

# 国東市体力向上アクションプラン(令和3年度版)

国東市教育委員会

## 1 体力の状況

### ア 令和2年度生徒・学校質問紙調査結果(県調査)

調査項目	小5男子		小5女子		中2男子		中2女子		
	県	市	県	市	県	市	県	市	
運動への愛好度	好き	68	72	53	44	64	69	46	61
	やや好き	21	20	27	34	25	23	32	32
部活動・スポーツ少年団や地域スポーツクラブへの所属状況	68	71	44	56	84	80	62	71	
朝食の有無	83	89	85	82	81	92	81	95	
1日の睡眠時間	8時間以上	52	63	49	57	20	26	12	15
6時間未満	7	5	6	3	10	16	16	3	

・愛好度については「好き」の割合が小5男子、中2男子、中2女子で県平均を上回った。  
 ・部活動やスポーツクラブの所属状況は、男子が年々下がっているため、体育での体力づくりの役割が大きいです。  
 ・朝食や睡眠時間などの生活習慣については、県平均を上回っている項目が多いが、中2男子の睡眠時間が短くなっている。

### イ 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

調査項目	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフト・ハンドボール投げ	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
小1	○	○														
小2																
小3																
小4																
小5																
小6																
中1																
中2																
中3																

・中学校は全国平均を上回っている項目の割合が80%以上を維持できたが、小学校が50%を下回った。  
 ・H30 全体76.4%(110項目/144項目)  
 小学校:74.0%(71/96)  
 中学校:81.3%(39/48)  
 ↓  
 R1 全体56.9%(82項目/144項目)  
 小学校:44.8%(43/96)  
 中学校:81.3%(39/48)

※○は、国東市平均が全国の平均を上回っているもの

### ウ 当該市町村の児童生徒の特徴的な様子

・コロナ感染対策の為に、体育の運動内容が制限されたことが愛好度に影響していると想定される。運動することが好きであった児童生徒が身体接触等の制限があり、好きな運動を授業の中で十分にできなかったことが「好き」から「やや好き」「あまり好きではない」「きらい」になったと考えられる。  
 ・小学校女子は運動への愛好度と全国調査質問紙(昨年度)の「振り返り活動」を行っている割合がともに低い傾向が昨年度同様に見られる。

## 2 令和2年度の取組の検証

令和2年度の指標	達成状況・成果等
<b>達成指標</b> ○(県調査において) 体力総合評価C以上の児童生徒の割合 小学校男子 75.6%以上 小学校女子 82.7%以上 中学校男子 87.1%以上 中学校女子 98.3%以上 ※R1...小学校男子 74.6% 小学校女子 81.7% 中学校男子 86.1% 中学校女子 98.3%	未実施
○(県調査において) 運動が「好き」「やや好き」な児童生徒の割合 全体 88.9%以上 小学校男子 93.9%以上 小学校女子 86.9%以上 中学校男子 89.8%以上 中学校女子 80.7%以上 ※R1...全体87.0% 小学校男子 92.9% 小学校女子 85.9% 中学校男子 88.8% 中学校女子 79.7%	○(県調査において) 運動が「好き」「やや好き」な児童生徒の割合 全体 88.1%【未達成】 小学校男子 91.9%【未達成】 小学校女子 77.5%【未達成】 中学校男子 91.7%【達成】 中学校女子 92.1%【達成】
<b>取組指標1</b> ○(小学校) 体力・運動能力等調査結果において明らかになった自校の課題において重点項目を定め、課題解決につながる運動を、原則週3日以上一校一実践に取り入れる。また、体力アップチャレンジにも課題解決につながる運動を取り入れる。 ○(中学校) 体力・運動能力等調査結果において明らかになった自校の課題において重点項目を定め、課題解決につながる運動を、原則週3日以上一校一実践や体力アップチャレンジに取り入れる。	【小学校】 実施頻度が週当たり3回程度からほぼ毎日の小学校(義務教育学校前期課程含む) 8/10 【中学校】 実施頻度が週当たり3回程度からほぼ毎日の中学校(義務教育学校後期課程含む) 4/4
<b>取組指標2</b> ○意欲面・技能面で課題のある児童生徒が充実感・達成感を持てる体育授業の工夫・改善に取り組む	愛好度の肯定率を維持、または昨年度よりも上がった学校(現小5・中2を昨年度の小4・中1時と比較) 10/15

### 【総括】

運動への愛好度は、中学校男女ともに昨年度よりも上がり、特に中学校女子が大きく上がっているが、小学校女子が昨年度よりも大きく下がっている。  
 各学校の各校一実践の取組について、ほとんどの学校が課題となる項目を中心に、コロナ禍の中でも取組内容を工夫して週3日以上計画的に取り組んでいる。  
 運動への愛好度が低く、体力総合評価がD・Eの児童生徒に対して、細かな配慮のある楽しい体育授業を実施し続け、達成状況を実感できる振り返りの時間を確保していくことにより、肯定率を維持、または運動をすることが「あまり好きではない」「きらい」な児童生徒が「やや好き」「好き」になっていく学校が見られる。

## 3 令和2年度の取組状況

- ア 児童生徒の体力向上に係る市町村教育委員会や学校の行動(市教委)
- アクションプランの周知、体力向上プランへの指導・助言
    - 定期的に一校一実践の取組状況を把握
  - 体育専科教員、中学校体力向上推進校での授業実践の提案
    - 運動量を確保しつつ、話し合い活動や助け合い活動や振り返り活動を取り入れた楽しい体育の授業を提案
  - 家庭や地域における運動習慣の企画立案
    - 国東市医療保健課と連携した「健康チャレンジ」(8月・11月)の実施
- 《学校》
- 体力向上に向けた取組(一校一実践)の工夫・改善
    - 前年度の課題から児童生徒の実態に応じた内容での取組
  - 体育授業における、話し合い活動や助け合い活動や振り返り活動を取り入れた授業実践
  - 体育授業の導入で行う体力アップチャレンジ(基礎体力づくり)の改善・実施
  - 家庭や地域における運動習慣確立の推進
    - PTA等を利用し望ましい運動・生活習慣について保護者へ啓発
    - 健康チャレンジの取組周知
    - 運動習慣に課題のある児童生徒を把握し、学級担任や養護教諭と連携して児童生徒及び保護者に対し、健康づくりのための具体的な提案
  - 中学校部活動で週3日以上体力アップチャレンジ(基礎体力づくり)の実施

- イ 体力向上に関して抱える組織的な課題を解決するための市町村教育委員会や学校の行動(市教委)
- 小学校2校に体育専科教員を配置し、配置校及び訪問校における取組の推進
    - 授業公開・実践発表の実施(授業公開は年間2回)
    - ※コロナ禍対策として有効な授業(テニピン)の提案ができた。
  - 中学校体力向上推進校を指定し、取組の推進
    - 授業公開・実践発表の実施(授業公開は年間1回)
    - ※コロナ禍対策として有効な授業(バドミントン)の提案ができた。
  - 年間2回(5月・2月)の体育主任会議を実施
    - 市全体の体力状況説明・効果的な指導法や優良事例紹介
    - 体育専科教員と体力推進教員による実技研修
- 《学校》
- 体力向上に向けた取組の充実を図るための体育環境の工夫・改善
  - 体力向上に係る校内組織体制の確立と充実
    - 一校一実践・体力アップチャレンジ等について、体育主任が各学校の調査結果等による児童生徒の実態に即した内容で企画・立案
    - 校内の体育保健組織や運営委員会において審議し決定
    - 全教職員による実施
  - 部活動における体力向上に係る校内組織体制の確立と充実
    - 体育主任による各学校の調査結果等による生徒の実態分析
    - 分析を受けて各部活動担当が所属生徒の実態に即した内容での体力アップチャレンジの実施

## 4 課題(令和3年度に向けて)

→一校一実践や体力アップチャレンジに課題解決につながる運動を取り入れたことで、前年度課題であった項目が改善できている傾向である。  
 →引き続き、各校の重点項目を定め、課題解決に向けて取り組んでいく必要がある。

・昨年度の全国調査質問紙から、小学校男子と中学校女子が「振り返り活動」を行っている割合が全国・県平均よりも高いことがわかった。特に中学校は「振り返り活動」の充実が愛好度の高さにつながっていると考えられる。自分の達成状況を振り返ることが次の授業への意欲につながり、技能面で課題のある児童生徒が「わかった」「できた」と実感できる個別の支援の充実が図られた体育の授業を一層推進し、愛好度と体力の向上につなげていきたい。  
 →一定の運動量を確保しつつ、「話し合い活動」「助け合い活動」と充実感や達成感を実感できる振り返り活動を取り入れた体育の授業改善に引き続き取り組んでいく必要がある。

・運動への愛好度が低く、体力総合評価がD・Eの児童生徒に対して、ICTを活用したユニバーサルデザインの視点(視覚化)を取り入れた体育の授業改善を進めることが効果的な支援につながると考えられる。  
 →身体接触が制限されている中で、指導の際にICTを活用したユニバーサルデザインの視点(視覚化)を取り入れた授業づくりに取り組んでいく必要がある。

## 5 令和3年度の目標及び指標

### 【目標】

- 県体力・運動能力等調査において、体力総合評価C以上の児童・生徒の割合を増やす。
- 運動への愛好度が低く、体力総合評価がD・Eの児童生徒が充実感・達成感を持てる体育授業の工夫・改善を進め、運動への愛好度を高める

※  は、国東市の割合が大分県の割合を上回っているもの  
 ↑ ↓ は、前年度(同集団)と比較した割合の変化

達成指標	取組指標
○(県調査において) 体力総合評価C以上の児童生徒の割合 小学校男子 75.6%以上 小学校女子 82.7%以上 中学校男子 87.1%以上 中学校女子 98.3%以上	○(小学校) 全ての学校で体力・運動能力等調査結果において明らかになった自校の課題において重点項目を定め、課題解決につながる運動を、原則週3日以上一校一実践に取り入れる。また、体力アップチャレンジにも課題解決につながる運動を取り入れる。 ○(中学校) 全ての学校で体力・運動能力等調査結果において明らかになった自校の課題において重点項目を定め、課題解決につながる運動を、原則週3日以上一校一実践や体力アップチャレンジに取り入れる。 ※体力アップチャレンジとは、体育授業や部活動の中で行う課題解決につながる基礎体力づくりトレーニング ・令和元年度の調査結果から自校の課題を明らかにし、全職員で共通理解する。 ・運動が「あまり好きでない」「きらい」な児童生徒と体力総合評価D・Eの児童生徒の実態にあった効果的な取組となるよう工夫・改善していく。 ・体力アップチャレンジの部活動での課題解決につながる好事例を体育授業の中にも活かしていく。 ・国東市の課題は、小学校「上体起こし(筋持久力)」「反復横とび(敏捷性)」、中学校「20mシャトルラン(全身持久力)」「ハンドボール投げ(瞬発力)」であるので、課題である体力要素(小学校は筋持久力と敏捷性、中学校は全身持久力と瞬発力)を向上させる運動を取り入れる。
※R1...小学校男子 74.6% 小学校女子 81.7% 中学校男子 86.1% 中学校女子 98.3%	○(県調査において) 運動が「好き」「やや好き」な児童生徒の割合 全体 88.6%以上 小学校男子 92.4%以上 小学校女子 78.0%以上 中学校男子 92.2%以上 中学校女子 92.6%以上
※R2...全体88.1% 小学校男子 91.9% 小学校女子 77.5% 中学校男子 91.7% 中学校女子 92.1%	○全ての学校で運動への愛好度が低く、体力総合評価がD・Eの児童生徒が充実感・達成感を持てる体育授業の工夫・改善に取り組む。 ・運動が「あまり好きでない」「きらい」な児童生徒と体力総合評価D・Eの児童生徒を把握・分析し、該当児童生徒が充実感・達成感を持てるように体育授業を工夫する。 ・「Bおおむね満足できる状況」に達しない児童生徒に対する個別の支援の充実を図る。 ・一定の運動量を確保しつつ、全員参加できる「話し合い活動」や「助け合い活動」を取り入れることに加えて、「どれくらいわかった」「どれくらいできた」と実感できる「振り返り活動」を行う。 ・ICTを活用し、ユニバーサルデザインの視点(視覚支援)を意識した体育授業を工夫する。

## 6 令和3年度の行動計画

- ＜市教委＞
- 小中を通して9年間の成長がわかる個人記録カードの作成及び活用のよびかけ
  - 令和2年度の課題と令和3年度アクションプランの内容の周知
  - 各校の課題をもとにした「体力向上プラン」の策定と検証における指導・助言
    - ・令和2年度の評価を踏まえ、適切に策定するよう指導・助言する。
    - ・学期ごとに行った検証について、工夫・改善を求める。
  - 各校の各校一実践や体力アップチャレンジの状況把握
    - ・各校の課題となる運動を取り入れた一校一実践や体力アップチャレンジについて前期・後期ごとに状況を把握する。
    - (国東市重点課題(令和元年度)・・・小学校「上体起こし」「反復横とび」、中学校「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」)
  - 体育専科教員による訪問指導(初任者研修とステップアップ研修Iの教職員対象)【新】
  - 小学校の初任者研修とステップアップ研修I対象者を年1回訪問し、ICTを有効に活用した体育授業や環境整備への指導・助言を行う。
  - 体育専科教員による公開授業の実施(年間2回)
    - ・ICTを活用し、話し合い活動や助け合い活動や振り返り活動を取り入れた、楽しい体育授業」のテーマで公開授業を実施する。
  - 中学校体力向上推進校における公開授業の実施(年間1回)
    - 原則として、小・中学校いずれも各校1名以上の参加を促す。
  - 体育主任会の実施(年間2回)
    - ・令和2年度の国東市の課題と令和3年度の取組について周知する。
    - ・コロナ禍の中で有効な授業や一校一実践の優良事例を紹介する。
    - ・ユニバーサルデザインの視点(視覚化)を意識したICTの授業事例を紹介する。
    - ・コロナ禍の中でも課題のある項目等の解決に向けた効果的な指導方法や一校一実践に関する情報交換をする。
    - ・体力づくりの指導に活かせる研修を行う。 など
  - 家庭や地域における望ましい運動習慣・生活習慣を確立するための取組の企画・立案
    - ・国東市医療保健課と連携して「健康チャレンジ」(8月・11月)を実施する。
    - ・歯みがきと食の項目に睡眠の項目を加える。

### ＜学校＞

- 小中を通して9年間の成長がわかる個人記録カードの活用
- 各校の課題をもとにした「体力向上プラン」の策定と検証
  - ・令和2年度の評価と令和3年度のアクションプランを踏まえ、適切に策定する。
  - ・学期ごとに検証を行い、工夫・改善していく。
- 各校の各校一実践や体力アップチャレンジ、体育授業の工夫・改善
  - ・各校の課題となる運動を取り入れた一校一実践や体力アップチャレンジを行う。
  - ・運動が「あまり好きでない」「きらい」な児童生徒と体力総合評価D・Eの児童生徒を把握・分析し、該当児童生徒が充実感・達成感を持てる授業改善を行う。
  - ・「Bおおむね満足できる状況」に達しない児童生徒に対する個別の支援の充実を図る。
  - ・一定の運動量を確保しつつ、「話し合い活動」「助け合い活動」に加えて「充実感や達成感を実感できる振り返り活動」を取り入れた体育授業を行う。
- ・ICTを活用したユニバーサルデザインの視点(視覚化)を意識した授業づくりを行う。【新】
- (小学校)体力向上に係る校内組織体制の確立と充実
  - ①一校一実践・体力アップチャレンジ等について、体育主任が各学校の体力・運動能力等調査結果による児童の実態に即した内容で、企画・立案を行う。
  - ②校内の体育保健組織や運営委員会において審議し決定する。
  - ③全教職員により実施する。
- (中学校)部活動における体力向上に係る校内組織体制の確立と充実
  - ①体育主任が各学校の調査結果等から生徒の実態分析をする。
  - ②分析を受けて各部活動担当が所属生徒の実態に即した内容で体力アップチャレンジを実施する。
- 体育専科教員・中学校体力向上推進校における公開授業への参加
- 体育主任会への参加(年間2回)
- 家庭や地域における望ましい運動習慣・生活習慣確立の推進
  - ・「健康チャレンジ」(8月・11月)に参加する。
  - ・運動習慣や生活習慣に課題のある児童生徒を把握し、学級担任や養護教諭と連携して児童生徒及び保護者に対し、学校もしくは家庭においての健康づくりのために具体的な提案を行う。