

令和4年度 大麻小学校 体力向上プラン

1 学校の教育目標

- ◎よく考え 学習する子 (知) ◎くじけず やりぬく子 (徳)
- ◎明るく げんきな子 (体) ◎はげましあい 助け合う子 (意)

2 これまでの取組

(1) 目標

- 全種目について、全国平均との差を縮減する。
- 冬期間の運動に親しむ児童の割合を増加させる。

(2) 内容

①体力づくりの取組

- 各学級における週2回以上の全員遊び（鬼遊びなど走る運動を主とした）の実施
- 児童会（保健体育委員会）が中心となった『長縄大会』の実施
- 体育の時間の導入において体力づくりとして「短縄」を継続的に実施
- 児童への意欲付けを図る、短縄の「なわとびカード」を活用
- 冬期間の運動機会増加のための屋内常設運動コーナーの設置

②授業の工夫・改善

- 体づくり運動を取り入れた体育指導の工夫
- 『準備運動⇒主運動』につながる一単位時間の授業の流れの工夫や準備運動へのストレッチの位置付け
- 各学年の系統を意識した授業実践と「年間指導計画」「系統」の改善
- 効果的な指導方法の参考とするための外部講師による出前授業の実施

3 成果と課題

【成果】

- 計画的な授業実践と、外部講師による出前授業の実施等により、きめ細やかな指導や効果的な指導のあり方の研修が深まり、体育授業の改善・充実につながった。
- 長縄・短縄の取組により、児童が縄跳び活動に親しむ姿が見られた。特に、取り組んでいる短縄では、冬期間中に取り組みやすい運動として児童にも浸透してきており、「立ち幅跳び」や「反復横跳び」など体のばねを生かす種目で力が身に付いてきている。体育館への目標・内容掲示等、取組促進のための環境整備も効果的であった。

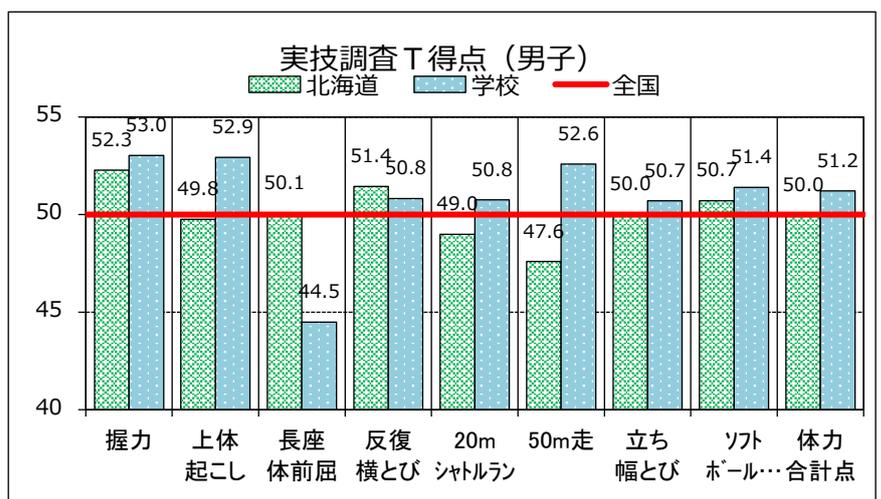
【課題】

- 冬期間の運動不足解消や走力が維持・向上されるように、学年・学級による全員遊びを週2回以上設定したが、新体力テストの結果に十分に表れていない状況である。取組を検証し、改善を図る必要がある。
- 全国と比較して、全校的に「長座体前屈」の力が低い。体前屈については準備運動のストレッチが不足していることが要因と考えられる。また、「シャトルラン」や「50m走」についても、全国との差が大きい。

4 新体力テスト結果と分析

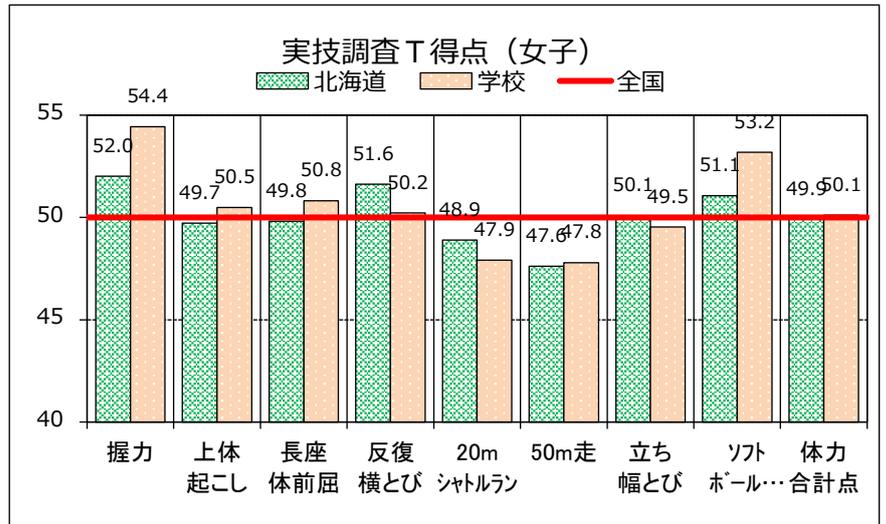
(1) T得点による比較

- 男子は「長座体前屈」以外の種目で全国平均を上回っている。
- 「上体起こし」「50m走」の高まりが見られ、「握力」を加え全国平均を大きく上回った。



- 「握力」「ソフトボール投げ」で全国平均を大きく全国平均を上回った。
- 女子は「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」で全国平均を下回っている。

- 男女において、種目ごとに差が見られる。
- 男女別では、男子が体力合計点で全国平均を上回り、女子はほぼ全国平均である。



(2) これまでの結果との比較

男女とも全国平均を下回る種目が少ない状態である。徐々にバランスよく力を身に付けてきている。しかし、男女とも極端に全国との差が大きい種目があり、特に男子「長座体前屈」の数値が大きく全国平均を下回っている。また、女子の「20mシャトルラン」や「50m走」の数値が低く、走力の向上の取組も大きな課題である。令和2年度コロナ禍における50m走のみの実施結果も、男子は全国平均を上回ったものの、女子は全国平均を下回っている。

5 今年度の取組内容

(1) 目標

- 全種目について、全国平均以上とする。
- 冬期間の運動に親しむ児童の増加を目指す。

(2) 内容

① 体力づくりの取組

- 各学級における週2回以上の全員遊び（鬼遊びなど走る運動を主とした）の実施
- 児童会（保健体育委員会）が中心となった『長縄大会』の実施
- 体育の時間の導入において体力づくりとして「短縄」を継続的に実施
- 児童への意欲付けを図る、短縄の「なわとびカード」を活用
- 冬期間の運動機会増加のための屋内常設運動コーナーの設置

② 授業の工夫・改善

- 体づくり運動を取り入れた体育指導の工夫（走力の向上）
- 『準備運動⇒主運動』につながる一単位時間の授業の流れの工夫や準備運動へのストレッチの位置付け
- 各学年の系統を意識した授業実践と「年間指導計画」「系統」の改善
- 効果的な指導方法の参考とするための外部講師による出前授業（走り方教室）の実施