

R2 体力向上の取組み

山形県の体力の課題

- 小学校：長座体前屈・50m 走
立ち幅跳び・ボール投げ
- 中学校：50m 走・立ち幅跳び
ボール投げ
- 高等学校：立ち幅跳び・ボール投げ

改善のポイント

- ① ねらいに応じた W-up の充実
- ② 多様な動きで走力アップ
- ③ 身体の可動域を意識しながら柔軟性アップ
- ④ 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

改善を図るための取組みのキーワード

全力で

出しきる！
投げきる！

走りきる！
伸びきる！

QOM



各学校における取組み

【学校全体の取組】

- 学校全体としての体力向上の目標設定
- 1 学校 1 取組
(体育・保健体育授業以外の取組)
- 体力・運動能力調査の実施と分析
- 部活動との連携 (中・高)
- 学校・家庭・地域との連携
(カリキュラム・マネジメントの工夫)

運動の質の向上

出しきる！ 走りきる！ 投げきる！ 伸びきる！

【体育授業の充実】

<小・中・高共通>

- 1 学校 1 取組
- 運動が苦手な生徒への取組
- 学校体育ダンス指導者講習会
- 体育授業への外部指導者派遣事業

<小学校>

- 楽しい体育授業づくり講習会 (下学年対象)
- 小学校体育実技指導者講習会

<中・高等学校>

- 中高体育実技指導者講習会
- 体育授業指導力向上研修会 (体育理論)

積極的に研修会へ参加して指導力アップ!

期待する効果

教員の指導力向上

体育授業の充実

児童生徒の運動・スポーツに対する
意欲向上

児童生徒の
運動実施率増加

児童生徒の
体力向上