

令和7年度

学校体育指導力向上事業

小学校体育専科教員による授業研究会

東温市立北吉井小学校

体育専科教員による授業

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
学級数 (特別支援学級は 1学級とする)	18	20	21	23
体育専科A (非常勤講師)	5	5	5	5
体育専科B (令和5年度より)		8	8	8
学級担任	13	7	8	10

- 体育専科を中心に、児童の体力向上に向けた取組を実施している。
- 学級担任の授業準備等の負担が減った。
- 教員同士の学び合いにより、指導力の向上や質の高い体育の授業につながっている。

本校の取組

体力アップ推進計画

令和5年度体力アップ推進計画 報告書 東温市立北吉井小学校

1 本校の課題と目標設定

- 新体力テストの結果、全項目で全国平均を下回っている。
→ 体育科学習で「リズムトレーニング」を取り入れ、体幹を鍛えたり、主運動につながる動きをしたりして、体力向上の素地を養う。
- 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査等の結果、「朝食は毎日食べますか。」に対し、「食べない日もある。」「食べない日が多い。」と答えた割合が男女共に全国平均より多い。
→ 養護教諭と連携し、「早寝、早起き、朝ご飯」の規則正しい家庭生活の定着を家庭へ啓発する。特に、朝食を食べる児童の増加を目指して、指導に取り組む。

2 重点目標

「目指せ 体力向上! 目指せ 毎日朝ご飯!」

3 本校の取組

日常の取組

1 体育科学習で「リズムトレーニング」に取り組む。

- ・ 体幹を鍛えたり、主運動につながる動きを取り入れたりとすることで、体力向上の素地を養う。



○音楽に合わせたリズムトレーニングを通して、体幹を鍛えたり、主運動につながる動きを取り入れたりと。11月から2月の体力向上期間を活用し、継続して取り組むことで体力向上を図ることができた。

特色ある行事、家庭・地域との連携

4 「早寝、早起き、朝ご飯」を推奨し、家庭の協力を求め、規則正しい生活の定着を図る。

- ・ 「元気モリモリ貯金」を活用し、規則正しい家庭生活を目指す。



○「早寝・早起き・朝ご飯」の定着に向けて、「元気モリモリ貯金」を実施した。意識して早く寝るようになり、早起きして朝ご飯をモリモリ食べるようになったりと、規則正しい生活の定着を図ることができた。

令和6年度体力アップ推進計画 報告書 東温市立北吉井小学校

1 本校の課題と目標設定

- 今年度の新体力テストの結果、男子の上体起こしを除いた他の項目で男女共全国平均を下回っており、全体的に運動能力が低い傾向にある。
→ 体育科の授業で学年に応じた体幹トレーニングを取り入れ、体力向上の素地を養う。
- 令和3年度より取り組んでいる「元気モリモリ貯金」により、児童も保護者も規則正しい生活への意識が高まっている。
→ 「早寝・早起き・朝ご飯」だけでなく、家庭で運動に取り組むことも呼び掛け、規則正しい家庭生活の更なる定着を目指す。

2 重点目標

学校でも、家でも体幹トレーニング! みんなで目指そう 体力アップ!

3 本校の取組

日常の取組

2 体育科の授業で毎時間体幹トレーニングに取り組む。

- ・ 週ごとにトレーニングの内容を変え、楽しみながら取り組むことで体力向上を目指す。



○体育の授業で、準備運動と合わせて体幹トレーニングを行った。始めた頃は、児童が興味深く取り組む姿が見られた。しかし、静的なトレーニングが中心になってしまい、児童の意欲を継続させることが難しかった。もっと動的な内容になるように工夫したり、学級や家庭でも行える内容にしたりすることで、児童が楽しく、自主的に取り組めるようにする必要があった。

特色ある行事、家庭・地域との連携

4 家庭と協力し、規則正しい生活の更なる定着を図る。

- ・ 「元気モリモリ貯金」を活用し、規則正しい生活や運動習慣の定着を目指す。



○毎月「元気モリモリ週間」を設定し、「早寝・早起き・朝ご飯」などに気を付けて生活するようにさせた。結果を数やグラフで視覚的に表すことで、児童が自分の成果をしっかりと振り返ることができ、規則正しい生活をしようとする意識が高まった。保護者にも協力してもらい、学校と家庭が連携した取組にすることができた。

本校の取組

運動の日常化を図る取組

①縄跳びの取組



本校の取組

運動の日常化を図る取組

②えひめ子どもITスタジアムへの参加



本校の取組

運動の日常化を図る取組

③体育委員会主催の集会活動



本校の取組

運動の日常化を図る取組

④いつでも測定できる握力計の設置



本校の取組

アスリート派遣事業の活用



パラ陸上競技
池田 樹生 さん



ソフトボール
峰 幸代 さん



フットサル
木暮 賢一郎 さん

本校の取組

アドバイザー派遣事業



本校の取組

体育科の授業研究



第3学年 表現
「からだで絵日記」



第5学年 リズムダンス
「5梅ダンスバトル ウメイキン」

本校の取組

教員向け体育通信の発行

運動会、本当にお世話になりました！

北体通信

No.3
R7.6.10



★握力、長座体前屈の測定のポイント★

【握力】

◎器具を調節する。

握りが正しいと良い記録につながります。実際には一人一人に合わせるの難しいので、体格(手の大きさ)が似た児童で測っていくと良いです。

◎握るときに声を出す。

「シャウトの効果」により、(少しは)良い記録につながるかも？!

片手だけに力を入れるのが難しい児童もいるので、測定していない反対の手も握るのも良いです。



【長座体前屈】

◎頭・肩・背中・おしりを壁につけた状態から始める。

測定前から前屈みになっていると、記録が不利になります。特に肩が壁から離れていることが多いです。

◎息を吐きながら力を抜いて前屈する。

体に力が入っていると、かたくなってしまいます。息を吐いて力を抜くことを意識させましょう。



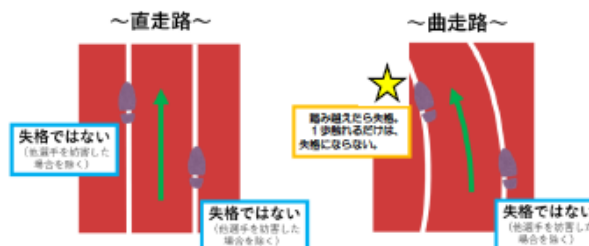
陸上のルールについて確認しましょう。

北体通信 北吉井乃風

No.5
R7.9.4



★レーンラインを踏む、越えるについて(トラック種目)★



直走路の場合、他選手の妨害にならなければ、レーンラインを踏んだり踏み越えたりしても失格にはなりません(有利にならないから)。また、転倒をしてはみ出しても、他選手の妨害にならなければ失格にはなりません。妨害された選手は、再レースをするなどとして救済されます。

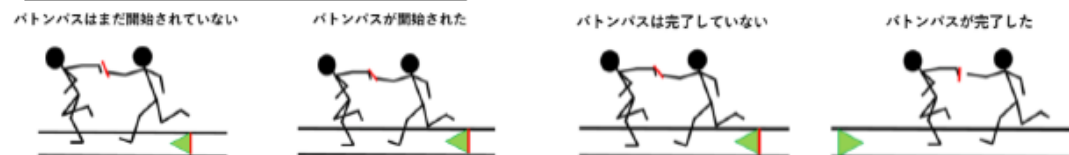
曲走路(リレー)の場合、左側(内側)のラインを越えてしまったら失格です(他選手に妨害された場合を除く)。でも、1歩だけ踏んでしまったのは失格にはなりません。

★ハードル走について★



ハードルを越える瞬間に、足または脚がハードルをはみ出てバーの高さよりも低い位置にある時は、失格です。練習の時に気を付けてください。(記録会ではハードルが一列に並んでいるので、隣のレーン以外は「足または脚がハードルをはみ出てバーの高さよりも低い位置にある時」は、ないと思います。)また、踏み切れずに失速するなどして、ハードルを手や体などで倒したり移動させてしまったら失格です。

★リレーのバトンパスについて★



バトンの受渡し時にバトンをはみ出してしまったら、この時点ではバトンパスが完了していないので、渡し手(前走者)が拾わなければなりません。テイク・オーバー・ゾーンは30mです。次走者は、ゾーン内からスタートしなければなりません。ゾーン内でバトンが受け渡らないと失格です。体が出て、バトンがゾーン内にあれば失格にはなりません。

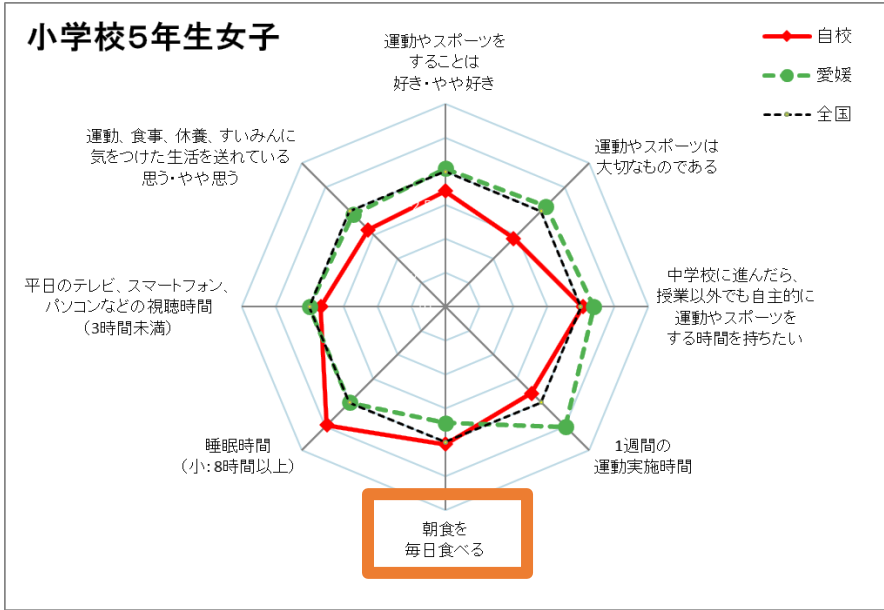
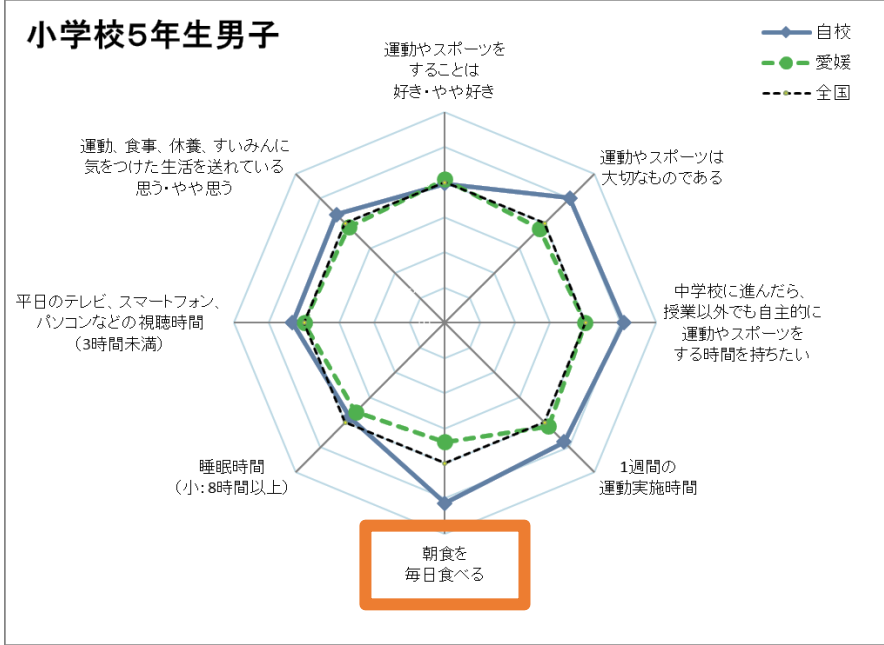
成果と課題

令和7年度 新体力テストの結果より

2025年度 新体力テスト 学校体力分析表

新体力テスト 種目別評価	男子【305】名		女子【322】名	
	T得点	全国平均との比較	T得点	全国平均との比較
握力	49.4	↘	49.2	↘
上体起こし	52.2	→	50.3	→
長座体前屈	49.8	↘	50.1	→
反復横とび	50.8	→	50.7	→
20mシャトルラン	49.8	↘	50.1	→
50m走	50.9	→	48.9	↘
立ち幅とび	51.4	→	49.9	↘
ボール投げ	49.2	↘	48.7	↘
8種目T得点 平均値	50.4	→	49.7	↘

令和6年度
全国体力・運動習慣等調査より



成果と課題

アンケート結果より

質問1

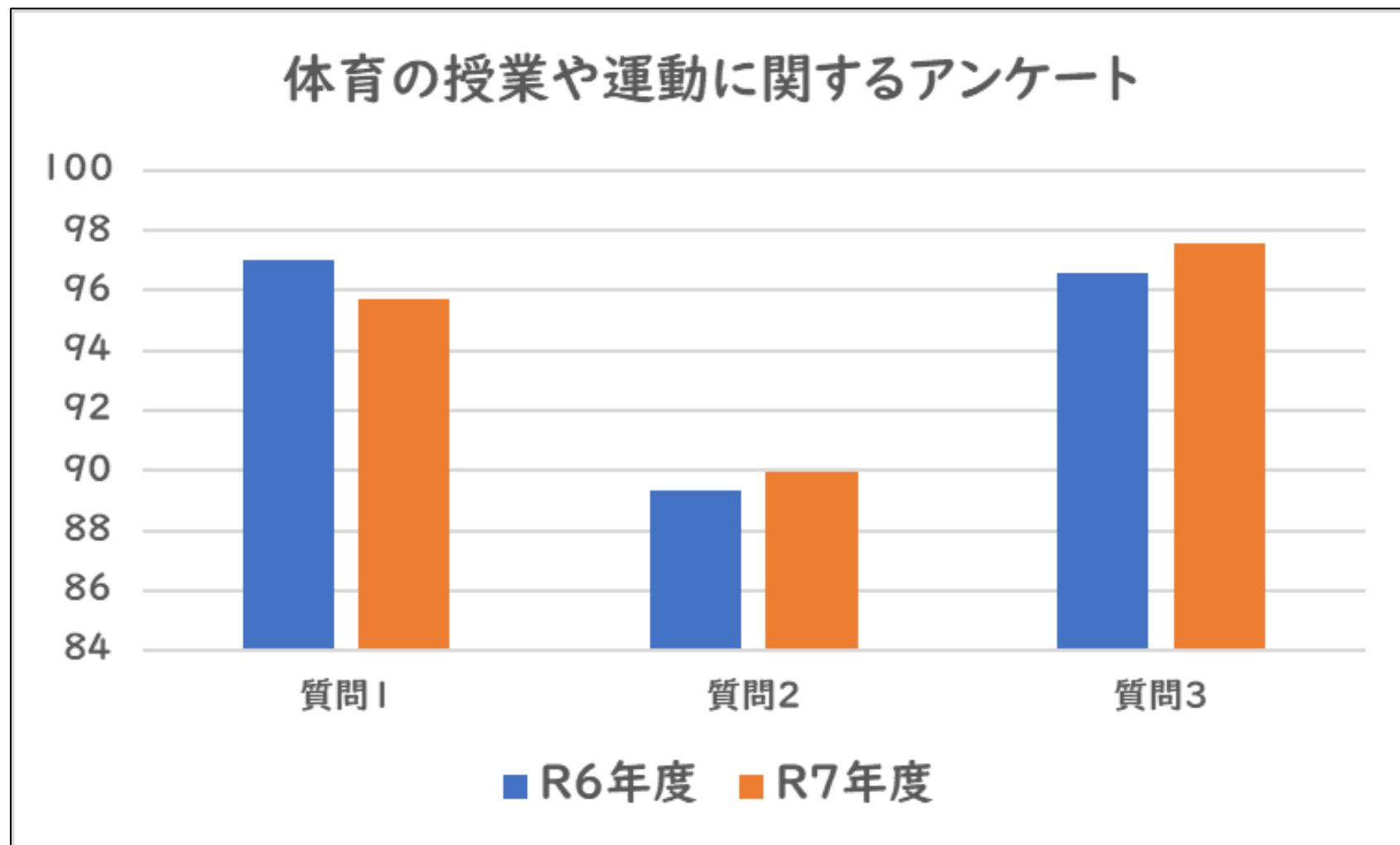
体育の授業で、「分かった。できた。楽しかった。」と感じたことはありましたか。

質問2

体育の授業や運動をすることは好きですか。

質問3

これまでよりも体育の授業や運動をすることが好きになりましたか。



第3期愛媛県子どもの体力・運動能力向上推進3か年計画

目標：^{いい}**E**授業・^{いい}**E**環境でえひめの^{えがお}愛顔づくり

～^え予感〇、えひめの体育・保健体育～

【成果指標】

全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、次のように回答をする児童・生徒の割合が全国平均以上

- ◆「運動やスポーツは好き・やや好き」
- ◆「体育・保健体育の授業は楽しい・やや楽しい」
- ◆「体育・保健体育の授業でできたり、わかったりする」
- ◆「運動やスポーツが大切」
- ◆「毎日朝食を食べる」

Enjoy (エンジョイ) 楽しくて思わず夢中になる授業・環境づくり
try and Error (トライアンドエラー) 前向きな失敗を楽しんで自分なりの成長を感じられる授業・環境づくり
Evidence (エビデンス) 経験や習慣を見つめ直してデータ分析に基づく授業・環境づくり
Essence (エッセンス) 質の高い仕掛けで健康の意義やスポーツの価値等に気付く授業・環境づくり
Ehime no **E**gao (えひめのえがお) 「愛媛でよかった」そう思えるそう思われる授業・環境づくり

