

# 市町村体力向上アクションプラン(令和4年度版)

## 1 体力の状況

### ア 令和3年度体力・運動能力等調査結果(県調査)

#### ・小学生

＜市男女別平均が県平均を上回った項目＞

男子:握力、長座、20m、ハンド  
女子:握力、20m、立幅、ハンド

#### ・中学生

＜市男女別平均が県平均を上回った項目＞

男子:握力、上体、長座、反復、ハンド  
女子:握力、上体、長座、反復、20m、50m、立幅、ハンド

調査項目	握力		上体起こし		長座		反復		20mシャトルラン		50m走		立幅		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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### イ 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

#### ○総合評価C以上の児童生徒の割合

R1 全体56.9%(82項目/144項目)  
R3 全体61.0%(88項目/144項目)  
小学校:44.8%(43/96)  
中学校:81.3%(39/48)

・小学校は全国平均を上回っている項目の割合がR1に比べて増えているが、中学校では、大きく減少した。

#### ○生徒・学校質問紙調査結果

・愛好度については「好き」の割合が小5女子、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ので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、全ての項目で県平均以上となっている。

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	71	63	55	61	67	70	48	58
	やや好き	20	29	30	27	23	24	31	28
部活動やスポーツクラブへの所属状況		71	68	47	49	95	84	69	69
朝食の有無	朝食を毎日食べる	80	85	80	89	81	91	76	78
1日の睡眠時間	8時間以上	68	72	69	79	27	28	18	28
	8時間未満	4	0	3	1	9	9	13	7

#### ウ 当該市町村の児童生徒の特徴的な様子

・小学生が58.93%(R1調査よりマイナス1.03ポイント)、中学生が60.66%(R1調査よりマイナス4.13ポイント)、市全体で59.8%(R1調査よりマイナス2.58ポイント)となっている。小学生よりも中学生の体力低下が大きくなっている。  
・小学校3～6年(今年度1・2年生は前回結果なし)及び中学校1～3年の7学年中、前回調査(令和元年)と同学結果比較をすると、伸びが見られた学年は男女ともに5学年(71.4%)が上回っている。

## 2 令和3年度の取組の検証

令和3年度の指標	達成状況・成果等
達成指標	<p>○(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</p> <p>※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%</p>
取組指標1	<p>○(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</p> <p>※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%</p>
取組指標2	<p>○(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 86.6%(97.7%) 小学校男子 88.6%(98.9%) 小学校女子 84.5%(108%) 中学校男子 92.7%(100.5%) 中学校女子 81.3%(87.8%)</p>

### 【総括】

国東市の得点結果から、小学生が58.93%(R1調査よりマイナス1.03ポイント)、中学生が60.66%(R1調査よりマイナス4.13ポイント)、市全体で59.8%(R1調査よりマイナス2.58ポイント)となっている。小学校よりも中学校の体力低下が大きくなっている。これは、学校の体育授業に加えて、部活動も制限されたことが大きな要因ではないかと考えられる。  
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、小学校は愛好度は維持できている。特に中学校は男女とも大きく割合上がっている。  
各学校の「一校一実践」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、感染症予防をしながら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今後とも確保していくことが重要である。

## 3 令和3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》  
1)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  
2)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  
3)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》  
1)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  
2)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  
3)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  
4)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  
5)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》  
1)小学校1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)  
※コロナ禍対策をとった上で、提案性のある授業(サッカー)の提案ができた。  
2)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)  
※コロナ禍対策をとった上で、提案性のある授業(柔道)の提案ができた。  
3)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した体育専科教員と体力推進教員による実技研修  
《学校》  
1)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  
2)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  
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  
③全教職員による実施  
3)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体育主任による各学校の調査結果等による生徒の実態分析  
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の体力アップチャレンジの実施

## 4 課題(令和4年度に向けて)

- ・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。  
・国東市共通の課題のみ見られる項目は、  
＜課題項目＞  
小学校「上体起こし」「50m走」  
中学校「上体起こし」「50m走」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」  
＜重点体力要素＞  
小学校「力強さ」「すばやさ」  
中学校「力強さ」「すばやさ」「持続する能力」  
・体育専科教員による学校訪問は、大変有効な取組であったが、初任者及びステップアップI対象者の増加により、訪問日程等過密になったので、改善の必要がある。  
・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なければならない。一定の運動量を確保とともに、「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ことから、引き続き、身体接触が制限されている中でも有効なICTを活用したユニバーサルデザインの視点(視覚化)を取り入れた授業の実施に取り組んでいく必要がある。

## 5 令和4年度の目標及び指標

達成指標	取組指標
<p>○(県調査速報値において) 実技平均値全国平均値以上の学年の割合</p> <p>全体 88.9%(16/18) 小学校男子100%(6/6) 小学校女子83.3%(5/6) 中学校男子66.7%(2/3) 中学校女子100%(3/3)</p> <p>※R3速報値…全体 77.78%(14/18) 小学校男子100%(6/6) 小学校女子66.7%(4/6) 中学校男子33.3%(1/3) 中学校女子100%(3/3)</p>	<p>○(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。</p> <p>○(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</p> <p>・令和3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生かす。 ・国東市の課題は、小学校「上体起こし」「50m走」、中学校「上体起こし」「50m走」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」である。課題である体力要素(小学校は「力強さ」「すばやさ」、中学校は「力強さ」「すばやさ」「持続する能力」を向上させる運動を取り入れる。</p>
<p>○(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 87.6%以上 小学校男子 89.6%以上 小学校女子 85.5%以上 中学校男子 93.7%以上 中学校女子 82.3%以上</p> <p>※R3・全体86.6% 小学校男子 88.6% 小学校女子 84.5% 中学校男子 92.7% 中学校女子 81.3%</p>	<p>○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。</p> <p>・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」に達しそで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。</p>

## 6 令和4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3年度の課題と令和4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3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「一校一実践」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状況を把握する。  
・国東市重点課題(令和4年度) …小中共通課題「上体起こし」「50m走」、中学校「20mシャトルラン」「立ち幅とび」  
○体育担任制専科教員・体育専科教員による訪問指導(初任者研修・SU I 教職員対象)【新】  
・小学校の初任研修対象者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。  
・一人一台端末持ち帰りによる取組「体力・健康アップチャレンジ・イン・ザ・ホーム」(年2回実施)のプログラム立案【新】  
○体育担任制専科教員と体育専科教員による公開授業の実施(年間各1回ずつ)  
・「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。  
・県教育委員会担当指導主事を招聘し、取組の充実に向けて指導を受ける。【新】  
○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。  
・県教育委員会担当指導主事を招聘し、取組の充実に向けて指導を受ける。【新】  
○体育主任会の実施(年間2回)  
・令和3年度の国東市の課題と令和4年度の取組について周知する。  
・コロナ禍の中での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・健康アップチャレンジ・イン・ザ・ホーム」プログラムの先行実施の報告を行う【新】  
○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  
・「体力・健康アップチャレンジ・イン・ザ・ホーム」を医療保健課と協働して実施する。【新】  
＜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3年度の評価と令和4年度のアクションプランを踏まえ、適切に策定する。  
○各校の「一校一実践」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(授業外週3回以上)」や「体力アップチャレンジ(体育授業・部活動毎時間)」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」に達しそで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。  
○(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  
・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。

1	【体力・健康アップチャレンジ・イン・ザ・ホーム】
2	医療保健課担当職員と協議
3	校長会にて協議
4	校長会にて協議
5	体育主任会にて実施方法検討
6	・体力目標・各学校の重点課題から1つ ・課題目標・生活習慣設定1/3校
7	【週末実行】
8	・土日のみ実行
9	【週末実行】
10	・平日、土日を合わせた月間の取組
11	【体力・健康アップチャレンジ】
12	・平日、土日を合わせた月間の取組
1	【週末実行】
2	【週末実行】
3	【週末実行】