

【平成30年度】

体力向上計画

【小学校】

*記入について や の部分に記入してください。
 は、文字や数字を記入する欄です。
 は、該当する欄に「1」を記入してください。
 自動的に処理しますので、行や列を削除したり、挿入したりしないようにしてください。

	上勝	小	学校長	日野出 英樹	体育主任	山田 健人
--	----	---	-----	--------	------	-------

【年度はじめ記入】

○自校の体力・運動能力の状況(H29年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より)

体力調査 種目	単位	5年生男子					5年生女子				
		全国	自校	自校H28	全国比	前年比	全国	自校	自校H28	全国比	前年比
握力	k g	16.51	22.70	18.30	○	○	16.12	17.00	20.33	○	
上体起こし	回	19.92	22.00	23.67	○		18.81	21.00	24.00	○	
長座体前屈	cm	33.15	36.60	35.00	○	○	37.43	32.00	39.00		
反復横とび	回	41.95	44.60	43.33	○	○	40.06	35.00	46.33		
20mシャトルラン	回	52.24	55.60	57.67	○		41.62	26.00	69.67		
50m走	秒	9.37	9.28	9.80	○	○	9.60	10.20	9.07		
立ち幅とび	cm	151.71	170.20	147.33	○	○	145.47	149.00	168.33	○	
ソフトボール投げ	m	22.53	28.40	25.00	○	○	13.94	21.00	24.67	○	
合計得点	点	54.16	62.00	56.67	○	○	55.72	55.00	69.00		

*「全国比」、「前年比」の欄は、「自校」が「全国」、「自校H28」より良かった(同値を含む)場合に○が表示されます。

*赤色の網かけがある種目は、県の課題となる種目です。

○自校の体力・運動能力、運動の現状と課題(運動習慣を含む)

現状	短距離など瞬発的な運動は比較的能力が高い。社会体育に入っている者と入っていない者では能力に差が大きく出ている。中・長距離的な運動に苦手意識をもつ児童が多い。
課題	中・長距離的な運動能力の向上

体力向上のために

○体力調査実施 予定学年 *実施する種目に「1」を記入

体力調査種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	1	1	1	1	1	1
上体起こし	1	1	1	1	1	1
長座体前屈	1	1	1	1	1	1
反復横とび	1	1	1	1	1	1
20mシャトルラン	1	1	1	1	1	1
50m走	1	1	1	1	1	1
立ち幅とび	1	1	1	1	1	1
ソフトボール投げ	1	1	1	1	1	1

*体力の向上は、低年齢期からの継続的な取組が必要です。子どもが自分の体力について関心を高めることができるよう、低学年からの実施に御協力ください。

運動習慣確立のために

○体力アップ運動 実施予定 *実施する運動に「1」を記入

体力アップ運動	1年	2年	3年	4年	5年	6年
関所ジャンケン	1	1	1	1	1	1
増やしおに	1	1	1	1	1	1
短縄・長縄跳び	1	1	1	1	1	1
上記の他に 取り組むこと	毎週一回は全校で運動を行う時間を設ける。 業間、昼休みの外遊びの促進。鉄棒や一輪車などの器具の利用。					

*別紙「体力アップ運動」から運動を選んでください。

*準備・整理運動や学級活動等で3か月以上継続的に実施する予定を御記入ください。

○自校の体力向上の取組

- ・本県の課題（筋持久力・全身持久力の解決に向けた取組について記載）
- ・自校の課題（本県の課題以外に重点的に取組改善をする内容を記載）

本 県	目 標	筋持久力・全身持久力の向上		
	方 法	放送・体育委員会児童の企画による全身持久力アップの体育活動(サーキットトレーニング・縄跳び大会・スポーツ集会)を実施する。		
	達成目標	校内マラソン大会で完走率90%以上。		
	評 価		評価の根拠	
自 校	目 標	運動習慣や望ましい生活習慣の形成を図る。		
	方 法	晴れの日には運動場へ、雨の日には体育館へ行って、運動遊びをするよう継続的に呼びかける。県教育委員会事業「体力アップ100日作戦」を実施する。		
	達成目標	「体力アップ100日作戦」達成率90%		
	評 価		評価の根拠	

- *「評価」、「評価の根拠」以外の「目標」、「方法」、「達成目標」について、御記入ください。
- *「評価」は、「A:よくできた, B:できた, C:あまりできなかった, D:できなかった」(年度末に記入)
- *「評価の根拠」は、「達成目標」と関連させて、具体的にお書きください(年度末に記入)。

【年度末記入】 * 上記「評価」、「評価の根拠」と、年度末の実施結果を記入

○体力調査 実施状況 * 実施した種目に「1」を記入

体力調査種目	実 施						予 定					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力							1	1	1	1	1	1
上体起こし							1	1	1	1	1	1
長座体前屈							1	1	1	1	1	1
反復横とび							1	1	1	1	1	1
20mシャトルラン							1	1	1	1	1	1
50m走							1	1	1	1	1	1
立ち幅とび							1	1	1	1	1	1
ソフトボール投げ							1	1	1	1	1	1

○体力アップ運動 実施状況 * 実施した運動に「1」を記入

体力アップ運動	実 施						予 定					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
関所ジャンケン							1	1	1	1	1	1
増やしおに							1	1	1	1	1	1
短縄・長縄跳び							1	1	1	1	1	1
上記の他に 取り組んだこと												

○自校の体力・運動能力の状況(H30年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より)

体力調査種目	単位	5年生男子					5年生女子				
		全国	自校	自校H29	全国比	前年比	全国	自校	自校H29	全国比	前年比
握力	k g			22.70					17.00		
上体起こし	回			22.00					21.00		
長座体前屈	cm			36.60					32.00		
反復横とび	回			44.60					35.00		
20mシャトルラン	回			55.60					26.00		
50m走	秒			9.28					10.20		
立ち幅とび	cm			170.20					149.00		
ソフトボール投げ	m			28.40					21.00		
合計得点	点			62.00					55.00		

- *「全国比」、「前年比」の欄は、「自校」が「全国」、「自校H29」より良かった(同値を含む)場合に○が表示されます。
- * 赤色の網かけがある種目は、県の課題となる種目です。
- *「全国平均値」については、スポーツ庁からの発表を受けてお知らせします。