている生徒の動画を共有して、イメージをもたせる。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペア学習やトリオ学習を行う場面を設定し、お互いに見合う視点を明確にして話し合い活動の時間を確保する。
- ・ICTを有効に活用し、映像を共有しながら話し合い活動を進めたり、発表させたりする。
- ・それぞれの種目でスモールティーチャーを作り、生徒同士の教え合いができるような場面を設定する。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、運動をする機会が減ることが考えられるが、家庭でもできるトレーニングやストレッチなどの紹介を積極的に行う。
- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を全教職員に説明し、改善策を考える。

5. 大田市共通の取組への対応

- ・大田市共通の取り組みである全身持久力を高める取り組みとして、毎学期シャトルランを計測する。
- ・種目によっては準備運動を工夫し、走るときに必要な体幹を鍛えるトレーニングなども行っていく。
- ・ビートランニングを通して、走る楽しさを感じることができるようになる。

6. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立江津中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	230名
校 長 名	大地本 央仁	体育主任名	稲田 慎也
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>昨年度の新体力テストの結果より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2年生男子は、全体的に全国平均を下回っている。特に、長座体前屈が大幅に全国平均を下回っている。 ・2年生女子は、全ての種目において全国平均を下回っている。 ・3年生男子は、握力と50m走で全国平均を上回っており、上体起こしが全国平均を大きく下回っている。 ・3年生女子は、握力と50m走で全国平均を上回っており、上体起こしが全国平均を大きく下回っている。 ・全体的に長座体前屈が全国平均を下回っており、柔軟性に課題を抱えていると考えられる。 ・握力は平均を上回っている学年が多い。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・昼休みの時間にも、多くの生徒が体育館や校庭で運動を行っている。今年度は昨年以上に校庭で活動をする生徒が増えている。 ・自転車通学、徒歩通学の生徒がほとんどであるが、学年が上がるにつれて送迎してもらおう生徒が増えている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を意欲的に行う生徒が多い。 ・苦手な生徒も自分なりに取り組んでいる様子が見られる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きな生徒が多く、意欲的に授業に参加している。 ・昼休みに体育館を使用して体を動かす生徒が男女問わず多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒は多いが、休日進んで運動に取り組む生徒は少ない。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動への意欲が高い生徒が多く、準備運動のランニングから一生懸命取り組むことができる。 ・運動への苦手意識が強い生徒が、女子を中心に見られる。 ・球技系への意欲が特に高く、競争意識も高い。 ・長期休業中の運動習慣が身に付きつつある。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・巧緻性を高めることや、全ての運動に必要となる体幹を鍛えることを目的として、準備運動で、ランニング、ラジオ体操に加えて、壁倒立、連続倒立を毎回の授業で行っているため、今年度も引き続き行っていく。
- ・柔軟性に課題を抱えているため、準備運動に積極的にストレッチを取り入れ、改善に努める。
- ・柔軟性を高めることが、怪我の予防や技能習得の向上に有効であることを理解させる。
- ・スポーツテストを年間で2回行い、個々の記録の比較を行えるようにすることで、自分の体力に興味を持ち、自分の弱みを理解して、改善のための運動を選択して行えるようにする。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習カードを工夫して、技能や記録の向上が見てわかるようにする。
- ・グルーピングを工夫して、お互いにアドバイスをし合いながら学習を進めていけるようにする。
- ・運動が得意な生徒をリトルティーチャーとして育成し、苦手意識を持つ生徒にアドバイスをしたり、自分が技能を正しく習得できているか確認したりできる授業づくりを行う。
- ・励ましの声かけを推奨し、苦手な生徒も種目に向き合える雰囲気をつくっていく。
- ・ICTを活用して、すぐにフィードバックできるようにする。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペア学習やトリオ学習を積極的に取り入れ、お互いの技能習得状態などを見せ合い、評価し合う場面を設定する。
- ・ICTを有効に活用し、他者評価と自己評価ができるようにする。
- ・ワークシートの評価項目を明確にして、お互いにアドバイスを伝え合えるようにする。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・毎月、生徒会体育委員会の企画で、昼休みに「体力づくり」を行っている。内容は、昨年度は長縄の八の字跳びを実施した。今年度は別の内容も検討している。
- ・長期休業のしおりに運動時間を記入する欄を設けている。しおりを配付するときに、運動を進んで行うように声かけを行っている。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立江東中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	39名
校 長 名	上部 徹	体育主任名	石川 亨
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの結果を過去3年間の状況から見ると、生徒数が少ないため平均値を見ても差が大きく傾向をつかみにくい。全般的に体力は向上傾向にあるが、学年や性別によって大きく変化している種目もある。県平均と比較すると、男子は握力、長座体前屈、50m走、ハンドボール投げで平均を超える学年がある。女子では握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げで平均を超える学年がある。 ・特にハンドボール投げに関しては、保健体育の授業や季節部のハンドボール部で市・県のハンドボール大会に出場していることもあり、県平均を上回った。しかし、全身持久力に関しては、県平均を下回っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として、全員入部制を奨励している。(全校39名のうち男子23名、女子16名) ・男子の14名と女子の12名が運動部に加入している。また、地域のスポーツクラブに8名加入している。その他の生徒は文化部に加入している。 男子は23名のうち、ソフトテニス部に6名、卓球部に8名、吹奏楽部に3名加入。 また、地域のスポーツクラブ等で硬式野球5名、サッカー1名が活動をしている。 女子は16名のうち、バレーボール部に4名、ソフトテニス部に8名、吹奏楽部に2名加入。 また、地域のスポーツクラブ等で水泳2名が活動をしている。 ・校内球技大会を毎学期開催しており、全校生徒が積極的に参加し楽しんでいる。昼休みに、体育館でバスケットボールやバドミントンをして楽しんでいる姿も見られる。 ・自転車通学の割合が高いため、1日を通して全く体を動かさない生徒は少ない。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子3名、女子4名が運動部に加入。男子2名が文化部に加入。女子2名が社会体育に加入している。(男子5名、女子6名、合計11名) 全体的に男子、女子ともに運動に対する意欲は高い。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子9名、女子4名が運動部に加入(男子9名、女子4名、合計13名) 男女ともに運動に対する意欲は平均的であると思われる。運動が好きな生徒も苦手な生徒もいるため、種目や活動内容によって、学習意欲に変化がみられることがある。 		

3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子2名、女子4名は運動部に加入。男子1名、女子2名が文化部に加入。男子6名が社会体育に加入している。(男子8名、女子6名、合計14名) 男子の運動に対する意欲は大変高い。女子は意欲的に体育の授業や部活動に取り組んでおり、運動への意識向上が見られる。 ・女子において、運動部所属生徒と文化部所属生徒の間で体力面での二極化が見られる。
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)	
(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善	
<ul style="list-style-type: none"> ・授業では、陸上競技、器械運動を重要単元として取り上げ、補強運動やストレッチを工夫して行う。 ・ウォーミングアップで時間走を取り入れるなど、授業内での運動量の確保をすることで、全身持久力の向上を図る。 ・ダンス領域では、自分の体を使ったり、周りとの協力したりすることで、何かを表現して相手に伝えるという工夫をさせる。 	
(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善	
<ul style="list-style-type: none"> ・導入段階で本運動に関連した「体ほぐしの運動」を取り入れることで、運動に取り組みやすい雰囲気をつくる。 ・苦手な運動であっても、説明をわかりやすく明示し、ポイントをおさえた指導をすることで、成功体験を積み重ねる。 ・仲間とできばえを認め合い、声をかけあう活動を増やし、伸び伸びと運動できる環境をつくる。 ・ワークシートで自分の記録の伸びや、技能の高まりを確認できるように工夫する。 	
(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善	
<ul style="list-style-type: none"> ・ペアやグループでの学習を取り入れ、注目すべき点を明確にして互いに観察し合い、話し合いや作戦を立てる時間をつくる。 ・「中学校体育実技」などを活用して、各種目のルールを調べ、運動場面でお互いに審判をしたり、アドバイスを送ったりする活動を行う。 ・ワークシートに、学習したことや気付いたこと、仲間からのアドバイスなどを書き込めるスペースを作るなどの工夫をし、ペア・グループ活動に活用できるようにする。 	
4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)	
<ul style="list-style-type: none"> ・地域におけるスポーツ活動 (地区運動会や球技大会等) への積極的な参加の呼びかけを行う。 ・生徒の体力や生活状況 (睡眠や食生活) の様子を情報発信する。 	
5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)	

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立青陵中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	173名
校 長 名	木村 裕幸	体育主任名	竹田 圭汰

1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)

学年種目	握力		上体		長座		反復		持久走		50m走		立ち幅		ハンド		合計	運動が好き	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女
中1男女					○	○									○	○	4	70.4%	62.5%
中2男女	○														○	○	3	71.4%	52.6%
中3男女	○	○					○								○	○	5	63.1%	61.8%
合計	3		0		2		1		0		0		0		6		12		

○は全国平均以上。

上の表は昨年度のスポーツテストの結果である。体力面では一昨年と比べかなりの落ち込みがあり、全国平均を超える○が21から12まで減少した。しかし、「ハンドボール」では依然と高い数値を出しており本校の強みでもある。また、運動に対する意識が高まり、「運動が好き」と答える生徒が向上している。

2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状

全 校 部活動参加状況は、男子 81%、女子 47%が運動部活動に参加しており、意欲的に取り組んでいる。残りの生徒は、吹奏楽部や美術部等の文化部に所属している者や未加入者（社会体育で活動）である。保健体育の授業や部活動には意欲的に取り組んでいるが、文化部の生徒を中心に日常生活において身体を動かす機会が少ない生徒が多くいる。また、メディアの時間が長く必要な睡眠時間を確保できていない現状である。

1 年 生 男子 82%、女子 51%が運動部活動に参加している。保健体育の授業では、男女とも意欲的に取り組んでおり、苦手なことでも最後までやり切ろうとする生徒が多い。また、体力テストに対する意欲的に取り組む姿が見られる。部活動未加入者の中にも社会体育を通じて運動を行っている生徒もいる。男女とも昼休みなどに体を動かすことが多い。

2 年 生 男子 71%、女子 56%が運動部活動に参加している。保健体育の授業には、意欲的に取り組む生徒、粘り強く取り組む生徒が多い。ただ、運動能力には個人差が見られる学年でもある。文化部の生徒の中には運動に苦手意識をもつ生徒もいる。休み時間に体を動かすことが多いのは、男子生徒に多い

3 年 生 男子 92%、女子 41%が運動部活動に参加している。男女ともおおよそ6割の生徒が好んで運動に取り組んでいる。保健体育の授業では、男女とも一生懸命に活動に取り組むことができる。昼休みや休日に体を動かすことは、男子生徒に多い。

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

本校の強みは、「ハンドボール投げ」「握力」であり、課題は「50m走」「持久走」「長座体前屈」「上体起こし」である。また、昨年に比べて運動に対する前向きな意見を持つ生徒が増えてきた。そこで、以下のような手立てを取り、意欲面を大切にしながら、体力的課題に取り組んでいく。

- ・保健体育の授業において運動量を十分に確保する。
- ・器械体操や武道（柔道）の授業を中心に、柔軟体操を準備運動の中に十分取り入れる。
- ・毎時間体幹トレーニングを中心とした帯活動を実施し、基礎的運動能力の向上を図る。
- ・運動を行う際、音楽を流し、生徒の意欲を促進させる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業においてルールや場の工夫を行い、運動への意欲を高める。
- ・授業の中でグループ活動やペア学習を積極的に取り入れる。
- ・授業の中で個別の支援を適宜行う。
- ・アンケート結果や授業における評価をもとに、学期ごとに取組の改善を図る。
- ・地域のスポーツクラブや外部指導者と連携した授業づくりを行う。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・グループやペアでの活動を積極的に取り入れ、教え合い、学び合いができる場を設ける。
- ・器械運動、ダンス、武道（柔道）など、学習したことを発表（紹介）する場を設定する。
- ・保健分野の時間に学習した内容を、家庭生活や部活動などに活かせるようにまとめさせる。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、熱中症対策や食育等の授業を進める。
- ・生徒主体で企画・運営する球技大会、体育祭種目などを取り入れ、生徒が主体的に活動に取り組めるようにする。
- ・保健体育委員会を中心に、昼休みにレクリエーション大会等を企画・運営させ、体を動かす機会を意図的につくる。
- ・年間を通じて、集団行動の取り組み、運動の規律を学習する。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	江津市立桜江中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	47名
校 長 名	井口 猛	体育主任名	黒木 優
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・ここ数年の傾向として、生徒が長距離走に関わることが多く、持久力は概ね良い。 ・小学校時代の社会体育での経験や部活動(野球、バレー)の影響で、握力や投力は概ね良い。 ・生徒の約36%が運動部活動に所属し、毎日2時間程度運動に取り組んでいる。 ・現在、社会体育加入者も増えてきており、3年生1名、2年生4名、1年生6名が校外での活動を行っている。現在部活動から社会体育で活動する生徒が増えており、部活動の活動に影響が出てきている。(生徒の体力状況を確認する場面が授業しかない。) ・運動部に所属していない約40%の生徒のほとんどが体育の授業以外で運動をしていない。 ・運動に取り組む状況が二極化している。運動を定期的実施することが課題である。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部と文化部の人数が半々ではあるが、昼休みに体育館を使用し活発に活動をする生徒が多い。しかし、男女での差があり、女子は運動を行わない生徒もいる。 ・体育の授業では運動が苦手な生徒も、自己のできる力を発揮しようと前向きに取り組むことができる。遊びの中で習得するような基本的な運動技能が身につけていない生徒が多い。 ・校区が広いため、自転車通学、徒歩通学の生徒が年々減少し、バス通学や自家用車での通学が増えている。 ・体育の授業開始時に行う3分間走を継続的に行っている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子9人、女子3人と男女比に差があるが、男女関係なく仲が良く良好な人間関係を築いている。 ・考えたり、自分の考えを書いたり発表することができ、授業に積極的に参加することができる。 ・12名中8名が現在、運動部活動や社会体育に加入しており、運動に対する意識が高い。 ・安全に対して不十分なところがあり、周囲の安全に留意できるように注意する場面を意識させたい。 ・集中力が続かず、気持ちの切り替えが適当になる場面があるので、授業規律をきちんと確保し活動にメリハリを持たせる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組むことができる。話し合いも男女関係なく行うことができる。出来ない事にも前向きに取り組もうという姿勢がある。 ・文化部、運動部、社会体育(バドミントン・剣道)に加入する生徒の割合が大体同じである。 ・生徒によって言語理解に差があり、指示が理解できない場面がある。そのため、簡単な言葉に言い換え、見本から内容を理解できるように支援をしていく。 ・基本技能の習得に合わせて、振り返り活動や自己目標をどう達成するかなど考えられるようにしていきたい。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関心の高い生徒が多く、個々の運動に対する意識は高い。 ・メリハリがつかない場面が学校生活の中であるので、授業規律をしっかりと設定していく。 ・失敗することに抵抗のある生徒もおり、消極的になってしまう場面も見られる。失敗を恐れず、全員で協力し上達できる雰囲気づくりを心掛けたい。また、運動を通して他者を思いやることなど学校生活に必要な資質を育てていきたい。 ・毎時間の振り返りで、他者の良さを見つけられるようにする。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・ 体育の授業で、月に1回長距離走の計測を行い、タイムを記録し持久力の変化を確認する。（1000M、1500M、20mシャトルラン）
- ・ 意欲的に取り組む授業の工夫として、互いに協力し合い、作戦を考えるなど言語活動が充実するようにする。
- ・ 視聴覚教材を使い、目指す姿や自分の動作を確認し、見通しを持った活動を行う。
- ・ 今年度も猛暑になることが予想されるので、熱中症の対応を考える。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ 各単元で個人目標を立て、その達成に向け練習方法を探る。
- ・ 生涯を通じて運動に関わっていくために、各種目の良さを考える。
- ・ 授業開始時に3分間走を行い、持久力の維持向上に努める。
- ・ ワークシートを用いて自己の記録や能力の伸びを感じることができるよう適切に資料を使用する。
- ・ 自己目標と、他者との競争をバランスよく設定する。
- ・ 怪我をしにくい体づくり、休養の取り方等、安全面にも配慮していく。
（実技や保健の授業で取り扱う）
- ・ する、見る、支える、調べるなど運動の様々な関わり方を意識した授業づくりを行う。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ ペア活動、グループ活動の中で言語活動の充実を図る。
- ・ 教員側が、視点を明確にし、ねらいをもって適切な場面設定を行う。
- ・ がん教育について、保健分野を基本に教科横断的に実施をしたい。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・ メディア利用時間の短縮を重点課題として、生活実態調査を行い家庭と連携して取り組む。
（養護教諭、生徒会保健体育部との連携）
- ・ 校内掲示物（保健ニュース、スポーツ関係）を工夫し、生徒の意識向上に努める。
- ・ 安全への配慮、休養の取り方等、安全面への意識付けを考える場面の設定をする。
- ・ がん教育（保健体育以外の教科での取り組みなど）
- ・ 感染症拡大防止のため、身近にできることを探して体力向上に努めたい。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	川本町立川本中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	57名
校 長 名	石田 和範	体育主任名	小加本 裕真
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
○昨年度の新体力テストと県平均を比較			
〈1年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は握力、反復横跳び、ハンドボール投げ以外の種目で県平均を上回っている。特に上体起こしは大きく平均値を上回っている。 女子は長座体前屈、持久走以外の種目で県平均を下回っている。特に握力、ハンドボール投げは大きく平均値を下回っている。 			
〈2年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は持久走以外の種目で県平均を上回っている。特に50m走は大きく平均値を上回っている。 女子はボール投げ以外の種目で県平均を下回っており、その中でも反復横跳び、持久走が大きく平均値を下回っている。 			
〈3年生〉			
<ul style="list-style-type: none"> 男子は上体起こし、持久走以外の種目で県平均を下回っており、その中でも反復横跳び、立ち幅跳びが大きく平均値を下回っている。 女子は持久走、立ち幅跳び以外の種目で県平均を下回っており、その中でも握力が大きく平均値を下回っている。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> 全校生徒57名のうち33名の生徒が運動部に所属しており、7割を超える生徒が週3日以上運動している。 学校区が広く、バスで通学している生徒が多い。また、自転車通学や徒歩通学の生徒も自由にバスが利用できるため、雨の日に利用する生徒が多い。 昨年度新体力テストのアンケートにおいて運動が「嫌い」と答えた生徒は3名である。 		
1 年 生	<p>男子：9名のうち6名が運動部に所属しており、日頃から運動を行う習慣がある。文化部の生徒も意欲的に体育の授業に取り組むことができる。</p> <p>女子：8名のうち5名が運動部に所属している。体育の授業においては活発に体を動かし、楽しく活動を行っている。</p>		
2 年 生	<p>男子：11名のうち10名が運動部に所属しており、日頃から運動を行う習慣がある。体育の授業にも意欲的に取り組むことができる。</p> <p>女子：運動部に所属しているのは4名で、残りの8名は文化部に所属している。体育の授業においては多くの生徒が活発に体を動かし、楽しく活動を行っている。苦手な単元の際に意欲的になれない生徒が数名いる。</p>		
3 年 生	<p>男子：7名のうち6名が運動部に所属しており、日頃から運動を行う習慣がある。普段家庭でゲームをしている生徒が多く、体を動かしたり、自主的に練習をしたりする生徒は少ない。</p> <p>女子：運動部に所属しているのは2名で、7名が文化部に所属、無所属が1名である。体を動かすことが好きな生徒が多いが、苦手な単元に対して消極的になってしまうことがある。</p>		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- 授業の中で、各学年の体力的課題に応じた活動の場を設ける。
 - ・保健分野との関連から、自分の生活に目を向けさせ、課題を解決するためにどのような生活習慣をしていかなければならないかを考えさせる。
- ウォーミングアップの内容充実
 - ・新体力テストの結果から、各学年の体力的課題に応じてウォーミングアップの内容を工夫する。
 - ・サーキットトレーニング等をウォーミングアップに組み込み、体力向上に努める。その際、単元との繋がりを意識し、柔軟に内容を変えていく。
- ICTの活用
 - ・自他の動きを可視化し、良いところを見つけ、改善すべき所をお互いに考えることができるような活用法を取り入れる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・失敗してもいい、苦手なことにも挑戦できるといったような、互いを認め合える雰囲気づくりを行う。
- ・体を動かすことの楽しさや心地よさを味わわせるために、記録向上や勝利のみに目を向けさせるのではなく、仲間とともに体を動かす楽しさや勝負関係なく楽しめる内容を組み込む。また、保健分野との関連で、運動が心身に与える影響について理解させ、実生活に活かせるよう指導を行う。
- ・授業の中で運動が実生活においてもたらす効果について知る機会を設ける。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・体育分野では、経験者をリーダーとしたチームでの活動を積極的に取り入れ、互いの考えを伝えたり、表現したりする学習場面を設ける。
- ・保健分野では、グループでの学び合いの場を設け、身近な社会的事象にそれぞれの意見を持ち、それを全体の場で発表し議論する場を設ける。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会の総務委員会や保健体育委員会が中心となって、全校生徒が交流できる企画を年に数回行う。
- ・每学期1回、球技大会を実施する。（生徒会の保健体育委員会と連携する）
- ・生活チェック週間を各学期に設け、生徒の健康への意欲を高める。
- ・新体力テストの結果を回覧等により全職員に周知する。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	美郷町立邑智中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	90名
校 長 名	竹下 順司	体育主任名	三上 誠二
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・3年生男子は2年時において、全国（2020年、以下同じ）・県平均（2021年、以下同じ）と上回るものと同程度のものが多い。1年時に比べるとどの要素も良く伸びている。 ・2年生男子は1年時において、ハンドボール投げで全国・県平均を上回り、他は下回るもののほぼ同等である。バランスが良く、今後の体力向上に期待ができる。 ・3年生女子は2年時において、全国・県平均を上回るものが多い。バランスも良い。持久走がそれを下回り、差が少しある。 ・2年生女子は1年時において、全国・県平均を上回るものが多く、反復横跳びと持久走が下回り少し差がある。バランスが少し悪いので弱い要素の補強が必要である。 ・各学年男女とも、昨年度よりも全国・県平均を上回る種目が増える傾向にある。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・現在は全員入部制ではなく自由入部制であるが、体力の維持、向上を重要な課題として、生徒には、極力、部活動に入部するよう勧めている。運動部活動に入部している生徒は、年平均4日/週程度、1時間以上は運動をしている。部活動に入部していない生徒は全校で8人いる。文化部に所属している生徒は運動する機会が体育の授業以外にあまりない。何も入部していない生徒の中には、社会体育でスポーツを行っている生徒もいる。やはり、運動が苦手な生徒や運動が嫌いな生徒が運動に対して消極的であるが、昼休みの休憩時間などにすすんで体育館やグラウンドで遊ぶ生徒がいる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に比較的に運動に意欲的に取り組むことができる。 ・運動部に入部した生徒が多い。（文化部7名、部活動未入部者1名、他全員運動部に入部） ・運動部に所属しない生徒の体力維持・向上が課題である。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に比較的に運動に意欲的に取り組むことができる。 ・他学年に比べると、入部していない生徒が多い（5名）。その中には、社会体育においてスポーツに親しんでいる生徒がいる。 ・運動部に所属しない生徒の運動習慣化が課題である。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子、女子共に運動に意欲的に取り組むことができる。 ・授業などにおける姿勢に安定感がある。 ・運動部に所属している生徒は、ほぼ毎日運動する習慣がある。 ・運動部に所属しない生徒の運動習慣化が課題である。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・ 体育の授業前の、準備体操や補強トレーニングを継続して行う。(サーキットトレーニングなど)
- ・ より良く、楽しく運動ができるようグループを編成して学び合う時間を設定する。
- ・ 年に2回程度のロードトライアルに取り組み、持久力を養う。
- ・ 体育理論において、運動の重要性などの理解を図る。
- ・ 運動時間を確保するため、提示資料などの活用や活動の場を工夫する。
- ・ ICTを活用して、生徒が理解しやすい授業づくりと生徒自身が自己の体力分析を行う。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・ ICTを用いて、動きのイメージをつかみやすく、考えやすい授業に努める。
- ・ グループ活動やペア学習を多く取り入れ、体を動かすことや人との関わりを楽しむことができる場面を設定する。
- ・ 保健分野や体育理論の授業内容も活用し、運動の効果や必要性を理解できる授業を展開する。
- ・ 等質なグループなどを構成し、教え合いや助け合いなどを大切に、互いが学び合えるようにする。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・ グループやペアでの学習を設定し、課題解決のための話し合いやアドバイス等を行う場面を設定する。
- ・ ICTを活用し、表現する方法や場面の多様化に努める。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・ 総合的な学習で、食育に取り組んでおり、豊かな栄養摂取や生活習慣の確立や健康増進に努める。
 - ・ 生徒会活動で、全校で交流する時間(ふれあいタイム)を設け、全校での人間関係を築く。また、年に2回程度スポーツレクリエーション大会を開催し、全校でスポーツに親しむ機会をつくる。
 - ・ カヌー教室や三瓶登山など、身近な地域の自然環境の中でスポーツに親しむ機会をつくる。
- 以上の諸活動を学校便りなどで保護者、地域へ知らせ理解と支援を図る。

5. 今年度の成果(○)と課題(●)及び来年度に向けての方針(年度末に記入)

--

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	美郷町立大和中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	23名
校 長 名	波多野 雅	体育主任名	竹下 祥子
1. 体力・運動能力調査等をふまえた生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p><令和3年度体力テストの結果より></p> <ul style="list-style-type: none"> ・第2学年男子は、どの項目も全国平均より下回っている。特に上体起こし、20mシャトルラン、50m走の値が低い。 ・第3学年男子は、反復横跳び、ボール投げは、全国平均を上回っているが、上体起こし、長座体前屈、20mシャトルラン、50m走は平均を特に下回っている。 ・第2学年女子は、50m走、ボール投げは、全国平均を上回っているが、上体起こし、20mシャトルランの値が下回っている。 ・第3学年女子は、反復横跳びは、全国平均を上回っているが、上体起こし、20mシャトルランが特に下回っている。 <p>○全体的に敏捷性、瞬発力、筋力、筋持久力、柔軟性、全身持久力が低い。</p> <p>○今年度は、重点課題として、「20mシャトルラン」、「上体起こし」、「反復横とび」の向上を目指したい。</p>			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・本校は卓球部と剣道部を開設しており、文化部は開設していない。全員入部制であり、加入状況は100%であることから、体力の向上につとめやすい環境であるといえる。 ・地域の剣道教室や野球教室に小学生時代に参加していた生徒が何名かいる。 ・自転車通学、バス通学の生徒が半々である。自転車通学の生徒たちは、よほど天候上の支障がない限りは、自転車で通学している。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生は、全4名中2名が卓球部、2名が剣道部に所属している。まだ入部してからの期間も短く、部活動はほぼ実施できていない状況である。 ・授業規律がきちんとしており、指導者の指示にしっかりと耳を傾け、真面目に取り組んでいる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・2年生は、全9名中6名が卓球部、3名が剣道部に所属している。 ・授業規律がきちんとしており、指導者の指示にしっかりと耳を傾け、真面目に取り組んでいる。 ・授業の中で出される高度な課題にも積極的に取り組む姿勢が見られる。1年を通じて、学年の中で協力する姿勢も向上が見られた。 ・授業の中で、思考・判断を問う場面になると、まだまだ多角的に考えることに弱さが見られる。また、専門用語の定着も若干弱い。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・3年生は、全10名中7名が卓球部、3名が剣道部に所属している。2年間、一生懸命に部活動での練習に取り組んできたこともあり、それぞれに体力面での向上が見られる。 ・体育、保健ともに非常に意欲的に取り組む学年であり、この一年間はどの種目の学習であっても精力的に取り組む、体力と技能を向上させてきた。 ・知識・理解・技能の定着が良く、こちらの指導した運動の要点などもよく理解した上で学習に取り組んでいる。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・総合的な体力の向上のため、年間を通して授業開始時には、ランニングや筋力トレーニング(腕立て、腹筋、バービージャンプ等)の補助運動を継続的に実施する。
- ・柔軟性に課題が見られるため、授業の中でストレッチを取り入れていく。ストレッチの内容については、静的ストレッチと動的ストレッチを、それぞれ実施している単元内容に合わせて実施する。また、ペアでのストレッチを取り入れることによって、学年集団の人間関係づくりの一助とするとともに、柔軟性向上に向けての意欲付けとしていきたい。
- ・毎月、シャトルランを実施し、持久力の向上を高める。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・楽しく、分かりやすい授業を展開する。
- ・授業の到達度が分かりやすいよう、内容に応じて細かく達成目標を設定して授業を実施する。
- ・授業において毎時間学習カードを活用することによって、自分自身の運動の伸びを実感しやすくするとともに、「やる」だけでなく、しっかりと「見る」「支える」といった要素の向上をはかっていく。
- ・自分の運動の取り組みを見本と比較しやすくするため、タブレット端末を積極的に活用しながら授業をおこない、自分の運動の様子をしっかりと振り返られるようにしていく。
- ・教材や学習の場の工夫、教具やゲームのルールを簡易化することで意欲的に活動できるようにする。
- ・個の意欲に繋がるような声かけをタイミング良くする。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域で、ペア学習を設定し、お互いに見合う視点を明確にして話し合う時間の確保を行う。
- ・授業の導入では、その領域の模範となる演技の様子をタブレット端末で確認し、運動のポイントを理解しやすくなるようにする。
- ・学習カードを用意することによって、自分の運動の様子や周りの運動の様子について、しっかり文章表現で振り返らせるようにする。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・昼休み、体育館を開放
- ・体育主任が本校の体力の現状と課題を職員会議で全教職員に説明し、結果が各部活動の取組に反映されるようにする。
- ・年に2回、生徒会主催のスポーツ大会を実施。

5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	邑南町立羽須美中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	32名
校 長 名	竹下 和宏	体育主任名	三上 真倫
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p><昨年度の新体力テストの結果より></p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに県平均の値を超えた項目が多く全体的な体力の向上が見られた。 ・男子においては反復横跳びや20mシャトルランの項目が全国平均を超えており、敏しょう性や巧ち性・全身持久力の向上が見られた。 ・女子においては握力、20mシャトルランの項目が大きく全国平均を超えており、筋力や全身持久力の向上が見られた。 ・男女とも個に応じた支援が必要な生徒がいる。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校からソフトテニス・水泳のスポーツクラブに所属している生徒が多く、入学後も引き続き部活動に入部する生徒が多い。 ・近年、部活動に所属しない未加入者の割合が高くなってきている。 ・部活動に未加入の生徒が約30%いる。 ・全体的に体を動かすことが好きな生徒が多い。 ・昼休みなど学年関係なく、体育館や校庭で遊ぶ生徒が多い。 ・体育の授業では、運動を苦手としている生徒も熱心に取り組む雰囲気がある。また、お互いに教え合い協力しながら授業を行うことができる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動（ソフトテニス・水泳）に所属している生徒は6人で、未加入の生徒は1人である。 ・小学校時にスポーツクラブに所属していなかった生徒が多くいるが、部活動に意欲的に取り組んでいる。 ・運動をすることが好きな生徒が多い。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動（ソフトテニス・水泳）に所属している生徒は11人で、未加入の生徒は4人である。 ・運動能力は平均的であるが、意欲的に体育の授業へ取り組んでいる。 ・男子は体を動かすことが好きな生徒が多く、昼休みに体育館や校庭で仲間とともに運動することが多い。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動（ソフトテニス・水泳）に所属している生徒は5人で、未加入の生徒は5人である。 ・1・2年生に比べると部活動へ所属している生徒の割合は低い。 ・部活動未加入者においては、昼休みや放課後にバスケットをするなど、体を動かすことは好きである。ただし、日常的な運動習慣についてはそれ程身についてはいない。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等（保健体育科授業の充実に向けて）

（1）自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・学習プリントに新体力テストの個人記録を整理させ、自己の体力分析を行い課題意識を持たせる。
- ・新体力テストにおける体力要素の課題については、体育の授業において準備体操や補助運動に取り入れ継続して取り組む。
- ・期間を決めて長距離（男子1500m・女子1000m）走を行い、記録を測定することで自分の体力について意識させるようにし、前回の記録と比較しながら取り組むようにさせたい。
- ・部活動顧問や地域指導者への情報提供を行い、体育の授業以外にも部活動等で基礎体力を高めるトレーニングの機会を多く設け体力の向上に努める。
- ・部活動に加入していない生徒に対しては、トレーニングの仕方などを体育の授業で提示したり、保健の授業で運動の必要性を理解させたりして、自主的に家庭で運動をする機会を多く持つよう意識させる。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・部活動に加入していない生徒に対しては、トレーニングの仕方などを体育の授業で提示したり、保健の授業で運動の必要性を理解させたりして、自主的に学校や家庭で運動をする機会を多く持つよう意識させる。
- ・体育の授業を通して、体を動かすことの心地よさやできなかったことができるようになった時の達成感、仲間と関わり合いながら運動をする喜びなど、運動の楽しさを生徒自身が味わえるよう工夫する。

（3）授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・長距離走ではペア学習を取り入れ、運動の苦手な生徒も自己目標を設定し、意欲的に取り組んでいる。ペアで行うことにより、保健で学んだ持久力の必要性などを意識させ、他者の体力の向上にも関心を持ち、積極的な声かけや互いに教え合う場面を設定する。学習意欲の向上が体力の向上にもつながるよう取り組んでいきたい。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生徒会生活部と連携し、球技大会の企画・運営を行う。また、全校に運動用具購入希望のアンケート等を実施し、昼休みに積極的に運動ができる環境を整備していく。新体力テストの結果については、文化祭の展示発表を通して保護者・地域の方にも情報発信を行う。
- ・生徒や教職員、保護者・地域への啓発活動を行う。（学級通信・ほけんだより等）

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○（今年度の成果）

●（今年度の課題）

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	邑南町立瑞穂中学校	生徒数 (R4.5.1 現在) 89 名
校 長 名	永岡 靖	体育主任名 金子正志
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)		
<p>昨年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果(2年生)からみると、走力(50m・持久走)、筋力(握力、上体起こし)等は、全国平均を上回っている。特に走力は男女ともに顕著に上回っている。男女ともに全国平均を下回っているのは、柔軟性(長座体前屈)である。柔軟性を高める運動を意図的に体育学習に取り入れる必要がある。</p> <p>本校の校区、瑞穂地域では、生涯スポーツの推進として野球やバレーボールなどを積極的に行う環境にある。令和3年度体育学習でバレーボールを実施した際、学習実施前と、実施後で全生徒にアンケート調査を行った。調査項目は、①体育学習による技能、学び方について。②将来のバレーボールにおける地域スポーツ参加への意欲。①については授業前と授業後では大きな変化が見られ、技能や学び方の高まりを生徒が実感することができた。②については男子が約70%の肯定率。女子が約65%の肯定率で、授業前と授業後ではあまり変化が見られなかった。生涯スポーツ参加への意欲づくりも今後の課題として高めていきたい。</p>		
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状		
全 校	<p>全国学力調査(昨年実施2年生調査)の運動に対する意識調査で、「体育が好きか」という設問では、「好き」「どちらかといえば好き」との肯定的回答が100%であった。全校生徒体育の学習に意欲的、主体的に取り組んでおり、仲間と学びあいながら学習し、スポーツの本質の楽しさを理解し活動することができている。将来スポーツを行いたいという生涯スポーツへの意欲も高く。体育楽手を行うことが将来の自分の生活を豊かにすること、健康を促進していくことに大切なツールであることも理解している。また、友達とかかわりあいながらスポーツをすることが楽しいと答える生徒が多く、学びあい学習の意義を生徒自身が感じている。</p>	
1 年 生	<p>男子は運動に対して高い価値観を持っている生徒が多い。また、非常に運動能力に優れた生徒が多く。運動を主体的に行おうとしている。女子は運動に対して苦手意識を持っている生徒が他の学年に比べると多く、また肥満傾向な生徒が多い。</p>	
2 年 生	<p>男女ともに運動に対する意欲が非常に高い。さらに男女ともに運動能力が高い生徒が多い。体育学習において、ただ運動をするだけではなく、どのようにして練習すれば、自分やチームの技能を向上させられるのかを資料を使ってしっかり調べたり、それを友達に伝え話し合ったり、自分のめあてと振り返りにきちんと生かして、PDCAサイクルにのっとった学習がとても充実している。</p> <p>部活動以外にも地域スポーツに加入して頑張っている生徒が多く、運動に対して高い意識で取り組んでいる。</p>	
3 年 生	<p>男子はとても意欲的に運動に取り組もうとするが、全体的に運動能力が低い。特に、器械運動、球技に苦手意識を持っている。女子は能力的には高いが、運動に対する意識が二極化している。友達を学びあうことをとても好むため、体育学習の中に積極的に学びあいの場面を設定して活動を行っている。</p>	
3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)		
(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善		
<p>毎時間の体育学習の中で、体づくり運動(体力を高める運動)を取り入れ、継続して体力の向上を行えるようにする。3学期には長距離走を行い、自分のペースにあった持続的なランニング(有酸素運動)、1分間という時間の中で、決まった距離を往復するランニング(無酸素的・乳酸的)を行い体力の高まりを客観的にも主観的にも感じる事ができる学習を取り入れる。</p>		

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・学習課題の明確化と、「自己の状況の把握・分析」「課題に対する達成率」「次の手立て」をサイクルとし、自己やチームの課題達成に意欲的に取り組む生徒の育成を図る。
- ・運動はあまり好きではないけれど、友達と学びあいながら活動するのは好きである生徒がいる。学習資料や ICT を使って資料をもとに学びあえる場を多く設定するようにする。
- ・スポーツの本質的な楽しさを味わうことができるような、種目選択、場の設定、学び方を行う。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

各単元の始まりではオリエンテーションを行い、運動種目について知り、運動の行い方、上達へのコツを知るために学習資料をどの単元でも用意する。また、体育実技を活用し、より専門的な練習の仕方を学んでいく。全校生徒にタブレット PC が配布されているため、器械運動、ダンス、陸上競技等で積極的に活用していく。またオリエンテーションで、一流選手の動きを動画視聴し、よい動きのイメージ化を図る。

4. 保健体育授業以外の活動（運動環境の工夫や家庭への情報発信等）

- ・生活習慣に関するアンケート結果を保護者にも情報発信し、各家庭での様子なども情報収集しながら、家庭と連携した生活習慣づくりを進める。
- ・ノーメディア週間の取り組み結果を生徒や家庭に発信した。

5. 今年度の成果（○）と課題（●）及び来年度に向けての方針（年度末に記入）

○

●

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	邑南町立石見中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	123 名
校 長 名	樽田 真治	体育主任名	原田 一輝
1. 生徒の体力（実技）の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<ul style="list-style-type: none"> ・全学年の特徴は、全国平均に達していない種目が多い。 ・1年生に関しては全体的に平均に達していない種目が多いが、柔軟性は高い。 運動機会を増やしながらか全体的に体力を伸ばしていく必要がある。 ・男女別に見ると、男子の2年生は、身長、体重、握力、立ち幅跳び、反復横跳び、ボール投げは、全国平均より上回っていた。男子の3年生は、どの項目も全国平均に達しなかった。3年生は、昨年は長座体前屈が全国平均を上回っていたが、今年は全国平均に達しなかった。 ・女子の場合、2年生、3年生の反復横跳び、2年生の50m走、3年生のボール投げは全国平均に達している。 			
2. 全校及び学年別の運動に対する意識や運動習慣等における現状			
全 校	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部や社会体育で運動をしている生徒が多く、授業でも活発に取り組んでいる。 ・昼休みに、校庭や体育館で運動をしている生徒が多い。 ・持久走などに苦手意識を持っている生徒が多数いる。 ・バス通生や保護者送迎の生徒が多く、自力登校（徒歩や自転車通学）の生徒の割合は少ない。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む生徒が多い。 ・肥満傾向の生徒が何人かいる。 ・走ることに對しての意欲が非常に高いが、球技などの動きに関しては経験が少ないように感じる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む生徒が多い。運動能力が高い生徒が何人かおり、楽しみながら体を動かしている。一方で、運動を苦手としている生徒も何人かいる。もともと、運動経験が少なく、新しく行う動きに對しての戸惑いと抵抗があるように感じた。頭では動作のポイントなどを理解しているが体を上手に動かせないという意見もある。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して意欲的に取り組む生徒が少ない。自分の好きな種目には興味を示すが、苦手や経験したことの無いものには乗り気でない生徒が多い。 		

3. 保健体育科の授業の工夫・改善、重点領域等 (保健体育科授業の充実に向けて)

(1) 自校の体力的課題の解決に向けての授業での工夫・改善

- ・授業においては、毎時間最初に準備運動としてラジオ体操を通常の1.25倍速で行う。また、ペアでのストレッチを行い、他者と関わりながら柔軟性の向上に努める。
- ・体育理論の授業の中で体力テストの結果を生徒に伝え、自分たちの足りない体力を自覚させ意識を高めて体力の向上に取り組めるようにしていく。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・体を動かすことの楽しさや意義について考えるために、日々の授業で「できた」「わかった」など生徒が感じる、気づくことができるような工夫を行う。
- ・なかまとの関わりの中で、自己有用感を感じられるように声かけや仕掛けの工夫を行う。

(3) 授業の過程で、知識を活用したり、表現したりする場面設定の工夫・改善

- ・各領域でペア学習やグループ学習を設定し、お互いに話し合う場面を設定する。特に器械運動の領域では、タブレットを使い、グループで技の改善点を考え、話し合う場面を設定する。

4. 保健体育授業以外の活動 (運動環境の工夫や家庭への情報発信等)

- ・体育授業と連動して、休み時間に生徒が学習した種目で体を動かすことができるように、用具等の整備を行う。
- ・少年写真新聞『中学保健ニュース』を保健室周辺に貼り付け、運動の大切さやメンタルヘルスについての情報を発信する。
- ・学校栄養士と協力して食事と体力との関わりについての授業を行う。
- ・球技大会の運営を行う。

5. 今年度の成果 (○) と課題 (●) 及び来年度に向けての方針 (年度末に記入)

○

●

