

体力づくり改善計画

平成30年度の重点課題

○男子
「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

○女子
「握力」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

全体
○総合評価がC以上の割合は、88.2%で昨年とほぼ変わらなかったが、「握力」「50m走」で県平均値かつ全国平均値を上回る児童は49.2%、58.1%で、平成30年度の目標値(50%、60%)にわずかに届かなかった。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○全校児童に向けて運動への意欲を高められるように外部講師を招いた。
 <9月20日(金)11月27日(火)中国電力陸上部選手11月28日(木)オリンピック出場選手>
 ○校内・校外体育的行事を活性化したり、児童が運動に関する目標をもてたりする取組を推進した。
 <安芸郡5大大会への出場、目指せ金メダル!、体力オリンピック、完走大会、なわとび検定など>
 ○大休憩の外遊びの奨励、道具の整備、運動の紹介などを行い、児童が自主的に運動するよう促した。
 ○体力アップ貯金カードを通じて、家庭でできる運動を紹介し、長期休業中の家庭学習にも取り入れた。
 ○児童・保護者の運動への関心を高められるように、学期に1度、「体力の記録」を家庭へ配布した。
 ○走力について、スタートダッシュがよくなるように、体育科授業中の集合はダッシュで行った。
 ○握力について、握力がつくように掲示物を工夫したり、イベント(腕相撲大会)などを行った。[めざせ金メダルの取組(11月の再測定)において、走力、握力の向上が見られた。]

平成31年度新体力テストの結果(県平均値(平成30年度)・全国平均値(平成29年度)との比較)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.50	13.64	21.44	26.25	21.78	11.70	121.17	9.78	31.28	第1学年	9.31	13.83	25.62	28.14	16.66	11.63	119.07	5.83	33.52
第2学年	10.17	15.90	28.66	32.49	31.98	10.75	130.76	13.20	39.27	第2学年	9.83	16.38	34.31	30.38	25.17	11.13	126.90	8.86	41.21
第3学年	12.00	20.82	31.82	37.71	33.06	9.88	143.41	14.53	47.24	第3学年	12.00	20.33	33.15	40.00	33.33	10.23	143.38	10.35	50.48
第4学年	13.76	22.21	33.64	43.79	52.84	9.48	147.76	21.44	54.08	第4学年	13.63	19.46	38.88	39.58	44.83	9.75	150.00	13.38	55.58
第5学年	15.98	25.63	46.03	47.60	55.08	9.15	158.85	23.40	60.83	第5学年	16.89	22.44	48.89	44.48	44.22	9.33	156.85	17.30	62.81
第6学年	17.49	25.73	38.03	48.97	66.59	8.98	159.56	26.49	61.76	第6学年	19.71	24.95	49.05	47.90	58.00	8.92	159.67	19.33	67.48

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体力テストの結果(県平均値(平成31年度)・全国平均値(平成30年度)との比較)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.50	13.64	21.44	26.25	21.78	11.70	121.17	9.78	31.28	第1学年	9.31	13.83	25.62	28.14	16.66	11.63	119.07	5.83	33.52
第2学年	10.17	15.90	28.66	32.49	31.98	10.75	130.76	13.20	39.27	第2学年	9.83	16.38	34.31	30.38	25.17	11.13	126.90	8.86	41.21
第3学年	12.00	20.82	31.82	37.71	33.06	9.88	143.41	14.53	47.24	第3学年	12.00	20.33	33.15	40.00	33.33	10.23	143.38	10.35	50.48
第4学年	13.76	22.21	33.64	43.79	52.84	9.48	147.76	21.44	54.08	第4学年	13.63	19.46	38.88	39.58	44.83	9.75	150.00	13.38	55.58
第5学年	15.98	25.63	46.03	47.60	55.08	9.15	158.85	23.40	60.83	第5学年	16.89	22.44	48.89	44.48	44.22	9.33	156.85	17.30	62.81
第6学年	17.49	25.73	38.03	48.97	66.59	8.98	159.56	26.49	61.76	第6学年	19.71	24.95	49.05	47.90	58.00	8.92	159.67	19.33	67.48

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○男子
「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

○女子
「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

全体
○昨年度に比べ、女子の「ボール投げ」は改善を見せている。「握力」「50m走」で県平均値かつ全国平均値を下回っているため、重点化した取組が必要になる。
 ○新体力テストの総合評価がC以上の割合が86.9%であり、昨年度の目標である90%以上に届かなかった。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○全校児童に向けて運動への意欲を高められるように外部講師を招く。
 <11月22日(金)11月26日(火)中国電力陸上部選手12月2日(月)オリンピック出場選手>
 ○前年度に続き、校内・校外体育的行事を活性化したり、児童が運動に関する目標をもてたりする取組を推進する。<安芸郡5大大会への出場、体力チャレンジ、完走大会、なわとび検定など>
 ○大休憩の外遊びの奨励、道具の整備(逆上がり補助器)、運動の紹介などを運動委員会の活動と併せて行い児童が自主的に運動するよう促す。
 ○体力アップ貯金カードを通じて、家庭でできる運動を紹介し、長期休業中の家庭学習にも取り入れた。
 ○児童・保護者の運動への関心を高められるように、学期に1度、水泳の記録、完走大会の記録、縄跳び検定の記録を記入する「体力の記録」を家庭へ配布する。
 ○握力については、握ってひっぱれば15.21mを企画・実行し、握力向上を図った。また、ボール投げに関しては、3・6・5の紙飛行機を企画し、手首のスナップに着目した取り組みを行う。走力に関しては、特別講師(オリンピック出場選手松田亮選手)による授業を交え、児童の意欲、走り方の技能向上を図る。
 ○一輪車、竹馬、縄跳びの推奨。大休憩は原則全員外遊び。
 ○サーキット内容の見直しを行う。

令和2年度の目標値

- 新体力テストの総合評価がC以上の割合を90%以上にする。
- 「握力」において、県平均値かつ全国平均値を上回る児童を50%以上にする。
- 「50m走」において、県平均値かつ全国平均値を上回る児童を60%以上にする。