

事 例 集

	ページ
1 体力の意義と求められる体力・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2 体力向上マネジメントサイクル・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3 体力・運動能力調査の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・	3
4 多様な動きをつくる運動・・・・・・・・・・・・・・・・	4～ 7
5 宮崎県の体力向上の課題・・・・・・・・・・・・・・・・	8
6 総合評価D・E児童生徒に対する取組・・・・・・・・	9～11
7 課題に対する実践例	
(1) 握力・・・・・・・・・・・・・・・・	12～14
(2) 投力・・・・・・・・・・・・・・・・	15～18
8 生活習慣との関連	
(1) 基本的な生活習慣・・・・・・・・・・・・・・・・	19～20
(2) 食育の取組・・・・・・・・・・・・・・・・	21～22
9 小学校体育活動推進校	23～24
10 総合型地域スポーツクラブの取組・・・・・・・・	25～26
11 体力づくり優良校の取組	
(1) 優良校の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・	27～28
＜小学校：7校＞	
(1) 宮崎市立佐土原小学校 ～体力向上の取組～	29
(2) 串間市立本城小学校 ～体力向上に係る取組～	30
(3) 新富町立上新田小学校 ～体力向上の取組～	31
(4) 都城市立笛水小学校 ～体力向上の取組～	32
(5) 小林市立西小林小学校 ～体力向上の取組～	33
(6) 延岡市立川島小学校 ～体力向上の取組～	34
(7) 日向市立坪谷小学校 ～体力向上の取組～	35
＜中学校：4校＞	
(1) 宮崎市立赤江中学校 ～体力向上の取組～	36
(2) 日南市立鶴戸中学校 ～体力向上に向けての取組～	37
(3) 小林市立小林中学校 ～体力向上の取組～	38
(4) 美郷町立西郷中学校 ～体力向上の取組～	39
＜県立学校：2校＞	
(1) 県立五ヶ瀬中等教育学校 ～体力向上の取組～	40
(2) 県立宮崎工業高等学校 ～体力向上の取組～	41

1 体力の意義と求められる体力

体を動かすことによって得られる体力は、人間活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。

運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のこと

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにするための体力のこと

- ・ 「体力・運動能力調査」の平均値を低下傾向から上昇傾向に転じ、これまでの最高値を超えることが当面の目標
- ・ 体力が平均値より低い子どもたちの改善を図ることがより重要

運動する機会が少ない子どもに運動の機会を提供することで、体力・運動能力を高めていくことに留意

体力向上プラン

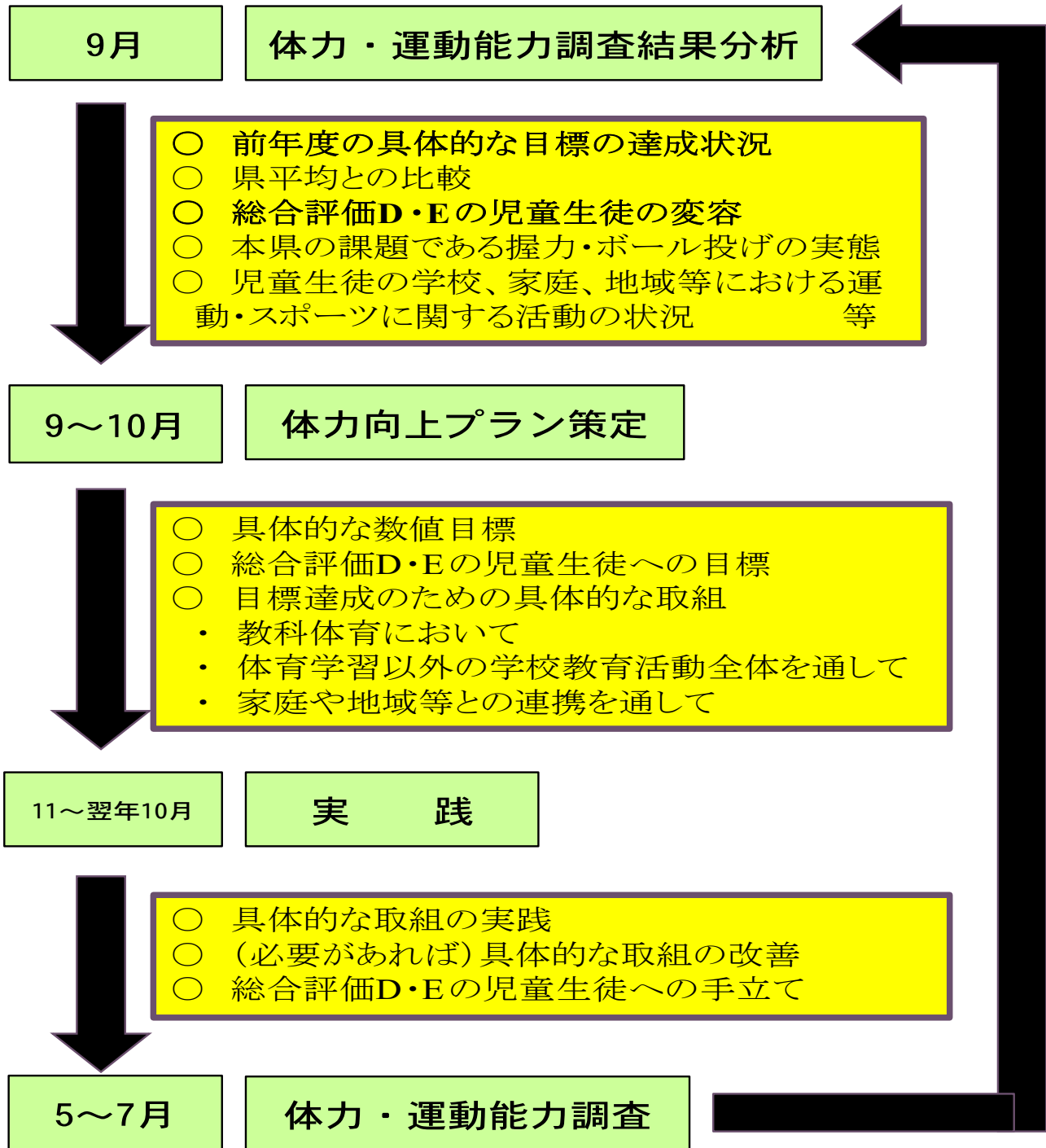
教科体育

教育活動全体

家庭・地域

体力向上+運動の日常化

2 体力向上マネジメントサイクル



体力向上マネジメントサイクルにおいて特に重要なところは、「体力・運動能力調査結果」を分析するときに、「前年度の具体的な目標の達成状況」と「総合評価 D・E の児童生徒の変容」がどのような結果になったかというところです。目標が達成されていなかったり、総合評価 D・E の児童生徒の変容がなかったりした場合は、体力向上プラン策定において、目標の見直しや具体的な取組の改善を図る必要があります。

また、体力向上に学校全体で取り組んでいくためには、体力向上プランが作成者や体育主任、保健体育科の職員だけに留まることなく、全職員の共通理解と共通実践が大切です。

3 体力・運動能力調査の活用方法

表1 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

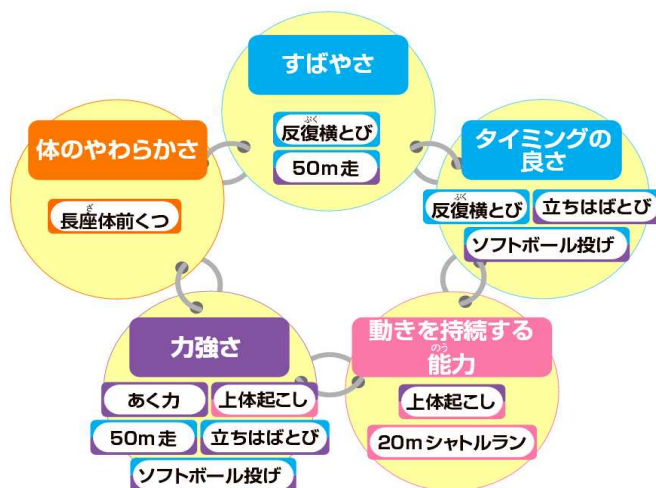
テスト項目	運動能力評価	体力評価	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力
握力		筋力	大きな力を出す能力
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

新体力テスト8項目の運動特性（動きの特性）は、「すばやさ」、「動きを持続する能力（ねばり強さ）」、「タイミングの良さ」、「力強さ」、「体の柔らかさ」の5つに整理することができます。表1は新体力テストのテスト項目と、運動能力評価、体力評価、運動特性のそれぞれの対応関係を示しています。この表から、新体力テスト8項目が測定する体力・運動能力と運動特性を総合して理解することができます。また、表1に示すテスト項目と運動特性の関連について、運動の特性のまとめりと示したのが表2です。

表2 新体力テストが測定する運動特性(小学校)



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

さらに表3は、学習指導要領における体育及び保健体育の運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連を示しています。授業における指導の中で、運動の特性を理解した上で工夫することが望まれます。

表3 学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学 5・6年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳		●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
	表現運動		●	●	●	●
中学 1・2年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	球技	●	●	●	●	
	武道	●	●	●	●	
	ダンス		●	●	●	●

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

4 多様な動きをつくる運動（遊び）

多様な動きをつくる運動（遊び）は、体ほぐしの運動とともに小学校低学年・中学年の体づくり運動の内容を構成し、楽しく運動（遊び）をしながら体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指しています。他の領域では扱われにくい様々な動きを培い、結果的に体力の向上につなげていくとともに、力いっぱい体を動かすことによって運動好きにしていくことがねらいです。

小学校低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」では、様々な楽しい運動遊びをしながら広く体の基本的な動きを身に付けていくこと、小学校中学年の「多様な動きをつくる運動」では、低学年の運動遊びで身に付けた動きに新たな動きを取り入れてさらに動きを広げたり、2つ以上の基本的な動きを組み合わせるやや複雑な難しい動きを経験することで動きを高めたりすることを目指します。

多様な動きをつくる運動(遊び)は、小学校高学年、中学校、高等学校においても、体づくり運動や準備運動、補助運動等で活用できます。

「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 文部科学省」から抜粋

体のバランスをとる運動(遊び)	
小学1・2年	小学3・4年
<ul style="list-style-type: none"> ・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つ、渡るなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動

回るなどの動き

回るなどの動き

- 合図に合わせて、体をひねって、素早く回ろう。
- 床を手や足で押し押しして体を小さくして回ろう。
- みんなで回転してポーズ。
- おしりや背中を軸にして、低い姿勢で。
- 片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。
- つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。
- 移動する。
- 片足を軸にして、回りながら移動すること。
- 道具を使って。
- つま先を軸にして、つま先でくるむと素早く回ろう。
- 1人で、自分の棒を立てたまま回し、1回転して棒が倒れないようにキープする。
- ゲームをしてみよう。
- タイミングに合わせて素早く回ろう。
- 目線を決めて回る。
- 回る方向に顔を返って体をひねる。
- 動きのポイント
- 自分のおへそを見よう。
- 手を上にあげて、反動をつけてみよう。
- 友達と両手をつなぎながら、腰を捻り、転がったり、反動をつけて起きよう。
- ※中学年の例示

寝ころぶ、起きるなどの動き

寝ころぶ、起きるなどの動き

- 体をなるべく小さくして構えよう。
- 足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きること。
- 足を振り上げた反動を活かして、手を引け合いながら、かけ声をかけて友達と向き合わせて起きよう。
- 膝と手をついて、小さくなって転がる。
- 体勢を変えて。
- ゲームをしてみよう。
- 動きのポイント
- 膝を後ろに回しながら移動させる。
- 腰の反動を使って起きる。
- 人数を増やして。
- 自分のおへそを見よう。
- 手を上にあげて、反動をつけてみよう。
- 友達と両手をつなぎながら、腰を捻り、転がったり、反動をつけて起きよう。
- ※中学年の例示

バランスを保つ動き

バランスを保つ動き

- 足裏を踏んで、倒れないようにしよう。
- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩されないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだときに、バランスをとろう。いろいろなポーズで止まってみよう。
- タンクンしながら相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩されないようにしたりすること。
- ※中学年の例示
- つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。
- ボールを使って。
- 押さなければ、足を踏んで、足裏全体でバランスをとろう。
- ボールを使ってバランス崩し。
- 動きを合わせて。
- 声をかけて、リズムを合わせよう。
- タンクンで回る。
- 人数を増やして。
- ゲームをしてみよう。
- タイミングに合わせて素早く回ろう。
- 目線を決めて回る。
- 回る方向に顔を返って体をひねる。
- 動きのポイント
- 自分のおへそを見よう。
- 手を上にあげて、反動をつけてみよう。
- 友達と両手をつなぎながら、腰を捻り、転がったり、反動をつけて起きよう。
- ※中学年の例示

バランスを保つ動き

バランスを保つ動き

- しゃがんだ姿勢で相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩されないようにしたりすること。
- 動きを止めて。
- しゃがんだときに、バランスをとろう。いろいろなポーズで止まってみよう。
- タンクンしながら相手のバランスを崩したり、相手のバランスを崩されないようにしたりすること。
- ※中学年の例示
- つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。
- ボールを使って。
- 押さなければ、足を踏んで、足裏全体でバランスをとろう。
- ボールを使ってバランス崩し。
- 動きを合わせて。
- 声をかけて、リズムを合わせよう。
- タンクンで回る。
- 人数を増やして。

座る、立つなどの動き

声をかけながら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。

友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。
※中学年の例示

いろいろな姿勢で

友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりすること。

道具を使って

軽くボールを押すようにしよう。

ボールを押はさず、動かした。戻した。

ゲームをしてみよう

両手を上に思い切り飛ばしあげ、反動をつかって立とう。

足がすべらないように靴を履き、ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。

人数を増やして

となりの人の腕をぐんと引きながら立とう。順番を先を合わせよう。

立ち上がりでジャンケンポン。

渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。
※中学年の例示

一歩ずつ確かめながら進もう。

友達の歩くリズムに合わせて歩こう。

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台などの道具をいろいろな姿勢で渡ること。

足と手をリズムよく動かす。体の中心に重心をおく感じで歩く。

道具を使って

いろいろな道具で

足元に注意しながらボールを見よう。

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台の上から落ちないように気をつけて進もう。

手のひらや足をしっかりと履き、乗せよう。

いろいろな道具で

タイヤに足が着いたときにバランスをとろう。

ボールを投げたりお尻でついていかなければならない。

体を移動する運動(遊び)

小学1・2年

- ・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び
- ・ 一定の速さでのかけ足

小学3・4年

- ・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊び
- ・ 一定の速さでのかけ足

這う、歩く、走るなどの動き

合図が聞こえたらサッと動きを変えて進もう。

手や足をしっかりとついで進もう。

いろいろな姿勢で進もう。

体勢や方向を変えて

動きを合わせて

先頭の動きをみながら進もう。

声や体勢に方向を変えて、進んで止まったり、スピードを変えて。

物や道具を使って

曲がる方向をよく見て走り抜けよう。

大きな円を右回り・左回りに回ったり、歩いたり、走ったりすること。

※中学年の例示

物や道具の置き方をよく見て走り抜けよう。

みんなで挑戦してみよう

おもしろポイント

進む方向に巻紙を巻ける。巻紙を繰り上げたり、落としたりする。

おもしろランドに挑戦

いろいろなコースに挑戦。

自分のチームの色のカードにひっかけていき、制限時間内にどれだけひっくることができるか、動物歩きで走って進む移動の仕方を変える。

おもしろコース

くぐるコース

大の動物コース

足音を持って

競争してみよう

横や後ろに方向を変えて、進んで、よまて、スピードを変えて。

足音を持って

競争してみよう

跳ぶ、はねるなどの動き

たいていの前に合わせていろいろなポーズで跳ぼう。

ひざを上げる。足もろく。足もろく。

いろいろな動作を入れて跳んでみよう。

ギョロップは「タッタタッタ」リズムよく、前の足を足で進もう。

姿勢を変えて

たいていのリズムに合わせてはねる。リズムに合わせて

人数を変えて

前の人を腕でかかち、リズムを合わせてはねよう。

声を出して、相手とタイミングを合わせて跳ぼう。

※中学年の例示

両足を足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。

※中学年の例示

両足または片足で、リズムや方向を変えてはねること。

おもしろポイント

止まらずにリズムよくはねる。種と種の間を跳んで跳ぶ。

2人で足りめんけんをする。「グー」は「クラス」で3手。「チョキ」は「ヨコレイト」で6手。「パー」は「リネンコ」で6手。

手や足をしっかりとついで進もう。

足音を持って

競争してみよう

両足や片足を踏んで、足から着地すること。

※中学年の例示

最後の音で止まるのを聞いてみよう。

両足または片足で、リズムや方向を変えてはねること。

おもしろポイント

止まらずにリズムよくはねる。種と種の間を跳んで跳ぶ。

2人で足りめんけんをする。「グー」は「クラス」で3手。「チョキ」は「ヨコレイト」で6手。「パー」は「リネンコ」で6手。

手や足をしっかりとついで進もう。

足音を持って

競争してみよう

登る、下りるなどの動き

親指をかけてしっかり握ろう。

姿勢を変えて

登る時と下りる時の姿勢を変える。いろいろなポーズがつかまる。

ゲームをしてみよう

2つのグループで対戦。ジャングルジムや筋木につかまり、隣のチームと足じゃんけん。勝ったら次の人に交代。負けたら残る。先に全員交代したチームの勝ち。

しっかりと握るよう事前に指導する。

※中学年の例示

ジャングルジムや筋木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりすること。

おもしろポイント

親指をかけてしっかり握る。足をかける場所をよく見て移動する。

用具を操作する運動(遊び)

小学1・2年

小学3・4年

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

指先を下にとろう。2つのボールを落とす。2つのボールをずれかわせる。

二人組で二人向かい合って転がす。

互いの輪がぶつからないように転がそう。

指先に力を入れてつかんでやってみよう。持ち方を変えて

動きやす場所を変えて

前から先で小さく回ってみよう。

大きさは重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げた後回したり、降ろしたりすること。

動きのポイント
・手の平をしっかり開き、指先で力を入れて持つようにする。

ボールを大きく回そう。ボールを大きく回そう。

腕が伸びたらしっかりつかんで後ろの人へおろそう。

みんなで挑戦

輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

動きのポイント
・輪をまっすぐ立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

ボールおくりリレー

腕の周りを回す

転がす

輪から離れすぎないようにして進む。

みんなで挑戦

ボールおくりリレー

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て跳ごう。

ゲームをしてみよう

記録に挑戦 3秒で回くぐるか、何回回けてくれるか。

長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくり抜いたりすること。

動きのポイント
大波・小波は、なわが地面から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。くぐり抜けるは、なわの目の前を通りすぎたところからスタートする。

玉を持ってなわを踏んだり、くぐったりして円の中に玉を置いて戻る。時間を決めてやる。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている所を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。ボールを軽く押すようにしよう。

おなかに抱えて

ボールをはさんだ所に力を入れよう。

両膝や両足間にボールをはさんで運ぶこと。

※中学年の例示

ボールを軽く押すようにしよう。みんなで息を合わせよう。

体をいろいろな場所に置いて運んでみよう。おなかに抱えて

姿勢を変えて

ボールを押す強さを工夫してみよう。

跳ぶ

ボールを軽く押すようにしよう。みんなで息を合わせよう。

みんなで挑戦

動きのポイント
・ボールをはさんだときに背中を押すようにしてお尻に体重をおける。

大きなボールをみんなで運んでみよう。何人できるかな?前に出る。

リレーをしてみよう

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

用具を投げる、捕るなどの動き

自分の真上に投げるように手のひらを上に向けてみよう。

落ちてくる速さに合わせて捕ろう。

落ちて

跳んで

跳んで

道具を変えて

動きを加えて

片足を一歩踏み出して相手が捕りやすい場所に投げよう。

姿勢を変えて

上に投げたボールを両手や片手で捕ること。

手を付いてから落ちてから一回転してから捕る。

動きのポイント
足を伸ばす反動を使って投げ上げる。ボールの軌道に合わせて手のひらを下に向けて捕る。ボールと自分の位置を確認する。

高さを距離、姿勢を変えて

ゲームをしてみよう

一回転して捕ったり、姿勢を変えて試してみよう。

※中学年の例示

友達に投げてもらったボールを落とさないでキャッチできたポイント。

相手に向かって一歩足を出して投げよう。

二人組で相手に向かって投げたボールを捕らせた後、投げられたボールを捕らせたこと。

用具に乗るなどの動き

右手右足、左手左足を同時にしよう。

足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと。

用具を変えて

動きのポイント
・竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとる。

二人組で

友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

※中学年の例示

補助の仕方を事前に十分指導する。

おなかに抱えて

おなかに抱えて、軽く弾んだり転がったりすること。

※中学年の例示

力試しの運動(遊び)

小学1・2年

小学3・4年

・人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び

・人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動

人を押す、引く動きや力比べをする動き

手のひらでしっかり支えてから押し返そう。

相手のおしりが少し浮くように交互に引っ張ってみよう。

協力して

だるま押し

なわをしっかりと握って引こう。

用具を使って

足を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。

すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

動きのポイント

- ・手や背中、膝裏を伝えるように足に力を入れて、腰を落としたりする。
- 押し合いがもうで、重心を低くして相手を押し、相手から押されないように胸を張ったりすること。

※中学年の例示

いさなしく強く引かないように注意する。

動きを変えて

膝を曲げ、腰を低くして押すようにしよう。

※中学年の例示

重心を低くして相手を引っ張ること。

人を運ぶ、支える動き

持つ人は友達の手のあたりをしっかりと握とう。

わきからしっかりと抱いて後ろに引っばって引こう。

下の人は落とさないように、太ももをしっかりと握とう。

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等、少し進んだら交代。

途中で交代するなど、負荷がかかり過ぎないように留意する。

友誼をわんぶし、安全させながら進むこと。

※中学年の例示

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

友誼をいろいろな方向に引かずたり、おんぶをしたりすること。

動きを変えて

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

動きのポイント

- ・引かれる人は、肘を伸ばして、腰を上げる、おなかに力を入れる。
- ・引く人は、腰を落とす。

ゲームや遊びで

「1,2」「1,2」と声をかけて進もう。

競争やリレーで

バランスを崩さないように目をつけてみよう。

生活の応用

荷物運びリレー、動物物まわし競争等。

基本的な動きを組み合わせる運動

小学3・4年

・バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動

バランスをとりながら移動するなどの動き

片手で棒を持って、両手に持つ。(両手にボール、片手に棒、片手にボール)

物・数を変えて

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

箱・かご・樽をかついて。

物・数・部位を変えて

片手でボールを持って、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・指先に力を入れて持つ。

2人組で

ボールを乗せた新聞紙を動かしながら、両に棒をかついてボールを乗せる。

ジグザグコース・ハードルコース・回転コース等に挑戦。

ボールを両につけて、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・ボールを両に押しつけるように持つ。

2人組で

用具を操作しながら移動するなどの動き

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

スキップやギャロップ。

動きを変えて

後ろ向き。

動きのポイント

- ・「1,2」「1,2」とリズムをとる。

互いに内側の手は相手のなわを持って進む。

2人組で

輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。

動きを変えて

輪を動かすように回しながら走る、スキップやギャロップ。

動きのポイント

- ・輪をしっかりと回してから踏み出す。

リレーで 2人組で

コースを作って前進す、手をつないで。

投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりして捕ること。

動きを加えて

動きのポイント

- ・できる時はボールから目を離さないようにする、投げ上げた方向に無邪気に動く。

複数で

ボールを真上に投げ上げた後、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。

5 宮崎県の体力向上の課題

「体力・運動能力調査」の結果から見えてくる本県の課題として、握力、ボール投げが挙げられます。

握力は、高校の女子を除いて低下傾向にあります。悉皆調査開始の平成16年度から低下に歯止めがかからない状況です。今年度においても、男女別学年別24項目中14項目において過去最低記録でした。

また、ボール投げは、高校は横ばいですが、小学校、中学校は平成21年度以降、低下傾向にあります。

H28調査からの本県の課題

平成16年度からの調査以降、24項目中14項目が過去最低の記録(数値)となる

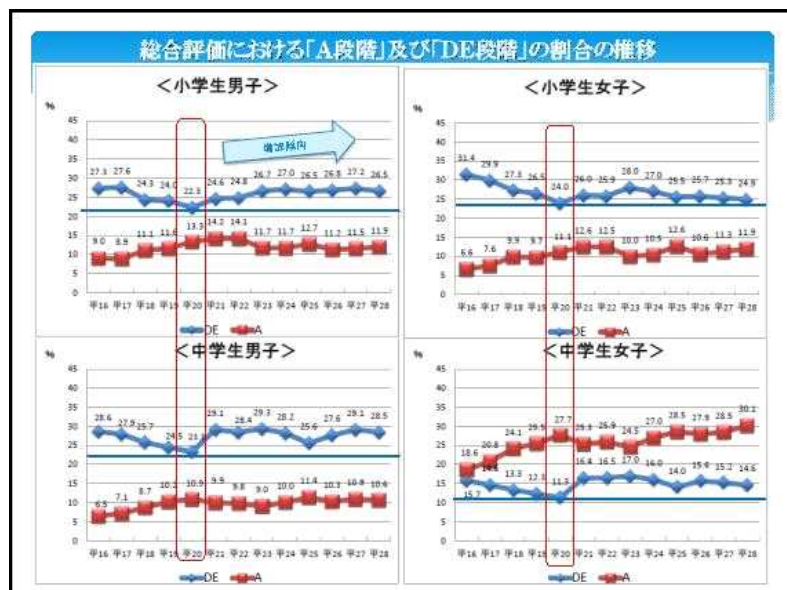


握力

平成20年度と比較して、24項目中19項目が下回っている(過去のピーク時との比較)



ボール投げ




また、総合評価 D・E の児童生徒の状況は、小学生男子、高校生において緩やかな増加傾向にあり、「体力・運動の二極化」が進んでいます。原因としては、ただ単に運動が苦手というのではなく、運動する機会が少なかったり、運動が嫌いであったりすることが考えられます。

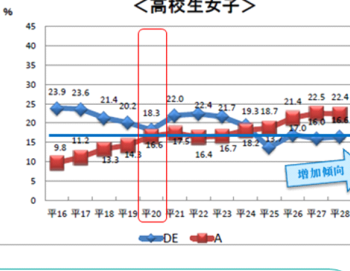
体力向上プラン策定の時には、D・E の児童生徒への具体的な手立て、本県の課題である握力・ボール投げを含め、課題となっている項目を高めるための具体的な手立てを計画しなければなりません。

そこで、今回の事例集では、総合評価 D・E の児童生徒への対応の実践事例、握力、ボール投げを伸ばすための実践事例を紹介します。

<高校生男子>




<高校生女子>



課題

総合評価D・Eの児童・生徒への手だて



6 総合評価D・Eの児童・生徒に対する取組

(1) 総合評価のワンランクアップを目指すための目標設定の手立て

児童生徒の体力向上に向けた一般的な結果データ活用例

- 測定結果の分析
- 次年度への目標設定
- 体カトレーニングの処方

【スモールステップの目標設定】

- 次年度への目標設定は新体カテストの測定の際や日々の運動に対するモチベーションの維持に重要であり、有効な手立てです。
- 総合評価D・Eの児童生徒にとっては、日々の運動を積み重ね、一気にB以上を目指すことは大変困難なことです。

総合評価D・Eの児童生徒には、スモールステップの目標設定を行い、各測定項目のプラス1～2点の向上と総合評価のワンランクアップを目指すことが現実的な課題です。また、そのスモールステップの目標を達成させることにより、運動の楽しさや喜びを味わわせ、自発的に運動に取り組む日常化につなげていきましょう。

STEP 1（測定結果の分析）

- 今年度の測定結果の分析による得点アップの目標達成項目の洗い出し

STEP 2（次年度への目標設定）

- 次年度の総合評価（A～E）のワンランクアップのための重点課題項目の設定
※ 重点課題項目の数は3つに絞り、「体力向上チャレンジ3」と名付けます。

STEP 3（トレーニング処方）

- 「体力向上チャレンジ3」課題達成に向けての具体的実践内容の設定
※ 具体的実践内容は、体力向上の取組事例や各種補助資料等を参考にさせます。

STEP 4（実践の経過チェックとサポート）

- 体育の授業や日常の学校生活でのサポート
- 定期的な測定による経過チェックと称賛や助言
- 重点課題項目や具体的実践内容の見直し・修正

次年度の新体カテスト測定



「体力向上チャレンジ3」

()年()組()番 氏名()

1. 今年度の体力テストの結果を分析し、次年度の目標設定をしよう。

8項目の得点合計			点			総合評価		E・D	
今年度の記録	kg	回	cm	点	回/分・秒	秒	cm	m	
今年度の得点	点	点	点	点	点	点	点	点	
項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン または 持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	
次年度目標得点	点	点	点	点	点	点	点	点	
次年度目標記録	Kg以上	回以上	cm以上	点以上	回以上/分・秒以内	秒以内	cm以上	m以上	
目標とする 8項目の得点合計			点			目標とする総合評価		D・C	
重点課題	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	次年度に向けて、特に力を入れて運動を行う項目の上位3つを選び、○の中に1～3の数字(順位)を書き入れよう!								

2. 重点課題項目の目標達成に向けて、定期的に測定を行い、チェックしよう。

測定月		7月	9月	11月	1月	3月
重点課題1	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()
重点課題2	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()
重点課題3	項目名 ()					
	次年度目標記録 ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()	目標達成まであと ()

☆定期的に測定することは、本番に向けての練習、体を動かす意識の向上にもなります!

(2) その他の総合評価D・Eの児童生徒への手立て

ア 運動やスポーツの楽しさや充実感を実感させる取組

- 体育の授業で、運動が苦手な児童生徒でも楽しめるルールや作戦を工夫し、運動の特性に触れる喜びを実感させる。
- 学習カードのコメント欄では、本人の努力を認め、称賛する内容を記入し、次時のアドバイス等も併せて記入する。
- 授業で取り扱う運動が新体力テストのどの項目の体力要素と関係しているかを理解させ、単元を通して意識させる。
- 準備や後片付けの際に意図的に声をかけ、活動以外の場でも体育の授業に貢献している実感をもたせる。
- 体育の授業や体育的行事での活動の様子を写真や動画に記録し、本人や保護者に提供することにより、積極的に運動やスポーツに親しんでいることを実感させる。



イ 運動やスポーツの日常化を図る取組

- いつでも楽しみながらトレーニングや体力測定を行うことができる用具や目盛、掲示物等を教室や廊下等に設置する。
- 「外遊び・スポーツスタンプカード（仮称）」を作成し、休み時間や放課後、休日に外遊びやスポーツに積極的に取り組むための動機付けとする。
- 週1回や月1回など「ノーメディアデー」を設定し、テレビ・パソコン（スマホ）・ゲーム等に費やす時間が外遊びやレクリエーション等につながるようにする。
- いろいろな遊びを紹介したカードを教室等に設置し、仲間と一緒に気軽に体を動かす機会を増やす。
「(財)日本レクリエーション協会HP」や「(財)日本体育協会HP」等の「遊びプログラム」を参照
- 地域やスポーツ団体が行うイベントの案内や広報誌、ホームページを紹介する。
「さあ！みんなで参加しよう！宮崎県総合型地域スポーツクラブ」（宮崎県教育庁スポーツ指導センター発行）
「M☆SPO LIFE（エム☆スポライフ）」（宮崎県スポーツ施設協会発行）
各総合型地域スポーツクラブが発行する通信や紹介誌等
- 万歩計を渡し、1日単位あるいは1週間単位での歩数を記録させ、日常生活における活動量の確保を意識させる。
- 自然体験活動（登山や散策、川・海遊び等）や徒歩・自転車による自力通学も体力向上のための手段の一つと捉えさせる。



ウ 学級担任との連携による取組

- 係活動や給食・清掃等の役割分担を決める際に、できるだけ身体的活動を伴う役割を与えるようにする。
- 家庭訪問や3者面談等を通して、家庭での生活習慣（食事・運動・休養）について把握し、体力向上の観点から改善が必要な状況があれば、保護者と連携し、生活習慣の改善を図る。
- 休み時間の様子を観察し、外遊びの機会が少ない状況であれば、周囲の児童生徒によるサポート体制や本人への声かけ等をお願いする。
- 学級通信や掲示物を通して、体育の授業や体育的行事等での本人の努力や成果を称賛したり、紹介したりする。



7 課題に対する実践例

(1) 握力

① 握力低下の原因

重い荷物を持つ、ぞうきんを絞る、蛇口の開け閉めなど日常生活の中でもものを握る機会が減ったことや、木にぶら下がる、道具でもので作るなどの幼児期の遊びが少なくなったことが低下の原因と考えられます。

② 握力を高めるために

ア 握力測定のポイント

まずは、測定器具が正確に測定できるかどうかを確認してください。古くなったものについては早目に交換するなど対応をお願いします。



Teacher's Memo

- ・ 握力は、腕の筋力だけでなく全身の筋力の指標にもなります。
- ・ 測る直前に反対の手を強く握ることで、脳からの電気刺激が増幅されます。
- ・ 児童生徒によっては、自分の持っている全力を出し切れない場合があるので、「せーの、キュー！」と声をかけてあげましょう。

【体育学習との関連】

- ◇ 体づくり運動（短なわ、長なわなど）
- ◇ 器械運動（逆あがりなど）
- ◇ ボール運動（ソフトボール、ハンドボール、ティーボールなど）

イ 固定施設を使った運動遊び

支持やぶら下がり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転などの運動遊びを楽しく行うとともにものをつかむ機会が多いので、握力を鍛えるのに最適です。授業に取り入れたり、サーキットトレーニングに組み込んだりしながら、休み時間等での自主的な活動につなげましょう。

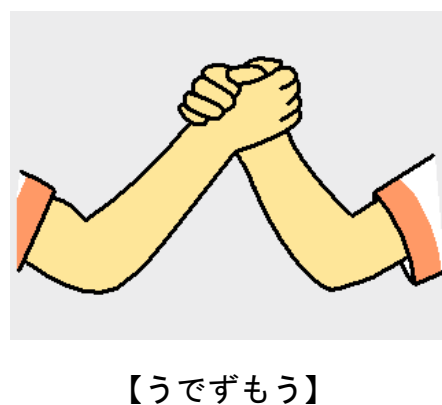


ウ 授業でやってみよう



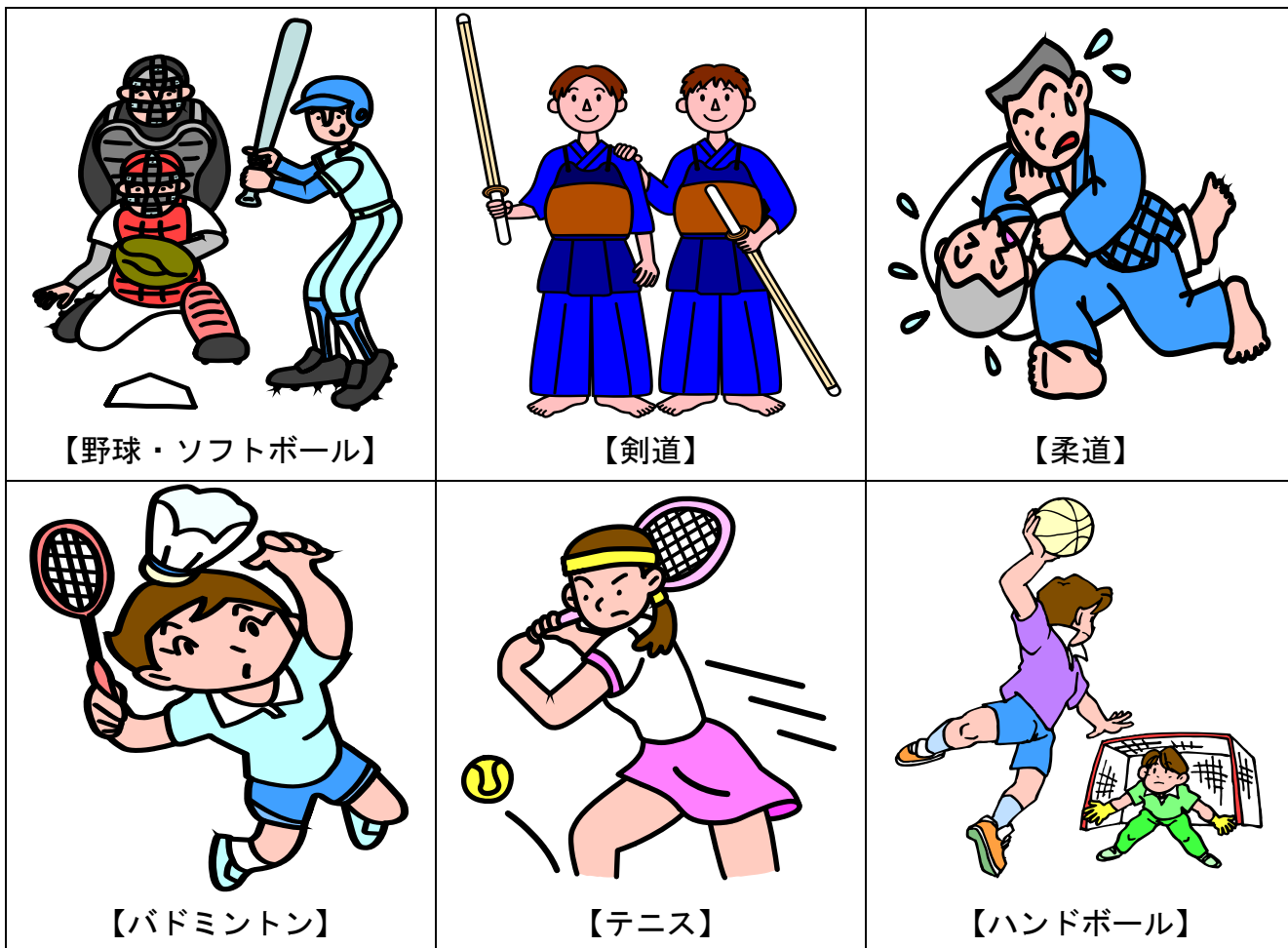
段階的な指導の例

- ① 数を数えながら。30回できる？
- ② 「うさぎとかめ」にあわせて。
- ③ 右手グー、左手パー交互に。
- ④ 出した手はパー、引いた手はグー交互に。



エ 握力が鍛えられるスポーツ

体育授業の中に組み込んだり、部活動に取り組んだりすることで握力の向上を図ります。



オ 握力を鍛える器具

握力を鍛える方法のポイントで最も重要なことは、ただ手の平の筋肉を鍛えるのではなく、前腕、つまり肘から手首までの間にある筋肉も併せて鍛えることです。



(2) 投 力

① 投力低下の原因

スポーツや外遊びが減少したことで、モノを投げる機会が欠如し、投力の低下につながったと考えられます。「横振りで投げる・正対したまま投げる・投げる手と同じ側の足を踏み出して投げる・力をためずに投げる」などの児童生徒が増えています。そこで、正しい投球動作を指導するとともに、豊富な投球経験を積ませることが求められます。

② 投力を高めるために

ア 握り方

手の大きさも関係しますが、苦手な児童生徒は指全体で包み込むように握ってしまいます。実態に応じて徐々にコントロールしやすい2本指や3本指の握り方ができるように指導しましょう。



イ 肘が肩より高く上がるトントンパチン体操

ダイナミックな腕振りでもち運動ができるよう、肘が肩より高く上がったところからボールを投げられるようにするための体操です。



ウ 力をためる 体重移動練習

写真のような体重移動の練習のあとは、ラインぎりぎりまで踏み込んで投げるステップの練習をします。体育館や運動場の幅2mのラインで練習します。



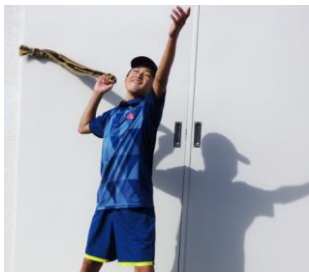
エ 動きづくり

準備局面での肘の引き上げ、腕の振り、手首のスナップ、下体と上体への運動の伝導などの投球動作に共通する重要な動きづくりが必要です。



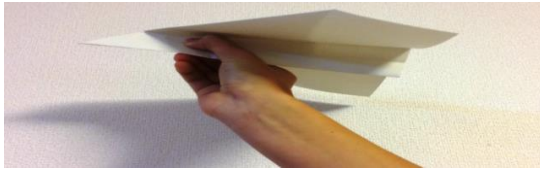
【 バトンスロー 】

ロープにラインを引く、色分けをするなどして目標をもたせたり、点数化してゲーム化を図ったりして意欲的に取り組ませる。半身になり肘の位置を高くセットし、投げ腕と反対の腕を斜め上に挙げ、2本指をかけてスナップを利かせる。5・6回動きを確認してから投げるようにする。



【 タオル振り 】

タオルの片方の端を結ぶ。結んでない方を持って投げる動きをする。タオルをムチのようにしなせながら、大きな円が描けるように大きく腕を振る。



【 紙飛行機飛ばし 】

滞空時間を競わせるなど競争しながら取り組ませると意欲的に活動することができる。



【 めんこ・ボール叩きつけ】

めんこは、重力方向への投動作を含んだ伝承遊びである。「ボールを地面に叩きつけて、どれだけ高く上げることができるか」を目指すこともできる。競争しながら取り組ませると意欲的に活動することができる。



【 鉄砲紙 】



伝承遊びとして行われてきた「紙鉄砲」は、投動作を含んだ易しい遊びで、投力の向上には有効である。上手に手首のスナップを利かせることで紙が開き、大きな音が出る。いつでも、どこでも、誰にでもできる楽しい活動である。雨の日や家庭でも取り組むことができる。

【 バドミントン 】

オーバーハンドで打ち合うことで、投げる力が高められる。

オ 投げるポイント

投げる方向に正対してしまう構えでは、踏み込めずに投げてしまったり、投げる手と同じ側の足が前に出てしまったりすることがあり、力強く投げることはできません。体重移動と腰の回転によるダイナミックな投げ方を身に付けるためにも、横向きに立つことがとても大切です。

			
ポイント①	ポイント②	ポイント③	ポイント④
投げる手と反対の肩・お尻を投げる方向に向け横向きになる。	投げる方向を見て右足に100%体重をかける。	左手は投げる方向へ伸ばし、ボールを頭の後ろに持っていく。	肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。
			
ポイント⑤	ポイント⑥	ポイント⑦	
体をひねるとともに、手首のスナップでボールに力を含める。	ムチのようにダイナミックに腕を大きく振る。腕を大きく振り落とし、左足に100%体重をかける。	腰の回転がしやすいように体のひねるとともに右足をあげる。	

カ 投げる機会を増やす

ボールを豊富にそろえ、投げる機会を増やしましょう。

	
【 テニスボール 】	【 ソフトボール 】


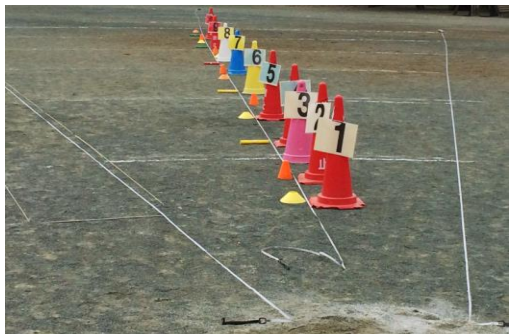
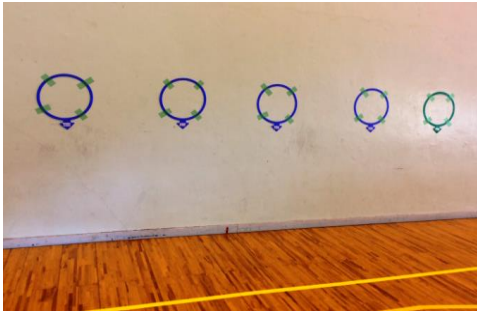
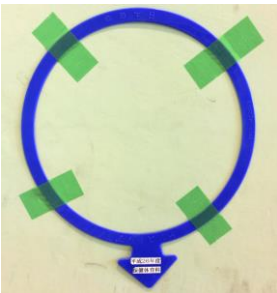
キ ボールの工夫

ボールを身近な物で工夫し、投げる機会を豊富に設けます。正しいフォームを習得させ、投げるおもしろさを味わわせます。コツが分かることで、遠くへ投げるための技能の向上が図られます。

			<p>【 新聞紙で作ったボール 】 新聞紙を硬く丸め、その周りをガムテープで巻いて作成する。手軽にたくさん準備できる。当たっても痛くなく、適度な弾力性があるためゲームにも利用できる。</p>		
			<p>【 100円ショップの発砲スチロールの球体 】 安全に練習ができる。</p>	<p>【 ガムテープの芯 】 2本指の握り方の練習ができる。</p>	<p>【 シャトル 】 真上に投げ上げ、滞空時間を競うことができる。</p>

ク 意欲を高める工夫

ただ漠然と遠くに投げさせるより、投げたい距離・得点を確認し、目標付近にカラーコーンを立てて目標が分かるようにします。

		<p>【 得点の分かる目じるし 】</p>
		<p>【 的当て 】 的にボールを当てる活動では、ラインを引いて自分に合った距離から投げさせたり、ゲーム化を図ったりすることで、意欲的に取り組むことができる。</p>

③ 日南市養護教諭部会の取組

【ワンポイント保健指導】（日南市立南郷中学校）


事前に養護教諭が生徒保健体育委員と打合わせを行い、帰りの会で担当生徒が学級の生徒に対して、睡眠の役割や重要性についてのワンポイント指導を実施しました。その後、学級担任から評価してもらいました。活用した資料は、1週間ほど掲示板に掲示して啓発しました。

**ワンポイント保健指導（12）月
「睡眠の大切さについて」**
担当：（ ）年（ ）組 名前【 】

目的
生活のリズムを整えることは、学習面、体力面からも大切である。その中でも今回は「睡眠の大切さ」について理解を深め、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

内容
今月から、毎月1回、保体委員会でワンポイント保健指導を行います。皆さんの健康に役立つ情報をお伝えしますので、生活の中で生かしてください。
みなさんは、睡眠を大切にしていますか？今日は、**睡眠の役割**について学びましょう。
① 睡眠は、まずは**体の疲れをとるため**に必要ですが、**脳を休めるため**にも重要です。
睡眠に関係するホルモンは、成長ホルモン、セロトニン、メラトニンが代表的です。

ワンポイント保健指導の感想
(3)年(1)組 名前()



ワンポイント保健指導をして、みんなが睡眠の大切さについて理解してくれたと思います。
とても役立つ事ばかりだったので、読んでいてみんな理解することができて良かったです。
1ヶ月に1回しか言いませんが、とても重要だからみんなは覚えてほしいし、知ってほしいです。
話すスピードや声の大きさに気をつけて、次の月は、しっかりとみんなに伝えられるようにしたいです。
なる時間や起きる時間を決めて、しっかりと生活をおくりたいです。

⑥ 朝は太陽の光を浴びる、軽いストレッチ運動を行う、冷水で洗顔するなど、**体に刺激を与えると、交感神経の働きを活発にし、心身を目覚めさせやすくなります。**

「早起き」「早寝」「朝ごはん」は生活リズムを整えるための合言葉です。起きる時刻・寝る時刻を決めて余裕を持って食事をし、自力登校で元気に通学しましょう。

評価		悪い	やや悪い	まあ良い	良い	サイン
	1. 声の大きさ	1	2	3	4	
	2. 話す速さ	1	2	3	4	
	3. 聴く態度	1	2	3	4	



④ 高等学校での取組

生徒保健委員に自分たちでアンケートテーマを決めさせ、集計と分析、模造紙でまとめをしてもらいました。

睡眠に関するアンケート 生徒保健委員会

小林高校保健委員会では、コバ高生の「睡眠」について実態を明らかにし、みなさんの「睡眠不足」や「体調不良」「かぜ」の予防に役立てていきたいと考えています。今からする6つの質問に答えてください。

1. 平日、平均何時間睡眠をとっていますか？ < 1 ・ 2 ・ 3 ・ 女 >

2. 休日、平均何時間睡眠をとっていますか？

3. 平日何時に寝る？

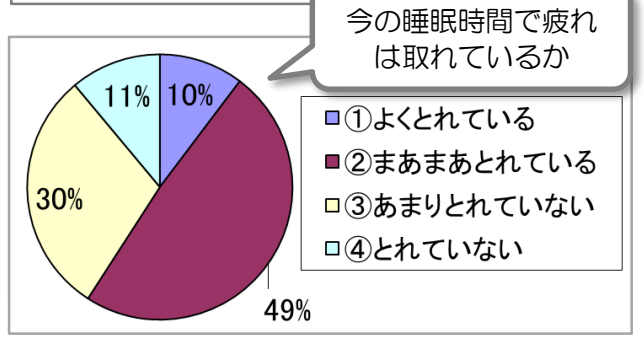
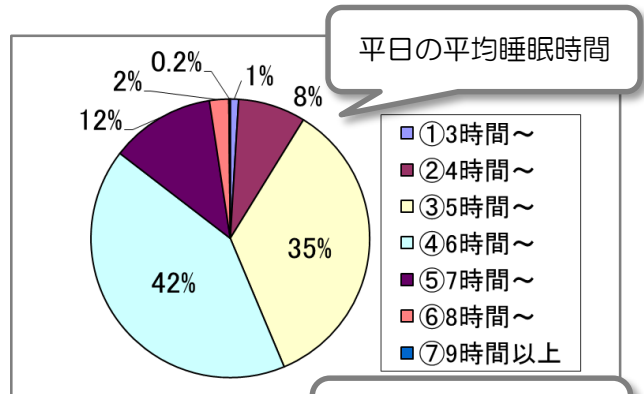
4. 今の睡眠時間（1つに○）

5. 平日、何時に起きる？（1つに○）

6. 日頃、「自分眠れない理由は何か

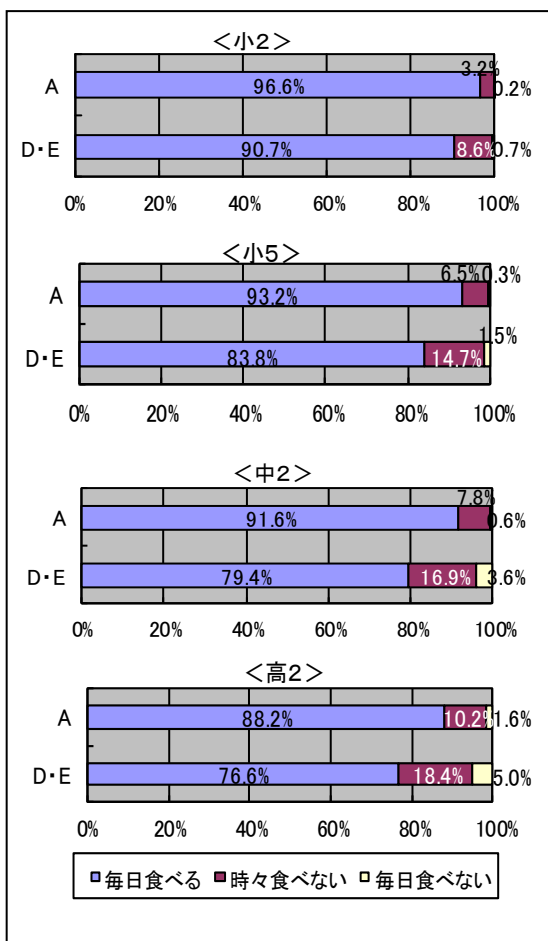
アンケート内容（6項目）

- 平日の平均睡眠時間
- 休日の平均睡眠時間
- 平日の起床時刻、就寝時刻
- 今の睡眠時間で疲れは取れているか
- 平日何時間ぐらい睡眠が欲しいか
- （日頃「睡眠不足だ」という人に対し）眠れない理由は何か



(2) 食育の取組

① 朝食と体力の関係について



校保健委員会等を活用した食に関する指導

(イ) 栄



イ 取組例
(ア) 学
養教諭と連携



ア 朝食の摂取状況と体力テスト結果の関係

左のグラフは体力テストの総合評価のA、D・Eと朝食摂取状況についてのアンケート結果を示したものです。

総合評価Aの児童生徒に比べるとD・Eの児童生徒の方が、朝食を「毎日食べない」「時々食べない」割合が高くなっています。さらに、小・中・高校と学年が上がるにつれ、その割合は増えています。

今回の調査では、朝食を食べない理由は明らかにはなっていませんが、「時間がない」「食欲がない」などが主な理由として考えられます。このことから、朝食を中心とした生活習慣を見直す必要があります。

児童生徒が朝食を「毎日食べる」ようになるための生活習慣の改善の取組を行うことが体力向上の点でも効果的であると考えられます。

- 学級担任とのT・T授業
 - 学年集会・全校集会の活用
- (ウ) 食育だより等の活用

【朝食に関する資料】

朝食の重要性を理解し、実際に朝食を作る機会を設ける。

メニュー

レシピ

作ったレシピや 写真を記入する

自分の感想

作った感想

授業の人から

保護者から

バランスのよい朝食を目指し ワンステップアップ↑

ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。
↓	ステップ2	何か1品食べる人
↓	ステップ3	主食を食べている人
↓	ステップ4	主食+1品食べる人
↓	ステップ5	主食・主菜・副菜がそろっている人

② 運動と食事について

ア 授業の実施（中学校）

中学2年

題材名	運動と栄養		時期
内容	(2)ーケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成		
ねらい	中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解させ、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとする態度を育てる。		
段階	学習内容及び活動	指導上の留意点	
		T1 (担任)	T2 (栄養教諭)
つかむ	1 運動に対する興味や知識を想起し、自分の食生活の振り返りから学習課題をつかむ。 ・スポーツで活躍する日本人 ・運動に必要と思う栄養素 ・アンケート調査結果	○ 名前からそのスポーツを連想させ、多くの日本人がスポーツで活躍していることに気付かせる。 ○ 運動に必要なと思う栄養素から、生徒の知識を明らかにするとともに、食事調査結果を振り返らせ、自分の食生活の課題をつかませる。	○ 食事調査結果から、1日3食、主食、主菜、副菜を取り入れた食事をとっているか確認させる。
見通す	2 学習課題 運動に必要な食事について考えよう。 3 中学生期の運動の目的を知る。	○ 体づくりのために必要な食事について考えていくという見通しを持たせる。	○ 中学生期は体づくりが重要で、競技力向上が目的ではないことに気付かせる。
解決する	4 体づくりに必要な栄養素について考える。 ・骨→カルシウム ・筋内→たんぱく質 ・血液→鉄分 5 鉄欠乏性貧血について知る。 ・症状 ・貧血とは(貧血クイズ) ・貧血の成り立ち 6 貧血を予防する食事について考える。 ・鉄分の多い食品(グループで食品カードから選ぶ) ・鉄の吸収をよくする食品 ・鉄の吸収を阻害する食品	○ 生徒の考えを引き出しながら、体づくりと栄養素の関係を整理する。 ○ 貧血について積極的に考えられるよう支援する。	○ 体づくりに必要な栄養素について、ヒントを与えながら想定させる。(今回は鉄分を中心に学習することを知らせる。)○ 貧血による影響に気付かせ、貧血クイズや成り立ちの開設を通して貧血とはどのような状態か知らせる。 ◎ 鉄分の多い食品を食品カードから選ばせることで自分たちに必要な食品を意識できるようにする。また、鉄の吸収をよくする食品、悪くする食品を知らせる。
まとめる	7 運動に必要な食事についてまとめる。 8 まとめ 中学生期の運動に必要な食事は、栄養バランスのとれた食事であり、貧血を予防する食事である。	○ 本時学習のまとめをする。	○ 栄養バランスがとれていて、貧血を予防する食事が中学生期には必要であることに気付かせる。
振り返る	9 本時学習を基に、自分の食生活を振り返る。	○ 各自、自分の食生活の課題をもとに、鉄分の多い栄養バランスのとれた食事に取り入れる方法を考えさせる。	○ 改善した内容を称賛し、取組への後押しをする。
評価	◎ 中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解し、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとしている。		

【栄養教諭の活用】



【生徒の活動】



運動とバランスのとれた食事についての授業です。貧血予防に視点を置いた内容です。

イ 家庭との連携

運動のパフォーマンスをあげるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせないことを伝えます。保護者と生徒が一緒に読める内容になっています。

食育だより 10月

27.10.
宮崎市立 学校

2学期が始まりました。新たな気持ちで学校生活を送りましょう。さて、これから秋らしい過ごしやすい時期に入ります。スポーツにも適した季節です。体を動かし、バランスのよい食事をし健康な体を作りましょう。

食事とスポーツ

部活動などでスポーツをしている人は食生活を充実させ、体をつくるのが大切です。
基本的には、主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・果物がそろったバランスのとれた食事をとるようにします。

まずは食事の基本をおぼえましょう

副菜	主菜	主食…ごはんやパンなど、主に「お米」のもとになる。 主菜…おかずの中心で、主に体をつくるもとになる(肉・魚・卵・豆腐など)。 副菜…足りない栄養素を補うおかずで、体の調子を整える(野菜など)。 汁もの(飲み物)…足りない栄養素や水分を補う。
主食	汁物	

スポーツで気をつけたい栄養素

9 小学校体育活動推進校

趣旨

小学校において、体育の授業の充実や教育活動全体を通じた体育活動を推進することにより、児童の体力の向上や健康の増進はもとより、生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくりを推進する。

また、2巡目国民体育大会に向けて、ジュニア層の育成にもつながることから、県北、県央、県南の小学校1校ずつを小学校体育活動推進校として指定し、児童の体力・運動能力の向上に資する。

【平成27年度】

中部：宮崎市立倉岡小学校

南部：小林市立永久津小学校

北部：延岡市立北方学園小学校

○ 各学校の取組と体力テストの結果

宮崎市立倉岡小学校

1 なわとび運動

① 短縄大会

2週間に1回程度、全校で実施する。

② 長縄大会

2週間に1回程度、全校一斉で八の字跳びを実施する。5分間で何回跳べたかを競う。



2 体育教室

① 下学年を対象とした運動遊び

5校時授業終了後に運動場や体育館で実施する。

(内容例) 体づくり運動、体を動かす遊び

→色々な遊び方を知る、個人の動きを高める。

② 上学年を対象とした運動

6校時授業終了後(特別校時程)に運動場や体育館等で実施する。

(内容例) 体づくり運動、ボール運動

→運動の場と道具と時間を確保する。

③ 講師を招いての体育活動

「陸上運動(リレー)」

宮崎市立生目台東小学校

山下 克幸 教諭

「テニス」

宮崎市立清武小学校

村中田 博 指導教諭

「タッチラグビー」

県ラグビー協会

阿部 耕嗣 理事

「シャフト(瞬発力を高める運動)」

県立小林高等学校

内之倉和彦 教諭



【平成27年度】

学校平均得点 48.71点

総合評価D・E% 18%

【平成28年度】

⇒ 49.42点

⇒ 12%

小林市立永久津小学校

1 児童の体力、運動能力の向上につながる業間等活動

① 業間活動

○ 「太陽の広場」(月1回の異学年交流活動)

○ 「持久力を高めるマラソン月間」

(11~12月)

○ 「持久力や瞬発力を高めるなわとび月間」

(1~2月)



② 児童会活動

- 楽しい遊び「マッスルタイム」の実施（年3回）
- 「全校レクリエーション」（年2回）
- 体育委員会「いろいろな跳び方」紹介（11月）
- 子ども「測定コーナー」の設置（7月～）



2 体育科学習指導法の工夫改善に関する研究
市授業力向上モデル員による模範授業を通じた体育科学習指導法の研究



3 放課後における地域活動と連携した運動の日常化

- ① 「放課後子ども教室」と連携した取組
 - ・ 児童の体力、運動能力の向上につながる遊び
- ② 「スポーツ少年団」と連携した取組
 - ・ 児童の体力、運動能力の向上につながる活動

	【平成27年度】	【平成28年度】
学校平均得点	46.66点	⇒ 47.70点
総合評価D・E%	15%	⇒ 12%

延岡市立北方学園小学校

1 体育の授業での取組

- ① 中学校体育科と連携した補助運動
- ② 地域の特性を生かしたボルダリング体験
- ③ 地域の人材を活用した陸上教室



2 総合的な学習の時間での取組

- ① 曾木川におけるEボート体験
- ② 日之影から下鹿川までの7kmトレッキング

3 クラブ活動の取組

- ① 中学校の部活動と連携した運動クラブ



4 業間での取組

- ① 12月の駅伝・持久走大会に向けた「持久走月間」（11月）

5 学校行事での取組

- ① 駅伝・持久走大会

6 その他の取組

- ① 一輪車の活用
- ② ストレッチ運動の推進
- ③ 新体力テストの中間記録会



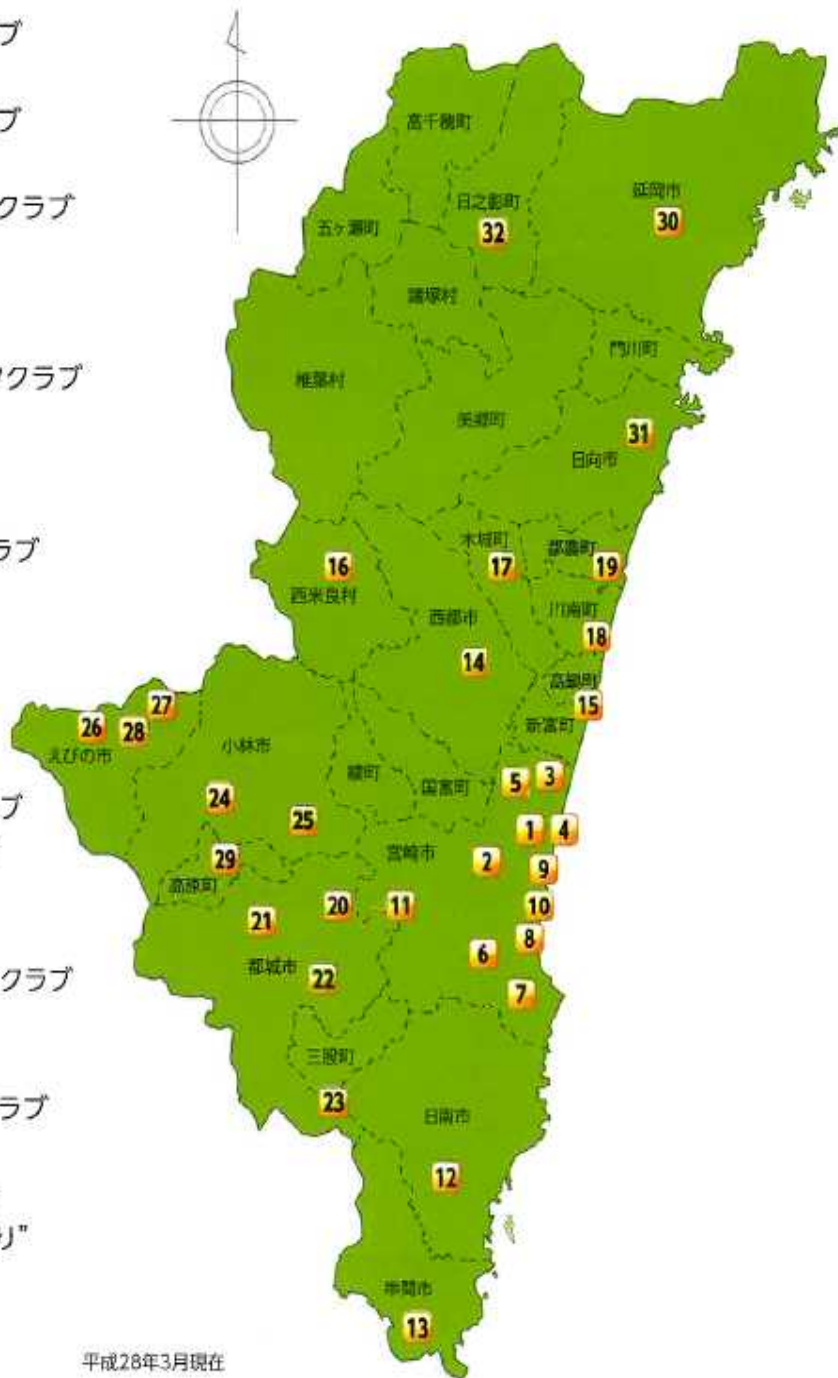
	【平成27年度】	【平成28年度】
学校平均得点	46.04点	⇒ 48.94点
総合評価D・E%	26%	⇒ 12%

1 0 総合型地域スポーツクラブの取組

総合型地域スポーツクラブは、子どもからお年寄りまで生涯にわたってスポーツを楽しむことができる「場」を地域につくり、地域住民により自主的・主体的に運営される公益性のある非営利組織のスポーツクラブです。県内では下記の32クラブが活動しており、子どもたちが活動できる教室も数多く開催しています。子どもたちに生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるために、学校と総合型クラブの連携は不可欠です。

1 県内の総合型地域スポーツクラブ

- 1 NPO法人 東大宮スポーツクラブ
- 2 みやざき中央スポーツクラブ
- 3 NPO法人 佐土原スポーツクラブ
- 4 住吉スポーツクラブ
- 5 NPO法人 MIYAZAKIうづらaiクラブ
- 6 半九レインボーSC
- 7 青島スポーツクラブ
- 8 木の花スポーツクラブ
- 9 楯フェニックス総合型スポーツクラブ
- 10 潮見スポーツクラブ
- 11 NPO法人 FC roby
- 12 東郷スポーツクラブ
- 13 一般社団法人 串間スポーツクラブ
- 14 西都スポーツクラブ
- 15 高鍋スポーツクラブ
- 16 メラスポチャレンジクラブ
- 17 木城ドリームス
- 18 川南スポーツ合衆国
- 19 NPO法人 都農enjoyスポーツクラブ
- 20 NPO法人 高城スポーツクラブ
- 21 都城西スポーツクラブ
- 22 コスモクラブ都城
- 23 NPO法人 みまたチャレンジ総合クラブ
- 24 小林元気クラブ
- 25 クラブのじり
- 26 NPO法人 真幸ホットほっとクラブ
- 27 NPO法人 いいの夢クラブ
- 28 NPO法人 いい汗加久藤クラブ
- 29 神武くんスポーツクラブ“きらり”
- 30 南方ワイワイスポーツクラブ
- 31 ひむかYOUゆうクラブ
- 32 ひのかげきらめきクラブ



2 総合型地域スポーツクラブの取組

① 小学校体育アシスタント派遣事業

宮崎市の総合型地域スポーツクラブが宮崎市教育委員会からの委託事業として「小学校体育アシスタント派遣事業」を実施しています。平成28・29年度の2年間で宮崎市内の全小学校の体育の授業に総合型クラブから指導者が派遣されます。平成28年度は、24校1300時間実施予定です。



② キッズ体力向上プロジェクト



日向市の「ひむか YOU ゆうクラブ」では、日向市教育委員会からの委託事業として、5歳から小学校3年生までを対象とした運動に関するコツの習得や遊びを通して体力向上を目的とした教室を、日向市立富島小学校運動場などで毎月第2・4土曜日に90分のプログラムで開催しています。約40名の子どもたちが、日向市のスポーツ推進委員を中心とした指導者の基、楽しく活動しています。

③ 中学校3年生を対象とした教室

中学3年生にとって最後の大会が終了した後、高等学校に入学するまでは、運動量が減少し、それに伴い体力が低下する期間です。その課題を解決するために、以下の総合型クラブにおいて、中学3年生を対象とした教室を開催しています。競技力を維持するためにも非常に重要な役割を担っています。

- NPO 法人 MIYAZAKI うづら ai クラブ
- 小林元気クラブ
- NPO 法人いい汗加久藤クラブ



④ 子どもたちを対象としたスポーツ教室

県内の総合型クラブにおいて活動している子どもたちの会員（文化活動を含む）は下記のとおりです。

未就学児 148名	小学生 1,262名	中学生 383名	高校生 47名
-----------	------------	----------	---------

どの総合型クラブでも、子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝える活動をしています。



平成28年度宮崎県体力づくり優良校

「体力づくり優良校」

本県では、平成17年度より、学校独自の体力向上プランに基づき、学校の教育活動全体を通じた体育指導及び児童生徒の体育的諸活動を展開し、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として顕彰します。

< 小学校：7校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	宮崎市立佐土原小学校	ねらいを明確にした授業づくりや、担任と体育主任が定期的に到達度をチェックして、意欲と体力の向上に努めている。 「放課後体育教室」を実施している。
	穴井 雅之	
2	串間市立本城小学校	5月に実施した新体力テストの結果から課題が見られた項目を、11月に再度実施している。 ウォーミングアップタイム（毎朝2分間程、柔軟性や筋力を高める体操）を実施している。
	矢野 浩子	
3	新富町立上新田小学校	運動量を十分確保した上で、能力差のある児童を同グループで活動させ、教え合いを取り入れ、活動の質の向上を図っている。毎朝の立腰指導や、朝の活動でラジオ体操や体力テストでの課題のある運動に取り組んでいる。
	高田 靖史	
4	都城市立笛水小学校	各単元で主運動につながる準備運動を継続的に取り組んでおり、集団行動の指導を徹底することで、活動時間、運動量を十分に確保した授業を展開している。「健康チェックカード」を配付し、基本的な生活習慣の意識付けを図っている。
	茶木 幸哉	
5	小林市立西小林小学校	体力テストを2回実施し、体力の実態を把握しながら計画的に体力向上に取り組んだり、中学校教諭の専門性を生かし、交流授業を実施したりしている。小林元気クラブと連携し、放課後子ども教室で運動の時間を設定し、運動の日常化を図っている。
	鶴田 純子	
6	延岡市立川島小学校	各体力要素を高める運動の具体的な例示や「体力づくり運動」についての職員研修を実施している。 家庭への連絡として、6年間継続して記入する「スポーツテストカルテ」を作成し、活用している。
	田中 睦夫	
7	日向市立坪谷小学校	運動場の固定遊具を活用したサーキット運動やストレッチ運動の実施、新体力テストの結果を基にした個人目標設定と独自の体力テストを実施している。長期休業を利用し、「ファミリー運動」を実施している。
	樋口 雅一	

< 中学校 : 4 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	宮崎市立赤江中学校	<p>一校一運動として、授業で「上体起こし」「肩甲骨と股関節の可動域を広げるストレッチ」を、年間を通して継続的に実施している。教育活動全体を通して具体的な立腰指導の徹底を図っている。</p>
	水元 重夫	
2	日南市立鶴戸中学校	<p>「体づくり運動」の種目の検討を行い、より内容の高い種目を行うことで体力の向上を目指している。体育担当や部活動顧問から、家庭で日常的に取り組める補強トレーニングを紹介し、意識付けを行っている。</p>
	宮脇 隆	
3	小林市立小林中学校	<p>授業では、单元ごとに運動プログラムを作成し、体力向上につながる準備運動や補強運動を実施している。また、立腰指導や集団行動、食育にも力をいれ、望ましい生活習慣の意識付けを全職員で指導している。</p>
	高場 雅久	
4	美郷町立西郷中学校	<p>体づくり運動の工夫では、授業開始時における主運動につながる「レディネスタイム」を設定している。</p> <p>体力に関する到達目標を家庭へ周知させるための小中一貫リーフレットの作成・配付をしている。</p>
	岩永 正信	

< 県立学校 : 2 校 >

No	学 校 名	主な取組
	校 長 名	
1	五ヶ瀬中等教育学校	<p>体育委員が考案のストレッチ・腹筋・腕立て等を入れたG（五ヶ瀬）体操を準備運動とし、年間を通し授業開始後5分間実施している。</p> <p>駅伝・長距離走大会、スキー教室、ミニトライアスロン大会等の体育的行事を実施している。</p>
	長津 和彦	
2	宮崎工業高等学校	<p>授業前の宮工体操とトレーニング（体力トレーニング）や「縄跳びトレーニング」「握力グーパー運動」をプログラム化して実践している。</p> <p>「宮工マナーアップ」（一校一運動）を全職員で実施している。</p>
	竹下弘一郎	

宮崎市立佐土原小学校 ～ 体力向上の取組 ～

【体育館用サーキットの様子】



体育の授業のはじめに、サーキットトレーニングに取り組んでいる。運動強度や難易度を3段階に分け、自分の力に合ったレベルを選択して取り組んでいる。

【持久走月間の取組の様子】

持久走月間に、「朝の活動の時間」の他にも、放課後、10分程度の音楽を流し、主体的に体力を高める場や時間を確保している。



【T・Tによる授業の充実】



担任と体育専科の2人で役割を分担し、運動が苦手な児童に対して、できる喜びや体を動かす楽しさを味わえるように授業を進めている。

まとめ

- 本校の課題である投力をサーキット等で継続して行い、ソフトボール投げのTスコア50以上の学級が、2クラス(H27年度)から11クラス(H28年度)に増加した。
- 体力テストの総合評価Aの児童の割合が16%増加、総合評価Bの割合が18%増加した。また、総合評価Cの児童の割合が17%減少、総合評価D・Eの割合が11%減少している。

串間市立本城小学校 ～体力向上に係る取組～

【日々のウォーミングアップタイム（一校一運動の様子）】



毎朝2分間程、柔軟性や筋力を高める体操（グーチョキパー前屈・手のグーパー運動・腹筋運動・その場ケンケンパ）を行っている。

【縄跳び月間の様子】



長縄跳びを行う際に、縦割り班を編成し、仲間と協力し合ったり、教え合ったりする中で、運動の楽しさや達成感等を味わわせる。

【始業前の立腰指導の様子】



学習は立腰で始まり、立腰で終わる。実態に応じて、号令の仕方を工夫したりしながら、全学年で取り組んでいる。

【生活習慣の改善の取組】

起きた時刻、朝ご飯、朝歯みがき、メディア、寝た時刻の5つの項目で総合的に生活習慣を調査し、結果を家庭へ発信することで改善を図っている。

9月 さわやか チェックカード		本城小学校 1 2 3 ん なまえ		
目標	<input type="checkbox"/> おきたじこく <input type="checkbox"/> あさごはん <input type="checkbox"/> はみがき <input type="checkbox"/> テレビゲームの時間	<input type="checkbox"/> バランスよくたべた <input type="checkbox"/> おきる時間() <input type="checkbox"/> あさ <input type="checkbox"/> よる	<input type="checkbox"/> あわせて <input type="checkbox"/> へい日2じか <input type="checkbox"/> まきゅう日3じか <input type="checkbox"/> ームメディア <input type="checkbox"/> は	<input type="checkbox"/> テレビ(份) <input type="checkbox"/> ゲーム
できた ○				
できなかった ×				
	9月 7日(月)			
	9月 8日(火)			

まとめ

- 昨年度より本校の課題であった立ち幅跳びは2項目、上体起こしは3項目、50m走は2項目で県平均を上回り、取組の成果が現れつつある。
- 特に、6年生の立ち幅跳びのTスコアの伸びが著しい。昨年度より、男子は8.8ポイント(44.9→53.7)、女子は7.8ポイント(48.9→56.7)伸びた。

新富町立上新田小学校 ～体力向上の取組～

【立腰指導の掲示物】

りつよう しせい

立腰の姿勢

- ①両足の裏を床にピッタリとつける。
- ②おしりをうんと後ろに引く。
- ③腰骨をくっど前に突き出す。
- ④おへその下のあたりに力を入れる。
- ⑤肩や胸の力をぬき、あごを引く。

【ポイント】

- いすにもたれない。
- 膝骨を前へ、おしりを後ろへ。
- 足の裏を床につける。

しんしんどうどく からだ こころ
【身心相即＝身体と心は一つ】

上新田小の1日は立腰から始まります。毎朝8時5分から1分間立腰の姿勢で黙想をします。

筋力の向上を目指して、朝の会に学年の実態に応じた運動を取り入れています。



【朝の会の様子】

【一校一運動の様子】



朝の活動で五分間走に取り組みます。持久走大会は地域や保護者の方の多くの応援があります。

まとめ

総合評価D・Eの児童（11.4%）を（5.6%）に減少させることができた。外遊びを奨励しており、昼休みに多くの児童がほぼ毎日外で元気に遊んでいることも理由の1つと考えられる。

本校の課題である「50m走」解決のために、筋力を高める運動を継続して行った結果、（2年男）、（2年女）、（3年男）、（3年女）、（5年男）、（6年男）では、「50m走」に伸びが見られた。

紹介文

毎朝の立腰指導や課題の解決に向けた筋力アップの運動を朝の会に取り入れるなど学年の実態に応じた継続した取組みを行っている。

都城市立笛水小学校 ～体力向上の取組～

【なわとび運動の様子】 例1：業間を活用した取組



体力づくりを年間を通して行った。
(1学期：一輪車、2学期：持久走、3学期：なわとび) 検定表等の個人カードを活用し、常に目標をもって取り組ませている。また、健康チェックカード等を活用し、基本的な生活習慣への意識付けを図っている。

【合同体育（運動会練習）の様子】 例2：教科体育での取組

集団で運動する楽しさを味わわせるため、ルールを工夫し、小学部全員で合同体育を実施している。

準備運動において動的ストレッチ運動を取り入れている。運動会や持久走大会等では、集団行動の指導を重点に中学生と合同で実施している。



【テニスクラブの様子】 例3：放課後の取組



小学部の児童が放課後の時間を活用して、週に2回テニスの活動をしている。保護者とも連携を図り、中学部へ向けて体力の向上に取り組んでいる。また、月に2回程度中学部の生徒と活動し、技術力の向上を図っている。

まとめ

業間や放課後の取組を継続して行い、前年度本校の課題であった「握力」と「ソフトボール投げ」において、10項目中4項目(27年度)から7項目(28年度)、Tスコアが伸びた。また、主運動につながる準備運動を児童の実態に合わせてながら、継続的に取り組み、「長座体前屈」において、Tスコアが全学年で50以上となり、向上が図られた。さらに、健康チェックカードを活用することで、児童及び保護者の意識付けもできた。

小林市立西小林小学校 ～体力向上の取組～

【体育科の時間におけるサーキットトレーニングの様子】



敷地内の固定式遊具を効果的に活用したサーキットトレーニングを実践することで、児童の体力をバランス良く向上させることをねらいとしている。

【朝のストレッチの様子】



【立腰の様子】



①脳活性化、②筋力・握力、③柔軟性、④目の運動、の4種類を設定し、曜日ごとに体操の種類を変えながら朝の会でストレッチ運動を実施している。

また、立腰指導の充実を図るため、毎朝の「立腰タイム」、授業開始時、集会等で全校一斉に取り組んでいる。

【地域との連携を図った取組の様子】



総合型地域スポーツクラブ「小林元気クラブ」と連携し、元気クラブの活動紹介や放課後子ども教室推進事業「にっこば子どもクラブ」（月3回）を実施している。

まとめ

- 1 60%以上の児童が県平均上回る目標を設定し、授業の充実や家庭・地域との連携を図って向上に努めた結果、男子は73%、女子は60%で男女ともに目標を達成することができた。
- 2 総合評価D・E児童の割合が、男子は前年度の14%から12%、女子は前年度の24%から16%に減少した。

【体力づくり月間の充実】



1 2月を「体力向上月間（持久走）」に設定して集中的に持久走に取り組んでいる。朝の時間を5分間走に充てているが、登校後や昼休み時間を利用して走っている児童も多い。

また、1～2月を「体力向上月間（縄跳び）」に設定し、持久走と同様に集中的に縄跳び運動に取り組んでいる。

【運動の日常化】



朝、登校後に多数の児童が外遊びをしている。

月に1、2度、運営委員会が中心となって、上学年と下学年が共に遊ぶ日を設けている。このことが、体を動かすことの喜びを感じたりする機会となっている。

まとめ

本校のTスコアは、県の平均を上回っているものが多い。特に握力は全学年の男女が上回っている。また、総合評価A・Bの児童が男子は69%、女子は48%となっており、これはいずれも昨年度を上回る結果となった。

運動の日常化を図るために、体力向上月間においても、体育学習においても、運動の楽しさや爽快さを感じられるように工夫していることが、児童の体力向上に大きく寄与しているのではないかと考えている。

【持久走練習の様子】



12月に業間を活用して持久走練習を行った。がんばりカードに何周走ったかを記録することで、児童は自らの伸びを自覚しながら意欲的に取り組んだ。12月16日の参観日で、校内持久走大会を行った。

【全校体育の様子】

1学期に全校体育で鉄棒運動を行った。児童は、逆上がりや足かけあがりなど、いろいろな技に取り組んでいた。高学年の技を見て、それをお手本として昼休みも練習に取り組む児童もみられた。



【体力テストの様子】



体力テストを5月、11月の年2回実施している。2回目は、1回目の記録から具体的な目標を立て、到達を目指して取り組んだ。この取組で昨年度と比較して、握力や上体起こしの記録が伸びた。

まとめ

体力テスト総合評D・Eの児童が1名から0名になった。
握力を高める鉄棒運動などを継続して行ったことで高学年の握力の数値が平均5kg、低学年は平均3kg向上している。
Tスコア50未満は21項目から12項目へ減少した。

【保健体育授業における取組】



運動前に動的ストレッチ、運動後に静的ストレッチを行い、主に肩関節や股関節の可動域を広げることを意識して実践することで、ケガ予防とパフォーマンスの向上を図った。

【教育活動全体における立腰指導の取組】



教育活動全体における様々な場面で、全職員による立腰指導を徹底したことで、心身の健康の保持増進を図った。

【食育に関する取組】



年1回の食育講話と年3回の弁当の日を計画的に実施したことで、食への関心を高めた。

まとめ

- 前年度と比較して、2・3年生の男女でTスコアが伸びた項目が32項目中22項目であった。特に3年生男子は8項目中7項目で伸びていた。
- 本県の課題の1つである「ハンドボール投げ」では、男子は全学年、女子は1、2年で県平均を上回ることができた。

日南市立鶺戸中学校 ～体力向上に向けての取組～

【授業における取組】



保健体育の授業前にランニングやストレッチの後、体幹トレーニングやバーピージャンプ、シャトルラン等の体力づくり運動を実施している。

【サーフィン活動を通じた体力向上】

本校では、中学生全学年対象で6・7月に実施する。サーフィン活動自体も体幹を鍛えられるが、サーフボードの運搬も各自で行い、かなりの体力を必要とする。遠泳や、サーフボードを利用したパドリング練習も実施している。



【ソーラン節演舞】



本校では運動会でソーラン節をの演舞を披露する。運動会前に行うソーラン節練習は、体幹の鍛錬、特に大腿筋や腹筋、背筋の筋力アップに効果的だと思われる。

まとめ

教科体育の授業時では、準備運動の中に補強運動を取り入れ、体力・筋力の向上を図ってきた。その中でも、柔軟性を高めるストレッチや体幹トレーニング、シャトルラン等を行った。少人数のため、一人あたりの運動量は他校より多い。その結果、本年度も長座体前屈平均値が、県平均より1年男子24.1cm、2年男子11.5cm、3年男子36.7cm、1年女子19.8cm、2年女子17.9cm、3年女子18.0cmと、全学年とも大きく上回っている。

小林市立小林中学校 ～体力向上の取組～

【集団行動・立腰における取組】



集団行動や立腰を学習することにより、学校生活や各教科の授業にメリハリができ、学習の効率や体力向上、望ましい生活習慣に効果的であった。

【生徒会による体力向上の取組】



給食終了後に、放送に合わせて全校一斉に「歯磨きタイム」を行っている。この活動を通して、虫歯ゼロ・治療率100%を目指している。
また、生徒会を中心に食育にも力を入れて取り組んでいる。

【保健体育授業における取組】



授業の始めに行う運動領域に応じた筋力トレーニング、器具を使用したトレーニング、ストレッチなどを通して、持久力や柔軟性を高めている。

まとめ

- 学校教育活動全体を通して体力向上を行うことで、新体力テストにおける総合評価Aが1年生40名、2年生48名、3年生74名、計162名となっている。全校生徒の割合で見ると38%の生徒が総合評価Aであった。
- 全48項目中、Tスコア50以上は40項目であり、体力的に優れた集団であることがわかる。また、2、3年生において、前年度と比較して、Tスコアが伸びた種目が23種目となった。今年の実績を踏まえて、来年度はさらに体力向上に努めていきたい。

美郷町立西郷中学校

～体力向上の取組～

【レディネスタイムの様子】



授業開始時に主運動につながるレディネスタイムを設け、筋力と柔軟性を中心に体力の向上を図った。授業によって、体づくり運動の内容を変えて取り組ませた。

【小学校との連携の様子】



家庭への啓発のための小中一貫リーフレットを配付し、体力に関する到達目標の周知を図った。また、保健体育科教諭が小学校での体育の授業を行う授業交流を行っている。(今年度は、水泳と器械運動を行った)

【生活習慣に関する指導】



生活習慣に関する指導を養護教諭と連携して行った。今年度は保健分野の「応急手当」の単元で、包帯法の実習を行った。

また、食に関する指導においても給食主任を中心に全職員で連携して行っている。

まとめ

- 1 総合評価 D・E の生徒が 3 名から 1 名に減った。
- 2 ハンドボール投げについては、全ての学年で T スコア 50 を上回っており、次年度につなげていきたい。

県立五ヶ瀬中等教育学校（後期課程）～体力向上の取組～

【G（五ヶ瀬）体操】



【授業における体力向上の取組】

- 有酸素運動
- 静的ストレッチ
- 腹筋、腕立て、スクワット等の全身運動

【トライアスロン大会】



学校のプール、運動場、校舎周辺にコースを設営し、トライアスロン大会を実施している。体力づくりに効果的である。

男子

- スイム4 km
- バイク5.6 km
- ラン2.4 km

女子

- スイム3 km
- バイク4 km
- ラン1.6 km

【わらじ遠足】 【スキー教室】



わらじを履いての長距離歩きは体力的にも精神的にもかなりきつい。スキー教室は自分の体への意識を高めてくれる。

まとめ

- ・ Tスコアが県平均を上回ったのは、48項目中36項目（75.0%）であった。
- ・ 握力については、全学年男女でTスコアが県平均を上回った。
特に女子について、1年女子59.9%、2年女子59.7%、3年女子57.7%と高かった。

宮崎工業高等学校 ～体力向上の取組～

【宮工マナーアップの取組】



全職員・全生徒の取組で全ての授業開始時並びに終了時の挨拶の作法を統一して実施することにより、「立腰指導」につなげている。

【体育授業の中での取組】

体育の授業の導入で、「宮工体操」と一昨年より「縄跳びトレーニング」を実施し体力向上につなげている。



【部活動での取組】



11月～3月の時期に、複数の運動部活動が合同でサーキットトレーニングを実施し、体幹やフィジカルの強化を図り競技力向上につなげている。

まとめ

今年度の結果をみると、全体的に男子の体力が確実に向上していることが顕著に見うけられる。総合評価（段階別）の「A・B」の合計が、346名→367名へ21名も増えた。更に「D・E」の生徒が、31名→22名（4.6%）へ減少した。

「反復横跳び」と「シャトルラン」が伸びた背景には、一昨年度から取り組んでいる授業の中での『縄跳びトレーニング』の成果が現れてきたのだと実感している。