

# 令和元・2年度 日南市立酒谷小学校「体力向上プラン」

## 1 前年度設定した目標の達成状況

- (1) 前年度の具体的な目標
- ① 総合評価におけるCの児童を3名以下に減らす。(前年度6名)
  - ② 「50m走」「ボール投げ」において、全学年の1/3がTスコア50以上を目指す。
- (2) 目標の達成状況
- ① 総合評価におけるCの児童が6名おり、目標を達成することができなかった。
  - ② 「50m走」については、3年男子と5年女子がTスコア50以上であったため目標を達成できた。「ボール投げ」については、Tスコア50以上は5年女子のみだったため目標を達成できなかった。

## 2 令和元年度体力テストの結果から

- (1) 男女別種目別結果  
Tスコア(県平均を50とした学校偏差値)が50以上は○、50未満は●で表記。

種目	男子						女子					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
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			●	●		●	●				○	●

- (2) 総合評価(段階別)におけるA及びD・Eと前年度の比較

男子	児童数	A 前年→今年		今年 %	D 前年→今年		E 前年→今年		D・E計	今年 %
1年										
2年										
3年	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4年	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0
5年										
6年	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全学年	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0

女子	児童数	A 前年→今年		今年 %	D 前年→今年		E 前年→今年		D・E計	今年 %
1年	1		0	0		0		0	0	0
2年										
3年										
4年										
5年	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6年	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0
全学年	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0

### (3) 考察

- 県の課題種目に関して
  - ・ 「握力」については、全学年においてTスコアが50以上と良い結果が維持できている。
  - ・ 「ボール投げ」については、前年との比較においても改善傾向が見られないので、子ども達が投げる技能の指導と慣れ親しむことができるような指導の工夫及び改善が必要である。
  - ・ 「20mシャトルラン」については、Tスコア50以上が1年生女子だけなので、持久力を高める運動を体育の授業や教育活動の中で取り入れていく必要がある。
- 総合評価に関して
  - ・ D・E判定の児童が0になり、体力の向上が図られている。
  - ・ 人数が少ないため一人一人の伸びや落ち込みが大きくTスコアに影響する。個別の到達状況をよく見て分析する必要がある。
  - ・ B判定とC判定に集中しているため、目標を持たせ、次の段階を目指させる必要がある。
- 県の課題種目以外等に関して
  - ・ 「上体起こし」、「長座体前屈」については、Tスコア50以上の学年が多くなっている。
  - ・ 「立ち幅跳び」について、全学年がTスコア50以下となっているため、改善の手立てが必要である。

### 3 県の課題種目に対する目標設定及び取組

#### (1) 数値目標設定

種目:握力						
	男子			女子		
学年	R1県平均	R1結果	R2目標	R1県平均	R1結果	R2目標
1年	9			8.4	11	13
2年	10.6			9.9		
3年	12.3	13	15	11.5		
4年	14.2	16	18	13.4		
5年	16.3			15.8	18	20
6年	19.1	23	26	18.9	19.5	22

種目:20mシャトルラン						
	男子			女子		
学年	R1県平均	R1結果	R2目標	R1県平均	R1結果	R2目標
1年	17.5			15.3	16	22
2年	27.9			21.4		
3年	36.2	27	45	28.2		
4年	44.7	31	45	35.6		
5年	51.7			41.9	40	45
6年	59.7	37	55	48.3	39.5	50

種目:ソフトボール投げ						
	男子			女子		
学年	R1県平均	R1結果	R2目標	R1県平均	R1結果	R2目標
1年	8.3			5.6	3	6
2年	11.9			7.4		
3年	15.6	7	15	9.6		
4年	19.4	12.5	20	11.6		
5年	23			14.1	14.7	17
6年	26.7	14	25	16.3	15.5	18

## (2) 具体的な取組

### ア 教科体育における取組

- 握力
  - ・ 運動場での授業開始時に雲梯や登り棒、鉄棒を活用した運動を取り入れる。
- 20mシャトルラン
  - ・ 持久走期間や縄跳び期間を中心に持久力を鍛え、体力テスト前に授業に取り入れ、目標を持たせる。
- ソフトボール投げ
  - ・ 体づくり運動やボールゲーム運動に「投げる運動」を多く取り入れる。
  - ・ 体育のボール運動、特にベースボール型の運動で投げる技能をゲームを通して学ぶ授業を行う。

### イ 教科体育以外における取組

- 握力
  - ・ 委員会を中心に、昼休みの外遊びの推奨をする。
  - ・ 清掃時の雑巾絞りの指導を徹底し、握力の強化を図る。
- 20mシャトルラン
  - ・ 時期に応じ、業間活動において、持久走の取組を行う。
  - ・ スポトレ（業前活動）の時間に体育館の雑巾がけレース等ゲーム性のある運動を取り入れる。
  - ・ 学期1回、各自目標を設定して、シャトルランの計測をする。
- ソフトボール投げ
  - ・ 昼休みに全校で遊ぶ日を設定し、投げる動作を取り入れた運動遊びを行い日常化につなげる。
  - ・ スポトレで投げる楽しさを味わう運動遊びを行い、日常化につなげる。

## 4 総合評価及び県の課題種目以外等の目標設定及び取組

### (1) 目標設定

- 総合評価 B 以上の児童を 50% に増やす。（今年度 33%）
- 「ボール投げ」、「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」において全学年の 1/3 が T スコア 50 以上を目指す。

### (2) 具体的な取組

#### ア 教科体育における取組

- 授業開始時に、運動場では雲梯や鉄棒、登り棒等が含まれた「酒谷サーキット」を、体育館では日南市小体連で取り組んでいる「わくわく運動」を取り入れ運動量を確保する。
- 教員複数名での合同体育を行う事で、個人の能力に応じた指導を行う。
- なわとびチャレンジカードや持久走チャレンジカードなどを体育ファイルに常に綴じておき、体力向上への意欲づけを図る。

#### イ 教科体育以外における取組

- 跳躍力を高めるために、なわとび月間を設定し、目標を持って取り組む。
- 月に 2 回業前に「スポトレ」を実施し、重点項目の運動を取り入れる。
- 昼休みに行える運動遊びを紹介したり、委員会活動が中心となって全校での遊び(酒谷っ子トライ)を月 2 回実施したりする。
- 児童の基礎的な体力を育成するために、徒歩による通学を奨励していく。
- 学期 1 回生活チェックシートを活用した生活チェックを行い、基本的生活習慣を身につけさせる。
- 栄養教諭や養護教諭と連携して指導を行い、食に関する指導を充実させ、体力の基礎となる健康な体づくりを推進させる。

## 5 立腰指導

- 授業開始時と終了時、必ず立腰を取り入れる。
- 腰骨を立てる姿勢の指導を全校集会等で指導する。
- 教室に立腰のポスターを掲示する。

## 6 一校一運動

- スポトレを活用して、重点項目のトレーニングを行うと共に、運動の楽しさを味わえるように内容を工夫したり、ゲーム性をもたせたりして、日常化につなげる。

## 7 「beyond2020 マイベストプログラム」の取組に向けた目標設定について

- 新年度に「宮崎県体力テスト目標システム」を活用し、児童に自分の数値目標を持たせてから、新体力テストに取り組ませる。