

2024 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（2023 年度 6 月測定）

	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		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
男子	13.85	17.22	32.72	40.48	30.39	9.48	145.61	20.89	48.39	女子	13.90	18.60	35.35	40.27	24.85	9.59	139.94	15.27	52.13

県平均値(R5)かつ全国平均値(R5)未満

◎重点課題……………反復横跳び（2019），立ち幅跳び（2020），握力（2021），握力(2022),50m走（2023）

○新体力テスト 8 種目（6 6 項目）中，県平均値かつ全国平均値未満は 1 1 項目だった。ほぼすべての項目が県平均値かつ全国平均値を下回っていた。

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 50m 走に設定し，年間を通して取り組んだ。
 - ・準備運動や授業の導入などで，遊びの要素を取り入れる。（様々な運動の要素を取り入れた「鬼遊び」を中心に 行う）
 - ・「自分もやってみたい」「体育の授業は楽しい」という気持ちを育てるため，「みる」「支える」といった友達との関わりがもてる工夫や全員が分かる・できる授業づくりをする。
- （課題に対する取組み）

◎重点課題【50m 走】

- ・体育安全委員会の呼び掛けによる遊び会を行い，走力に重点をおいた取組をした。

3 昨年度の目標値

握力…自己の記録を 0.3 以上伸ばした児童の割合を各学年 70%以上にする。

4 本校の体力テスト実施結果（2024 年度 6 月測定）

男子	50m 走	女子	50m 走
1 年	11.6	1 年	13.0
2 年	11.3	2 年	11.1
3 年	10.3	3 年	10.6
4 年	10.0	4 年	10.1
5 年	9.6	5 年	9.8
6 年		6 年	

全国平均未満

5 今年度の50m走の結果表

男子	県平均 (令和4年度)	6月 (今年度)	県平均の結果と比較して	2月
1年	11.47	11.6	(-)0.13	
2年	10.59	11.3	(-)0.71	
3年	10.13	10.3	(-)0.17	
4年	9.70	10.0	(-)0.30	
5年	9.30	9.6	(-)0.30	
6年	8.94		(-)0.46	

女子	県平均	6月 (今年度)	県平均の結果と比較して	2月
1年	11.77	13.0	(-)1.23	
2年	10.95	11.1	(-)0.15	
3年	10.42	10.6	(-)0.18	
4年	10.00	10.1	(-)0.10	
5年	9.57	9.8	(-)0.23	
6年	9.26		(-)0.	

5 今年度の目標値

50m 走…半分以上の学年で平均タイムが県平均に近づく・上回るようにする。(差が-0.1 まで)

6 50m 走を向上させる取り組みを実施する目的

本校では昨年度から50m走を重点課題として取り入れた。身に付けた筋力を瞬発的に活用できるように50m走の向上を狙いとしている。50m走を向上させる目的は2つある。1つ目は、瞬発的な動きを作り出そうとすることで、全身の筋力を使うことにつながり、全身の筋力アップにつながることである。2つ目は、スポーツをする際に走る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。

以上の観点から、瞬発的な動き及び筋力を高める動きの向上を目指す50m走を重点課題とし、目標設定を行っていく。

7 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

- ・月に1回程度、体育委員会を中心に遊びを行う時間を作る。より多くの遊ぶ時間を作ることで様々な運動に取り組み日常運動につなげるようにする。
- ・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くなるような教師の発問や支援方法を工夫する。