別紙 （参考様式）

体力つくり改善計画

廿日市市 立　　友和 小学校

平成28年度の重点課題

○ 男子は，「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」で県平均値かつ全国平均値を下回る学年が4学年ある。

○ 女子は，「20mシャトルラン」で県平均値かつ全国平均値を下回る学年が5学年，「反復横跳び」で4学年ある。

○ 車で登下校する児童が多く，1日の運動量が少ない。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○ 持久力を高めるため，体育の授業の始めに行うサーキットトレーニングに，グラウンドを大きく1周走ることを取り入れ，一定の速さで走ることを意識して取り組ませた。

○ 低・中・高学年別に持久走大会を行い，走ることに目標を持って取り組ませた。

○ 敏捷性や跳躍力を高めるため，低・中・高学年別に長なわ大会を行ったり，なわとびカードを準備したりした。

○ 毎週水曜日を「外で遊ぼうデー」とし児童に外遊びを呼びかけたり，学級レクや体育の準備運動におにごっこ などの遊びを取り入れたりした。

平成29年度新体力テストの結果（県平均値（平成28年度）・全国平均値（平成27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	9.79	12.53	30.05	30.16	25.79	11.31	120.53	11.63	35.21
第2学年	10.81	15.06	27.38	30.94	42.06	10.35	121.19	14.31	39.69
第3学年	14.12	17.81	32.69	35.85	41.23	10.65	130.92	19.00	45.92
第4学年	16.95	19.81	32.74	38.67	50.35	9.61	151.40	21.20	53.59
第5学年	16.18	22.05	31.68	41.23	53.86	9.20	147.55	27.05	55.55
第6学年	21.35	23.88	36.24	46.18	57.24	8.78	171.94	33.00	63.06

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	9.40	13.73	32.07	29.47	20.67	11.19	110.80	7.07	36.47
第2学年	11.15	13.38	30.92	32.08	37.00	10.60	123.23	8.46	42.15
第3学年	12.42	17.04	32.75	34.13	34.17	10.79	129.25	11.92	46.54
第4学年	16.00	16.70	37.65	34.44	28.15	10.21	131.86	12.71	49.93
第5学年	14.83	17.94	35.72	38.72	43.28	10.24	140.94	17.22	54.39
第6学年	19.33	20.78	37.22	42.83	55.78	8.68	158.00	18.22	63.53

□県平均値かつ全国平均値未満

平成29年度新体力テストの結果（県平均値（平成29年度）・全国平均値（平成28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	9.79	12.53	30.05	30.16	25.79	11.31	120.53	11.63	35.21
第2学年	10.81	15.06	27.38	30.94	42.06	10.35	121.19	14.31	39.69
第3学年	14.12	17.81	32.69	35.85	41.23	10.65	130.92	19.00	45.92
第4学年	16.95	19.81	32.74	38.67	50.35	9.61	151.40	21.20	53.59
第5学年	16.18	22.05	31.68	41.23	53.86	9.20	147.55	27.05	55.55
第6学年	21.35	23.88	36.24	46.18	57.24	8.78	171.94	33.00	63.06

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	9.40	13.73	32.07	29.47	20.67	11.19	110.80	7.07	36.47
第2学年	11.15	13.38	30.92	32.08	37.00	10.60	123.23	8.46	42.15
第3学年	12.42	17.04	32.75	34.13	34.17	10.79	129.25	11.92	46.54
第4学年	16.00	16.70	37.65	34.44	28.15	10.21	131.86	12.71	49.93
第5学年	14.83	17.94	35.72	38.72	43.28	10.24	140.94	17.22	54.39
第6学年	19.33	20.78	37.22	42.83	55.78	8.68	158.00	18.22	63.53

□県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

○ 男子
「反復横跳び」「立ち幅跳び」において，県平均かつ全国平均値より低い学年が多くある。

○ 女子
「反復横跳び」において，県平均かつ全国値より低い学年が4学年ある。
「上体起こし」「50m走」において，県平均かつ全国値より低い学年がそれぞれ3学年ある。

○ 共通
運動習慣に関するアンケートによると，1日の運動実施時間が，30分未満と回答する児童の割合が，男子で18%，女子で26%と高く，運動しない児童の割合を減らしていく必要がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

○ 「反復横跳び」 → 体育の時間に行うサーキットトレーニングで「反復横跳び」を行い，リズムよく素早くサイドステップすることを意識して取り組ませる。
学級レクや体育の準備運動に，なわとびやおにごっこ，サイドステップを用いた運動などを取り入れる。

○ 「立ち幅跳び」 → 体育の時間に行うサーキットトレーニングで，なわ跳びやタイヤ跳びがリズムよくできるよう意識して取り組ませる。

○ 共通 → 新体力テストの結果（本校・県平均等）を校内に掲示し，児童の意欲の向上を図る。
毎週水曜日を「外で遊ぼうデー」とし，児童に外遊びを呼びかけたり，遊びの紹介をしたりする。

平成30年度の目標値

○ 新体力テストの総合評価のAB率を57%以上，DE率を12%以下にする。（（AB－DE）率45%以上）
○ 「反復横跳び」「立ち幅跳び」について，県平均値かつ全国平均値以上にする。