



提供年月日	平成31年1月25日
担当部署	教育委員会スポーツ保健課

## 体力テスト最高更新 ～小中学校体力向上プロジェクトの効果～

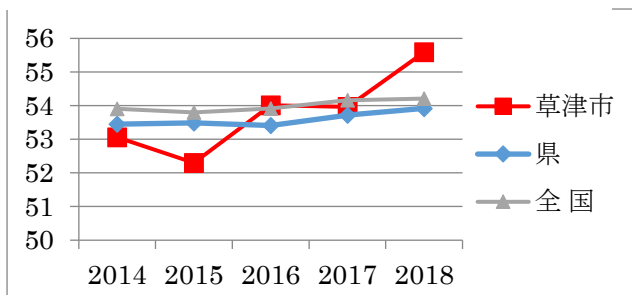
1. 事業名 草津市小中学校体力向上プロジェクト

2. 趣 旨 平成30年12月20日にスポーツ庁から公表された全国体力テストでは、草津市の小学5年生の男子が全国平均を大きく上回り、小学5年生の女子は過去5年間で最高の数値を記録しました。中学生は過去5年間全てにおいて男女ともに全国平均を上回り、いずれも高い数値を示しました。その背景にあるのは、草津市小中学校体力向上プロジェクトです。

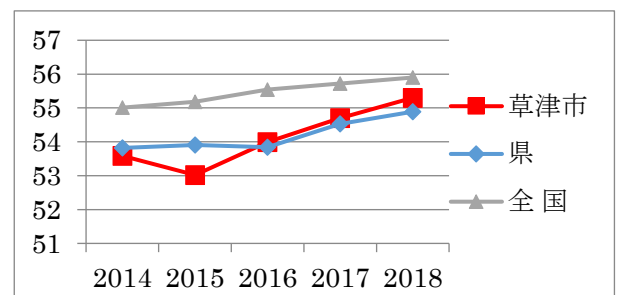
草津市小中学校体力向上プロジェクトは、児童の体力低下、生徒の運動中の怪我の増加が著しい中、平成27年度より、児童生徒の体力向上、スポーツ傷害予防、教員の授業力向上を目的として始めました。立命館大学スポーツ健康科学部の大友 智教授や上田 憲嗣准教授、小学校体育連盟や中学校体育連盟の先生方の御協力のもと、児童生徒の体力向上に一定の成果が出るとともに学校現場にも徐々に定着しつつあります。

平成30年度からは第二期として、より内容を充実させ、計画的に実施しているところです。また、平成27年度に策定した草津市スポーツ推進計画の重点目標として、平成32年度に小学5年生の体力テストの体力合計点の平均値が全国の平均値を上回ることとしており、目標達成に向け事業を展開しています。

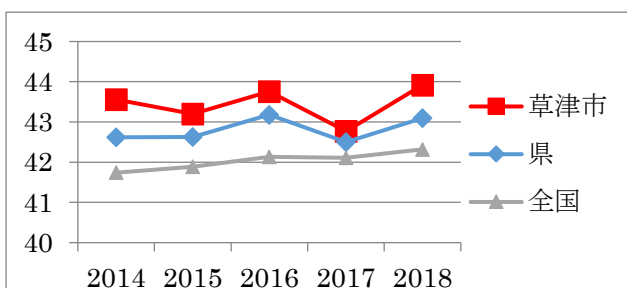
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」小学5年男子



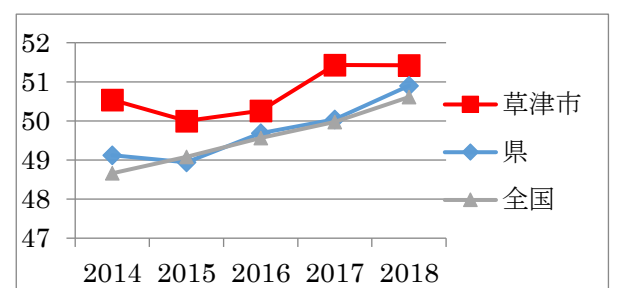
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」小学5年女子



「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」中学2年男子



「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」中学2年女子



※「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による

3. 対象者 草津市の小・中学生

4. 場 所 各小・中学校（会議：立命館大学）

5. 内 容

**小学校**

① 【体力向上に向けた取組み】

- ・〈体力向上プログラム草津市モデルの作成〉
- ・〈短時間運動プログラムの実施〉

○市内全小学校による体育授業内に数分間でできる「草津市チャレンジタイム」の実施。

② 【教科体育の充実に向けた取組み】

- ・〈実技研修会〉

○講師を招き、各小学校体育主任及び各小学校体育部に所属する教員を対象に研修会を開催する。

○領域 「跳び箱運動」

○講師 高知大学名誉教授 神家 一成 先生

- ・子ども達が苦手とする領域（単元）を決定し、苦手を無くすための学習計画について検討する。

○H30年度については、「跳び箱運動」（単元）について授業計画を立て、市内体育主任を中心に実践するとともに、効果の検証を行っている。

③ 【ダンス教室】

○開催時期 平成30年 10月～12月

○対象学年 中学年（3年生または4年生）

○回数 各校1回 計14回

○講師 滋賀レイクスターズ チアリーダーズ

○内容 USAの音楽に合わせたダンス

**中学校**

○ 開催時期 平成30年9月～平成31年2月

○ 講師 立命館大学スポーツ健康科学部 岡松 秀房 先生 他数名

○ 対象者 市内各中学校 2年生 （50分授業2コマ）

① 傷害予防に関する学習 + ストレッチ

② トレーニング（FIFA11+）

○ 実施回数 8回

（基本各校1回とするが、高穂中・草津中については、規模が大きいため2回実施）

○ 実施内容

- ・スポーツ傷害に精通した講師を招き、傷害予防のための取組及び、怪我をした後の処置・トレーニング等についての学習会を行う。

- ・傷害予防のためのストレッチやトレーニングの仕方について実技を行う。

※FIFA11+とは、サッカー選手の外傷・障害予防のためのウォーミングアップトレーニング

※中学生の怪我の割合は、H27年度9.23%、H28年度9.04%、H29年度8.46%と年々減少傾向にあり、今年度のスポーツ傷害予防講習会も生徒のアンケート結果から大変好評です。