



指導力向上実技研修会（小中連携）

講師：日新中学校 廣瀬教諭

会場：尼崎市立日新中学校

内容：ハードル走の指導法

あまっ子体力向上プラン

令和6年度版

概要

◆あまっ子体力向上プランの目的

学校、家庭、地域、行政が連携・協力して、小・中学生の体力向上に取り組み「自己肯定感の醸成」と困難な課題に対しても積極的にチャレンジできる力の育成」と「生涯にわたり豊かなスポーツライフを継続していこうとする資質能力の育成」を目指します。

◆尼崎市の現状

体力の低下

運動機会の減少

運動する子しない子の二極化

◆取り組み

取り組み項目①

体育授業
体育的行事
部活動の充実

取り組み項目②

社会体育との連携による
運動機会の確保

◆目標及び評価指標

① 運動意欲の向上（運動に関する調査）

② 運動機会の向上（運動に関する調査）

③ 体力の向上（新体力テスト）

◆ 運動指導員体力サポート事業



小学校に運動指導員(スポーツ振興事業団指導員)が訪問し指導補助や研修を行います。教員の体育科学習における指導力向上を図ります。

◆ 体育科授業づくりサポート



学校に指導主事を派遣して、授業づくりのサポートを行います。教員の体育科学習における指導力向上を図ります。

◆ 指導力向上実技研修会



教員の指導力向上のための研修会を行います。研修会参加者が学んだことを校内に広め、教員の指導力向上につなげています。学んだことを児童への指導に生かし、児童・生徒の体力向上へつなげています。

◆ 部活動指導員配置事業・技術指導者招聘事業



中学校の部活動に部活動指導員や技術指導者を配置します。

※社会体育とは…主として地域社会、家庭などでおこなう体育活動（総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団・各競技団体・スポーツレクリエーション活動団体、生涯スポーツ団体などの活動がある）

◆各スポーツ団体と学校との連携

…スポーツ推進課が窓口となり、学校とスポーツ団体との連携を図ります。



◆スポーツイベント・プログラムの実施

…地域の団体が子ども向けのスポーツイベントなどを実施します。子ども向けのスポーツ情報を尼崎市ホームページ等で発信します。



◆中学校地域クラブ活動モデル実施

…中学校のモデル校において、スポーツ振興事業団等による休日部活動を実施します。



令和5年度の取り組み

❖ 縄跳び検定（園田小学校） あまっ子なわとびチャレンジカードを使った取り組み



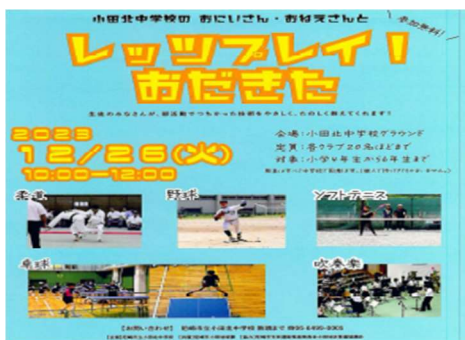
休み時間に委員会活動として「縄跳び検定」を実施しています。体育委員会の児童が縄跳びの回数を数えて、達成したらシールを貼ってあげます。

体育の時間にも縄跳びカードを使っていますが、休み時間にも縄跳びを使って体を動かす楽しさを味わい、運動機会の確保と児童の体力の向上を図っています。



あまっ子 なわとびカード うさぎの段												
とびかた	小学校										クリア	ひつ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10きゆう	0	0									0	✓
9きゆう	0	0	0								0	✓
8きゆう	0	0	0	0							0	✓
7きゆう	0	0	0	0	0						0	✓
6きゆう	0	0	0	0	0	0					0	✓
5きゆう	0	0	0	0	0	0	0				0	✓
4きゆう	0	0	0	0	0	0	0	0			0	✓
3きゆう	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	✓
2きゆう	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	✓
1きゆう	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	✓

❖ レッツプレイ！おだきた（小田北中学校）



小田北中学校のいくつかの部活動を小学4年生から6年生までの児童が体験する「レッツプレイ！おだきた」を開催しました。小学生が中学生から指導してもらい、小中の交流を図るとともに、中学校でもさまざまなスポーツに意欲的に取り組めることを目指しています。



体力向上部会（リズムジャンプ）

各校園から参加する研究部員がリズムジャンプを取り入れた指導について研究を行います。

◆リズムジャンプとは

「ライン」と呼ばれる用具(幅 5 cm、厚さ 5 mm、長さ 8m程度)を使用し、音楽に合わせてラインの上をジャンプや回転しながら同時に、腕の動きや手拍子を組み合わせた運動です。学校現場で取り入れる際も、音楽とラインがあれば実施できる手軽さがあります。

音楽、リズムに合わせてみんなで取り組む一体感のある動きであるため、楽しく運動に導くことができます。

◆期待できるリズムジャンプの効果・効用

- 運動能力、競技力の向上やリズム感が身に付く
- 社会性が育つ
(見る・並ぶ・友達と合わせる・順番を待つ・挑戦するなど)
- 運動会、発表会でのダンス・リズム運動に応用できる
- ケガの予防、ケガをしにくい身体づくりにつながる
- 認知機能の向上

◆取り組んでいる学校園では…

- 小中連携
 - 幼保小連携
- リズムジャンプを通じた校種間連携

◆リズムジャンプ参考動画

①スポーツリズムトレーニング導入方法

<https://www.youtube.com/watch?v=4SrBYzb9ZuQ>



②日本臨床整形外科学会×スポーツリズムトレーニング協会

<https://www.youtube.com/watch?v=v0MpyZ1gGJs>



令和5年度 新体力テスト結果

◆ 市平均・県平均比較表

※市平均は市データより ※県平均は、スポーツ庁報告書より

小学校5年生 女子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R5 市平均	15.63	17.63	36.39	36.93	***	34.78	9.68	146.00	12.32
R5 県平均	15.34	17.04	36.38	37.50	***	34.56	9.73	143.78	12.74
	○	○	○	▼	***	○	○	○	▼

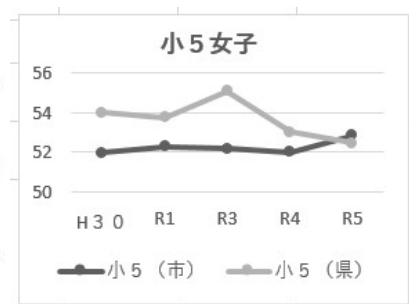
小学校5年生 男子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R5 市平均	15.51	18.56	31.76	39.05	***	44.98	9.42	154.20	19.85
R5 県平均	15.51	18.21	31.96	39.71	***	45.64	9.43	151.41	20.59
	=	○	▼	▼	***	▼	○	○	▼

中学校2年生 女子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R5 市平均	22.34	20.74	42.84	44.45	318.22	49.25	9.01	165.12	11.35
R5 県平均	22.97	21.25	44.19	45.43	303.29	51.34	8.94	165.87	11.93
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

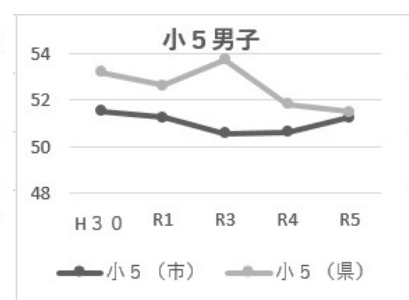
中学校2年生 男子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R5 市平均	27.87	25.20	40.80	49.53	416.43	73.50	8.05	197.04	19.62
R5 県平均	23.38	25.36	41.59	50.84	403.61	78.32	8.04	194.5	19.53
	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○

◆ 平成30年度～令和5年度 合計点

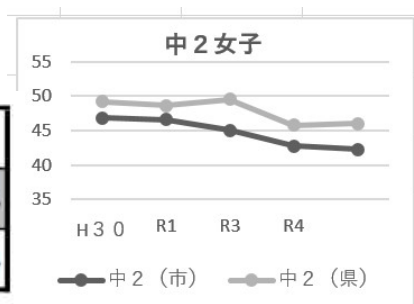
		H30	R1	R3	R4	R5
女子	小5(市)	51.98	52.29	52.20	52.00	52.97
	小5(県)	54.01	53.75	55.09	53.02	52.46



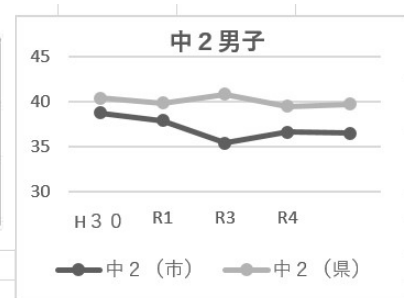
		H30	R1	R3	R4	R5
男子	小5(市)	51.53	51.25	50.56	50.64	51.44
	小5(県)	53.19	52.63	53.73	51.81	51.5



		H30	R1	R3	R4	R5
女子	中2(市)	46.8	46.6	45	42.71	42.24
	中2(県)	49.23	48.66	49.57	45.79	46.04



		H30	R1	R3	R4	R5
男子	中2(市)	38.76	37.89	35.43	36.65	36.53
	中2(県)	40.41	39.87	40.82	39.48	39.71



令和6年度 重点目標

◆ 令和5年度の新体カテストの結果より

〈成果〉

- ・小学校においては、運動指導員派遣によって、効果的な準備運動を取り入れるとともに各種目を正しく測定することができた。
- ・放課後などのスポーツイベントやプログラムによって、運動機会が増えた。

〈課題〉

- ・「シャトルラン」や「持久走」などの持久力の項目では、県平均を大きく下回っている。
- ・「ボール投げ」の数値が小学校と中学校女子は県平均を下回っている。

小・中学校において、持久走(小:シャトルラン、中:長距離走・シャトルラン)の市内平均が兵庫県の平均より劣っている(小5男子:市 44.98 回、県 45.64 回、中2男子:市 416.43 秒、県 403.61 秒、中2女子:市 318.22 秒、県 303.29 秒)ため、小学校では「あまっこなわとびチャレンジ」を推進するとともに休み時間や放課後に取り組める運動例を配布し、運動への意欲の向上へつなげていく。

新型コロナウイルスによる制限が緩和され、運動に関する制限もなく、児童生徒が運動に親しみやすくなってきた。各校においてもコロナ前のような学校生活に戻ってきている。今後は学校行事や体育授業だけでなく、普段の生活においても児童生徒が運動に親しむとともに、体力向上につなげる取り組みを推進していく。



◆ 令和6年度の目標

① 児童生徒の持久力を高める取り組みの推進

あまっこなわとびチャレンジ、休み時間の遊び、リズムジャンプ

② 放課後等の運動機会を確保する取り組みの推進

スポーツ団体と学校との連携、中学校地域クラブ活動のモデル実施

③ 教員の体育学習の指導力向上を目指す取り組みの推進

指導力向上研修等各種研修会・授業づくりサポート

令和6年4月発行