

令和4年度の重点課題

○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より低い。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、本校児童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、男子が肯定的な解答が多いものの、女子の解答は、否定的な割合が、昨年度と比較しても多くなっている。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

○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た。

○「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った。

○「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した。また、いつでも使えるよう引き続き各教室に備え付けた。

○紙飛行機大会を実施し、「ボール投げ」に必要な体の使い方を身に付けさせた。

令和5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	17.36	19.73	33.45	36.82	45.00	9.75	154.55	20.45	51.91	第5学年	16.00	17.36	37.91	42.09	41.73	9.79	146.91	16.64	56.64

県平均値かつ全国平均値未満

令和5年度新体力テストの結果 県平均値(令和5年度)・全国平均値(令和4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	17.36	19.73	33.45	36.82	45.00	9.75	154.55	20.45	51.91	第5学年	16.00	17.36	37.91	42.09	41.73	9.79	146.91	16.64	56.64

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	63.64	27.27	9.09	0.00	第5学年	54.55	45.45	0.00	0.00

学校独自の意識調査

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。
- ・「反復横跳び」に必要な「跳躍力」「俊敏性」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・バービージャンプ等)

体育の授業以外で行う取組内容

- ・「50m走」「反復横跳び」で必要になる「瞬発力」「筋持久力」を向上させるため、体育委員会を中心に、定期的に、楽しんで運動できるサーキットトレーニング・遊び(鬼ごっこ、けいどろ等)を計画・実施する。
- ・「握力」を高めるために、いつでも鍛えられるよう引き続きハンドグリップを各教室に備え付ける。

重点課題

- 男女ともに、「50m走」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- 男子は、特に「反復横跳び」が県平均値かつ全国平均値を大きく下回っている
- 運動やスポーツに関するアンケートの結果を見ると、女子は運動やスポーツをすることは好き、やや好きと答えた児童が100%。男子は、運動やスポーツをすることは好き、やや好きと答えた児童が約90%であった。

令和6年度の重点目標値

- 運動(スポーツ)をすることが好き・やや好きと答える児童を100%にする。
- 「50m走」「反復横跳び」において、県平均値及び全国平均値を上回るようにする。
- 体力合計点を、男女とも60点台に上げる。
- 「50m走」を、県平均値以上(令和5年度 男子9.39 女子9.62)にする。