

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立西郷小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	321 名
校 長 名	横田 康	体育主任名	黒川 翔陽
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)			
<p>体力・運動能力調査 結果より (R3年度 全学年対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・俊敏性、持久力 (反復横跳び、20mシャトルラン) では全国平均を上回る学年が多い。 ・握力、柔軟性、瞬発力 (握力、長座体前屈、50m走) が全国平均を下回る学年が多く、全体的に弱い。 			
2. 前年度の実技習得状況調査 (水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼) の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> ・学校に運動部は設置していない。全校児童の約60%が、地域のスポーツクラブに属している。 ・特に水泳、卓球、バスケットボール、柔道、野球のクラブに入っている児童が多い。 			
4 今年 度の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力等調査の「握力」、「長座体前屈」の項目で、5点以上の児童が全体の60%以上になるようにする。 		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> ・島後小体連理事会研究会をもって、校内研修の場とする。 		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善 (年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)		
<ul style="list-style-type: none"> ・県の平均より低い「長座体前屈」に焦点を当て、体育の授業で生かせる、柔軟を高める運動を教職員間で共通理解したり、体育の授業の帯活動として取り入れたりする。 			
(4) 体育授業以外の活動 (学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)			
<ul style="list-style-type: none"> ・週に2回3分間、全校朝マラソンの時間を設定する。マラソン大会1ヵ月前にはマラソン大会が んばり期間として、「隠岐マラソンカード」を用いて、走る意欲につなげる。 ・冬季は縦割り班で大縄8の字跳びをする。 また、上記の練習の成果を発揮する機会として校内マラソン大会となわとび大会を実施する。 ・体育委員会の全校活動で、「握力」「長座体前屈」の向上に寄与する活動を計画する。 			
(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等			
<ul style="list-style-type: none"> ・体力に関する児童の優れている点・課題について、家庭に文書などでお知らせする。 ・生活習慣アンケートの結果や、年三回実施している「チャレンジ5デイズ」(子どもたちの生活習慣を見直す取組)の結果をもとに、児童への呼びかけ、保護者への周知を図る。(メディアとの接触等) ・長期休みには家庭でも取り組みやすい運動をお知らせする。 			
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【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立中条小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	60 名
校 長 名	村上 浩一	体育主任名	土江 健佑
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状 (経年変化や県・国との平均比等)			
<p>令和3年度体力・運動能力等調査の主な結果として、総合評価でA段階の評価の児童は全種目を実施した64名中20名(全体の31%、前年度より+1%)。C段階以上の評価の児童は64名中55名(全体の85.9%、前年度より+4.6%)であった。</p> <p>この結果を島根県の平均(令和3年度しまねっ子!元気アップレポートを参考)と比較した際、種目別では、握力、上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、ソフトボール投げが全ての学年で県平均を上回った。立ち幅跳び、50メートル走、長座体前屈において、県平均を下回る学年があった。また、長座体前屈は全ての学年が県平均を下回る結果となった。</p> <p>学年別では、1・5・6年生が県平均を下回る種目が少なかった。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査(水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼)の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>男子は約5割の児童がスイミングスクール、野球、バスケットボール、武道関係の社会体育に参加している。女子は約3割の児童がスイミングスクール、バレーボール、卓球に参加している。</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> 令和4年度体力・運動能力等調査でC段階以上の評価の児童が90%以上となることを目指す。 器械体操運動の指導を充実させる。 運動量確保と多様な運動との出会いを重視した授業作りを行う。 授業や体育的活動で、ストレッチの重要性について説明し、柔軟性を高める。 		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
<ul style="list-style-type: none"> 年度初めの職員会議にて、1年間の朝の体育的活動についての計画を示した。今後、今年度の本校児童の課題をもとに検討する。 			
(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等)			
<ul style="list-style-type: none"> 児童が、自己の体力、運動能力の向上を実感したり、努力の跡を振り返ったりすることができるような手立てを工夫し(体育授業の研究、個人カード、結果の掲示等)運動への意欲を高める。 運動の基礎として低学年、中学年、高学年で技能についてのミニマムを設定し、全校で達成できるように取り組む。年度末に授業者によるチェックを行い、次年度に引き継いで行く。 			

4 . 今 年 度 の 取 組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> ・朝マラソンや全校リレー、雨天時の縄跳び・大縄チャレンジ（月・金曜日の朝活動・約10分） ・校内マラソン大会（各学期1回・計3回）及びマラソン強化月間・縄跳び大会及び縄跳び遊びの奨励 ・課外活動による運動の場作り（1学期：陸上、2学期：バスケットボール） ・児童会と連携した外遊びの奨励。
組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域スポーツ少年団・PTA 活動との連携、参加の奨励（卓球） ・保健便り、学級通信を通じた運動、健康作りに関する家庭啓発。 ・養護教諭と連携した授業等、保健学習の充実。
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【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立有木小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	35名
校 長 名	吉山 明利	体育主任名	後藤 亮介

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

○体力向上の取り組みとして、朝の時間に体を動かす活動を常時活動として設定した。晴天時にはマラソン、雨天時には体育館でなわとびやリレー、鬼ごっこなどを全校で行っている。毎週金曜日の朝の時間は、児童会が主導して全校を2チームに分けて全校リレーを行っている。昨年度は、年間3度（1学期1回、2学期2回）の校内マラソン大会の実施、3学期にはなわとび大会を実施した。年間を通して、こうした取り組みを行ったことで全校の持久力の向上がみられた。学年男女別でシャトルランの数値を見ると、7つの学年男女で全国平均を上回った。

○朝の時間だけでなく、休み時間等も運動に親しむ児童が多く、昨年度実施した校内アンケートでは、児童の90%以上が「運動が好き」「どちらかといえば好き」と回答しており、運動好きな児童が多い。

○全校として、上体起こしの数値が低くなっている。また鉄棒に全学年体育で取り組んだが、普通の遊びの中で鉄棒をする機会がなく苦手意識をもっている児童が多くいる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

・中高学年の約3割の児童が、バスケットボール・スイミング・柔道・バレーボール・卓球いずれかの地域スポーツクラブに所属している。

4. 今年度の取組

(1) 具体目標・数値等

- ・令和4年度体力・運動能力等調査においてC段階以上の評価70%以上を目指す。
- 昨年度、全国平均を7つの項目で上回ったシャトルランの記録についても同程度を目指す。
- ・校内マラソン大会の記録を全校の80%の児童が年間を通して更新することを目指す。

(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画

- ・小学校体育授業研修会など体育指導に関する研修会に体育主任が参加し、校内での周知や伝達講習などを行う。
- ・島後小体連研究部の活動と連携しながら、低学年の体づくり運動の授業実践を行っていく。

(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）

- ・全学年で、体育の時間に筋力を高める運動・多様な動きができる運動を行う。
- 低学年では雲梯やタイヤ跳びなどを使った運動や5種目歩走などを授業の中で適宜行っていく。中学年・高学年では、サーキットトレーニングや体幹トレーニングなどを行っていく。
- ・授業の中でタブレット端末を活用し、児童が自分の動きを確かめたりチームの作戦を考えたりできるようにする。
- ・「わたしたちの体育」のより一層の活用を図る。

4 . 今 年 度 の 取 組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の時間（マラソン・なわとび）を中心とした運動時間・場の確保に取り組む。 ・放課後の時間を利用した体力作りの継続（陸上練習・バスケットボール練習） ・児童会が中心として行う全校遊びや全校リレーの実施 ・校舎内で遊び感覚でできるトレーニングの場の設定
取 組	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> ○地域との連携による取組 <ul style="list-style-type: none"> ・PTA スポーツ活動への参加の奨励。 ○体力向上をめざした生活習慣の確立、食育推進の取組 <ul style="list-style-type: none"> ・「生活習慣チェック」を通じた、よりよい生活習慣作りに関する実践と、家庭啓発。 ・保健便り、学級通信を通じた運動、健康作りに関する家庭啓発。
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【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立磯小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	80名									
校 長 名	福本 美由紀	体育主任名	熊本 大樹									
<p>1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）</p> <p>○全国平均値と比べ、持久力と投げる力の数値が高かった。持久力の高さは、年2回のマラソン大会に向けた週4日の朝マラソンと、冬季なわとび大会に向けたなわとび運動の成果であると考えている。</p> <p>○女子児童の投げる力に底上げが見られる。体づくり運動の単元で、体育館ステージに向かって玉入れの玉を投げる運動など、シンプルだが挑戦意欲の上がる運動を取り入れた。また、投げるときには足の向きや、手の甲を頭にトントンと当ててから投げることなど、「島根県小体連研究紀要」にある各市郡の研究成果を応用して実践したことが効果的であった。</p> <p>○低学年は、上体起こしと長座体前屈の数値も高かった。小学校入学前から、鉄棒やマットを使った運動遊びに慣れ親しんでいる影響が強いと考えられる。</p> <p>○今年度、高学年に1人1台タブレット端末が配られた。器械運動などで技の出来栄を録画・スロー再生で確認することができるようになった。児童が録画したものを教師のタブレットに集約することで、評価にも活用することができた。</p> <p>●前年度に比べ、D・E判定の児童が増えた。（実施児童の10.3%→24%に）児童に体力調査の目的を理解してもらうことや、実力を最大限に発揮しやすい環境づくりなどが必要である。</p> <p>●全国平均値と比べ、握力、短距離走、立ち幅跳びの数値が低い。</p> <p>●毎週金曜日には全校リレーを行い、短距離走への意欲を高めてきた。しかし調査を見ると、短距離走の数値に改善は見られなかった。</p> <p>●高学年の、長座体前屈の数値が低い。そのため、体づくり運動の単元では、ボールを体の周りで転がしたり背中合わせでボールを手渡ししたりするなど、柔軟性改善につながるような運動を取り入れてきた。</p> <p>●メディア接触の時間が長く、睡眠不足の児童が多い。体力調査の結果と関連付けて分析し、児童に注意喚起を促していきたい。</p>												
<p>2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>6年生の水泳運動「25m完泳率」</th> <th>4年生の器械運動「逆上がり達成率」</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>県平均</td> <td>60.0%</td> <td>51.5%</td> </tr> <tr> <td>自校</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	県平均	60.0%	51.5%	自校		
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」										
県平均	60.0%	51.5%										
自校												
<p>3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況</p> <p>・男女とも、約40%の児童が、地域の野球、水泳、サッカー、卓球、バスケットボール、バレーボール、柔道、相撲、レスリングなどに参加している。男女とも、運動の機会には恵まれている。</p>												
<p>(1) 具体目標・数値等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・D・E判定の児童の割合を前年度よりも減少させる。 ・中学年・高学年の児童にアンケートを行い、器械運動が好きではない児童の割合を減少させる。 												

4 今年度の取組	<p>(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体育の授業における困り感について、教職員にアンケートを行う。 ・ 楽しみながら運動し、結果的に握力や長座体前屈の数値が高まるような運動について研究し、校内に広める。
	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通じた取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 年間指導計画の見直し（現在、水泳やなわとびの運動は、全学年同じ時期に行い、異学年同士で教え合う時間も設けている。今後は器械運動も同じ時期に行い、異学年交流ができるようにする。） ・ 「器械運動」「体づくり運動」の授業の改善（小体連研究との関連）
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 昇降口近くのホールには、天井からボールを吊り下げ、ジャンプしてタッチするような手立てに加え、昨年度からは、室内用の鉄棒や平均台なども常設しており、サーキット運動ができるよう環境を整えている。 ・ 年間通じて、毎朝の運動（全校マラソン・全校リレー）に取り組む。 ・ 小体連行事を通じた体力づくり（陸上競技大会：4年生以上 バスケット交流大会：高学年） ・ 島内全体の課題を小体連研究部で追究しており、その活動を自校に広め、指導教員の授業力向上に生かす。（器械運動・体づくり運動）
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 児童一人一人の体力調査の結果を、レーダーチャートで表し、保護者に通知する。 ・ 体力づくりの研修をしている。小学校教諭も参加し、研修を受ける。 ・ 中学校区共通で、生活チャレンジ週間の取組を行い、睡眠やメディア利用の時間について実態を把握する。それに基づき、睡眠時間の確保、バランスの良い食事摂取等、規則正しい生活習慣の確立を目指した保健指導を行う。
	<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立北小学校	児童数（R4.5.1現在）	19名
校 長 名	宇野 陽子	体育主任名	錦織 伸吾

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和三年度の体力テストの結果から体力はおおむね全学年県や国の平均を下回っていることがわかった。運動に対する意欲は高いが、苦手意識や運動経験の少なさが運動能力の低さに関係していることが予想される。

特に長座体前屈、立ち幅跳び、ソフトボール投げの結果が、全国平均、県平均を大きく下回っている。柔軟性、俊敏性等を高めていくことが課題である。そこで、昨年度まで、業間の活動として毎日マラソンを行っていたが、曜日ごとに柔軟体操、ボール投げ、持久走、縄跳びを行い、習慣化することで様々な運動能力を高めた。他にも、ルールが複雑だったり、巧みな動きを要求されたりするような運動に関する能力が全体的に低い。体育の授業で、これらの運動能力を高める運動を継続して取り組みたい。また、抵抗感が少なく簡単に取り組むことができる運動を取り入れ、充実感を持ち楽しんで運動できるようにしていきたい。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

水泳2名、野球1名、サッカー1名、卓球1名、相撲1名が地域のスポーツクラブに所属している。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	・体力テストの課題のあった運動について数値を県平均の値と同程度の結果を目指す。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	・小体連と連携し指導方法等の情報交換を行う。 ・夏季休業中等の校内研修を実施する。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
4 ・ 今 年	・具体的な運動の目標を設定→課題達成の場の選択→課題達成のための児童同士の学び合い→ふりかえりのサイクルで、運動の行い方を理解し、技能を高める。 ・ICTの活用。（動画による手本やフォームのチェック等） ・運動のバリエーションを広げる。（簡易的なルールから複雑なルールへの移行、様々なルールの鬼ごっこに取り組む等、） ・ボール運動等、実態に応じて児童がルールを考え工夫していく活動の実施。
	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	・業間の活動をマラソン以外に新たに柔軟体操、ボール投げ、なわとびを行い、課題のある運動能力を高められるようにする。 ・地域を生かしたマラソンを定期的（学期に一回）に実施する。 ・なわとび大会を計画し、児童の運動能力や持久力を高める。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	・地域の体育的行事への積極的な参加を奨励する。 ・長期休業中の家庭での過ごし方等の連携した取組を行う。

度
の
取
組

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【小学校】

学 校 名	隠岐の島町立五箇小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	80名
校 長 名	吉田 貴弘	体育主任名	東 健一

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

女子								男子							
種 目	R3 年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	種 目	R3 年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6
1 握力	自校	8.78	10.83	11.00	12.40	15.00	19.17	1 握力	自校	7.50	12.00	12.13	13.50	17.75	19.43
	県平均	8.49	10.38	12.20	14.27	16.64	19.52		県平均	8.98	10.82	12.68	14.32	16.74	20.18
2 上体おこし	自校	6.89	9.83	16.13	14.20	16.86	19.33	2 上体おこし	自校	8.75	11.83	14.00	13.38	12.25	21.00
	県平均	11.64	14.06	15.83	17.02	18.16	19.07		県平均	11.76	14.19	16.47	17.47	18.45	21.12
3 長座体前屈	自校	23.44	23.00	30.38	32.40	31.57	36.67	3 長座体前屈	自校	23.00	26.17	28.25	27.88	32.00	31.00
	県平均	29.19	31.32	33.30	35.54	36.78	39.23		県平均	26.54	27.34	29.90	31.60	32.85	35.30
4 反復横跳び	自校	20.67	23.17	24.38	28.60	34.57	42.17	4 反復横跳び	自校	22.50	30.00	26.38	30.25	34.88	40.71
	県平均	26.46	30.48	34.35	37.08	41.39	42.98		県平均	27.37	31.05	34.92	38.48	42.23	45.71
5 ショトルラン	自校	14.38	20.00	29.88	39.00	43.00	67.67	5 ショトルラン	自校	15.00	19.67	26.63	31.63	41.63	66.71
	県平均	16.14	23.99	31.85	37.88	46.38	50.73		県平均	20.37	30.15	38.73	46.46	54.81	63.50
6 50m走	自校	13.00	11.32	10.68	10.30	9.89	9.28	6 50m走	自校	12.26	10.97	10.56	11.68	10.00	8.89
	県平均	11.88	10.82	10.36	9.90	9.53	9.23		県平均	11.65	10.59	10.11	9.69	9.25	8.86
7 立ち幅とび	自校	89.56	117.17	120.50	116.40	143.57	153.83	7 立ち幅とび	自校	91.50	115.17	124.25	118.88	139.00	162.57
	県平均	110.26	124.55	133.34	141.33	150.64	158.13		県平均	118.17	129.37	140.97	146.48	158.12	168.08
8 ソフトボール投げ	自校	4.33	6.50	7.63	10.80	18.57	22.00	8 ソフトボール投げ	自校	6.00	12.00	15.38	19.31	27.88	35.88
	県平均	5.57	7.92	10.91	13.31	15.72	17.93		県平均	8.80	12.76	16.24	20.58	23.94	27.77

昨年度の本校の体力テストの結果と県平均を比べると、男女ともに、ほぼ全ての分野において県平均のポイントを下回った。特に、著しい落ち込み方をしているのが、長座体前屈、立ち幅跳びである。全体的な運動能力の低下はもちろんではあるが、その中でも①柔軟性を高めること②跳躍力を始めとした筋力の向上が特に課題である。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果

	6 年生の水泳運動「25m完泳率」	4 年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

- ・全校の約50%が習い事をしている。
- ・野球、柔道、相撲、水泳、バスケ、バレーなどの習い事をしている児童がいる。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	<ul style="list-style-type: none"> ○「柔軟性の向上」 <ul style="list-style-type: none"> ・立位体前屈で床に手がつく児童を80%にする ・来年度の長座体前屈のスコアについて、全学年全国平均を目指す。 ○「跳躍力の向上」 <ul style="list-style-type: none"> ・来年度の立ち幅跳びのスコアについて、全学年全国平均を目指す。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の教材教具の充実 ・陸上練習やバスケットボールなどの課外活動の実施。

4 今 年 度 の 取 組	<p>(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）</p> <p>○島後小体連の研究と連携し、体づくり運動の授業の充実を図り、筋力、柔軟性の向上を図る。</p> <p>○低学年においては、授業の中に雲梯・のぼり棒・鉄棒での運動の積み重ねの場を設定したり、五種目歩走を行ったりして、筋力・筋持久力の向上を図る。</p> <p>○全学年、実施する単元の時期を揃える、環境の工夫といったカリキュラムマネジメントの推進</p>
	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <p>○行間マラソンの時間の設定（週5回、5分程度）</p> <p>○五箇っ子体操柔軟バージョンの作成（体育委員会とのタイアップ）</p> <p>○年に2回、校内マラソン大会の実施とマラソン週間を設けることで持久力の向上を図る。</p> <p>○行間マラソンの時間の設定（週5回、5分程度）</p> <p>○環境の工夫（垂直跳びゾーン、なわとびカードの配布、体力テスト結果のグラフ化と配布）</p>
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <p>○家庭への宿題として、ストレッチ体操を取り入れるよう呼び掛けを行う。（きらきら週間中に、親子でのストレッチタイムを導入する。）</p> <p>○基本的な生活習慣の向上を図る。（早寝・早起き・朝ごはん）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校と連携を図る。 ・生活習慣チェックカードの配布と実践、評価を行う。 ・夜9時以降のメディア接触を行わないよう家庭へ働きかける。 <p>○地域の体育的行事への参加・協力をする。</p> <p>○保育園へ、マラソン大会の実施の呼び掛けを行う。</p> <p>○地域が主催する地区運動会において、運動での交流の場を設ける。</p> <p>○地域が主催する冬季体力づくりへの参加の呼びかけ、協力を行う。</p> <p>○水泳指導期間中、水泳インストラクターの協力を仰ぐ。</p>
	<p>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）</p> <p>○</p> <p>●</p>

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学校名	隠岐の島町立都万小学校	児童数（R4.5.1現在）	56名
校長名	林 明範	体育主任名	吉田 司

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

男子								女子							
種目	年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6	種目	年齢	小1	小2	小3	小4	小5	小6
1 握力	自校	9.20	12.56	13.33	13.33	18.00	22.17	自校	9.33	11.33	12.43	13.75	13.80	20.00	
	県平均	8.98	10.82	12.68	14.32	16.74	20.18	県平均	8.49	10.38	12.20	14.27	16.64	19.52	
2 上体おこし	自校	10.20	15.44	14.67	21.00	20.25	24.00	自校	12.17	13.33	15.43	18.50	18.40	21.20	
	県平均	11.76	14.19	16.47	17.47	18.45	21.12	県平均	11.64	14.06	15.83	17.02	18.16	19.07	
3 長座体前屈	自校	30.20	28.44	27.67	29.00	34.25	36.50	自校	35.33	27.67	35.86	32.00	37.80	39.60	
	県平均	26.54	27.34	29.90	31.60	32.85	35.30	県平均	29.19	31.32	33.30	35.54	36.78	39.23	
4 反復横跳び	自校	26.80	37.56	35.50	38.33	42.75	47.50	自校	28.17	31.33	32.14	41.75	39.80	45.80	
	県平均	27.26	31.58	35.38	39.21	43.61	46.27	県平均	26.52	30.48	34.35	37.08	41.39	42.98	
5 ショトルラン	自校	22.80	41.67	36.00	49.00	69.25	63.17	自校	22.83	23.00	23.86	50.25	46.60	53.20	
	県平均	18.73	29.07	38.41	45.60	54.83	63.42	県平均	16.14	23.99	31.85	37.88	46.38	50.73	
6 50m走	自校	13.08	9.64	9.85	9.50	8.50	8.28	自校	11.18	10.63	10.80	9.08	9.56	8.62	
	県平均	11.65	10.59	10.11	9.69	9.25	8.86	県平均	11.88	10.82	10.36	9.90	9.53	9.23	
7 立ち幅跳び	自校	114.00	138.78	137.83	138.33	162.50	176.83	自校	105.33	120.00	118.71	138.25	146.60	163.00	
	県平均	118.17	129.37	140.97	146.48	158.12	168.08	県平均	110.26	124.55	133.34	141.33	150.64	158.13	
8 ソフトボール投げ	自校	9.00	14.00	16.00	25.67	26.75	32.17	自校	6.33	8.33	9.29	11.75	11.00	14.20	
	県平均	8.80	12.76	16.24	20.58	23.94	27.77	県平均	5.57	7.92	10.91	13.31	15.72	17.93	

昨年度から在籍する現2～6年生について県平均と比較すると、多くの項目で平均を上回った。一方、男女共に「立ち幅跳び」、男子の「反復横跳び」、女子の「ソフトボール投げ」が県平均よりも低かった。昨年度、重点を置いて取り組んだ長座体前屈と握力については、取り組みの成果が表れており、県平均を上回った学年が多い。素直で前向きに日々の体育活動に取り組む児童が多く、体育の授業や毎朝の体力づくり活動に一所懸命に取り組んでいる。校区が広く、児童同士で外遊びをする機会が少なかったり、スポーツクラブ等へ所属していなかったりする等、家庭での運動機会が少ない児童の数値が低くなっている。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

男子の約33%が野球チームに参加し、数人がバスケットボール、相撲、水泳、テニスのチームに所属している。女子は水泳、バスケットボール、テニス、サッカーのチームに数人が所属している。

- 4 今年度の取組
- (1) 具体目標・数値等
 - ・新体力テストでB段階以上の児童の割合を60%以上にする。
 - ・跳躍力を高める。上り棒や雲梯、鉄棒、タイヤ跳び等の校庭の遊具を活用し、多様な運動に触れる機会を設ける。筋力、投げる力をさらに高める。（県の平均を上回る）昨年度の記録から握力プラス2kgアップ、ソフトボールはプラス3mを目指す。（ていく。）
 - (2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
 - ・6月までに職員会議で、自校の体力向上計画について体育主任が説明し、共通理解を図る。
 - ・1学期の体力テスト結果を分析して「身に付けさせたい動き」を明確化し、教職員で共有すると共に、体育担当教員で共通して取り組むことを話し合う。
 - ・毎日の体力づくりを委員会と連携し、児童主体でできる仕組みを整える。
 - (3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）
 - ・「体づくり」系の領域を重点領域に位置付け、学年ごとに「身に付けさせたい動き」の系統を確認する。各学年の体育担当者がつながりを意識した授業を計画する。
 - ・「わたしたちの体育」を活用し、単元の基礎感覚づくり・基礎技能習得に合った運動を行う。

4 今年度の取組	<p>(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動量の確保や単元のねらいを意識した体育の授業実践、授業公開、元気アッププログラムを活用する。 ・月1回の全校遊びをする。（体力づくりを意識したものを児童会で企画する） ・毎朝の体力づくり活動の実施。（朝マラソン、ドラえもん体操） ・校内の数か所にミニ体育コーナーを設置し、日頃から自然に運動に触れる場を設ける
	<p>(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域や家庭との連携による取組 <ul style="list-style-type: none"> ・スポ少や相撲、卓球、遊びの広場などに参加する児童が増えるような働きかけを行う。 ○体力向上を目指した生活習慣の確立、食育推進の取組 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の適正化を目指した生活調査と家庭との連携、すくすく週間（ノーメディアデー等）の実施を行う。 ○都万教育振興会との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・一昨年度から体幹トレーニングを保小中で連携して行っている取組を継続する。
<p>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）</p>	
<p>○</p> <p>●</p>	

令和4年度 体力向上推進計画【小学校】

学 校 名	海士町立福井小学校	児童数 (R4.5.1 現在)	56名
校 長 名	中村孝志	体育主任名	原 優一
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>R3年度の島根県平均と本児童の結果を比較すると、上体起こし、20mシャトルラン、50m走において、ほとんどの学年で県平均を上回っている。一方で、長座体前屈においてはほとんどの学年が県平均を下回っている。</p> <p>本児童は毎日の朝マラソンに意欲的に取り組んでいる。休み時間には外遊びをする児童も多く、身体を動かすことが好きな児童が多い。一方で、屋内でタブレットを利用して休み時間を過ごしている児童も見られる。</p>			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<p>・学校全体で約42.8%の児童が地域のスポーツクラブに所属している。クラブには、レスリング、バスケットボール、剣道、テニスなどがある。（男子 約53%、女子 約30%）</p>			
4 ・ 今 年 度 の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> ・走力の向上を目指し、年3回のマラソン大会で全員に自己記録更新を達成させる。 ・柔軟性の向上を目指し、各学年が体育の時間に必ず柔軟に関する運動を行うことにより、来年度の体力調査時に長座体前屈の学年平均の伸びを3cm以上更新する。 		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> ・職員間で本校の児童の運動能力に関する課題を把握し、各種運動に取り組むようにする。 		
	（3）体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
<ul style="list-style-type: none"> ・授業においては、島前小体連の研究部との連携を図り、体づくり運動などの学習を重点単元として位置づけ、子どもたちが友達と交流し、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるような単元構想、授業の工夫を図る。 ・柔軟性の向上を図るために、体育科で柔軟に関する楽しい運動の時間をとるようにする。 			
（4）体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）			
<ul style="list-style-type: none"> ・全校で毎日朝マラソンを実施し、みんなで体力を高めていけるように工夫する。 ・毎週水曜日を外遊びの日として設定し、外遊びを通じた体力づくりに取り組む。 ・学期ごとにマラソン大会を実施する。（年3回予定） 			
（5）家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等			
<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの結果やマラソン大会の結果などを家庭に周知する。 ・島前の小学校間で連携して情報を共有しながら、体力向上の具体的な方策を探る。 			
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【小学校】

学 校 名	海士町立海士小学校	児童数（R4.5.1 現在）	53名
校 長 名	濱板 健一	体育主任名	長崎 宏彰
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<p>【男子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びとシャトルラン、立ち幅とびの3種目で島根県の平均値を上回っている学年が多い。 ・上体おこして、ほとんどの学年が島根県の平均値を下回っている。 <p>【女子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳びとシャトルランの2種目で、島根県の平均値を上回っている学年が多い。 ・握力とソフトボール投げの2種目で、ほとんどの学年が島根県の平均値を下回っている。 <p>※児童数が少なく、学年ごとの男女別のデータ比較となると、平均値に対する1人当たりの割合が大きすぎるので、県の平均値との単純な比較は難しい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことが好きな児童は多く、休み時間には校庭や遊具のある中庭で遊んでいることが多い。 			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳は R3.8 月、鉄棒 R3.9 月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0 %	51.5 %	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
<ul style="list-style-type: none"> ・社会体育は、バスケット・バレー・剣道・バドミントン・テニス教室の5種類ある。 ・バスケットボールクラブには、6名（6年男子2名、5年男子4名）所属している。 ・バレーボールクラブには3名（5年女子1名、3年女子1名、2年女子1名）所属している。 ・剣道クラブには3名（5年男子1名、2年男子2名）所属している。 ・バドミントンクラブには4名（6年女子1名、4年男子2名、1年女子1名）所属している。 ・テニス教室には1名（4年男子1名）所属している。 			
4 今年 度の 取 組	（1）具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日主体的に運動する習慣づくり。 ・体力を向上させることの喜びや、運動することの楽しさを実感できる授業づくり。 ・「1日1時間以上の運動をする」と回答する児童の割合を80%以上にする。 		
	（2）体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
<ul style="list-style-type: none"> ・小体連の研究に合わせ、島前の4小学校で公開授業を行い、その成果や課題を職員会議等で共有する。 			
（3） 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や 重点化する領域・指導内容等 ）			
<ul style="list-style-type: none"> ・小体連の研究に合わせ、「体づくり運動」の領域を重点領域に位置づける。 ・「伝え合う活動」をより充実させるために、タブレット端末などのICT機器を活用する。 			

4 今年度の 取組	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 養護教諭や栄養士と連携して、年間計画に沿って食の学習ノートを活用した食育の充実を図る。 ・ 集団作りと体力作りをねらいとした「マッスルタイム」を業間に設定する。児童が様々な運動に関心を持ったり、自己の運動能力を積極的に高めていけたりできるよう、活動内容を工夫する。 ・ マラソン大会やなわとび大会を実施し、体力の向上を図る。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストや校内行事の結果を保護者に伝え、個人の成長や課題を家庭と共有していく。
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【小学校】

学校名	西ノ島町立西ノ島小学校	児童数（R4.5.1現在）	105名
校長名	増本 邦雄	体育主任名	金山 大地

1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）

令和3年度 体力運動能力調査 西ノ島小学校結果

			握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	幅跳び	ソフト
1年	男子	西ノ島	6.63	8.50	22.13	25.88	26.63	11.58	120.38	9.50
		全国R3	9.73	12.31	27.28	28.79	19.37	11.31	116.08	8.76
	女子	西ノ島	5.96	10.57	30.54	25.50	16.43	11.49	117.14	5.79
		全国R3	9.15	12.50	28.75	27.30	17.12	11.74	107.81	5.79
2年	男子	西ノ島	10.25	12.58	30.42	31.58	36.67	10.78	134.17	12.92
		全国R3	11.12	14.16	28.91	32.50	29.91	10.65	128.87	11.79
	女子	西ノ島	9.73	10.27	34.36	33.27	32.73	10.86	129.45	7.18
		全国R3	10.47	13.65	31.42	30.53	22.91	11.06	121.75	7.67
3年	男子	西ノ島	12.33	18.22	30.67	42.89	57.33	9.51	150.33	19.11
		全国R3	13.06	16.21	29.98	36.12	37.03	9.95	138.60	15.79
	女子	西ノ島	10.57	11.86	33.86	35.00	31.86	10.49	132.29	9.14
		全国R3	12.37	15.62	33.95	34.85	31.02	10.28	129.89	9.84
4年	男子	西ノ島	13.20	19.33	28.89	40.70	47.33	10.53	144.78	18.56
		全国R3	14.89	18.26	32.26	39.81	45.42	9.61	148.84	19.83
	女子	西ノ島	12.67	17.50	36.67	40.83	51.00	10.35	141.83	16.17
		全国R3	14.50	17.98	36.13	38.43	36.64	9.85	143.71	12.40
5年	男子	西ノ島	14.80	14.60	23.20	37.20	53.80	9.28	155.20	23.60
		全国R3	17.48	20.75	34.09	44.40	53.60	9.15	156.87	23.12
	女子	西ノ島	17.40	19.30	37.50	42.40	54.50	9.14	157.20	19.00
		全国R3	17.35	19.20	39.88	42.80	41.89	9.47	149.20	14.21
6年	男子	西ノ島	20.40	21.30	36.60	43.70	69.20	9.13	172.00	27.60
		全国R3	20.42	21.38	36.02	45.87	56.54	8.91	166.85	26.61
	女子	西ノ島	20.25	18.00	28.50	39.00	60.75	8.60	159.00	16.50
		全国R3	19.86	19.67	40.55	44.05	46.49	9.17	158.10	16.55

・「持久力」については、全国平均と比べ高い児童が多い。

・「握力」「長座体前屈」「上体起こし」「反復横跳び」については、全国平均と比べ、弱みが見られる。

2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果

	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」
県平均	60.0%	51.5%
自校		

3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況

西ノ島町内にはミニバス、レスリング、テニス、剣道、野球、バレーのクラブがある。このうちいずれかに属している児童は多い。

4 ・ 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等
	「体づくりの運動あそび」「体づくり運動」を通して、柔軟性、俊敏性、巧みな動き、力強い動きを高める。 ・握力を12月までに各学年平均の伸びを2～3kg目指す。 ・反復横跳びについて各学年平均の伸びを2～3ポイント目指す。 ・上体起こしを12月までに各学年平均の伸びを2～3ポイント目指す。
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画
	島前小体連や隠岐教研体育部会の研究(体づくり運動)に併せた公開授業、授業参観、研修会等を計画している。
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善(年間を通じた取組や 重点化する領域・指導内容等)
4 ・ 今 年 度 の 取 組	・体育の授業では、「体づくりの運動あそび」「体づくり運動」について年間を通じて取り組んでいけるように計画し、全学年で取り組めるように工夫する。 ・タブレット端末などICT機器を活用し、児童が自分の運動の出来栄を客観視することで、自己の課題に気づき、目標に向けて意欲的かつ効率的に学習が進められるようにする。
	(4) 体育授業以外の活動(学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等)
	・業間休憩前の5分間はパワーアップタイムとし、年間を通して持久走を行う。 ・4月、9月に行われる陸上大会に向けて、練習時間を確保するとともに、効率的な練習になるようメニューを作成する。 ・冬季における縄跳び活動の練習の成果を発揮する場として、2月に縄跳び大会を実施し、意欲、技能の向上を図る。 ・体育委員会が主体となり、朝マラソンへの呼びかけや体育倉庫の整理整頓を行う。
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等
	・学期に1回、保護者や地域のボランティアに協力していただきながら、町内の路上コースを使ったマラソン大会を行う。 ・地域資源を生かし、4、5年生は海洋スポーツ体験、6年生は着衣水泳訓練を行う。 ・学期に1回、小中合同縦割り班活動として、スポーツレクリエーションを行う。 ・10月に小中合同運動会を実施し、保育園や保護者、地域の方にも参加を呼びかける。 ・学期に1回、生活リズムチェックシートを各家庭に配布し、規則正しい生活習慣の形成の一助とする。
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【小学校】

学 校 名	知夫村立知夫小学校	児童数（R4.5.1現在）	16名
校 長 名	若本 剛	体育主任名	柴木 真和
1. 児童の体力や運動に対する意識及び運動習慣の現状（経年変化や県・国との平均比等）			
<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの総合評価では、昨年度おおむねB段階以上80%を達成することができた。 ・令和3年度に作成した本校の体力向上推進計画をもとに、昨年度実施した新体力テストの分析を行う。 ・本校は、「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」の記録がよかった。昨年度の課題であった「ソフトボール投げ」は、今年度も引き続き力を入れて取り組む必要がある。また、「握力」にも取り組んでいく。 			
2. 前年度の実技習得状況調査（水泳はR3.8月、鉄棒R3.9月調査依頼）の結果			
	6年生の水泳運動「25m完泳率」	4年生の器械運動「逆上がり達成率」	
県平均	60.0%	51.5%	
自校			
3. 運動部活動や地域のスポーツクラブ等への加入状況			
全校児童の約3割の児童がスポーツクラブに参加している			
4 今 年 度 の 取 組	(1) 具体目標・数値等		
	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストの総合評価で、B段階以上の割合80%以上とする。 ・走力の向上を目指し、年3回のマラソン大会で80%の児童に自己新記録を達成させる。 ・体力テストの総合評価で、B段階以上の割合を80%以上とする。 ・本校の児童は「握力」「50m走」「長座体前屈」の数値が低いため、平均得点をそれぞれ6点以上取れるようにしていきたい。 		
	(2) 体力向上や体育科の授業に関する校内研修会等の計画		
	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の授業公開をし、島前4校の体育主任と各校の課題を話し合う。 ・島前4校の体育の授業を参観し、児童の実態把握を行う。 		
	(3) 体育・保健体育授業の工夫・改善（年間を通した取組や重点化する領域・指導内容等）		
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力の実態を知り、課題解決を意識して体力を向上させていく授業づくりを行っていく。 ・運動の質と量を意識した授業づくりに努める。 ・今年度も継続して運動を苦手とする児童への指導、苦手な種目に対する運動などにも焦点化して、改善に向けて取り組んでいく。 ・サーキットコースを作成し、授業の導入で取り組めるようにする。 			
4 今	(4) 体育授業以外の活動（学校ぐるみの取組や全校活動、環境の工夫等）		
	<ul style="list-style-type: none"> ・学期に1回、生活習慣調査を行い、実態を把握するとともに個別に指導・助言を行っていく。 ・栄養教諭と連携を図りながら、年間計画に沿って食の学習ノートを活用した食育の充実を図っていく。 ・縦割り班活動の一つで、集団作りと体力づくりをねらいとした「らんらんタイム」を設定し、持久走、柔軟性を高める運動などを行う。（10分程度） 		
	(5) 家庭・地域、近隣の学校・園等との連携、情報発信等		

