

令和2年度 体力向上の取り組み

健康安全部 中野

1. 結果

以下の表が前年度の体力テストの結果。

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	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	10.47	10.47	27.13	32.93	19.40	11.71	118.33	11.87	33.87	第1学年	8.91	12.45	27.27	27.55	16.55	12.67	114.45	5.36	31.00
第2学年	10.27	16.40	25.20	34.00	35.00	11.94	123.67	11.07	36.67	第2学年	10.48	14.33	31.52	32.33	36.38	11.39	122.52	8.29	41.52
第3学年	10.56	14.89	26.94	36.17	31.89	10.37	123.78	15.89	40.28	第3学年	12.29	15.29	33.06	34.06	35.18	10.36	139.06	9.59	46.47
第4学年	14.30	20.60	27.50	42.60	43.10	9.68	166.00	24.80	52.70	第4学年	12.95	17.25	32.30	39.25	22.45	10.89	136.25	11.30	46.85
第5学年	14.18	20.53	33.35	43.06	47.76	9.80	148.44	25.50	53.87	第5学年	13.94	19.17	35.11	42.28	44.12	9.56	153.11	13.61	55.88
第6学年	16.67	21.28	34.61	44.94	60.59	9.44	159.17	26.72	57.76	第6学年	17.27	22.82	34.50	45.73	49.27	9.54	151.73	17.36	60.68

 県平均値かつ全国平均値未満

県平均及び全国平均と比べ、悪かったのが 50m走、握力、長座体前屈 という状況であった。

2. 取り組み内容

① 学校での取り組み

◎柔軟運動

体育の準備体操の際に、**柔軟性を向上させる運動**を1つは取り入れる。

◎グーパー運動

体育の準備運動、または朝の会帰りの会等の時間に**グーパー運動**を取り入れる。

◎サーキット

体育の準備運動の前に運動場、体育館の**外周を走らせる**。

(学年に応じて、遊具を取り入れるなどの工夫は先生方にお任せします。遊具を取り入れる際には握力の向上にもつながる、のぼり棒、鉄棒、うんていの3つは取り入れてください。)

◎持久走の取り組み

持久走の取り組みを2学期の10月から行う。取り組み内容は以下の2つ。

- ・1週間に1度全校で運動場の周りを走る、**RUNRUNタイム**の実施。
- ・持久走の練習で走った長さを記録する、**マラソンカード**の取り組み。

※2学期にマラソンカードの評価方法も併せて別途起案。

② 家での取り組み

◎体力カード

目的：握力、長座体前屈の2種目で、前年度の全国平均以上の達成率を80%以上にする。

宿題で体力づくりを年間通して毎日出す。(柔軟運動、グーパー運動)

取り扱いは音読カードと同様とし、親にサインをもらってきて提出させて担任が確認する。

体力カードの形態については問わない。(音読カード等と同じカードにまとめるか、体力カード単体で配布するか。)

※体力カード単体で使われる学年は中野が印刷します。教えてください。