

令和6年度 美郷町立南郷中学校「スクールスポーツプラン」

1 令和6年度に向けて体力テストの具体的な目標

- 男女ともに全種目でTスコア50以上を目指す。
- A段階の生徒を男子30%（R5は27%）以上、女子は70%（R5は70%）以上を目指す。
- DE段階の生徒を男子10%（R5は9.2%）以下、女子は15%（16.7%）以下を目指す。
- 全学年「50m走」でTスコア50以上を目指す。

2 スクールスポーツ（体力向上に関すること）の取組

校内での取組はもちろん、家庭や地域との連携等、継続できる取組を記入すること。

（評価は、◎：実施できた、○：おおむね実施できた、△：余りできなかった、未：今後実施予定）

（1）体育の授業内での取組（ICTの活用含む）

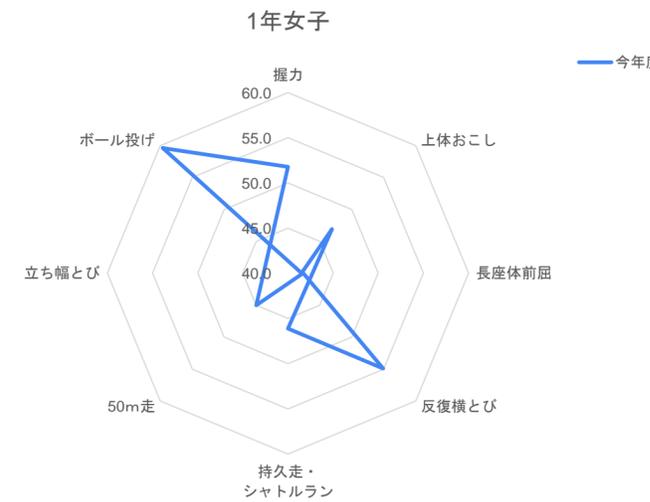
取組内容	期間	評価
体育の授業開始時に、毎時間2分間走を行っている。	通年	◎
ウォーミングアップで主運動につながる動きをトレーニングメニューにして行う。	通年	○
全学年持久走を必修にしている。	限定	◎
必要に応じてICTを活用し、生徒の学習意欲を高めたり、思考力を育てたりしていく。	限定	○

（2）学校教育活動全体での取組（家庭や地域との連携含む）

取組内容	期間	評価
立腰指導（姿勢指導を含む）：全学校必須	通年	◎
毎週火曜日、体力アップタイムで10分間の体力づくりトレーニングを行う。	通年	◎
昼休み、他学年との交流を図りながら、運動する機会を設ける。	限定	△
自分で決めたトレーニングを家庭で行ったか、保護者にもチェックしてもらう。	限定	未

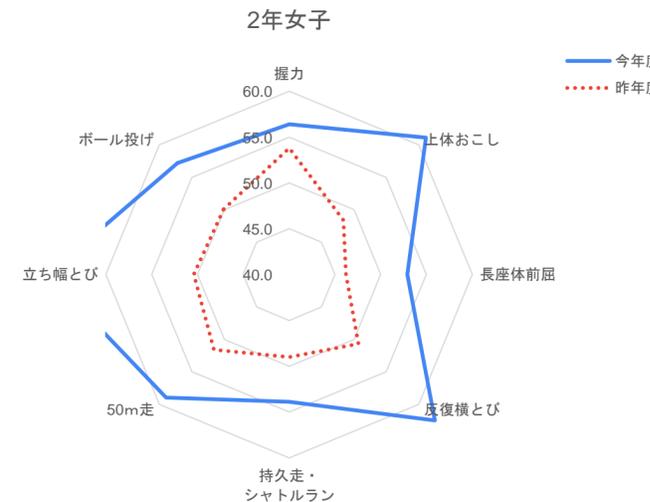
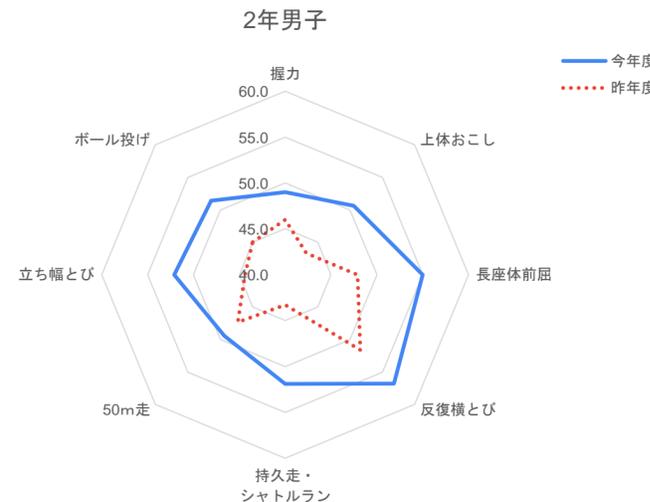
3 令和5年度宮崎県体力運動能力調査学年別結果（例：昨年度1年生の結果と今年度2年生の結果のTスコア伸び）

項目	今年度
握力	54.0
上体おこし	47.7
長座体前屈	48.5
反復横とび	47.5
シャトルラン・持久走	43.8
50m走	43.6
立ち幅とび	45.5
ボール投げ	48.1
得点	32.2



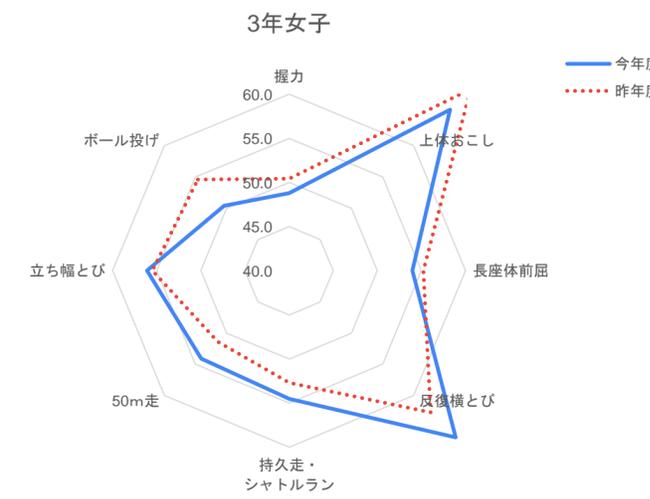
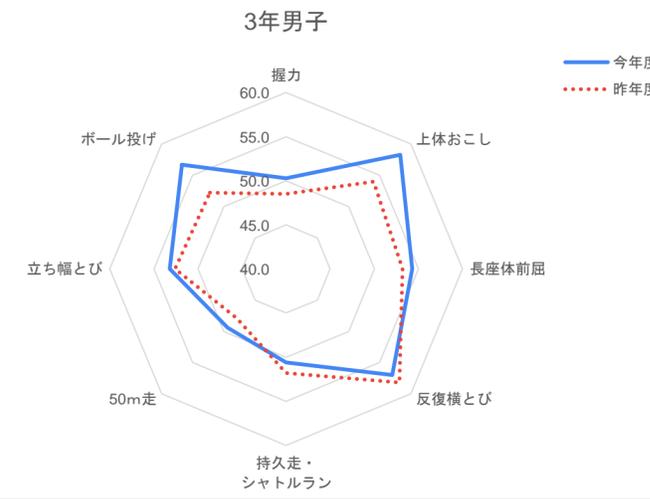
項目	今年度
握力	51.8
上体おこし	35.0
長座体前屈	41.7
反復横とび	54.9
シャトルラン・持久走	46.1
50m走	33.1
立ち幅とび	38.5
ボール投げ	59.6
得点	41.0

項目	昨年度	今年度
握力	46.0	49.0
上体おこし	43.3	50.6
長座体前屈	47.9	55.0
反復横とび	51.6	56.8
シャトルラン・持久走	43.3	51.9
50m走	47.3	49.4
立ち幅とび	44.4	52.1
ボール投げ	45.0	51.4
得点	30.6	47.5



項目	昨年度	今年度
握力	53.8	56.4
上体おこし	48.4	61.1
長座体前屈	46.2	52.9
反復横とび	50.7	62.5
シャトルラン・持久走	49.0	53.9
50m走	51.6	59.0
立ち幅とび	50.4	66.3
ボール投げ	50.1	57.2
得点	47.5	52.5

項目	昨年度	今年度
握力	48.5	50.3
上体おこし	54.0	58.3
長座体前屈	53.2	54.3
反復横とび	58.2	57.0
シャトルラン・持久走	51.8	50.6
50m走	47.9	49.4
立ち幅とび	52.6	53.2
ボール投げ	52.2	56.7
得点	48.0	56.8



項目	昨年度	今年度
握力	50.4	48.8
上体おこし	69.1	65.8
長座体前屈	55.2	54.0
反復横とび	62.7	66.7
シャトルラン・持久走	52.7	54.5
50m走	51.4	54.1
立ち幅とび	55.5	56.1
ボール投げ	54.6	50.4
得点	59.8	63.2

今年度Tスコア

		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	持久走・シヤトルコ	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点
男子	1年	54.0	47.7	48.5	47.5	43.8	43.6	45.5	48.1	32.2
	2年	49.0	50.6	55.0	56.8	51.9	49.4	52.1	51.4	47.5
	3年	50.3	58.3	54.3	57.0	50.6	49.4	53.2	56.7	56.8
女子	1年	51.8	35.0	41.7	54.9	46.1	33.1	38.5	59.6	41.0
	2年	56.4	61.1	52.9	62.5	53.9	59.0	66.3	57.2	52.5
	3年	48.8	65.8	54.0	66.7	54.5	54.1	56.1	50.4	63.2

昨年度Tスコア

		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	持久走・シヤトルコ	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	得点
男子	1年	46.0	43.3	47.9	51.6	43.3	47.3	44.4	45.0	30.6
	2年	48.5	54.0	53.2	58.2	51.8	47.9	52.6	52.2	48.0
	3年	53.2	44.0	64.8	55.9	54.8	49.4	55.6	50.7	58.2
女子	1年	53.8	48.4	46.2	50.7	49.0	51.6	50.4	50.1	47.5
	2年	50.4	69.1	55.2	62.7	52.7	51.4	55.5	54.6	59.8
	3年	53.7	61.8	62.8	64.5	60.5	55.8	58.7	58.6	67.8