別紙（参考様式）

# 令和3年度　体育に関する指導改善計画

三原市　立　糸崎　小学校

## 令和2年度の重点課題

第5学年においては，以下の項目が，県および全国の平均値を下回っている。
【女子】
・握力
・50m走
・立ち幅跳び
・ソフトボール投げ

## 上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

○握力
・体育科の授業で行ったサーキット運動の中に，固定遊具を使った運動を取り入れた。
○50m走
・体育科の授業に，「8秒間走」を取り入れた。
・体育朝会で，股関節の可動域を広げる運動を実施した。
○立ち幅跳び
・体育科の授業で行ったサーキット運動の中に，バウンディングを取り入れた。
・体育科の授業で，「立ち幅跳びリレー」を実施した。
・体育朝会で，股関節の可動域を広げる運動を取り入れた。
○ソフトボール投げ
・体育科の授業で行ったサーキット運動の中に，「ロープロケット投げ」を取り入れた。
・体育科の授業で，ジャベリックボール投げを実施した。
・体育朝会で，肩甲骨の可動域を広げる運動を取り入れた。

## 令和3年度新体力テストの結果（県平均値（令和元年度）・全国平均値（令和元年度）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5学年 | 17.73 | 22.73 | 44.18 | 49.00 | 65.36 | 9.24 | 168.18 | 25.55 | 62.27 |

| 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 | 15.71 | 20.57 | 43.71 | 44.43 | 33.57 | 9.87 | 150.00 | 13.57 | 57.57 |

県平均値かつ全国平均値未満

## 令和3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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第5学年 | 17.73 | 22.73 | 44.18 | 49.00 | 65.36 | 9.24 | 168.18 | 25.55 | 62.27 |

| 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 | 15.71 | 20.57 | 43.71 | 44.43 | 33.57 | 9.87 | 150.00 | 13.57 | 57.57 |

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 |
|---|---|---|---|---|
| 第5学年 | 90.9 | 9.1 | 0.0 | 0.0 |

| 女子 | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
|---|---|---|---|---|
| 第5学年 | 57.14 | 28.57 | 0.00 | 14.29 |

## 学校独自の意識調査

| 男子 | 好き | ややや好き | ややや嫌い | 嫌い |
|---|---|---|---|---|
| 第１学年 | 85 | 15 | 0 | 0 |
| 第２学年 | 77.78 | 22.22 | 0 | 0 |
| 第３学年 | 50 | 35.8 | 7.1 | 7.1 |
| 第４学年 | 92.31 | 0 | 7.69 | 0 |
| 第５学年 | 90.9 | 9.1 | 0 | 0 |
| 第６学年 | 87.5 | 12.5 | 0 | 0 |

| 女子 | 好き | ややや好き | ややや嫌い | 嫌い |
|---|---|---|---|---|
| 第１学年 | 63.64 | 27.27 | 9.09 | 0 |
| 第２学年 | 61.54 | 30.77 | 7.69 | 0 |
| 第３学年 | 66.7 | 33.3 | 0 | 0 |
| 第４学年 | 41.18 | 35.29 | 17.65 | 5.88 |
| 第５学年 | 57.14 | 28.57 | 0 | 14.29 |
| 第６学年 | 90.91 | 0 | 9.09 | 0 |

## 重点課題

○情意面での課題
【女子】
・「運動やスポーツをすることがきらい」と回答した児童・・・14.29%

○体力面での課題
以下の項目が，県及び全国の平均値を下回った。
【女子】
・握力
・20mシャトルラン
・50n走
・ソフトボール投げ

## 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

○サーキット運動
・授業の最初の10分間で，固定遊具等を使って10種類の運動を行い，筋力，瞬発力，敏捷性などを養う。
○「8秒間走」
・自分の走力にあったスタート位置を選択し，8秒以内でフィニッシュできることを目標にして走る。
○「変形ダッシュ」
・様々な姿勢からスタートさせることにより，スタート時の反応を磨いたり，筋肉の収縮を鋭くさせる。

### 体育の授業以外で行う取組内容

○体育朝会「Jタイム」
・「5分間走」「ピラミッドじゃんけん」
　自分で目標設定をしたり，ゲーム感覚で楽しみながら長距離を走らせたりする。
・股関節や肩甲骨の可動域を広げる運動「ジンギスカン体操」「JUGEM体操」
　音楽に合わせて，軽快に体を動かしたり，伸ばしたりすることにより，楽しみながら体力を養う。
・おにごっこ
　ルールを工夫して，楽しみながら運動量を確保する。
○「学年外遊び」
　毎週水曜日，クラスごとに全員で運動遊びをすることにより，体力つくりと集団作りを図る。

## 令和4年度の重点目標値

【男子】
・20mシャトルランの全学年の平均値が県及び全国の平均値を上回るようにする。
【女子】
・握力，50m走，ソフトボール投げの平均値が県および全国の平均値を上回る学年を4学年以上にする。
・20mシャトルランの全学年の平均値が県および全国の平均値より上回るようにする。
・運動やスポーツに対する肯定的評価をする児童を90%以上にする。