令和７年度　　　美郷南学園「スクールスポーツプラン」

1　令和７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２３％（Ｒ６は２０％）以上、女子は４５％（Ｒ６は４５％）以上を目指す。
- ○　ＤＥ段階の生徒を男子２０％（Ｒ６は２２％）以下、女子は８％（８％）以下を目指す。
- ○　全学年「立ち幅跳び」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、△：あまりできなかった、未：今後実施予定）

（１）体育の授業内での取組（ＩＣＴの活用含む）

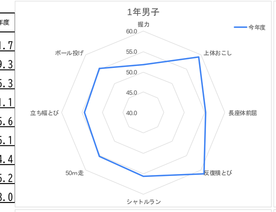
取組内容	期間	評価
授業開始時に、ウォーミングアップで主運動につながる動きを行う。	通年	◎
全学年持久走を必修にしている。	限定	未
必要に応じてＩＣＴを活用し、生徒の学習意欲を高めたり、思考力を育てたりしていく。	通年	○
跳躍力を高めるための動きを職員に周知し、各学年の体育の授業に取り入れる。	通年	未

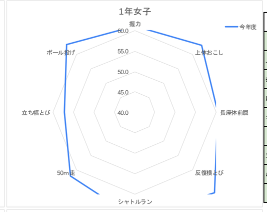
（２）学校教育活動全体での取組（家庭や地域との連携含

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分間の体力つくりトレーニングを行う。	通年	◎
昼休みの外遊びを推奨し、他学年との交流を図りながら、運動する機会を設ける。	通年	○
体力テストの結果と体力向上の取組について、保護者に周知する。	限定	◎
食育だよりや保健、学活の授業などで、朝食の大切さを学園生と保護者への理解を図る。	通年	○

3　令和６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

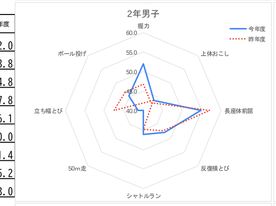
項目	今年度
握力	51.7
上体おこし	59.3
長座体前屈	55.3
反復横とび	61.1
シャトルラン	55.6
50m走	55.1
立ち幅とび	54.4
ボール投げ	55.2
得点	38.0

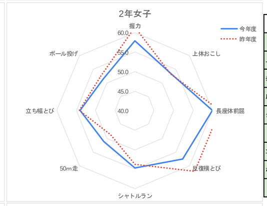




項目	今年度
握力	61.1
上体おこし	63.3
長座体前屈	60.4
反復横とび	67.7
シャトルラン	65.8
50m走	62.1
立ち幅とび	57.2
ボール投げ	63.5
得点	44.3

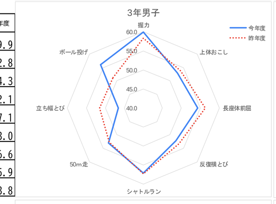
項目	昨年度	今年度
握力	46.8	52.0
上体おこし	42.8	43.8
長座体前屈	57.1	54.8
反復横とび	47.3	47.8
シャトルラン	44.8	46.1
50m走	36.4	40.0
立ち幅とび	47.5	41.4
ボール投げ	46.7	45.2
得点	43.7	33.0

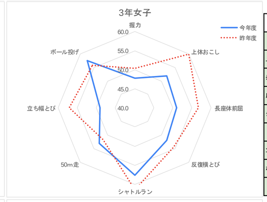




項目	昨年度	今年度
握力	61.4	57.9
上体おこし	53.2	53.3
長座体前屈	61.9	60.0
反復横とび	62.0	57.5
シャトルラン	53.7	54.7
50m走	48.6	51.1
立ち幅とび	54.2	54.0
ボール投げ	52.4	51.4
得点	60.8	43.4

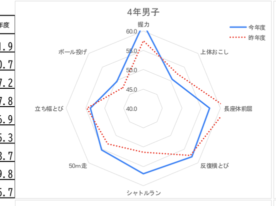
項目	昨年度	今年度
握力	58.3	59.9
上体おこし	53.9	52.8
長座体前屈	56.3	54.3
反復横とび	53.3	52.1
シャトルラン	57.3	57.1
50m走	52.7	53.0
立ち幅とび	51.5	46.6
ボール投げ	51.3	55.9
得点	57.3	43.8

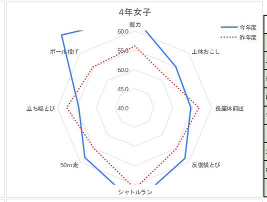




項目	昨年度	今年度
握力	50.3	47.8
上体おこし	59.9	51.8
長座体前屈	56.7	51.0
反復横とび	54.5	52.0
シャトルラン	61.4	57.6
50m走	51.6	53.1
立ち幅とび	57.1	49.0
ボール投げ	55.7	57.5
得点	60.4	47.2

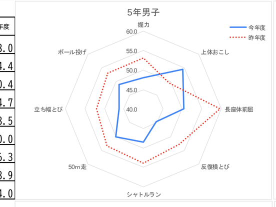
項目	昨年度	今年度
握力	57.5	61.9
上体おこし	52.6	50.7
長座体前屈	61.8	57.2
反復横とび	57.2	57.8
シャトルラン	51.3	56.9
50m走	53.0	55.3
立ち幅とび	54.6	53.7
ボール投げ	47.5	49.8
得点	58.6	55.7

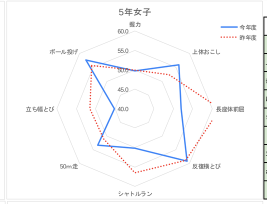




項目	昨年度	今年度
握力	56.1	63.4
上体おこし	51.5	55.2
長座体前屈	56.7	54.6
反復横とび	55.2	58.5
シャトルラン	61.0	64.8
50m走	54.9	58.3
立ち幅とび	57.6	54.4
ボール投げ	55.2	66.8
得点	59.6	60.8

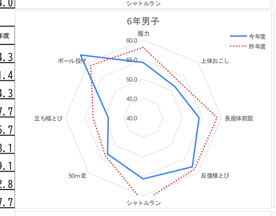
項目	昨年度	今年度
握力	53.1	48.0
上体おこし	49.5	54.4
長座体前屈	59.7	50.4
反復横とび	52.9	44.7
シャトルラン	53.9	48.5
50m走	53.3	50.0
立ち幅とび	52.0	46.3
ボール投げ	52.9	48.9
得点	55.7	54.0

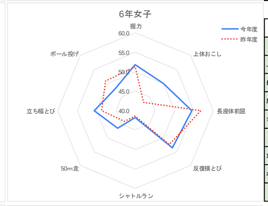




項目	昨年度	今年度
握力	50.0	49.7
上体おこし	52.5	56.0
長座体前屈	62.0	51.9
反復横とび	58.7	59.1
シャトルラン	56.5	50.1
50m走	51.2	53.3
立ち幅とび	51.5	45.1
ボール投げ	55.7	57.7
得点	57.8	61.3

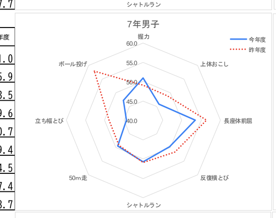
項目	昨年度	今年度
握力	58.1	54.3
上体おこし	53.0	51.4
長座体前屈	58.9	54.3
反復横とび	58.7	57.7
シャトルラン	61.6	55.7
50m走	53.7	53.1
立ち幅とび	52.9	49.1
ボール投げ	59.1	62.8
得点	59.3	57.7

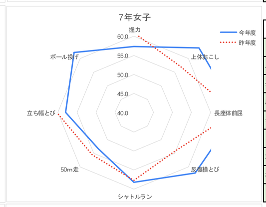




項目	昨年度	今年度
握力	51.3	51.8
上体おこし	43.0	50.0
長座体前屈	56.8	54.5
反復横とび	52.3	53.5
シャトルラン	41.4	41.8
50m走	43.9	46.5
立ち幅とび	48.7	50.6
ボール投げ	50.8	47.7
得点	48.0	59.5

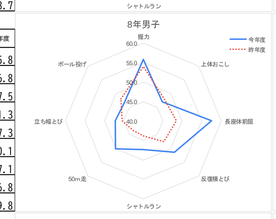
項目	昨年度	今年度
握力	49.1	51.0
上体おこし	48.9	45.9
長座体前屈	56.4	53.5
反復横とび	51.5	49.6
シャトルラン	50.9	50.7
50m走	49.1	49.4
立ち幅とび	49.0	44.5
ボール投げ	58.0	47.4
得点	52.1	48.7

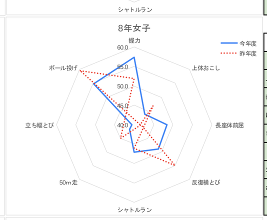




項目	昨年度	今年度
握力	60.8	57.3
上体おこし	57.1	64.0
長座体前屈	66.3	66.9
反復横とび	54.6	62.4
シャトルラン	57.7	58.2
50m走	55.5	53.3
立ち幅とび	60.3	58.0
ボール投げ	70.1	62.3
得点	63.8	65.9

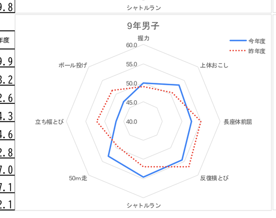
項目	昨年度	今年度
握力	54.0	55.8
上体おこし	47.7	46.8
長座体前屈	48.5	57.5
反復横とび	47.5	51.3
シャトルラン	43.8	47.3
50m走	43.6	50.1
立ち幅とび	45.5	47.1
ボール投げ	48.1	46.8
得点	32.2	49.8

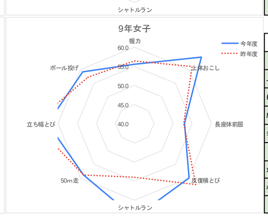




項目	昨年度	今年度
握力	51.8	57.3
上体おこし	35.0	43.7
長座体前屈	41.7	48.4
反復横とび	54.9	48.9
シャトルラン	46.1	47.1
50m走	33.1	41.6
立ち幅とび	38.5	40.5
ボール投げ	59.6	54.7
得点	41.0	46.9

項目	昨年度	今年度
握力	49.0	49.9
上体おこし	50.6	53.2
長座体前屈	55.0	52.6
反復横とび	56.8	54.3
シャトルラン	51.9	54.6
50m走	49.4	52.8
立ち幅とび	52.1	47.0
ボール投げ	51.4	47.1
得点	47.5	52.1





項目	昨年度	今年度
握力	56.4	55.6
上体おこし	61.1	64.6
長座体前屈	52.9	53.0
反復横とび	62.5	60.1
シャトルラン	53.9	64.6
50m走	59.0	58.8
立ち幅とび	66.3	62.7
ボール投げ	57.2	59.0
得点	52.5	64.4

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	51.7	59.3	55.3	61.1	55.6	55.1	54.4	55.2	38.0
	2年	52.0	43.8	54.8	47.8	46.1	40.0	41.4	45.2	33.0
	3年	59.9	52.8	54.3	52.1	57.1	53.0	46.6	55.9	43.8
	4年	61.9	50.7	57.2	57.8	56.9	55.3	53.7	49.8	55.7
	5年	48.0	54.4	50.4	44.7	48.5	50.0	46.3	48.9	54.0
	6年	54.3	51.4	54.3	57.7	55.7	53.1	49.1	62.8	57.7
	7年	51.0	45.9	53.5	49.6	50.7	49.4	44.5	47.4	48.7
	8年	55.8	46.8	57.5	51.3	47.3	50.1	47.1	46.8	49.8
	9年	49.9	53.2	52.6	54.3	54.6	52.8	47.0	47.1	52.1
女子	1年	61.1	63.3	60.4	67.7	65.8	62.1	57.2	63.5	44.3
	2年	57.9	53.3	60.0	57.5	54.7	51.1	54.0	51.4	43.4
	3年	47.8	51.8	51.0	52.0	57.6	53.1	49.0	57.5	47.2
	4年	63.4	55.2	54.6	58.5	64.8	58.3	54.4	66.8	60.8
	5年	49.7	56.0	51.9	59.1	50.1	53.3	45.1	57.7	61.3
	6年	51.8	50.0	54.5	53.5	41.8	46.5	50.6	47.7	59.5
	7年	57.3	64.0	66.9	62.4	58.2	53.3	58.0	62.3	65.9
	8年	57.3	43.7	48.4	48.9	47.1	41.6	40.5	54.7	46.9
	9年	55.6	64.6	53.0	60.1	64.6	58.8	62.7	59.0	64.4

この表に今年度の体力テストのＴスコアを貼り付けてください。

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	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
	7年	54.0	47.7	48.5	47.5	43.8	43.6	45.5	48.1	32.2
	8年	49.0	50.6	55.0	56.8	51.9	49.4	52.1	51.4	47.5
	9年	50.3	58.3	54.3	57.0	50.6	49.4	53.2	56.7	56.8
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
	7年	51.8	35.0	41.7	54.9	46.1	33.1	38.5	59.6	41.0
	8年	56.4	61.1	52.9	62.5	53.9	59.0	66.3	57.2	52.5
	9年	48.8	65.8	54.0	66.7	54.5	54.1	56.1	50.4	63.2

この表に昨年度の体力テストのＴスコアを貼り付けてください。