



指導力向上実技研修会（小中連携）
講師：大庄中学校 竹川教諭
会場：成徳小学校体育館
内容：バスケットボールの指導法

あまっ子体力向上プラン

令和7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 運動機会の確保（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)が訪問します。

★派遣校数★

小学校32校

★主な内容★

- ・新体力テストの効果的な W-up と測定補助
- ・体育科授業の指導補助
- ・体育科の研修等

◆ 体育科授業づくりサポート



小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、教員の体育科学習における指導力向上を図ります。

★派遣校数★

小学校7校

★主な内容★

- ・授業づくりの提案と助言
- ・授業の指導補助
- ・体育科学習の相談や研修等

◆ 指導力向上研修会



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・生徒への指導に生かし、児童・生徒の体力向上へつなげています。

★R6年度の主な内容★

- ・水泳運動実技研修会(3回実施)
- ・体力向上実技研修会
- ・部活動指導者講習会
- ・体育科指導力向上研修会
- ・小中連携実技研修会

※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



スポーツ推進委員等が学校に訪問し、スポーツ体験教室を行います。令和6年度は主に難波の梅小学校と武庫東小学校で実施。

★主な内容★

- ・放課後の運動遊びの機会確保
- ・スポーツ体験教室

◆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。

★主な内容★

- ・学校開放運動会等学校開放運営委員会事業
- ・スポーツクラブ21主催の体験教室活動
- ・スポーツ推進委員の運動体験教室活動
- ・その他団体の体験教室活動

◆中学校地域クラブ活動の推進



中学校のクラブ活動において、令和6年11月に方針を定め、地域クラブ活動の取組を進めていきます。

令和6年度の取り組み

❖ 学校として体力向上の取り組み（立花北小学校）



大縄校内ランキング



立北授業スタイル

体育科を授業研究の柱とし、学校として1年間を通して児童が様々な運動・スポーツに親しみながら体力向上に向けた取り組みを行っています。

★主な取り組み★

- ・立北スポーツフェスティバル
- ・鉄棒認定週間
- ・校種間連携
- ・走ろう週間
- ・大縄校内ランキング
- ・休み時間の遊び道具貸出など

❖ 小中連携実技研修会



中学校体育科教員が講師となり体育科授業につながる実技研修会を行います。小中学校の体育科学習の指導力向上と小中連携を図ります。

令和6年度

小学校教員向けバスケットボールの指導法
(内容)

- ・主運動につながる遊び
- ・全員が運動の楽しさを味わう活動など



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…

小中連携や幼保小連携などリズムジャンプを通じた校種間連携につながっています。

◆R6年度の取組

- 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会代表理事による模範授業
- 実践の共有、授業公開



◆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=vOMpyZlgGJs>



令和6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
R6 市平均	15.29	17.54	35.93	37.29	***	33.87	9.89	143.77	11.84
R6 県平均	15.18	17.21	36.69	37.58	***	34.72	9.78	143.26	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
R6 市平均	15.59	18.76	31.58	40.06	***	46.75	9.46	151.76	20.45
R6 県平均	15.48	18.39	32.09	39.75	***	46.20	9.46	151.13	20.96
	○	○	▼	○	***	○	=	○	▼

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
R6 市平均	22.60	20.89	42.48	45.33	320.52	52.43	9.02	161.76	11.68
R6 県平均	22.98	20.94	44.18	45.42	306.62	51.14	8.99	164.52	11.91
	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼

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
R6 市平均	27.45	25.08	40.62	50.11	418.59	79.40	8.16	191.29	19.74
R6 県平均	28.05	25.14	41.17	50.8	407.78	78.98	8.03	193.95	19.79
	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼

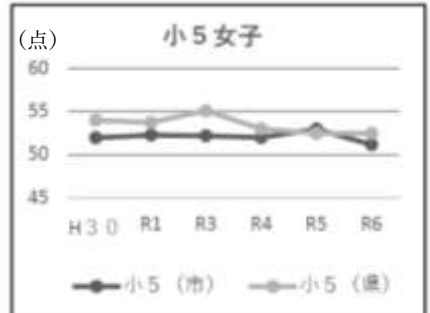
◆ 平成30年度～令和6年度 合計点

合計点とは

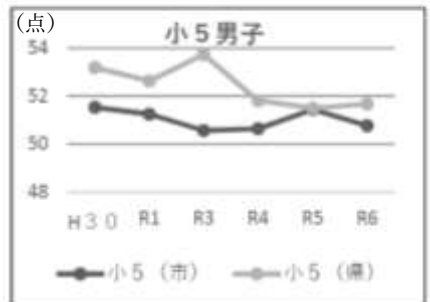
新体力テストの8つの種目の成績を1点から10点に得点化して総和した点数

※市平均は市データ ※県平均、全国平均は、スポーツ庁報告書より

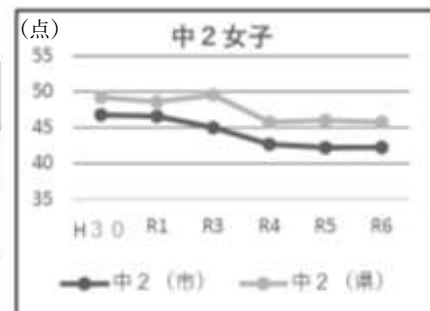
		H30	R1	R3	R4	R5	R6
女子	小5(市)	51.98	52.29	52.20	52.00	52.97	51.17
	小5(県)	54.01	53.75	55.09	53.02	52.46	52.46



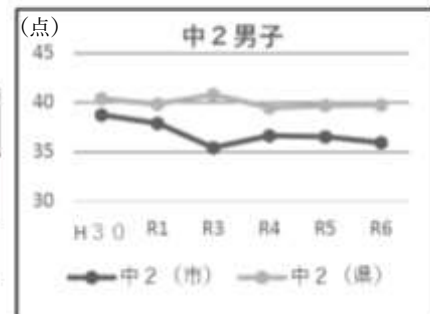
		H30	R1	R3	R4	R5	R6
男子	小5(市)	51.53	51.25	50.56	50.64	51.44	50.76
	小5(県)	53.19	52.63	53.73	51.81	51.5	51.67



		H30	R1	R3	R4	R5	R6
女子	中2(市)	46.8	46.6	45	42.71	42.24	42.29
	中2(県)	49.23	48.66	49.57	45.79	46.04	45.79



		H30	R1	R3	R4	R5	R6
男子	中2(市)	38.76	37.89	35.43	36.65	36.53	35.94
	中2(県)	40.41	39.87	40.82	39.48	39.71	39.79



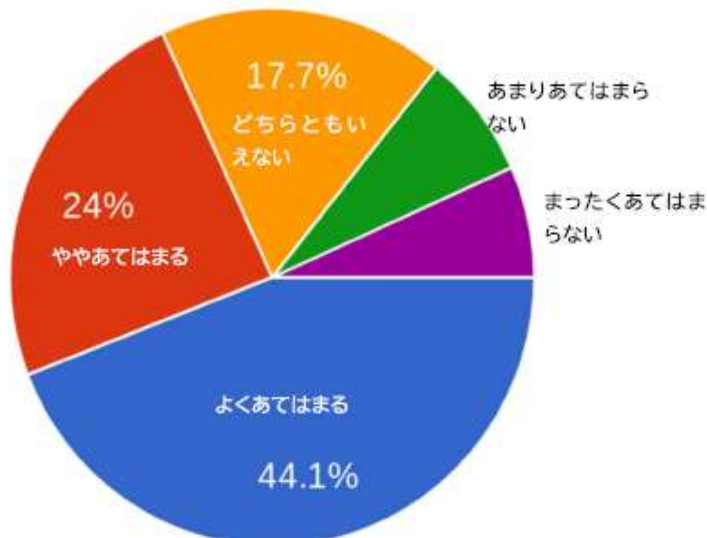
シャトルランの項目では小5男子、中2男女の市平均が県平均を上回る結果となった。小学校では市平均が県平均を上回る項目もあったが、中学校ではほとんどの項目で市平均が県平均を下回る結果となった。

合計平均点についても、小学校においては令和5年度からやや下がる結果となり、中学校においては令和5年とほぼ横ばいである。

令和6年度 運動に関する調査結果

◆ 小学校

❖ 私は1年前と比べて、運動に対しての意欲が高まったと思います。



❖ 私は1年前と比べて、社会教育の中で運動する機会が増えたと思います。



❖ 私は1年前と比べて、学校教育の中で運動する機会が増えたと思います。



❖ 私は1年前と比べて、家庭や自分の時間に運動する機会が増えたと思います。



令和6年実施「運動に関する調査」より
(対象 小学校3年生から6年生児童)

68.1%の児童が1年前と比べて運動意欲が高まった(よくあてはまる・ややあてはまる)と回答した。運動する機会が増えたと感じている児童が過半数の56.3%いるが、社会体育の中で運動する機会が増えたと感じている児童の割合が少なかった。

◆ 中学校

❖ 私は1年前と比べて、運動に対しての意欲が高まったと思います。



❖ 私は1年前と比べて、学校教育の中で運動する機会が増えたと思います。



❖ 私は1年前と比べて、家庭や自分の時間に運動する機会が増えたと思います。



令和6年実施「運動に関する調査」より
(対象 中学校1年生から3年生)

54.6%の生徒が1年前と比べて運動意欲が高まった(よくあてはまる・ややあてはまる)と回答した。運動する機会が増えたと感じる生徒は半数ほどだが、家庭や自分の時間に運動する機会が増えたと感じている生徒の割合が少なかった。

令和7年度 重点目標

◆ 令和6年度の取組より

〈成果〉

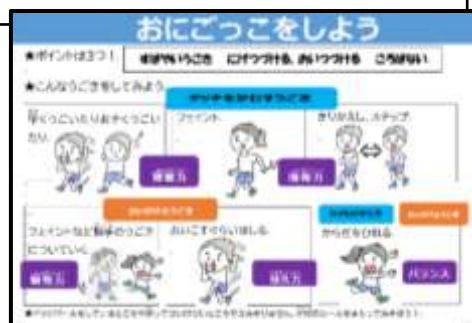
- ・小学校においては、運動指導員派遣によって、効果的な準備運動を取り入れ、新体力テストの各種目を正しく測定することができた。
- ・シャトルランの項目で小5男子、中2男女と県平均記録を上回ることができた。
- ・実技研修会や運動指導員体力サポート事業、授業づくりサポートにより、教員の指導力向上につながった。また、研修会等で学んだことを学校内に広めた学校もあった。

〈課題〉

- ・「持久走」の項目では、県平均を大きく下回っている。
- ・小中学校ともに「ボール投げ」の数値が県平均を下回っている。

放課後などのスポーツイベントやプログラムによって、児童生徒の運動機会が増えたが、まだ学校教育以外の時間に運動する機会があまりとれていない。(運動に関する調査結果より)

小学校においては、シャトルランの市平均が兵庫県平均より下回っている。(小5女子:市 33.87 回、県 34.72 回)中学校においては持久走の市平均が兵庫県平均より下回っている(中2男子:市 418.59 秒、県 407.78 秒、中2女子:市 320.52 秒、県 306.62 秒)ことから、運動機会の確保と持久力の向上が必要である。教育委員会としては小学校の段階から「あまっ子なわとびチャレンジ」の推進や「休み時間や放課後に取り組める運動例」を紹介するとともに、教員へは研修会の充実を図り、児童生徒が普段の生活から運動に親しみ、体力・運動意欲の向上へつなげていく。



◆ 令和7年度の目標

① 児童生徒の運動意欲の向上と持久力を高める取り組みの推進

あまっ子なわとびチャレンジ、休み時間や放課後に取り組める運動例、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、運動指導員体力サポート事業

令和 7 年 4 月発行