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28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の項目は次のとおりである。

〈ソフトボール投げ〉
○6年男子

〈長座体前屈〉
○5年男子
○3年男子
○1年男子
○1年女子

〈上体起こし〉
○1年男子

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「巧緻性・筋パワー」（ソフトボール投げ），「柔軟性」（長座体前屈），「筋力・筋持久力」（上体起こし）であると考えられる。以上の3点の課題に対して，次の取組を行った。
○「巧緻性・筋パワー」（ソフトボール投げ）
体育科の授業初めに行うサーキットトレーニングの中に，玉入れの玉投げ，ソフトボール，ドッチボール投げ等，「投げる」運動を取り入れる。
○「柔軟性」（長座体前屈）
朝マラソン前の股関節を中心とした柔軟体操は有効であったので，継続して取り組む。
体育科の授業初めにも，柔軟体操を取り入れる。
○「筋力・筋持久力」（上体起こし）
体育科の授業初めに次のような運動を行う。
（1）つまささタッチ
仰向けの姿勢で寝転がり，両手を伸ばしたままで自分のつまささにタッチする。
（2）自転車運動
仰向けの姿勢で寝転がり，膝を曲げて地面から離す。自転車をこぐように足を動かす。

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	12.00	13.91	29.00	28.45	20.09	11.49	125.45	10.83	35.73
第2学年	13.00	17.00	34.88	33.38	42.75	10.30	125.00	13.00	44.13
第3学年	17.33	24.75	37.89	41.88	47.00	9.44	144.38	21.63	55.88
第4学年	16.40	22.10	36.80	46.30	58.20	9.48	145.00	24.30	57.20
第5学年	19.73	21.27	39.50	48.55	68.09	8.96	170.00	25.64	63.45
第6学年	22.50	23.30	41.65	49.30	71.40	8.39	178.80	31.30	67.90

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	10.14	12.86	28.71	27.29	16.43	13.32	111.43	6.71	33.29
第2学年	12.22	17.67	38.56	33.56	37.11	9.97	137.78	8.67	49.33
第3学年	15.44	21.89	46.22	38.22	33.67	10.22	128.78	11.44	53.56
第4学年	16.54	24.62	45.69	42.23	49.62	9.69	144.92	13.62	60.54
第5学年	20.00	21.11	41.11	45.89	56.67	9.34	155.00	15.11	63.44
第6学年	22.50	26.13	45.63	47.75	57.88	8.95	165.88	17.88	69.00

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	12.00	13.91	29.00	28.45	20.09	11.49	125.45	10.83	35.73
第2学年	13.00	17.00	34.88	33.38	42.75	10.30	125.00	13.00	44.13
第3学年	17.33	24.75	37.89	41.88	47.00	9.44	144.38	21.63	55.88
第4学年	16.40	22.10	36.80	46.30	58.20	9.48	145.00	24.30	57.20
第5学年	19.73	21.27	39.50	48.55	68.09	8.96	170.00	25.64	63.45
第6学年	22.50	23.30	41.65	49.30	71.40	8.39	178.80	31.30	67.90

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	10.14	12.86	28.71	27.29	16.43	13.32	111.43	6.71	33.29
第2学年	12.22	17.67	38.56	33.56	37.11	9.97	137.78	8.67	49.33
第3学年	15.44	21.89	46.22	38.22	33.67	10.22	128.78	11.44	53.56
第4学年	16.54	24.62	45.69	42.23	49.62	9.69	144.92	13.62	60.54
第5学年	20.00	21.11	41.11	45.89	56.67	9.34	155.00	15.11	63.44
第6学年	22.50	26.13	45.63	47.75	57.88	8.95	165.88	17.88	69.00

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

平成29年度県平均値かつ平成28年度全国平均値未満の項目は次の通りである。
〈50m走〉1年女子
〈立ち幅跳び〉2年，4年男子

また，平成29年度県平均値，平成28年度全国平均値のいずれかを満たしていない項目は次のとおりである。
〈上体起こし〉5年，6年男子
〈長座体前屈〉1年女子
〈反復横とび〉1年女子
〈20mシャトルラン〉1年女子
〈ボール投げ〉2年男子，5年女子

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

課題が異なるため，各学年の実態に応じた取り組みを中心に行う。
〈50m走〉〈20mシャトルラン〉〈反復横とび〉
（1）週3日の朝マラソンを継続し，基礎的な走力・体力を身につけさせる。（距離・タイムに目標を持たせる。）
（2）体育科の準備運動として瞬発力をつけるスタートゲームや，巧緻性を高める鬼ごっこを導入する。
〈立ち幅跳び〉
（1）サーキットトレーニングに跳ぶ運動を取り入れる。（片足跳び，両足跳び等様々な跳び方）
〈上体起こし〉
（1）体育科の授業初めに，つまささタッチや自転車運動，腹筋・背筋の筋力を高める運動を仕組む。
〈長座体前屈〉
（1）週3日の朝マラソン前に，股関節を中心とした柔軟体操を仕組む。
（2）体育科の授業初めに，ストレッチに取り組み，柔軟性を高める意識を持たせながら取り組む。
※長座体前屈，上体起こしに関しては，家庭と連携し，家庭での体力づくりにつなげる。
〈ボール投げ〉
（1）サーキットトレーニングに，投げる運動を取り入れる。（大小さまざまなボール，シャトルなど）

平成30年度の目標値

○全学年全項目，県平均値かつ全国平均値以上にする。
○新体力テストの総合評価のAB率85％以上，ED率を5％以下にする。
○1年女子の「50m走」においては，全員が今年度の記録よりも0.2秒縮められるようにする。