

平成 28 えびの市立真幸小学校「体力向上」について

1 平成28年度新体力テストの結果から

ア 種目別結果 [Tスコア 50以上◎ 50以下● 45以下■ 前年より伸びた☆]

| 男子 | | 握力 | 上体 起こし | 長座体 前屈 | 反復 横とび | シャトル ラン | 50m走 | 立ち幅 とび | ボール投 げ |
|----|-----|--------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|-----------|-----------|
| 1年 | H28 | 58.4◎ | 49.3● | 45.1● | 52.2◎ | 50.6◎ | 53.1◎ | 54.7◎ | 53.9◎ |
| 2年 | H27 | ☆58.0◎ | ☆52.5◎ | 49.2● | ☆57.0◎ | ☆60.7◎ | 49.9● | ☆59.6◎ | ☆59.2◎ |
| | H28 | 51.6◎ | 44.2■ | 47.8● | 45.8● | 51.0◎ | 47.6● | 46.0● | 54.3◎ |
| 3年 | H27 | 55.1◎ | 53.3◎ | ☆52.8◎ | ☆60.8◎ | ☆56.4◎ | 47.7● | ☆57.0◎ | ☆53.3◎ |
| | H28 | ☆60.2◎ | 52.3◎ | 44.8● | 55.4◎ | 49.0● | 47.4● | 55.6◎ | ☆56.3◎ |
| 4年 | H27 | 57.3◎ | 44.4■ | 47.6● | 46.1● | 49.7● | 48.1● | ☆56.0◎ | 52.5◎ |
| | H28 | 56.6◎ | ☆51.4◎ | ☆48.5● | ☆53.6◎ | ☆52.9◎ | 45.8● | 53.5◎ | ☆53.9◎ |
| 5年 | H27 | 52.5◎ | ☆50.9◎ | ☆47.8● | ☆50.6◎ | ☆50.6◎ | ☆50.3◎ | 51.0◎ | ☆46.3● |
| | H28 | 48.6● | 48.7● | 47.2● | 48.8● | 45.2● | ☆52.7◎ | ☆53.3◎ | ☆49.8● |
| 6年 | H27 | 51.2◎ | ☆49.1● | 43.6■ | ☆49.6● | ☆48.2● | ☆48.0● | 51.1◎ | ☆45.9● |
| | H28 | ☆52.3◎ | 46.3● | ☆47.6● | ☆50.8◎ | 47.6● | ☆50.8◎ | 48.2● | ☆49.9● |

- 48項目中、Tスコア50以上は25項目であった。
- 前年度と比較してTスコアが上がった種目は15項目、下がった種目は25項目であった。
- 長座体前屈は、全体的に県平均に達していないので、指導の継続が必要である。
- 現5・6年は5項目で昨年度の結果（27年度の4・5年）より低くなっている。
- 50m走、上体起こし、長座体前屈が全体的に低く、本校の課題である。

| 女子 | | 握力 | 上体 起こし | 長座体 前屈 | 反復 横とび | シャトル ラン | 50m走 | 立ち幅 とび | ボール投 げ |
|----|-----|--------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|-----------|-----------|
| 1年 | H28 | 56.2◎ | 51.3◎ | 48.1● | 49.9● | 51.5◎ | 52.1◎ | 51.6◎ | 52.4◎ |
| 2年 | H27 | 54.7◎ | ☆50.2◎ | 50.5◎ | ☆55.0◎ | ☆54.3◎ | 45.3● | ☆57.4◎ | ☆58.6◎ |
| | H28 | 51.1◎ | 45.7● | 40.6● | 48.8● | 52.5◎ | ☆45.6● | 52.4◎ | 55.6◎ |
| 3年 | H27 | 55.6◎ | ☆55.1◎ | ☆53.9◎ | ☆59.4◎ | ☆59.2◎ | ☆51.8◎ | ☆60.4◎ | ☆54.7◎ |
| | H28 | 52.5◎ | 51.5◎ | 43.9● | 54.0◎ | 46.7● | 49.6● | 52.1◎ | 54.3◎ |
| 4年 | H27 | 55.2◎ | 48.9● | 42.2■ | 46.2● | 50.9◎ | 50.5◎ | ☆58.4◎ | 49.4● |
| | H28 | 52.8◎ | ☆51.9◎ | ☆42.8■ | ☆53.0◎ | ☆56.1◎ | 45.0■ | 51.5◎ | ☆52.6◎ |
| 5年 | H27 | 55.2 | 47.2● | 43.0■ | 54.5◎ | ☆55.6◎ | ☆53.8◎ | ☆56.7◎ | ☆57.9◎ |
| | H28 | ☆59.8◎ | ☆51.0◎ | ☆45.9● | 52.5◎ | 50.4◎ | 49.5● | 55.2◎ | 50.7◎ |
| 6年 | H27 | 50.0◎ | ☆50.3◎ | 44.2■ | ☆48.3● | ☆48.9● | ☆48.8● | ☆54.2◎ | 47.4● |
| | H28 | ☆55.2◎ | 49.2■ | ☆50.9◎ | 47.6● | ☆51.1◎ | ☆54.9◎ | ☆55.5◎ | ☆58.0◎ |

- 48項目中、Tスコア50以上は、33項目である。
- 前年度と比較してTスコアが上がった種目は15項目、下がった種目は25項目であった。
- 全学年において、昨年度の結果よりも低くなっているものが1項目以上あった。
- 握力、立ち幅跳びについては、全学年でTスコア50以上である。
- 長座体前屈と50m走が全体的に低く本校の課題といえる。

2 具体的な取組

ア 教科体育における取組

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ 授業の流し方の共通理解、共通実践<ul style="list-style-type: none">・体育科の授業の流し方や目的、継続して取り組む内容の共通理解、共通実践を行う。○ サーキットトレーニングの継続<ul style="list-style-type: none">多様な動きを取り入れた体力向上を目的としたサーキットトレーニングに取り組む。(運動場)・3分間走・・・トラックの直線を全力、カーブをジョギングの組合せ・サーキットコース・・・ラダー、鉄棒、タイヤ、うんてい、登り棒などを組み合わせたコース(体育館)・サーキットコース・・・ラダー、ジャンプロープ、後ろ走り等の多様な形態の走り、クマ歩き等の多様な動きを組み合わせたコース○ 体育的行事との関連<ul style="list-style-type: none">・運動会・・・集団行動、ラジオ体操、かけっこ等に全校で取り組む。・持久走大会・・・11～12月に全学年、いろんな運動と組み合わせて集中して取り組む。・なわとび大会・・・全ての児童が意欲的に取り組めるようななわとびカードを工夫し取り組む。 |
|--|

イ 体育学習以外の学校生活全体を通しての取組

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ 朝のさわやか運動<ul style="list-style-type: none">・始業前の全校放送による全校一斉の朝の運動を行う。(メニュー) うでのぼし(10秒) → 前屈(10秒) → 後ろそらし(10秒) → ひざまげグーパー(20秒) → 深呼吸(10秒) |
| <ul style="list-style-type: none">○ 立腰指導<ul style="list-style-type: none">・チャイム間黙想とともに低学年では、「グー ペタ ピン」という合い言葉で立腰を行っている。中、高学年では「立腰」でチャイム間黙想を行っている。 |
| <ul style="list-style-type: none">○ 昼休み時間の活用<ul style="list-style-type: none">・遊びの場や道具の充実を図る。(効果的な運動場の活用ができるよう遊びの場を固定している。)・冬期の毎週木曜日を「パワーアップタイムの日」とし、体育委員会が放送で呼びかけ、運動の苦手な児童の体づくりを目的とした内容(主に鬼ごっこなどの遊び)に取り組む。 |
| <ul style="list-style-type: none">○ 体育的行事と関連した取組<ul style="list-style-type: none">・市水泳大会(7月)、市陸上大会(11月)・・・5、6年生を対象に放課後、始業前強化練習・持久走大会(12月)・・・朝の持久走練習、マラソンカード(11月より全校的取組)・なわとび(1、2月)・・・なわとびカードの実施、なわとび大会(全校的取組) |
| <ul style="list-style-type: none">○ マサーキットコース(サーキット)の設置<ul style="list-style-type: none">・体育授業、クラブ活動や昼休み等の体力向上の場としてコースなどを設置している。 |