

令和4年度 体力向上推進計画【中学校】

学 校 名	隠岐の島町立西郷中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	161名
校 長 名	永島 好喜	体育主任名	有木 恭平
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>1年生【男女共通】 陸上・跳び箱の授業をこれまでに行った。逆さ感覚や腕支持感覚、回転感覚などの感覚が弱い生徒が多い。また、心肺機能や筋持久力に課題を感じる。小学校までの運動頻度や強度を考慮しながら、3年間を見通して計画的に高めていきたい。</p> <p>2年生【男子】 昨年度に比べ持久力、瞬発力が高まっている。柔軟性に課題がある。</p> <p>2年生【女子】 昨年度に比べ体育の授業や体育行事を通し運動に積極的になる生徒が多くなった。放課後の体力づくりを通し全身・筋持久力が高まった。昨年の2年生同様、瞬発力や敏捷性が課題である。</p> <p>3年生【男子】 昨年度に比べ持久力が高まった生徒が多い。柔軟性と瞬発力に課題がある。</p> <p>3年生【女子】 運動を苦手とする生徒の持久力が高まった。瞬発力、柔軟性に課題があるが、昨年度より高まっている。</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	<p>本校では、全校生徒の9割が運動部活動、運動クラブに所属している。そういった活動に加え、放課後の体力づくりも含めると運動頻度は高く、運動習慣もある程度身につけている。陸上大会や駅伝大会等の体育行事では全員で目標に向かって取り組むことができる。体育の授業では運動意欲に多少の二極化が見られる。経験したことのない競技や動きには積極的になりにくいこともある。しかし、友達と声をかけあい協力しながら運動に取り組もうとする生徒が多いため、ほとんどの生徒が最後はどの領域の運動にも向かうことができる。</p>		
1 年 生	男子26名 女子27名 計53名	<p>数回の体育の授業ではあるが、男女ともに積極的に運動に向かおうとする生徒が多い。互いに運動の様子や成果を見合う習慣がある。良い動きを認め称賛することができるため、それによって運動に向かうことができる生徒も多い。</p>	
2 年 生	男子26名 女子32名 計58名	<p>男女ともに運動に対する関心意欲が高い生徒が多い。1年間で高まった知識・技能も相まって昨年度よりもさらに運動に対する関心意欲は高い。</p>	
3 年 生	男子21名 女子29名 計50名	<p>どのような運動に対しても積極的に取り組もうとする生徒がほとんどである。しかし、苦手な領域に取り組みにくい生徒も数名いる。教員の補助、助言、仲間のサポートがあると運動に向かうことができる。</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			
<ul style="list-style-type: none"> 授業最初の10分を使い、筋力、体幹、柔軟性や巧緻性を高める運動を単元に合わせて行う。その成果を様々な体育活動の結果と結びつけ、子どもたちの運動意識を高めたい。 陸上運動や器械運動などの単元において、補強や柔軟性を高める運動を行う。 			

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・誰もが技術を向上させる喜びや、充実感を味わえるように、発達段階や学年の実態に合うよう、単元計画や指導方法を工夫する。
- ・子どもたち同士でもお互いに認め合ったり評価し合えるような場を意図的に設ける。
- ・ICT 機器等を利用し、運動の仕組みや動作のポイントが分かるやすくする。
- ・ICT 機器等を利用し、自分の技能の高まりを確認できるようにする。
- ・補強運動や補助運動等を行う際には、なぜ補強運動をするのか、補助運動の動きは後にどのような動きに繋がるのかなど、動作の意味づけを行い、意欲を高めたい。

(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

- ・どの単元でもグループ活動を行う時間を設定している。その中で動作のコツ、運動の仕組みなどを互いに伝え合う活動を通して子どもたちの表現する力を育みたい。また、それがより具体的な内容になるよう、話し合う材料として ICT 機器を有効に使いたい。

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）

- ・放課後にペース走やインターバル走、長距離の計測等を実施する。（冬季や天候が悪い日は、体育館での縄跳びや体幹トレーニングを実施する。）
- ・長距離走での記録更新や、個人タイムや全校平均タイムの移り変わりが目で分かるよう、グラフなどを校内で掲示することによって生徒の意欲づけを行う。

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	隠岐の島町立西郷南中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	95名
校 長 名	有木 健二	体育主任名	岡野 善光
1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)			
<p>○1年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体的には、体育が好きな生徒が多い。 ・苦手な生徒もいるが少しでも上手になろうと頑張ろうとする生徒もいる ・意欲的に取り組む姿勢が見られるが指示を理解できない生徒もいる。 ・体力づくり(持久走)にも意欲的に取り組もうとする生徒がいる。 <p>○2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの運動領域においても意欲的に活動に取り組む生徒が多い。運動が苦手な生徒においても自己の目標を持って意欲的に取り組もうとする姿が見られる。 ・年間を通して体力作りを行ってきたことで体力向上につながっている。特に女子の持久走においては県平均を上回っている。 ・昨年1年間かけて柔軟性を高めることに取り組んだこともあり、柔軟性が高かった。 ・休日は家でメディアに触れることが多かったり、自ら体を動かしたりする生徒は少ない。 <p>○3年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男子よりも女子の方が意欲的に取り組む傾向にある。特にペア学習やグループ学習では互いに意見を出し合い、自分たちで課題解決に向けて意欲的に取り組むことができる。 ・運動能力の高い生徒とそうでない生徒がはっきりしている。 ・メディアへの接触が多く、生活習慣が乱れる生徒も若干名いる。 ・休日は部活がなければ、自ら体を動かすことが少ない生徒が多い。 <p>○全体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動調査の結果から学校全体としては、柔軟性に課題がある。 ・生活習慣の改善が求められる。 			
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"> ・全体的には、体育の授業は楽しいと思っている生徒が多く、授業には意欲的に取り組む姿が見られる。特に球技(集団スポーツ)では意欲的に取り組む生徒が多い。逆に器械体操や陸上競技など個人スポーツでは、苦手な生徒が多い。 ・体をコントロールする力が弱くすぐ転んだり倒れたりすることでけがをする生徒が多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ授業が少なく実態を把握しきれていないがオリエンテーションの際に「体育が好き」ですかという口頭での質問では、大半の生徒が「好き」と答えた。また、運動能力の高い生徒とそうでない生徒とがはっきりしている。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子は元気がよく、体育の授業はもちろん昼休憩や朝にも積極的に体を動かす姿が見られる。女子にも体を動かすことが好きな生徒もいるが嫌いな生徒もいるのが現状である。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に親しむことが好きな生徒が多く、体育の授業では意欲的に取り組む姿が見られる。自己の課題を見つけることはできるが課題の解決方法見つけたり、練習方法を工夫したりすることは苦手な生徒が多い。 ・学校設置の部活動に所属していない生徒もいるが地域のスポーツクラブに所属しており、毎日体を動かす習慣がある。 		

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

- ・個に応じた種目選択や目標の設定をし、「深い学び」につなげるためにペア学習やグループ学習を活用したり、互いに教え合ったりすることで思考・判断が高められるよう工夫する。
- ・ICTを活用したり、資料の提供をしたりするなど工夫していきたい。
- ・思考力、判断力を高めると共に「深い学び」につなげられるようゲーム形式を多く取り入れる。その際には、発達段階に応じてゲームの仕方を工夫する。
- ・昨年、1年生で柔軟性を高めるためST（スクールトレーナー）を活用して授業を進めてきた結果、柔軟性が高まった。この経験をしかして今年度は、全学年で実施したい。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・保健分野との関連も含め、運動の意義を説明することで、苦手な生徒も目的意識を持って、取り組めるようになる。
- ・授業では、友達との関わりの中で互いに教え合ったりアドバイスし合ったりしながら取り組めるように領域によってはグループ学習を取り入れる。
- ・個人でしっかり課題を設定し、その課題解決に向けてどのように取り組むか考えることができるよう視聴の提供やICTの活用に工夫する。

（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

- ・バレーボールやバスケットボールでは、グループ学習やペア学習取り入れ、互いに教え合ったり、アドバイスし合ったりできるよう時間を設定する。
- ・個人スポーツでは、ペア学習を取り入れ、互いに視点を設け、視点に合ったアドバイスができるような時間を設定する。
- ・運動量の確保しながら簡素化された学習カードやホワイトボードを工夫する。

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）

- ・養護教諭と連携し、運動器検診の結果からストレッチ講習を開いたり、それを各家庭で実践したりできるように保健便り等で情報発信をする。
- ・自己の生活習慣の実態を把握し、改善に向けて具体的に考えることができるようアンケートを定期的実施する。
- ・心の健康についてもSC（スクールカウンセラー）や養護教諭と連携しながら授業を実施していく。

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	隠岐の島町立五箇中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	35名
校 長 名	元上 治	体育主任名	藤野 成

1. 生徒の体力(実技)の現状 (学年や男女の特徴を分析)

本校の生徒の体力の現状(昨年度の状況:今年度の2年生・3年生)

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
1年男子		▼	▽	▼				
1年女子	▽		▼		○	○		○
2年男子		▽	▽	○		○		
2年女子		○	▼		◎	◎		

※県平均と比較して ◎特に優れている ○優れている ▽劣っている ▼特に劣っている 空欄:ほぼ同じ

- ・新体力テストで、県平均を下回る学年・男女ごとの種目が昨年度より減った。
- ・5段階のA~B段階までの生徒の割合が67%であった。
- ・長座体前屈が特に全学年男女共通して平均を下回り、柔軟性に課題がある生徒が多い。
- ・男女によって差がある項目がある。
- ・1年生の持久力に課題があり、小学校段階での運動強度や運動頻度を踏まえて、計画的に向上させていく必要がある。

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"> ・毎日の体力づくりに懸命に取り組んでいる。全校でお互いを励まし合いながら取り組むことで、記録が向上している。 ・休日には自主的にランニングや社会体育の活動に参加している生徒が多く、運動に対する意識が高い。
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が運動部活動に所属しているが、運動が苦手と思っている生徒もいる。 ・互いに運動の様子や頑張りを認め合うことができる。 ・今まで経験したことのない運動に対して、積極的になりにくいことがある。
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対して前向きな生徒が多く、全員が運動部活動に所属している。 ・日々の体力づくりに一生懸命取り組んでおり、持久力の著しい向上が見られる。 ・器械運動に苦手意識を持っている生徒が多く、倒立などのほん転技群が苦手な生徒が多い。
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意識が高く、自己の体力の向上や、健康維持のために自主的な行動が見られる。 ・授業では男女関係なく、協力して活動を行うことができる。また、お互いを励まし合ったり、成功を喜び合ったりすることができる。

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

- ・陸上競技、器械運動、球技を重要単元と取り上げ、スモールステップの活用や視覚的支援などを工夫して行う。
- ・毎回の授業の冒頭に補強運動やストレッチを行い、筋持久力や柔軟性の向上を図る。
- ・体育ノートを活用し、毎時間の振り返りを行うことで、思考・判断力を養い、「できる」までの過程を充分に考えさせる。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・生徒間で作戦や練習方法などの話し合い活動を積極的に導入する。
- ・運動が得意な人と苦手な人をペアにすることによって、教え合う活動を充実させる。

(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

- ・生徒に積極的に手本を示してもらい場面を増やし、工夫した点を発表し共有する。
- ・スモールティーチャーを設定し、教師の代わりに指導する場面を導入する。
- ・体育ノートを活用し、授業で考えたことを具体的に表現し振り返る。また、振り返った内容を全体で共有する。
- ・iPadを活用し、自分の動きを視覚的に振り返る機会を作り、改善に向けて練習方法を考える場面を作る。

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）

- ・放課後に全校で実施している体力作り活動(持久走やインターバル走、屋内ではエアロビクスや体幹トレーニング等)を充実させる。
- ・校報、学級通信等で体力向上の取組についての情報を発信するとともに、地区の体育祭や寒稽古等に積極的に参加するように促す。
- ・地域と連携した「ふれあい食体験」を実施し、食材の栽培体験や調理に取り組むことで食育の推進を図る。

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	隠岐の島町立都万中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	31名
校 長 名	渡部 正嗣	体育主任名	白川 泰聖
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年度の調査結果より)			
<ul style="list-style-type: none"> ・全校を男女別に分けて県平均と比較すると、県平均に達しているのは、男子が18種目(24種目中:8種目×3学年)、女子が18種目(24種目中:8種目×3学年)である。男女それぞれの合計数による差はないが、学年差が見られるところに特徴がある。 ・1年生(現2年生)は、半分以上の種目で県平均を上回っている。ただし、男子の「シャトルラン」は県平均を大きく下回っていることが課題である。 ・2年生(現3年生)もほとんどの種目で県平均を上回っており、良好な状況である。ただし、男子の「シャトルラン」は県平均に達していないことが課題である。 ・3年生(現高校1年生)は、ほぼ全ての種目で県平均を上回っている。特に、男子の「シャトルラン」は県平均を大きく下回ってい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"> ・全校生徒のほとんどがソフトテニス部に所属しており、昼休みにも多くの生徒が活発に校庭や体育館で運動をしている。一部の生徒は、校外のクラブ活動で運動に親しんでいる。 ・春休みを含め、4月の約1カ月間は、部活動に加えて全校生徒で陸上練習に力を入れている。全校で声をかけ合いながら意欲的に取り組んでいるが、練習量が増えると体調不良を訴える生徒が見られる。継続的なトレーニングを通して、たくましい体づくりを目指したい。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子6名、女子4名の学年である。運動能力に個人差が見られるが、意欲的に取り組む生徒が多い。グループが固定化しやすいので、意図的なグループ編成に配慮しながら、誰もが楽しく運動に取り組むことができるようにしたい。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子9名、女子5名の学年である。運動能力に個人差が見られるが、意欲的に取り組む生徒が多い。グループが固定化しやすいので、意図的なグループ編成に配慮しながら、誰もが楽しく運動に取り組むことができるようにしたい。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・男子5名、女子2名の学年である。運動能力に個人差はあるが、誰もが積極的に運動に取り組むことができる。また、男女の仲が良く、互いに応援し合って運動に取り組む姿が見られる。全員が部活動に加入しており、運動への意識が高い。 		

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

- ・体づくり運動では、「力強い動きを高める運動」に重点をおき、特に脚力強化を目標にして、生徒一人一人が自分の課題に応じた運動を意識して取り組むことができるようにする。
- ・体育の準備運動に筋力トレーニングを取り入れ、脚力強化を含めたトレーニングプログラムを実施し、体力の向上を目指す。
- ・特に、全校の課題になっている「シャトルラン」については、体づくりで長距離走やシャトルランなどを行って記録を測り、運動の成果を確認することで日常の体づくりを意識的に取り組むことができるようにする。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・運動が苦手な生徒に対しては、ペアやグループでサポート体制をつくり、アドバイスなどを通して互いに高め合う人間関係を育成する。
- ・体の動きや記録の向上が確認できるように、ICTの活用や教材の工夫を行う。
- ・集団スポーツにおいては試合の運営などの役割分担を工夫することで、生徒一人一人が運動の関わりにおける達成感や喜びを味わえるようにする。
- ・保健分野の学習において、健康と運動との関わりを重視した授業を工夫する。

（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

- ・各領域でペアやグループによる学習を取り入れ、お互いに見合ったり教え合ったりする場面を設定する。
- ・器械運動ではICTを活用し、自分や仲間の動きを分析することで、技能の向上を図る。
- ・「体育理論」の学習を充実させ、実技との関連を重視した学習を進める。

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）

- ・放課後に体づくりの時間を設定し、全校で10分間走や1km走・シャトルランなどを行い、体力の向上を図る。
- ・年に3回の校内マラソン大会を計画し、自己の記録向上を目指して運動に取り組む生徒を育てる。

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【海士中学校】

学 校 名	海士町立海士中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	55名
校 長 名	濱中 直	体育主任名	道川 一史

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	シャトルラン	50m	立ち幅	ハンド	合計
中1男女	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	16
中2男女	○ ○	○	○ ○	○	○ ○	○	○ ○	○ ○	13
中3男女	○	○	○ ○	○ ○	○ ○	○	○	○ ○	12
合 計	5	4	6	5	6	4	5	6	41

・令和3年度しまねっこ！元気アップ・レポートを参考に県平均と学年別・男女別で見ると全体的に県平均を上回っている種目が多い。長座体前屈、シャトルラン、ハンドボール投げに関しては、全学年男女で県平均を上回った。年間を通して行っている体力づくりの効果が現れている。しかし、上体おこし、立ち幅跳び50m走に現れているように、筋力、瞬発力が低い。これは、前年度と同じ傾向である。

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"> ・全校55名中50名が部活動に参加している。 ・年間を通して、放課後に体力づくりの時間を設けている。主に持久走に取り組みながら、委員会発案の体力づくりにも取り組んでいる。 ・昼休憩なども校庭や体育館で体を動かす生徒が多い。 ・通学も遠方を除き自力で通学する生徒が多い。
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多く、どうすれば運動がうまくできるようになるのか考え始めると、没頭して運動に取り組む始める。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。よりよい運動の仕方を考える際には、友達と協力しながらよく考えることができる。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。よりよい運動の仕方を考える際には、友達と協力しながらよく考えることができる。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。

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

- ・本校の現状で、上体おこし、立ち幅跳び50m走に現れているように、筋力、瞬発力が劣っている。劣っている種目でも県平均との開きは少ない。今後は、超えられるように継続して体力の向上を目指した取り組みを進めていきたい。
- ・瞬発力・筋力が劣っているので、それを高めるトレーニングを放課後の体力づくりなどで取り入れていく。
- ・体力運動能力調査をもとに個々の体力データを分析させ、自らの体力向上計画につなげる。
- ・家庭へ体力運動能力調査の結果を知らせ、興味関心などの意識を高める。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・スモールステップを意識して「できた達成感」を実感できるようにする。
- ・グループ学習やペア学習の場面などでスモールティーチャー方式や画像解析や必要な情報を集める場を設定するなどして、運動が苦手な生徒でも主体的に活動できる場面を設定する。
- ・ICTを活用して、個々の能力にあった内容を調べ、関心意欲、技能の向上につなげる。
- ・授業の過程で調べた事などを全体に発表、共有する場を設定する。

（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

- ・ダンスや器械運動の領域、球技などでは、ICTを活用し自らの動きを確認したり、師範映像を探したりするなどしてグループで話し合う場面を設定する。
- ・話し合いや振り返りの場面で、仲間の工夫したポイントや良かった所、もっとこうすればわかりやすくなるのではないかなど、対話的な学び合いの場を設定する。
- ・各領域においてグループやペア学習を取り入れながら、知識と技能の習得を目指すようにする。

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）

- ・放課後の体力づくり（持久走、生徒会主催による体力づくり）
- ・長期休業中には、各部が始まる前に合同のトレーニングを行い、仲間意識を高めて学校全体での体力向上の意欲を高めていく。
- ・体力向上を目指した生活習慣の確立、食育推進の取り組みを行う。
- ・毎日の食事や就寝時間など、健康観察を活用し、実態把握をする。

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	西ノ島町立西ノ島中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	52名
校 長 名	増本 邦雄	体育主任名	岩根 久美
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、全学年ともに全身持久力が優れている。 ・1年生は、運動が苦手な生徒が多いが、意欲的に取り組むことができる。 ・2年生は、男女ともに全身持久力が優れている。男子は、スピードに課題があり、女子は、スピードと柔軟性に課題がある。 ・3年生は、男女ともに運動能力の個人差が大きい。男子は、全身持久力が優れている。握力、全身持久力、跳躍力以外は県・全国平均値より低い。特に筋持久力に課題がある。女子は、全身持久力が優れているが、筋持久力とスピードに課題がある。 ・ここ2年間は投力・柔軟性に課題があったが少しずつ改善されつつある。 			
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"> ・全校52名全員が運動部活動に所属している。 ・隠岐郡内で行われる陸上大会、駅伝大会にむけて全校体制で練習を行っている。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動好きな生徒が多く、昼休みには体育館でバスケットやバレー、バドミントン、グラウンドでは野球やソフトボールなどの球技を積極的に行っている。 ・自転車通学、徒歩通学の割合が高く、通学でも運動の機会がある。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業の導入で、その単元で必要な動きを中心に基礎運動を取り入れる。 ・傷害を防止するためにストレッチの重要性を知らせるとともに、生徒自身が積極的に取り入れ、習慣化を目指す。 ・運動の合理的な動きを知らせることにより、楽しさも気付かせる。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意欲の高い生徒が多く、積極的に取り組むことができる。ペア学習やグループ学習など、概ねうまくできる。 ・男子は、元気があり、活発に取り組むことができる。しかし、幼い部分があるため、ルールをしっかりと確認しながら実施している。 ・女子は、人数が少ないが声を掛け合いながら協力して学習する姿が見られる。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に対する意欲の高い生徒とそうでない生徒の二極化が激しい。特に男子は、運動ができる、できないではなく、意欲の差が激しい。グループ学習、ペア学習を取り入れながら展開していく。 ・女子は、運動能力に個人差が大きいものの、協力して学習する姿勢が見られる。 		

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

- ・運動に親しみ意欲的に取り組む生徒の育成を目指すとともに、体力の向上及び維持に努める。
- ・年間を通して授業始めの準備運動に5分間走（3分間走）を行う。各自にファイルを持たせ、記録用紙に走った距離を毎回記録させ、各自で確認できるようにするとともに、定期的に提出させ、助言する。また、音楽をかけて走ることにより、より楽しく軽快に走れるように環境を整える。
- ・バレーボールの授業では、バドミントンコートを使用したり、ボールを軽量球にしたりして取り組みやすい環境で授業を行う。また、3年間を見通して、正規のルールでゲームが成立するように段階的に指導をしていく。
- ・新しい種目や苦手な種目をスムーズに行うために、動きをDVDで見せたり、資料を活用したりして動き方を理解させる。また、ipadを使って自分の映像を確認したり、他人と比較したりしながらより良い動き方を見つけさせる。
- ・体力テストの結果から、本校の弱み（スピード・筋持久力）の強化をするために、授業の導入部分を活用しながら進めたい。

（2）運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・種目により学習カードを使用し、自分の体力の現状や記録、技等の伸びが確認できるようにする。
- ・他人と比較するのではなく、自分の成長に目を向けさせ、やる気を引き出す。
- ・単元や種目によって、場や用具等を工夫し、取り組みやすい環境を作る。
- ・意図的に運動の得意な生徒とそうでない生徒のペアやグループを編成し、生徒同士で教え合い、支え合う学習を行う。
- ・単元によっては合同体育を設定し、成果を試す場の設定を行う。また、他学年との交流の中で教え合う場面を作る。

（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

- ・本校の授業のスタイルである、（ソロ1）－（コミュ）－（ソロ2）の学習を設定し、ペア及びグループで互いに見合い、教え合い、意見する活動の時間を確保する。
- ・器械運動や武道（剣道）などの授業では、ICTを積極的に活用して分かりやすく、意欲的に学習に取り組めるよう工夫する。（自分の動きの確認、他者との比較）

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）

- ・各運動部活動で持久力や筋力、体幹を鍛えるトレーニングを導入して実施する。（外部機関との連携：ストレッチ講習等）
- ・便り等で各種大会に向けての練習の様子や取り組み、結果等を家庭に知らせ、関心を高める。

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	知夫村立知夫中学校	生徒数 (R4.5.1 現在)	16名
校 長 名	若本 剛	体育主任名	河内 智成
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"> ・全校で放課後の体力作りに取り組んでいる。持久力に強みが見られる。 ・少人数の集団であり、島外からの島留学生もいる。年度によって生徒の入れ替わりがあるので、年で各種目の平均値にばらつきがある。 ・柔軟性、筋力、瞬発力、持久力について個の差があるので、全体の底上げが必要であると考えます。 ・部活動や陸上、駅伝大会へ向けた練習など激しい運動の後には、クールダウンを取り入れ、ケガの予防に努める。 			
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16名中14名がソフトテニス部、1名が陸上（社会体育）に所属している。 ・昼休憩なども校庭や体育館で体を動かす生徒が多い。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・通学も遠方を除き自力で通学する生徒が多い。 ・運動の苦手な生徒もいるが、体育の授業には全体的に前向きに取り組んでいる。 		
1 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着している。 		
2 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着しつつある。 		
3 年 生	<ul style="list-style-type: none"> ・運動意欲が高い生徒が多い。 ・授業に意欲的に取り組む生徒が多い。 ・運動が得意な生徒と得意でない生徒の二極化がある。 ・授業規律が定着しつつある。 		

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

- ・各領域において、必要なウォーミングアップや体カトレーニングを取り入れる。
- ・課題に応じた運動を意識して取り組むことができるようにする。
- ・柔軟性、筋力、瞬発力、持久力についてそれぞれを高めるトレーニングや動きを年間を通じて適宜取り入れていく。

(2) 運動の二極化を防ぐための授業での工夫・改善

- ・授業の始めに体カトレーニングやサーキットトレーニングを行う。
- ・スモールステップを意識して「できた達成感」を実感できるようにする。
- ・グループ学習やペア学習の場面などでスモールティーチャー方式や画像解析や必要な情報を集める場を設定するなどして、運動が苦手な生徒でも主体的に活動できる場面を設ける。
- ・ICTを活用して、個々の能力にあった内容を調べ、関心意欲、技能の向上につなげる。
- ・授業の過程で調べた事などを全体に発表、共有する場を設定する。

(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

- ・ダンスや器械運動の領域、球技などでは、ICTを活用し自らの動きを確認したり、師範映像を探したりするなどしてグループで話し合う場面を設定する。
- ・話し合いや振り返りの場面で、仲間の工夫したポイントや良かった所、こうすれば良くなるのではないかなど、対話的な学び合いの場を設定する。
- ・各領域においてグループやペア学習、スモールティーチャー方式を取り入れる。

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)

- ・放課後の体力づくり (持久走、サーキットトレーニング、インターバル走、生徒会主催による体力づくり)
- ・体力向上を目指した生活習慣の確立、食育推進の取り組みを行う。
- ・保護者への啓発を兼ね生活リズムを整えるために生活習慣チャレンジシートを記入し保護者のチェックをしてもらう。
- ・年に3回の校内マラソン大会を計画し、自己の記録向上を目指して取り組む生徒を育てる。

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)

○

●