

体力づくり改善計画

尾道市 立 向東 小学校

平成30年度の重点課題

○昨年度は特に「握力」の数値が低く課題であったが、そのほかにも平均を下回っている項目があり、運動能力全般に課題があると言えた。

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
第1学年	9.36	14.30	31.09	29.91	18.35	11.60	130.96	10.39	35.45
第2学年	11.82	15.96	27.25	24.79	24.07	10.73	118.43	13.61	36.61
第3学年	12.94	14.94	30.40	39.51	36.54	10.26	138.80	17.46	45.26
第4学年	15.18	19.14	31.75	44.04	51.16	9.83	157.63	21.47	52.74
第5学年	16.31	21.17	34.77	41.94	53.91	9.50	151.94	22.37	54.37
第6学年	21.16	23.00	39.63	48.17	63.23	9.15	168.17	30.24	62.90

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	8.71	14.50	31.13	32.21	18.13	11.55	125.36	7.73	38.42
第2学年	11.68	13.26	31.74	27.52	23.26	11.18	118.13	8.52	38.16
第3学年	12.39	13.63	30.18	36.47	24.79	10.88	131.08	11.97	43.89
第4学年	13.92	17.50	38.27	42.04	41.83	9.93	151.70	13.42	55.36
第5学年	16.25	21.86	38.43	43.61	42.38	9.56	153.54	15.89	60.21
第6学年	18.79	19.48	36.50	43.97	51.25	9.61	158.21	17.68	61.39

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
第1学年	9.36	14.30	31.09	29.91	18.35	11.60	130.96	10.39	35.45
第2学年	11.82	15.96	27.25	24.79	24.07	10.73	118.43	13.61	36.61
第3学年	12.94	14.94	30.40	39.51	36.54	10.26	138.80	17.46	45.26
第4学年	15.18	19.14	31.75	44.04	51.16	9.83	157.63	21.47	52.74
第5学年	16.31	21.17	34.77	41.94	53.91	9.50	151.94	22.37	54.37
第6学年	21.16	23.00	39.63	48.17	63.23	9.15	168.17	30.24	62.90

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	8.71	14.50	31.13	32.21	18.13	11.55	125.36	7.73	38.42
第2学年	11.68	13.26	31.74	27.52	23.26	11.18	118.13	8.52	38.16
第3学年	12.39	13.63	30.18	36.47	24.79	10.88	131.08	11.97	43.89
第4学年	13.92	17.50	38.27	42.04	41.83	9.93	151.70	13.42	55.36
第5学年	16.25	21.86	38.43	43.61	42.38	9.56	153.54	15.89	60.21
第6学年	18.79	19.48	36.50	43.97	51.25	9.61	158.21	17.68	61.39

県平均値かつ全国平均値未満

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

- 全身の体幹を鍛えるための準備運動を全校で体育の授業前に取り組んだ。
- 児童が長距離走に意欲的に取り組んで体力を高めることができるよう、校内にコースを設定した持久走大会を行った。

重点課題

- 前年度よりは改善したが、「握力」などの筋力を鍛えていく必要がある。
- ほとんどの学年で「50m走」が平均を下回った。
- 男子は「20mシャトルラン」女子は「上体起こし」に課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 筋力を高めることができるようなサークル運動を全校で取り組む。
- 児童がより意欲的に取り組めるような持久走大会を計画・実施する。
- 児童会と連携し、「走」に特化した遊びをロングタイムで行う。

平成32年度の目標値

- 「握力」の項目で平均を上回る割合100%
- 「50m走」で平均を上回る割合50%