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30年度の重点課題

平成30年度，県平均値かつ平成29年度全国平均値未満の項目のうち，3学年以上にわたる項目を最重点課題，2学年にわたるものを重点課題とした。
【重点課題】
50m走（1，5年男子，1，2，5年女子）
ボール投げ（1，2，3，5年女子）
反復横とび1年男子，（2，5年女子）
【重点課題】
立幅とび（1年男子，1，2年女子）
長座体前屈（3，5年男子，女子）
※総合評価AB率64．8%，ED率5．7%

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

学年，性別により課題が異なるため，児童の実態に応じた取り組みを行った。
〈50m走，反復横とび〉
（1）週3日の朝マラソンを継続し，距離，タイムに目標をもたせ，前後にダッシュ等の活動を取り入れた。
（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しっぽとり，鬼ごっこを行った。
〈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た。
（2）学級外遊びで，投げる動きを取り入れた運動を定期的に行う。
〈長座体前屈〉
（1）朝マラソン前にストレッチや柔軟体操を行う。（2）体育科の準備運動として，ストレッチを行う。

平成31年度新体力テストの結果（県平均値（平成30年度）・全国平均値（平成29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	8.08	10.33	28.92	27.33	16.83	11.72	123.33	7.83	30.67
第2学年	13.93	14.36	25.93	32.36	32.36	11.14	131.36	13.85	41.08
第3学年	13.83	21.50	36.33	45.75	58.92	9.98	153.58	19.08	54.08
第4学年	14.59	21.88	45.88	44.00	63.63	9.40	151.63	21.63	57.63
第5学年	21.43	23.29	41.14	47.00	66.86	8.88	167.86	30.86	65.00
第6学年	21.38	30.00	33.38	51.25	69.63	8.87	173.75	31.63	66.13

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	8.73	14.55	30.18	28.73	12.18	11.48	118.91	6.36	33.36
第2学年	12.31	14.06	31.75	29.75	28.81	11.08	118.25	6.38	39.38
第3学年	11.00	19.57	35.29	39.00	38.43	11.03	127.86	9.14	48.14
第4学年	14.41	23.80	52.00	41.10	53.40	9.39	154.10	16.50	62.80
第5学年	19.00	22.89	48.33	44.22	55.33	9.63	151.22	16.78	63.33
第6学年	18.62	27.93	36.93	47.50	61.92	9.27	166.43	16.50	64.92

県平均値かつ全国平均値未満

平成31年度新体力テストの結果（県平均値（平成31年度）・全国平均値（平成30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	8.08	10.33	28.92	27.33	16.83	11.72	123.33	7.83	30.67
第2学年	13.93	14.36	25.93	32.36	32.36	11.14	131.36	13.85	41.08
第3学年	13.83	21.50	36.33	45.75	58.92	9.98	153.58	19.08	54.08
第4学年	14.59	21.88	45.88	44.00	63.63	9.40	151.63	21.63	57.63
第5学年	21.43	23.29	41.14	47.00	66.86	8.88	167.86	30.86	65.00
第6学年	21.38	30.00	33.38	51.25	69.63	8.87	173.75	31.63	66.13

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	8.73	14.55	30.18	28.73	12.18	11.48	118.91	6.36	33.36
第2学年	12.31	14.06	31.75	29.75	28.81	11.08	118.25	6.38	39.38
第3学年	11.00	19.57	35.29	39.00	38.43	11.03	127.86	9.14	48.14
第4学年	14.41	23.80	52.00	41.10	53.40	9.39	154.10	16.50	62.80
第5学年	19.00	22.89	48.33	44.22	55.33	9.63	151.22	16.78	63.33
第6学年	18.62	27.93	36.93	47.50	61.92	9.27	166.43	16.50	64.92

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

平成31年度県平均値か平成30年度全国平均値未満の項目のうち，3学年以上にわたる項目を最重点課題，2学年にわたるものを重点課題とする。
【最重点課題】
握力（1年男子，3，6年女子）
50m走（1，2年男子，2，3，5，6年女子）
ボール投げ（1年男子，2，3，6年女子）
【重点課題】
上体起こし（1，2年男子）
長座体前屈（2年男子，6年男子女子）
※総合評価　AB率56．5%，DE率8．5%

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

学年，性別ごとに課題が異なるため，児童の実態に応じた取り組みを中心に行う。
〈握力，上体起こし，長座体前屈，50m走，ボール投げ〉
（1）体育科の準備運動として，運動場の固定遊具や特設教具を使って各学年の目当てに応じた運動を行い，筋力，瞬発力，柔軟性，走力，投力などを養う。また，毎月1回，その結果をカードに記入させる。
〈50m走〉
（1）体育科の時間に「8秒間走」を取り入れ，自分の能力に応じた目標を設定して走らせる。
（2）体育科の準備運動として，様々な姿勢からスタートさせ，スタート時の反応を素早くさせる。
（3）学級外遊びで鬼遊びを行う。
〈ボール投げ〉
（1）サーキットトレーニングの種目に「ロープロケット」を取り入れ，投球フォームと投擲角度を身に着けさせる。
（2）体育科の時間に，フリスビーやジャベリックボールを使って，投げる楽しさを味わわせる。

令和2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率を60%以上に，DE率を8%以下にする。
○50m走においては，全員が今年度の記録より0．5秒以上縮める。