

令和6年度 美郷町立南郷小学校「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

- 全項目において、Tスコア50以上の項目が85%（R5は81%）を目指す。
- A段階の生徒を男子30%（R5は28%）以上、女子は35%（R5は31%）以上を目指す。
- DE段階の生徒を男子15%（R5は18.7%）以下、女子は4%（R5は7%）以下を目指す。
- 上体起こしにおけるTスコア50以上の割合が、80%（R5は66.6%）以上になることを目指す。

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）

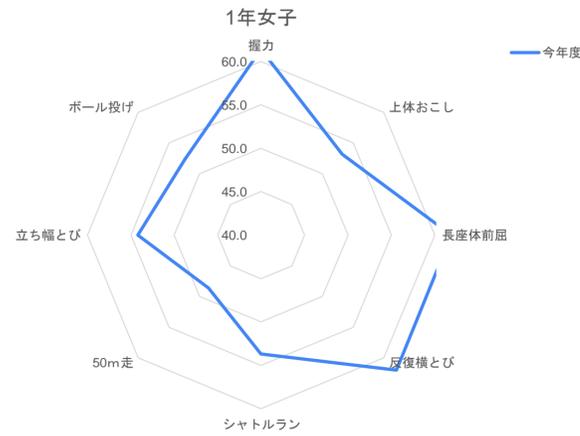
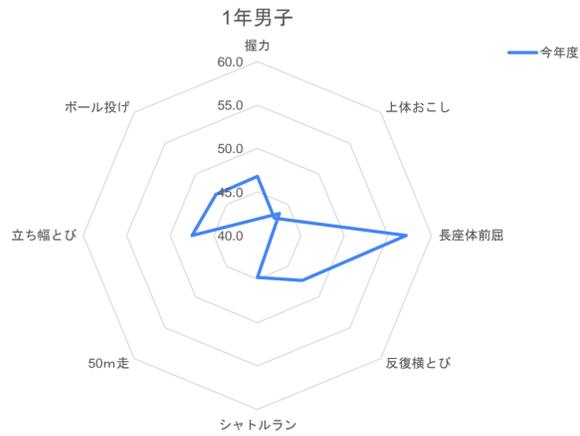
取組内容	期間	評価
体育の授業開始時に、感覚づくりの運動を行う。	通年	
ウォーミングアップで主運動につながる動きをトレーニングメニューにして行う。	通年	
全学年持久走を必修にしている。	限定	
縄跳び発表大会を設定し、目標を決めながら計画的に練習を行う。	限定	
ボールを使った運動を行う際に、正しい投げ方について発達段階に応じた指導をする。	限定	

(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	
体力アップタイムを使って落ち込みが見られる運動に、全学年継続して取り組む。	通年	
握力計を校内に常設し、いつでも握力を測定することができるようにする。	通年	
外遊びの推奨をする。	通年	
プレイスポーツデイの期間を設け、スポーツに関わる日を設定する。（高学年のみ）	限定	

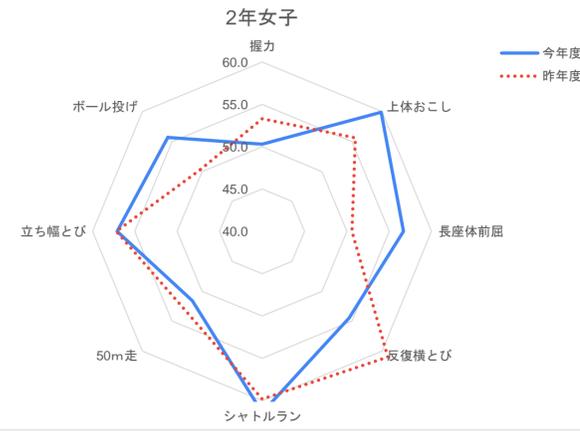
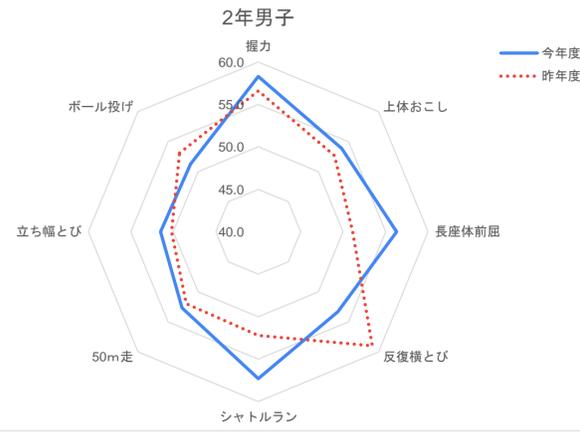
3 令和5年度宮崎県体力運動能力調査学年別結果（例：昨年度1年生の結果と今年度2年生の結果のTスコア伸び率比較）

項目	今年度
握力	46.8
上体おこし	42.8
長座体前屈	57.1
反復横とび	47.3
シャトルラン	44.8
50m走	36.4
立ち幅とび	47.5
ボール投げ	46.7
得点	43.7



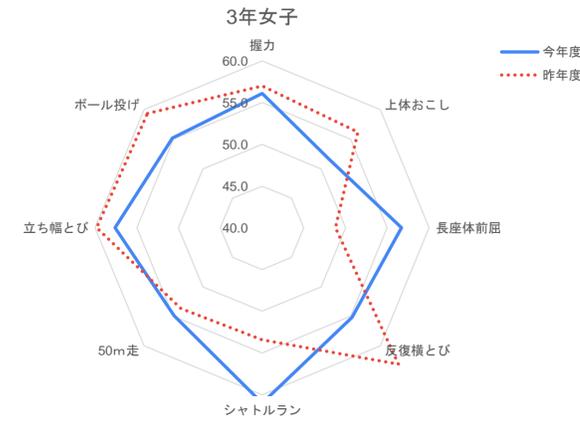
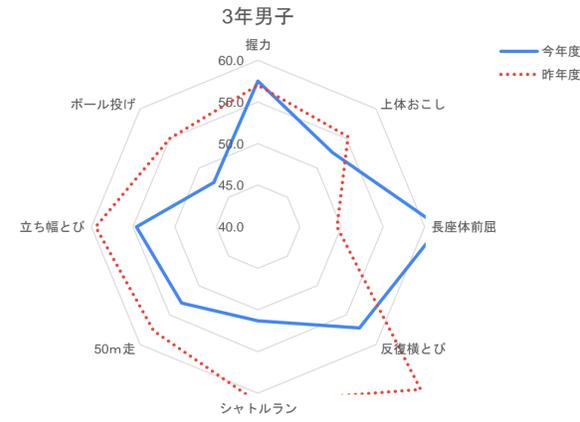
項目	今年度
握力	61.4
上体おこし	53.2
長座体前屈	61.9
反復横とび	62.0
シャトルラン	53.7
50m走	48.6
立ち幅とび	54.2
ボール投げ	52.4
得点	60.8

項目	昨年度	今年度
握力	56.6	58.3
上体おこし	52.7	53.9
長座体前屈	51.1	56.3
反復横とび	59.0	53.3
シャトルラン	52.2	57.3
50m走	52.0	52.7
立ち幅とび	50.2	51.5
ボール投げ	53.1	51.3
得点	55.5	57.3



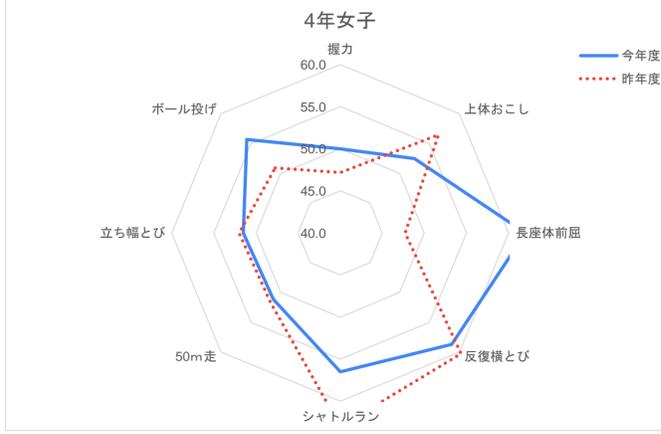
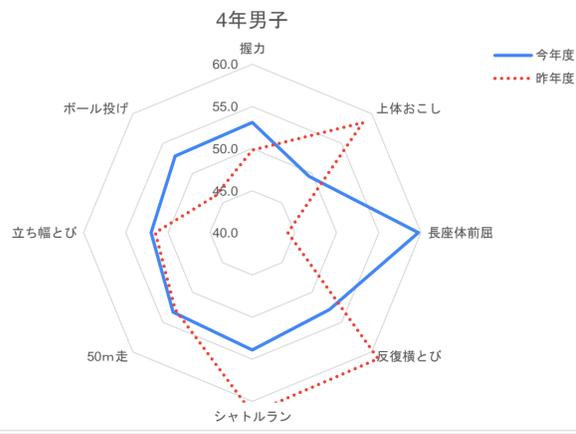
項目	昨年度	今年度
握力	53.3	50.3
上体おこし	55.6	59.9
長座体前屈	50.6	56.7
反復横とび	61.0	54.5
シャトルラン	59.8	61.4
50m走	53.0	51.6
立ち幅とび	57.2	57.1
ボール投げ	50.3	55.7
得点	58.3	60.4

項目	昨年度	今年度
握力	57.0	57.5
上体おこし	55.3	52.6
長座体前屈	49.5	61.8
反復横とび	67.6	57.2
シャトルラン	61.1	51.3
50m走	57.7	53.0
立ち幅とび	59.5	54.6
ボール投げ	55.0	47.5
得点	62.4	58.6



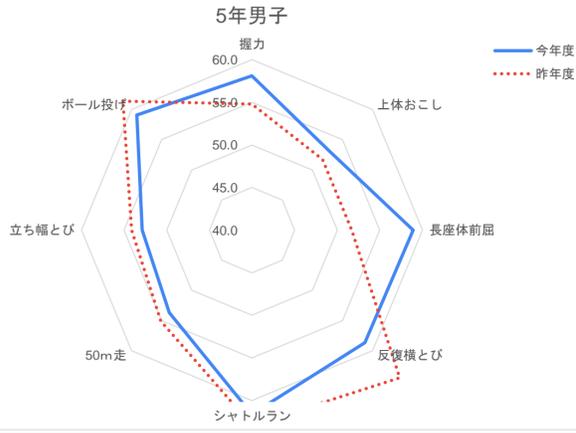
項目	昨年度	今年度
握力	57.0	56.1
上体おこし	56.2	51.5
長座体前屈	48.8	56.7
反復横とび	63.1	55.2
シャトルラン	53.4	61.0
50m走	53.7	54.9
立ち幅とび	59.8	57.6
ボール投げ	59.4	55.2
得点	60.9	59.6

項目	昨年度	今年度
握力	49.8	53.1
上体おこし	58.5	49.5
長座体前屈	44.2	59.7
反復横とび	61.1	52.9
シャトルラン	61.4	53.9
50m走	52.9	53.3
立ち幅とび	51.5	52.0
ボール投げ	46.2	52.9
得点	56.1	55.7



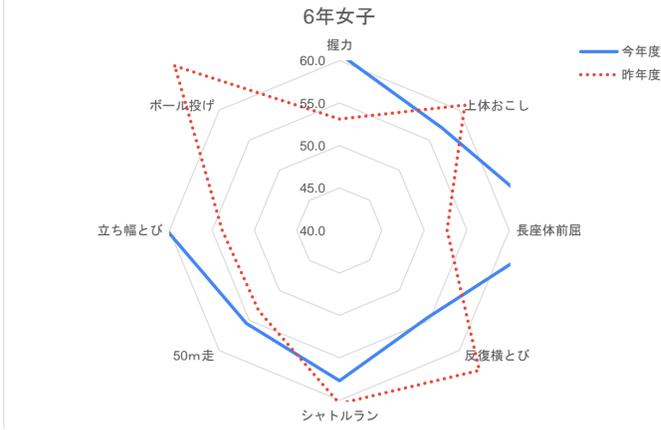
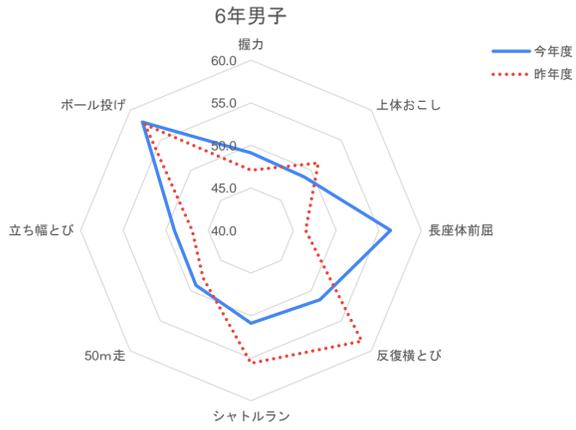
項目	昨年度	今年度
握力	47.2	50.0
上体おこし	56.5	52.5
長座体前屈	47.7	62.0
反復横とび	60.3	58.7
シャトルラン	63.0	56.5
50m走	51.7	51.2
立ち幅とび	52.0	51.5
ボール投げ	50.9	55.7
得点	57.1	57.8

項目	昨年度	今年度
握力	54.8	58.1
上体おこし	51.7	53.0
長座体前屈	51.7	58.9
反復横とび	64.5	58.7
シャトルラン	62.9	61.6
50m走	55.1	53.7
立ち幅とび	54.1	52.9
ボール投げ	61.4	59.1
得点	61.4	59.3



項目	昨年度	今年度
握力	52.7	51.3
上体おこし	43.0	43.0
長座体前屈	50.5	56.8
反復横とび	57.6	52.3
シャトルラン	48.9	41.4
50m走	44.2	43.9
立ち幅とび	51.4	48.7
ボール投げ	48.0	50.8
得点	49.1	48.0

項目	昨年度	今年度
握力	47.1	49.1
上体おこし	51.2	48.9
長座体前屈	46.4	56.4
反復横とび	58.4	51.5
シャトルラン	55.6	50.9
50m走	47.9	49.1
立ち幅とび	46.9	49.0
ボール投げ	57.6	58.0
得点	51.7	52.1



項目	昨年度	今年度
握力	53.1	60.8
上体おこし	60.9	57.1
長座体前屈	52.7	66.3
反復横とび	63.3	54.6
シャトルラン	60.4	57.7
50m走	53.4	55.5
立ち幅とび	53.8	60.3
ボール投げ	67.4	70.1
得点	61.1	63.8

今年度Tスコア

		握力	上体おこし	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	得点
男子	1年	46.8	42.8	57.1	47.3	44.8	36.4	47.5	46.7	43.7
	2年	58.3	53.9	56.3	53.3	57.3	52.7	51.5	51.3	57.3
	3年	57.5	52.6	61.8	57.2	51.3	53.0	54.6	47.5	58.6
	4年	53.1	49.5	59.7	52.9	53.9	53.3	52.0	52.9	55.7
	5年	58.1	53.0	58.9	58.7	61.6	53.7	52.9	59.1	59.3
	6年	49.1	48.9	56.4	51.5	50.9	49.1	49.0	58.0	52.1
女子	1年	61.4	53.2	61.9	62.0	53.7	48.6	54.2	52.4	60.8
	2年	50.3	59.9	56.7	54.5	61.4	51.6	57.1	55.7	60.4
	3年	56.1	51.5	56.7	55.2	61.0	54.9	57.6	55.2	59.6
	4年	50.0	52.5	62.0	58.7	56.5	51.2	51.5	55.7	57.8
	5年	51.3	43.0	56.8	52.3	41.4	43.9	48.7	50.8	48.0
	6年	60.8	57.1	66.3	54.6	57.7	55.5	60.3	70.1	63.8

昨年度Tスコア

		握力	上体おこし	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	得点
男子	1年	56.6	52.7	51.1	59.0	52.2	52.0	50.2	53.1	55.5
	2年	57.0	55.3	49.5	67.6	61.1	57.7	59.5	55.0	62.4
	3年	49.8	58.5	44.2	61.1	61.4	52.9	51.5	46.2	56.1
	4年	54.8	51.7	51.7	64.5	62.9	55.1	54.1	61.4	61.4
	5年	47.1	51.2	46.4	58.4	55.6	47.9	46.9	57.6	51.7
	6年	51.7	53.4	49.5	54.9	54.7	50.2	51.3	54.2	53.3
女子	1年	53.3	55.6	50.6	61.0	59.8	53.0	57.2	50.3	58.3
	2年	57.0	56.2	48.8	63.1	53.4	53.7	59.8	59.4	60.9
	3年	47.2	56.5	47.7	60.3	63.0	51.7	52.0	50.9	57.1
	4年	52.7	43.0	50.5	57.6	48.9	44.2	51.4	48.0	49.1
	5年	53.1	60.9	52.7	63.3	60.4	53.4	53.8	67.4	61.1
	6年	60.0	48.7	43.3	55.7	51.8	39.1	48.0	70.9	49.1