別紙 （参考様式）

体力つくり改善計画

福山市　立　大津野　小学校

平成26年度の重点課題

〇男子の課題
「上体起こし」(1・2・3・4・5年)
「20mシャトルラン」(1・3・4・5・6年)
「50m走」(1・2・3・4・5年)
が県平均値かつ全国平均値未満。

〇女子の課題
「上体起こし」(2・5・6年)
「20mシャトルラン」(1・4・6年)
「50m走」
が県平均値かつ全国平均値未満。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

〇「上体起こし」・・・　毎日の家庭学習や体育科授業の準備運動で行った。

〇「50m走」　・・・　運動場に20mのランニングゾーンを設け，体育科授業や休憩時間にスタートダッシュの練習を行った。

〇「20mシャトルラン」・・・　なわとびを実施したり，3学期に「大縄とび大会」を設定したりして，自主的に持久運動ができるようにした。

平成27年度新体力テストの結果（県平均値（平成26年度）・全国平均値（平成25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	10.36	10.92	29.44	29.76	22.44	11.27	124.56	8.72	33.88
第2学年	12.96	16.57	31.54	33.61	35.11	10.36	135.75	10.64	42.21
第3学年	14.03	18.11	29.56	35.00	43.56	10.24	142.53	17.58	46.61
第4学年	15.83	21.75	33.86	44.66	45.65	9.55	152.21	20.45	55.24
第5学年	18.52	20.84	35.76	46.08	55.29	9.24	156.40	20.36	57.43
第6学年	21.87	21.96	34.17	46.39	62.87	9.08	171.30	21.22	60.52

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	9.64	11.61	34.52	27.24	17.12	11.50	114.55	5.82	34.42
第2学年	12.45	15.05	34.91	34.05	25.67	10.54	127.23	8.36	43.95
第3学年	13.33	19.39	33.89	34.72	37.56	10.09	132.22	11.39	49.72
第4学年	15.48	22.81	38.29	45.95	41.15	9.14	159.67	14.86	60.95
第5学年	18.06	19.41	37.65	39.35	41.76	9.45	143.94	14.47	57.18
第6学年	21.13	20.17	38.93	42.90	45.00	9.19	158.43	18.00	62.83

■県平均値かつ全国平均値未満

平成27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	10.36	10.92	29.44	29.76	22.44	11.27	124.56	8.72	33.88
第2学年	12.96	16.57	31.54	33.61	35.11	10.36	135.75	10.64	42.21
第3学年	14.03	18.11	29.56	35.00	43.56	10.24	142.53	17.58	46.61
第4学年	15.83	21.75	33.86	44.66	45.65	9.55	152.21	20.45	55.24
第5学年	18.52	20.84	35.76	46.08	55.29	9.24	156.40	20.36	57.43
第6学年	21.87	21.96	34.17	46.39	62.87	9.08	171.30	21.22	60.52

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	9.64	11.61	34.52	27.24	17.12	11.50	114.55	5.82	34.42
第2学年	12.45	15.05	34.91	34.05	25.67	10.54	127.23	8.36	43.95
第3学年	13.33	19.39	33.89	34.72	37.56	10.09	132.22	11.39	49.72
第4学年	15.48	22.81	38.29	45.95	41.15	9.14	159.67	14.86	60.95
第5学年	18.06	19.41	37.65	39.35	41.76	9.45	143.94	14.47	57.18
第6学年	21.13	20.17	38.93	42.90	45.00	9.19	158.43	18.00	62.83

■県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

〇男子の課題
「ボール投げ」(2，5，6年)
「上体起こし」(1，6年)
「20mシャトルラン」(4，5年)
「50m走」(3，6年)

〇女子の課題
「反復横跳び」，「20mシャトルラン」(5，6年)

〇全体として，「20mシャトルラン」に課題がある。
高学年に県平均，全国平均値未満の種目が多い。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

〇「20mシャトルラン」・・・再測定を実施する。(12月頃予定)
ステップアップカードを活用し，児童に自分の目標を持たせる。
家庭学習でなわとび運動を行い，持久力を高める。

〇ロング昼休憩や大休憩体力づくりの時間に運動量のある外遊びなどに取り組ませ，瞬発力や持久力を培う。

〇高学年を中心として，全体的には投力，瞬発力，持久力に課題があると考えられるので，これらの能力 を高める運動を研修し，授業改善に取り組む。

平成28年度の目標値

〇「20mシャトルラン」・・・県平均，全国平均値以上を67%(今年度)→83%以上にする。

〇高学年の県平均，全国平均値以上を56%(今年度)→78%以上にする。