別紙 （参考様式）

体力つくり改善計画

福山市　立　高島　小学校

平成29年度の重点課題

〇50m走　男子では4学年が，女子では3学年が県平均値（H28年度）全国平均値（H27年度）より下回っており課題がある。
〇シャトルラン　男子では5学年，女子では4学年は県平均値（H28年度）全国平均値（H27年度）より下回っており課題がある。
〇ソフトボール投げ　男子では3学年，女子では2学年が県平均値（H28年度）全国平均値（H27年度）より下回っており課題がある。
〇上体起こし・長座体前屈　男子女子ともに苦手意識がある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

〇50m走の記録を伸ばすために，体育の授業の中でスタートダッシュをゲーム感覚で取り入れる。
〇シャトルランの記録を伸ばすために，朝の高島っ子タイムで5分間走を行い持久力を高める。
〇ソフトボール投げの記録を伸ばすために，体育委員会が中心になって，３学期の仲良し朝会で縦割り班対抗紙飛行機飛ばし大会を実施する。
〇上体起こし・柔軟の苦手意識を克服するために，ストレッチマンカードを行い，家庭学習の中で取り組ませた。

平成30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	10.54	14.92	28.62	30.31	21.31	11.31	114.23	9.23	34.54
第2学年	12.29	18.14	28.43	35.71	40.00	10.16	135.29	14.57	44.43
第3学年	11.56	23.25	36.00	36.06	39.31	10.61	130.94	14.69	46.44
第4学年	14.15	22.54	34.54	45.31	53.15	9.75	146.69	17.00	53.38
第5学年	17.64	20.36	38.18	45.36	54.27	9.50	147.36	23.82	56.00
第6学年	19.94	25.75	38.13	50.94	61.00	8.83	165.25	27.44	63.63

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	9.11	17.89	34.78	29.11	20.44	11.16	118.67	6.33	39.11
第2学年	10.55	18.45	29.00	34.27	23.27	10.75	112.45	8.55	41.27
第3学年	11.00	20.25	33.38	30.63	38.75	11.13	124.25	10.13	46.00
第4学年	14.83	20.50	28.33	41.17	49.50	9.38	141.33	15.83	56.00
第5学年	16.42	25.75	37.08	48.92	61.67	9.13	151.08	16.00	64.08
第6学年	21.20	24.50	46.10	46.60	45.10	9.11	166.20	14.90	66.60

県平均値かつ全国平均値未満

平成30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	10.54	14.92	28.62	30.31	21.31	11.31	114.23	9.23	34.54
第2学年	12.29	18.14	28.43	35.71	40.00	10.16	135.29	14.57	44.43
第3学年	11.56	23.25	36.00	36.06	39.31	10.61	130.94	14.69	46.44
第4学年	14.15	22.54	34.54	45.31	53.15	9.75	146.69	17.00	53.38
第5学年	17.64	20.36	38.18	45.36	54.27	9.50	147.36	23.82	56.00
第6学年	19.94	25.75	38.13	50.94	61.00	8.83	165.25	27.44	63.63

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	9.11	17.89	34.78	29.11	20.44	11.16	118.67	6.33	39.11
第2学年	10.55	18.45	29.00	34.27	23.27	10.75	112.45	8.55	41.27
第3学年	11.00	20.25	33.38	30.63	38.75	11.13	124.25	10.13	46.00
第4学年	14.83	20.50	28.33	41.17	49.50	9.38	141.33	15.83	56.00
第5学年	16.42	25.75	37.08	48.92	61.67	9.13	151.08	16.00	64.08
第6学年	21.20	24.50	46.10	46.60	45.10	9.11	166.20	14.90	66.60

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

〇立ち幅跳び　男子では3学年が，女子では2学年が県平均値(H30年度)全国平均値(H29年度)より下回っており，課題がある。
〇50m走　男子では3学年，女子では1学年が県平均値(H30年度)全国平均値(H29年度)より下回っており，課題がある。
〇20mシャトルラン　男子では2学年が県平均値(H30年度)全国平均値(H29年度)より下回っており，課題がある。
〇長座体前屈　女子では3学年が県平均値(H30年度)全国平均値(H29年度)より下回っており，課題がある。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

〇立ち幅跳びの記録を伸ばすために，手の振り方やタイミングについての指導を行い，体育の授業の中にタイミングを合わせて跳ぶ遊びをゲーム感覚で取り入れる。(体育館の端から端まで両足跳びで跳ぶ)
〇50m走の記録を伸ばすために，高島っ子タイムで縦割り班での短距離走を行い，スタートダッシュをゲーム感覚で身に付けることができるように取り組む。
〇シャトルランの記録を伸ばすために，朝の高島っ子タイムで5分間走を行い，持久力を高める。
〇上体起こし・長座体前屈は引き続きストレッチマンカードを通して家庭学習の中で取り組み，さらに記録を伸ばしていけるように促していく。

平成31年度の目標値

〇立ち幅とび　県平均かつ全国平均の学年を男子は4学年以上，女子は6学年以上にする。
〇50m走　県平均かつ全国平均の学年を男子は4学年以上，女子は6学年以上にする。
〇シャトルラン　県平均かつ全国平均の学年を男子は5学年以上，女子は6学年以上にする。