別紙（参考様式）

体力つくり改善計画

尾道市　立　　土堂　小学校

平成24年度の重点課題

○　男子は「握力」以外のすべての項目において課題のある学年が多い。「ボール投げ」の項目　では，全学年で平均を下回っている。

○　女子は「握力」以外のすべての項目において課題のある学年が多い。特に「上体起こし」「50　m走」「ボール投げ」の項目では，平均を下回っている学年の方が多い。

○　総合的に見て，体力や運動能力が平均を下回っており，全項目の半数の項目において平均以下の数値である。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○　全身運動である「なわとび」を継続して行う。土堂小トレーニングに位置付けて，体育授業のはじめに学級全員で取り組む他，なわとび検定カードを活用して休憩時間などにも積極的になわとびに取り組めるようにした。

○　土堂小トレーニングの中の「サーキットトレーニング」の中に，投動作を練習するパートを設け，　実際に防球ネットに向けてボールを投げるなどの練習を行った。

○　特に課題のあった「ボール投げ」については，3月に再度記録をとり，6月の結果と比較し，分析した。

新体力テストの結果（県平均値（平成24年度）・全国平均値（平成23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	11.03	12.56	25.13	27.41	22.25	11.34	116.28	8.72	32.09
第2学年	11.38	13.00	25.67	31.04	26.38	10.85	126.71	10.96	36.54
第3学年	15.42	16.50	23.58	29.88	37.69	10.36	125.65	15.19	41.00
第4学年	17.37	19.37	31.47	38.37	46.68	9.81	146.32	19.58	50.74
第5学年	19.19	22.38	31.42	43.88	53.15	9.16	161.92	23.92	57.35
第6学年	21.06	21.19	32.48	40.03	57.80	9.28	158.90	23.68	56.30

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	10.45	9.55	23.50	22.40	16.30	11.98	100.95	5.65	27.95
第2学年	11.21	12.93	28.29	32.43	20.93	11.36	115.50	7.21	37.50
第3学年	14.13	15.75	29.69	30.56	28.75	10.57	127.13	9.44	43.00
第4学年	17.00	16.35	33.23	35.50	34.15	10.18	140.46	12.19	50.12
第5学年	18.96	17.92	42.46	46.38	39.12	9.49	158.46	14.12	60.04
第6学年	20.42	20.42	39.38	43.17	52.54	9.17	150.83	15.25	61.33

県平均値かつ全国平均値未満

新体力テストの結果（県平均値（平成25年度）・全国平均値（平成24年度）との比較）

平成25年度の県調査結果が判明した後，最新情報を公表します。

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									
第2学年									
第3学年									
第4学年									
第5学年									
第6学年									

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									
第2学年									
第3学年									
第4学年									
第5学年									
第6学年									

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○　男子
　握力以外のすべての項目において課題のある学年が多い。特に，「長座体前屈」，「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多い。

○　女子
　握力以外のすべての項目において課題のある学年が多い。特に「ボール投げ」は，全学年で県平均値かつ全国平均値より低く，「長座体前屈」において，県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○　「長座体前屈」　→　「体ほぐしの運動」の研修を全教職員で行い，毎時間体育科授業の準備運動に「体ほぐしの運動」を取り入れ，個人やペアでのストレッチを行うことで柔軟性を高めていく。

○　「ボール投げ」　→　体育科授業のはじめに行う土堂小トレーニングのサーキットトレーニングの中で投動作を練習するパートを位置付け，防球ネットに向けてボールを投げるトレーニングを行う。また，全員が複数回投げて練習できるように教材・教具を開発していく。

○　全身運動である「なわとび」を継続して行う。「なわとび」を土堂小トレーニングに位置付け，体育科授業のはじめに，「なわとび」を一斉に跳び続ける時間をとり，長く跳び続ける力を高めていく。また，

平成26年度の目標値

○　「ボール投げ」の数値において，県平均値以上をめざす。
○　「長座体前屈」の数値において，県平均値以上をめざす。