

2022年度 加茂小学校 体力づくり推進

健康安全部

1 本校の体力テスト実施結果（2021年度 6月測定）

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	7.41	15.64	27.00	22.46	14.36	12.02	105.92	8.64	28.85	第1学年	7.12	12.96	27.92	23.92	15.52	12.00	105.17	5.40	29.38
第2学年	8.34	11.69	25.69	25.56	21.45	10.68	104.87	11.11	31.31	第2学年	8.24	10.85	27.93	26.76	19.54	10.95	98.56	6.57	32.07
第3学年	10.85	16.52	31.06	36.37	26.46	10.06	140.93	13.98	43.26	第3学年	10.26	15.96	32.92	32.66	23.22	10.33	136.08	9.86	43.68
第4学年	13.38	17.33	31.03	37.11	42.60	10.09	146.03	18.61	47.37	第4学年	13.29	17.67	32.85	38.10	38.32	9.96	150.25	12.39	52.24
第5学年	14.85	19.72	38.23	43.67	38.96	9.46	168.02	22.02	54.91	第5学年	14.35	20.56	39.90	41.65	37.83	9.42	158.98	16.04	57.94
第6学年	17.82	21.22	35.14	47.57	53.60	9.04	169.63	25.67	59.56	第6学年	17.12	19.35	36.10	40.94	40.18	9.55	159.06	16.57	58.50

県平均値かつ全国平均値未満

◎重点課題……………反復横跳び（2019）、立ち幅跳び（2020）、握力（2021）、握力(2022)

2 昨年度の体力向上の取り組み

・昨年度の体力向上の重点課題を握力に設定し、年間を通して取り組んだ。

（課題に対する取り組み）

◎重点課題【握力】

- ・体育安全委員会の呼び掛けによる「グーパー運動タイム」の放送を行い、握力に重点をおいた取組を継続した。
- ・体育科において、準備運動に鉄棒ぶら下がりや雲梯遊びなど遊具を活用した運動を取り入れることで、運動量の確保及び、運動遊びに繋がる学習の設定を行い、握力の向上を目指した。

3 昨年度の目標値

握力…自己の記録を1kg以上伸ばし、県平均かつ全国平均値以上の学年を男子4/6以上、女子4/6以上向上させる。

4 本校の体力テスト実施結果（2022年度 6月測定）

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	6.79		29.11			11.82	107.68	8.49		第1学年	6.50		31.55			11.92	103.89	5.89	
第2学年	8.67		21.00			11.36	122.30	10.81		第2学年	8.63		25.63			11.55	114.69	6.88	
第3学年	10.24		27.06			10.64	135.68	13.53		第3学年	9.76		30.64			10.71	129.18	8.87	
第4学年	11.13		30.89			10.27	140.51	17.51		第4学年	11.32		33.81			10.64	140.62	12.19	
第5学年	13.57	18.69	34.91	38.74	38.95	9.80	145.98	21.03	49.93	第5学年	14.02	18.51	37.82	38.43	36.73	9.73	142.98	13.92	53.90
第6学年	17.00		39.44			9.08	169.80	24.85		第6学年	16.83		44.72			9.15	163.64	17.35	

県平均値かつ全国平均値未満

○新体力テスト8種目（66項目）中、県平均値かつ全国平均値以上は15項目だった。立ち幅跳び、長座体前屈とも多くの学年で県平均値かつ全国平均値を上回っていた。握力、50m走、ボール投げは各学年で県平均値かつ全国平均値を下回っていた。県平均かつ全国平均値以上の学年を男子4/6以上、女子4/6以上向上させることをねらいとして、グーパー運動や家庭での取り組み等に取り組んだ。しかし、目標値を達成することができなかった。

○握力…1年間で自己の記録を1kg以上伸ばした児童の割合(上昇率)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	×	71%	77%	51%	49%	65%
女子	×	68%	74%	57%	55%	79%

握力の向上をねらいとし、グーパー運動等に取り組んだことで、1年前と比べて1kg以上伸びた児童が全学年50%以上近く上昇したという数値がでた。これらの結果より、握力向上に向けた取組は短期間であったが、効果があったのではないかと考えられる。上昇率の高い3年生は、朝のグーパーうんどうに加え、授業や休憩時間に児童が積極的に雲梯やジャングルジムに行くように工夫していたことから、これらの活動は握力向上に効果があるといえる。他学年の握力向上に向けて、遊具を活用した取組みも考えていく。

5 昨年度と今年度の握力測定の結果表

男子	県平均	6月 (昨年度)	2月 (昨年度)	6月 (今年度)	昨年度2月と今年度6月の 結果を比較して
1年	9.12	7.43	8.90	8.71(現在2年生)	0.19(down)
2年	10.64	8.33	10.05	10.24(現在3年生)	0.19(up)
3年	12.50	10.83	11.63	11.03(現在4年生)	0.6(down)
4年	14.51	13.33	12.77	13.64(現在5年生)	0.87(up)
5年	16.62	15.03	16.46	16.85(現在6年生)	0.39(up)
6年	19.54	17.83	18.33		

女子	県平均	6月 (昨年度)	2月 (昨年度)	6月 (今年度)	昨年度2月と今年度6月の 結果を比較して
1年	8.59	7.10	8.07	8.59(現在2年生)	0.52(up)
2年	10.07	8.27	8.95	9.76(現在3年生)	1.49(up)
3年	11.89	10.23	11.33	11.23(現在4年生)	0.1(down)
4年	13.90	13.30	12.83	13.98(現在5年生)	1.15(up)
5年	16.34	14.33	15.60	16.83(現在6年生)	1.23(up)
6年	19.35	17.13	16.57		

○昨年度(2月)の握力の結果と今年度の握力の結果を比較した。2月の再測定と比べると、握力の平均が上がった学年は10項目中7項目だった。そしてどの学年も1年前の結果より握力が高まっていたことから、握力向上に向けた取組みの効果があったことが分かる。しかし、まだ各学年の県平均を上回る学年はなかったため、来年度に向けて引き続き取組みを行っていく。

6 今年度の目標値

握力…自己の記録を1kg以上伸ばした児童の割合を各学年65%以上にする。また、3年間を通して県平均かつ全国平均値以上の学年を男子4/6以上、女子4/6以上向上させる。

7 握力を向上させる取り組みを実施する目的

握力を向上させる目的は様々である。1つ目は、全身の筋力を高めるためのトレーニングの多くは、握力を使うものがおおいことである。握力を高めることで、全身の筋力アップにつながる。2つ目は、スポーツをする際に握力を使う場面が多くあることである。学習指導要領にある「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する」ために、欠かせないものであると考える。3つ目は、日常生活にも握力は欠かせないからである。物を握ったり、掴んだりする際に握力を高めている必要があると考えられる。

以上の観点から、全国平均値を上回ることに加え握力向上を目指すことは必要であると考えられるため、今年度も引き続き握力向上に関する目標設定を行う。

8 今年度の体力向上の取り組み

運動に触れる時間、習慣をつくる

- ・握力に向けた取り組みだけではなく、体全体のバランスや柔軟性・筋力向上に向けて体育委員会が考えた運動を毎朝放送し実施する。(音楽に合わせた柔軟や筋肉トレーニング等の内容)
- ・縄跳び運動の推奨。縄跳びカードを配布し、休憩時間など、縄跳び運動に親しむ。
- ・家庭学習「うんどうがんばり」を日々行い、行事と連動したり、各学年の実態に応じたりして、運動に取り組む習慣作りを継続して行い、学校・家庭での両輪で体力の向上を図る。

体育が楽しいと感じる授業へと改善する

- ・準備運動が楽しく運動できる動きを取り入れる。
- ・遊び文化の構築を行い、児童が自ら楽しめる活動を取り入れるなど、授業の改善を図る。
- ・試行したくなるような学習の場を工夫する。
- ・指示や準備を短くして、活動時間を保証する。
- ・気づきや課題を見つけたいくなるような教師の発問や支援方法を工夫する。