

令和3年度の重点課題

○全学年を通して、「握力」が県平均値より低く、体育の授業等で「握力」を向上させる手立てを考える必要がある。

○「50m走」「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

○外で遊ぶ児童と外で遊ばない児童が固定化されつつあるだけでなく、遊びの種類も限定的になっている傾向にある。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○児童が自主的に跳んだりボールを使ったりする運動ができるよう、体育委員会を中心に、昼休憩にサーキットトレーニングを実施した。

○「握力」で必要になる力を高めるため、各学級の教室にハンドグリップを置き、休憩時間等を使ってトレーニングできるようにした。

○「反復横跳び」や「立ち幅跳び」で必要になる瞬発力を向上するため、速筋繊維の割合の多い大腿直筋を使うサーキットトレーニングを実施した。

令和4年度新体力テストの結果(県平均値(令和3年度)・全国平均値(令和2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5学年	16.00	20.38	36.75	40.75	54.63	9.06	150.13	22.25	54.88	第5学年	16.94	17.28	45.17	35.00	32.11	10.09	137.72	13.56	53.11

県平均値かつ全国平均値未満

令和4年度新体力テストの結果(県平均値(令和4年度)・全国平均値(令和3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5学年	16.00	20.38	36.75	40.75	54.63	9.06	150.13	22.25	54.88	第5学年	16.94	17.28	45.17	35.00	32.11	10.09	137.72	13.56	53.11

県平均値かつ全国平均値未満

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第5学年	37.50	62.50	0.00	0.00	第5学年	61.11	22.22	5.56	11.11

学校独自の意識調査

--

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

- ・筋力を高めるため、体育の授業の導入部でラダートレーニングを行い、速筋繊維の割合が多い大腿直筋の筋力を高める。
- ・「立ち幅跳び」や「反復横跳び」に必要な跳躍力を高めるため、準備運動を兼ねたサーキットトレーニングを行う。(連続ジャンプで20mをできるだけ少ない回数で進む等)

体育の授業以外で行う取組内容

- ・「50m走」で必要になる瞬発力を向上させるため、走る時に特に必要となる大腿直筋と上腕三頭筋を使いながら、楽しんで運動できるサーキットトレーニングを行う。
- ・「握力」を高めるためにサーキットトレーニングの際にハンドグリップを使用する。また、いつでも使えるよう引き続き各教室に備え付ける。
- ・ブルボールを使ったボール投げ大会を実施し、「ボール投げ」に必要な体の使い方を身に付けさせる。

重点課題

- 男子は「反復横跳び」「立ち幅跳び」が県平均値かつ全国平均値が低い学年が多く見られる。瞬発系の筋力が弱い傾向にある。
- 女子は全体を通して県平均値かつ全国平均値を下回っており、本校の体力が年々低下している。
- 運動やスポーツに関するアンケートの結果を見ると、男子が肯定的な回答が多いものの、女子の回答は、否定的な割合が、昨年度と比較しても多くなっている。

令和5年度の重点目標値

- 「50m走」「握力」「立ち幅跳び」において、県平均値及び全国平均値を全学年が上回る。
- 体力合計点を、男女とも60点台に上げる。
- 1日の活動時間が30分未満の児童の割合を0%にする。
- 「ボール投げ」の記録については、前回の学年平均値を上回る。