



指導力向上実技研修会

(講師：大成中学校白井主幹教諭、園田南小学校坂田教諭)

(研修補助：大成中学校陸上競技部)

(会場：園田北小学校)

あまっ子体力向上プラン

令和5年度版

尼崎市教育委員会

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（新体カテスト）



運動指導員派遣（園田小学校）

取り組み項目①

体育授業・体育行事・部活動の充実

◆ 運動指導員体カサポート事業

…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。

◆ 指導力向上実技研修会・外部指導者研修会

…教員や外部指導者の指導力向上のための研修を行います。

◆ 新体カテスト・運動に関する調査の実施

…小学校3年生～中学校3年生まで、新体カテストと運動に関する調査を行います。

◆ 体力向上実施計画書の作成

…新体カテストの結果から、各校で体力向上の取り組みについて計画します。

◆ 小・中体育科研究授業の交流

…小・中学校体育研究会の研究授業などで小中の交流を行います。

◆ 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。

◆ 体力向上研究部会による体力向上策の検討

…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。



指導力向上実技研修会（水泳）

（講師：スポーツ振興事業団指導員）

（会場：尼崎高等学校）



体育科授業づくりサポート（大島小学校）

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

◆ 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。

◆ 子ども向けスポーツ情報の発信

…子ども向けのスポーツ情報をホームページ等へ発信します。

◆ 中学校地域部活動のモデル実施

…中学校のモデル校において、地域のスポーツ団体等による休日部活動を実施します。



中学校部活動指導者派遣（武庫中陸上競技部）

（指導者：スポーツ振興事業団指導員）

令和4年度 各校の取り組み

❖ 金小リズムジャンプ（金楽寺小学校）



年間2回（各2～3週間）「金小リズムジャンプ」を実施しています。ファミリー学級（縦割り学級）で集まり、音楽に合わせて短縄の技に挑戦しています。いろいろな学年の友だちと運動することによって、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。



❖ 体育専科教員による体育学習（浜田小学校）



体育専科の教員が4～6年生を指導するので、より系統立てた体育学習を行いやすくなります。

また、体育の授業が充実することによって、運動することの楽しさを味わい、休み時間や放課後にも主体的に運動に取り組む児童の育成を目指しています。



❖ 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～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前向きに取り組めることを目指しています。



❖ 体力向上研修会（常陽中学校）



中学校の体育科授業の公開と授業で取り入れていたりズムジャンプについて、実技研修を行いました。発達段階に応じた指導法について学び、教員の指導力の向上を図りました。また、小・中の教員が一緒に研修を受けることにより、小・中9年間を見通した体育学習を目指しています。



令和4年度 新体力テスト結果

◆ 市内平均・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
R4 市内平均	15.53	17.52	37.31	36.14	***	33.37	9.71	146.07	12.15
R4 県平均	15.68	17.47	36.80	37.10	***	35.46	9.75	144.37	12.75
	▼	○	○	▼	***	▼	○	○	▼

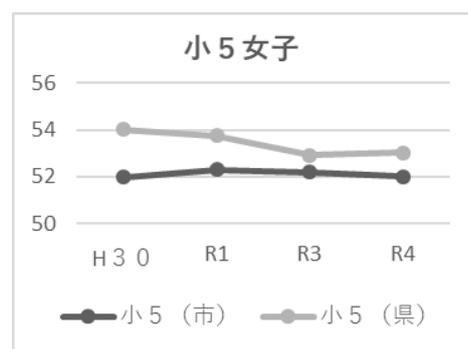
小学校5年生 男子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R4 市内平均	15.63	18.64	32.75	38.33	***	43.67	9.41	152.52	19.97
R4 県平均	15.84	18.70	32.48	39.09	***	45.83	9.51	151.91	20.52
	▼	▼	○	▼	***	▼	○	○	▼

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
R4 市内平均	22.98	20.78	43.51	45.27	315.03	51.93	9.11	162.68	11.46
R4 県平均	22.83	20.86	43.92	45.35	300.33	51.79	9.00	164.82	11.95
	○	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼

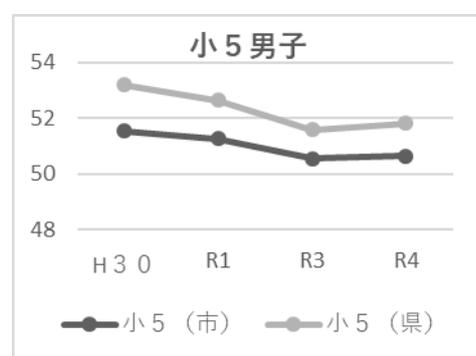
中学校2年生 男子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R4 市内平均	27.51	25.68	41.65	49.92	420.40	72.27	8.15	195.45	19.68
R4 県平均	28.1	25.11	41.21	50.54	405.58	78.92	8.06	194.56	19.85
	▼	○	○	▼	▼	▼	▼	○	▼

◆ 平成30年度～令和4年度 合計点

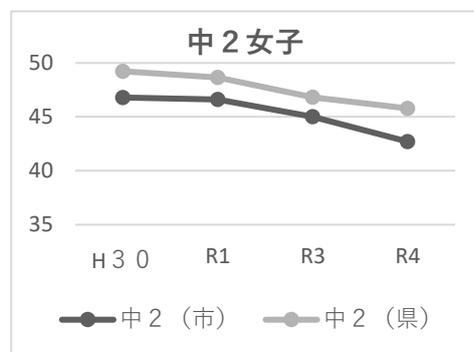
		H30	R1	R3	R4
女子	小5(市)	51.98	52.29	52.20	52.00
	小5(県)	54.01	53.75	52.92	53.02



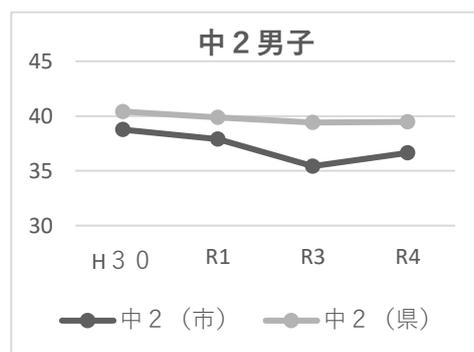
		H30	R1	R3	R4
男子	小5(市)	51.53	51.25	50.56	50.64
	小5(県)	53.19	52.63	51.58	51.81



		H30	R1	R3	R4
女子	中2(市)	46.80	46.60	45.00	42.71
	中2(県)	49.23	48.66	46.83	45.79



		H30	R1	R3	R4
男子	中2(市)	38.76	37.89	35.43	36.65
	中2(県)	40.41	39.87	39.41	39.48



令和5年度 重点目標

◆ 令和4年度の新体力テストの結果より

「長座体前屈」と「立ち幅跳び」は、小5男女・中2男子で県平均を上回っていた。また、合計点は、中2女子以外令和3年度を上回る結果となった。

新型コロナウイルスによる制限がまだまだある中で、各校が工夫して学校行事や体育授業、部活動の中で児童生徒の体力向上に取り組んだ結果であると考えられる。

また、小学校においては、運動指導員派遣によって、各種目を正しく測定することができたことや放課後などのスポーツイベントやプログラムによって、運動機会が増えたことが影響していると考えられる。

ただ、その他の種目では、県平均を下回る学年が多く、特に「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。

◆ 令和5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

② 放課後の運動機会を確保する取り組みの推進

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



リズムジャンプ

◆ 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が見られます。リズムジャンプを通して新たな交流が生まれ、体を動かしながら友好的関係づくりの機会になることが期待できます。

◆ 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>



体力向上研究部会（浜田小学校）

令和5年4月発行