別紙（参考様式）

体力つくり改善計画

三原市　　立　　糸崎　小学校

平成27年度の重点課題

平成27年度県平均値かつ平成26年度全国平均値未満
＜6年男子＞
　〇反復横とび
　〇50m走
　〇立ち幅とび
平成27年度の県平均値未満
＜2年男子＞
　〇長座体前屈
　〇立ち幅跳び
＜2年女子＞
　〇長座体前屈

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

重点課題を分析すると，本校の課題は「瞬発力」(50m走，立ち幅跳び)，「柔軟性」(長座体前屈)，「敏捷性」(反復横とび)と考えられる。以上の課題に対して，次の取組を行う。

〇「瞬発力」
　→ 毎週火，水，金曜日の朝マラソンの後に，瞬発力を高めるための変形ダッシュをする。

〇「柔軟性」
　→ 朝マラソンの前に，柔軟性を高めるための股関節を中心とした柔軟を行う。

〇「敏捷性」
　→ 敏捷性を高めるために，縄跳び検定カードを活用し，様々な跳び方に取り組ませる。

平成28年度新体力テストの結果（県平均値（平成27年度）・全国平均値（平成26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	12.29	10.75	21.86	29.13	27.75	11.50	117.88	9.13	31.29
第2学年	15.63	16.88	27.63	37.13	43.00	9.60	150.25	16.50	47.75
第3学年	14.67	17.22	25.00	41.22	47.67	9.98	145.00	21.33	47.89
第4学年	17.55	20.64	36.59	47.09	60.91	9.08	157.27	23.09	59.09
第5学年	18.50	22.50	32.80	47.20	67.40	8.92	167.80	25.50	60.90
第6学年	23.90	25.50	37.00	48.30	65.20	8.72	183.80	25.20	65.70

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	11.78	12.00	26.89	28.30	20.89	11.07	120.10	6.00	36.44
第2学年	14.30	15.70	33.80	34.00	32.90	10.37	130.50	9.40	46.20
第3学年	15.15	22.31	34.15	38.69	33.77	10.29	140.00	10.38	51.69
第4学年	17.11	18.89	39.44	44.67	48.89	9.44	147.78	14.89	60.56
第5学年	19.00	23.75	40.13	45.25	54.00	9.31	151.63	16.38	64.25
第6学年	23.80	21.60	43.60	46.20	59.60	8.98	170.20	19.40	69.60

　　県平均値かつ全国平均値未満

平成28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	12.29	10.75	21.86	29.13	27.75	11.50	117.88	9.13	31.29
第2学年	15.63	16.88	27.63	37.13	43.00	9.60	150.25	16.50	47.75
第3学年	14.67	17.22	25.00	41.22	47.67	9.98	145.00	21.33	47.89
第4学年	17.55	20.64	36.59	47.09	60.91	9.08	157.27	23.09	59.09
第5学年	18.50	22.50	32.80	47.20	67.40	8.92	167.80	25.50	60.90
第6学年	23.90	25.50	37.00	48.30	65.20	8.72	183.80	25.20	65.70

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	11.78	12.00	26.89	28.30	20.89	11.07	120.10	6.00	36.44
第2学年	14.30	15.70	33.80	34.00	32.90	10.37	130.50	9.40	46.20
第3学年	15.15	22.31	34.15	38.69	33.77	10.29	140.00	10.38	51.69
第4学年	17.11	18.89	39.44	44.67	48.89	9.44	147.78	14.89	60.56
第5学年	19.00	23.75	40.13	45.25	54.00	9.31	151.63	16.38	64.25
第6学年	23.80	21.60	43.60	46.20	59.60	8.98	170.20	19.40	69.60

　　県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

平成27年度県平均値かつ平成26年度全国平均値未満
〇ボール投げ　6年男子
〇長座体前屈　5年男子，3年男子，1年男子，1年女子
〇上体起こし　1年男子

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

〇ボール投げ
体育授業の初めに行うサーキットトレーニングの中に「投げる」運動を取り入れる。
　具体例　玉入れの玉を投げる，ソフトボールを投げる，ドッチボールを投げる等

〇長座体前屈
朝マラソン前の股関節を中心とした準備体操は，有効であった。したがって，今後も続けてとりくむ。
体育授業の初めに行う準備体操の中でも，股関節を中心とした柔軟体操を行う。

〇上体起こし
体育授業の初めに行う準備体操の中で，つぎのような運動を行う。
（1）かかとタッチ　あお向けの姿勢で寝転がり，手はまっすぐ伸ばしておく。（手のひらは，床につけておく。）この姿勢から両手を伸ばしたままで自分のかかとにタッチする。タッチしたら元の姿勢に戻る。これを繰り返す。３０回程度。
（2）自転車運動　あお向けの姿勢で寝転がり，膝を曲げて足を地面から離す。そして自転車を漕ぐときのように足を動かす。３０回程度。

平成29年度の目標値

〇 「長座体前屈」「上体起こし」を県平均値かつ全国平均値以上にする。
〇 「ボール投げ」については，1人1mずつ記録を伸ばす。