

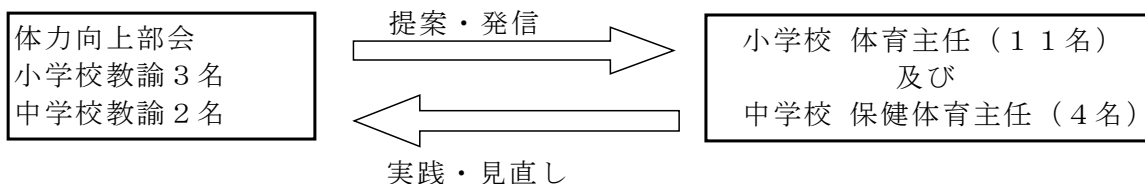
# 体力向上研究

## 1 はじめに

令和3年度の下野市学校教育計画では、基本方針の中に「『健やかな体』を育む体育・健康・安全教育の推進」を掲げ、教育活動を展開してきた。その中で「『児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査』」のデータを基に、体づくり運動の内容を工夫し、体の基本的な動きを身に付けさせる指導に努めること」を努力点と定めている。

そこで本部会では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から児童生徒の実態を把握し、指導の工夫・改善を図ることで、各学校が教科体育をはじめとする教育活動全体で体力向上を目指すことができるよう研究を進めた。

## 2 研究組織



## 3 研究内容

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
- (2) 「体力アップ推進シート」の活用方法の検証

## 4 研究の実践

- (1) 令和3年度の調査結果の分析(下野市と栃木県・全国の比較)

【資料】 ○上回っている ー同値 ▼下回っている

		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 とび	ボール 投げ	体力 合計点	体力合計点による評価				(A+B)- (D+E) <sup>※1</sup>
											A	B	C	D	
小5 男子	栃木県	▼	ー	▼	○	▼	○	○	○	▼	○	▼	▼	○	▼
	全国	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
小5 女子	栃木県	▼	▼	▼	○	○	○	○	○	▼	○	○	▼	▼	▼
	全国	▼	▼	▼	○	○	▼	○	○	▼	○	○	▼	▼	○
中2 男子	栃木県	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	全国	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中2 女子	栃木県	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	全国	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生はハンドボールを使用

※2 5段階総合評価の上位値と下位値の割合の差。児童生徒の実態を踏まえた体力向上に関する目標として活用できる数値。

○小・中学生ともに、反復横跳び（俊敏性）、立ち幅跳び（瞬発力）について、県や全国と比較してよい結果となった。50m走（スピード）とボール投げ（瞬発力・※巧緻性）についてもよい傾向が見られた。 ※巧緻性・・・運動を調整する能力

○中学生は、男女ともに全てのテスト項目において、県や全国を上回る結果となった。

▼小学生の握力（筋力）、上体起こし（筋力・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）は県や全国を下回った。筋力や柔軟性を高める動きや運動を教科体育の補助運動として取り入れるなど、継続した取組を行っていくことで向上につながると考える。

▼小学校では、体力合計点（8項目の得点の合計）や(A+B)-(D+E)値も県や全国を下回る項目が見られた。前述の補強運動に加え、上位層の児童生徒に対応した難度の高い発展的な活動も取り入れるなど、学習活動の工夫が必要である。

(2) 「体カアップ推進シート」の活用方法の検証

「体カアップ推進シート」とは、各種体力・運動能力調査の結果を踏まえ、児童生徒の実態や学校の実情に即した目標や取組を設定し実践することで、児童生徒の体力向上を図ることを目的として作成するシートである。県教育委員会からその活用が勧められており、今年度、各校において作成と活用を図っていただいた。本研究会では、研究員の所属する学校において、シートを活用して取り組んだ実践を検証した。

小学校における実践例

体カアップ推進シート(令和3年度)

1 児童の実態

①新体カテスト 前年度 結果	総合評価 R元果平均	A	B	C	D	E	小倉第1位まで記入 (小倉第2位は四捨五入)	
		11.2%	25.4%	33.4%	20.7%	9.3%		
②新体カテスト 本年度目標値	総合評価 R元もしくは R2本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値	
		14%	23%	35%	21%	8%	8.5%	
		(A+B)の割合(40)%					(D+E)の割合(15)%	
③新体カテスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R3本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値	
		19%	30%	30%	15%	6%	28.3%	
成果	49.0% 49.0% 加齢横跳び(敏捷性)、立ち幅跳び(筋パワー)において、男女ともに優れた成果を取ることができた。 総合評価者も12%向上し、全体的にも、体力の向上が見られた。							
課題	握力(筋力)において、男女ともに課題が見られた。							

2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名	体を柔らかくしよう	
	数値目標	長座体前屈 男女とも果の平均値を目指す。	
	概要	柔軟性向上に向けた、ストレッチを年間継続して行い、年度末に再測定する。	
②具体的な 取組	実施計画	結果を踏まえた計画	
	○体育の授業での創意ある工夫や取組	○体育の授業での創意ある工夫や取組	結果を踏まえた計画
	○年間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動	○年間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動	結果を踏まえた計画
	○体育的学校の行事の実践	○体育的学校の行事の実践	結果を踏まえた計画
	○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	結果を踏まえた計画
③本年度の成果 と今後の課題	成果	体力向上エキスパート教員派遣事業も活用し、柔軟性向上に向けた実践に取り組むことができた。ストレッチも年間継続して行い、年度末に数値の測定をすることができた。	
	課題	全校をあげての実践とはならなかったため、今後は、本校の実態に合ったストレッチや運動を研究し、周知したい。また、体カテストの結果から、新たな課題が見い出された。(握力)次年度に向けて、どのような実践を積み重ねていくのか考え、実践したい。	

<小学校の実践例から>

調査結果から、柔軟性(長座体前屈)に課題が見られたため、その向上を目標に設定し、年間を通して教科体育や業間運動等にストレッチ運動を取り入れた。今年度、小学校に派遣された体力向上エキスパートティーチャー事業も活用し、そこで紹介された柔軟性向上に関わる動きを体育の授業等に取り入れた。また、体育担当から体力向上に関わる情報を先生方に提供する取組【図①】を実施し、体育の授業の充実を図った。

<中学校の実践例から>

筋力と持久力の向上を目指して実践に取り組んだ。教科体育ではなわとび等のメニューを取り入れた補強運動を継続的に実施した。また、体力向上月間を設定し、握力を強化するトレーニング法の掲示や、いつでも測定できるように握力計を置いたコーナーの設置など全校体制での取組を行った。また、(A+B)-(D+E)値を向上させるために、新体カテストがD・E判定の生徒に対して、体の動かし方をサポートするなど個に応じた支援によりC判定に引き上げることで、(D+E)値を減少させることができた。

本研究会で報告された実践は、自校の調査結果を精査し、課題を明確にした上で、課題を克服する取組を教科体育等で継続的に行うものになった。このように、「体カアップ推進シート」は大変有効である。また、県教育委員会が推奨している体力ジャンプアップ月間(新体カテスト実施前の期間に、関連する動きや動作の向上に向けた補強運動等を実施する)を取り入れることの効果も確認することができた。

中学校における実践例

体カアップ推進シート(令和3年度)

1 生徒の実態

①新体カテスト 前年度 結果	総合評価 R01県平均	A	B	C	D	E	小倉第1位まで記入 (小倉第2位は四捨五入)	
		19.2%	28.5%	31.5%	16.1%	4.7%		
②新体カテスト 本年度目標値	総合評価 R01本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値	
		20%	33%	29%	13%	5%	35.0%	
		(D+E)の割合(15)%					(D+E)の割合(15)%	
③新体カテスト 本年度の成果と 今後の課題	総合評価 R03本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値	
		38%	29%	21%	8%	4%	54.0%	
成果	66.6% 66.6% Dだった生徒がCに変わった生徒が多く、運動が苦手と諦めていた生徒がCを目標に頑張ることができたと言える。							
課題	Cの生徒が20%を超えるほど多いのでCの生徒をBに上げ、(A+B)の評価の人数を高めることにより(A+B)-(D+E)値の値を高めた。							

2 体力向上に向けた取組

①取組名及び 目標とその概要	取組名	体力向上月間(縄跳びチャレンジ&握力)	
	数値目標	中学2年生握力 平均値 男子(30kg)女子(24kg)	
	概要	昨年11月に体力向上月間として、握力向上メニューに取り組み、今年度の体カテストを行う。	
②具体的な 取組	実施計画	結果を踏まえた計画	
	○体育の授業での創意ある工夫や取組	○体育の授業での創意ある工夫や取組	結果を踏まえた計画
	○年間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動	○年間、昼休み、放課後等における運動・スポーツ活動	結果を踏まえた計画
	○体育的学校の行事の実践	○体育的学校の行事の実践	結果を踏まえた計画
	○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	○その他(校内研修・保護者、地域人材の活用も含む。)	結果を踏まえた計画
③本年度の成果 と今後の課題	成果	握力の平均値が学年によって県平均を超えたり県平均に近づいたことができた。	
	課題	シャトルランや50m走の走る競技が走っているため、走り・全身持久力の向上に向けた取組を継続して行っていく。	



【図①】体育担当からの情報提供