

令和6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

3 成果と課題

(1) 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」のT得点（R4：52.8）に見られるように体のばねを生かす種目で効果が見られる。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。
- 長座体前屈（R4：44.5）・反復横跳び（R4：45.2）に改善が見られた。特に、長座体前屈に関しては、準備運動にストレッチを取り入れるなど、全校的に重点として取組を進めてきた成果と考える。

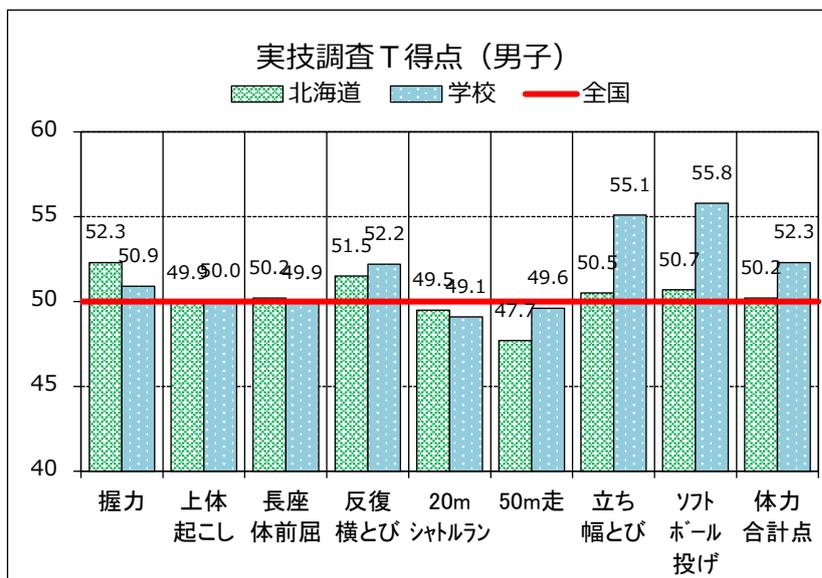
(2) 課題

- 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、女子の50メートル走（令和4年度48.5）など新体力テストの結果に十分に表れていない状況といえる。運動機会の確保など、改善を進めていく必要がある

4 新体力テスト結果と分析

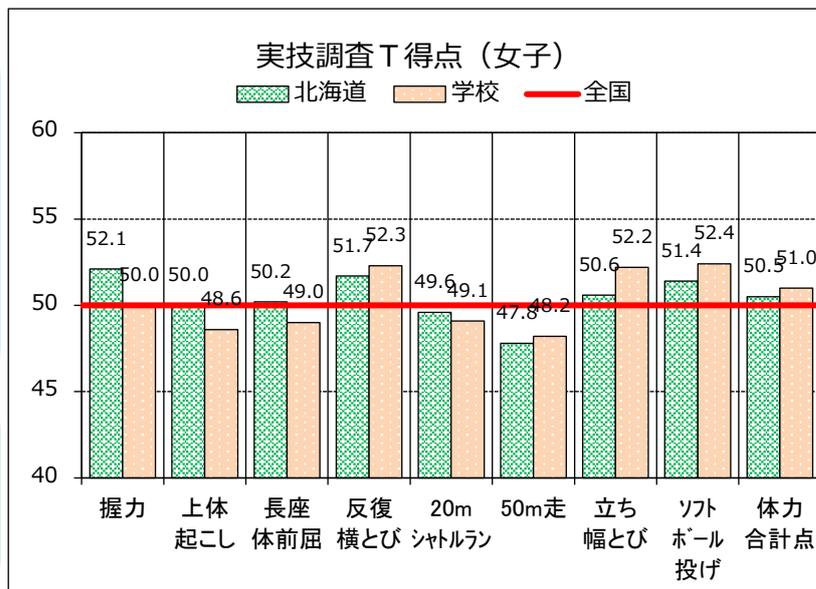
(1) T得点による比較

- 「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は全国平均を大きく上回った。
- 男子は「長座体前屈」「シャトルラン」「50m走」が全国平均を下回っている。（概ね50に近いスコアではある）
- 「反復横跳び」「長座体前屈」の高まりが見られる。



- 「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」「反復横跳び」は全国平均を上回った。
- 女子は「50メートル走」で全国平均を下回っているのが平成29年（H28：53.8）から続いている。
- 「長座体前屈」や「反復横跳び」で高まりが見られる。

○男女とも合計点は全道・全国を上回っている。また、男女において、概ね同様な傾向がみられる。



(2) これまでの結果との比較

昨年度の結果より課題としてきた「長座体前屈」と「反復横跳び」には大きな改善が見られた。「立ち幅跳び」や「ソフトボール投げ」は安定的に力を付けていると見取れる。今後の課題としては走力の向上（50m走・シャトルラン）が挙げられる。

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ことを旨とする。
- 冬期間の運動に親しむ児童の増加を目指し、体力の向上に努める。

(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
 - ⇒柔軟性を高める運動、俊敏性や調整力を高める運動を取り入れる
- 『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のストレッチやサーキットトレーニングの効果的な位置付け
- 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）の実施と、研修を活用して実施した学年のみでなく他の学年にも発信をして、全校的な取組へ広げる。
- 新体力テストにおいて、上の学年が手本を示すなど、正しい体の動かし方・使い方を学び、より正確な測定ができるように複数学年による合同のテストを進める。

【資料：令和4年度】

