

【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。

吉野川市	西麻植 小	学校長	佐藤 元	体育主任	森永 達也
------	-------	-----	------	------	-------

【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	19.00	17.11	○	○	16.12	16.40	17.00	○	
上体起こし	回	19.92	21.50	18.00	○	○	18.81	21.44	20.33	○	○
長座体前屈	cm	33.15	28.67	31.44			37.43	32.60	36.00		
反復横とび	回	41.95	43.00	41.22	○	○	40.06	41.00	44.67	○	
20mシャトルラン	回	52.24	41.17	51.56			41.62	37.42	57.00		
50m走	秒	9.37	9.08	9.50	○	○	9.60	10.02	8.87		
立ち幅とび	cm	151.71	163.33	151.11	○	○	145.47	148.00	156.00	○	
ソフトボール投げ	m	22.53	25.17	22.22	○	○	13.94	16.10	14.00	○	○
合計得点	点	54.16	58.00	53.11	○	○	55.72	55.56	62.00		

*「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	長座体前屈や20mシャトルランの数値が全国平均より劣る。
課題	柔軟性と、全身持久力に課題がある。

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
上体起こし			1	1	1	1
長座体前屈		1	1	1	1	1
反復横とび			1	1	1	1
20mシャトルラン			1	1	1	1
50m走		1	1	1	1	1
立ち幅とび		1	1	1	1	1
ソフトボール投げ		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
ジャックナイフストレッチ	1	1	1	1	1	1
関所ジャンケン	1	1	1	1	1	1
おにごっこ	1	1	1	1	1	1
上記の他に 取り組むこと						

*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	休み時間に「おにごっこ」を推奨し、全身持久力の向上を図る。		
	達成目標	20mシャトルランの記録を前年度以上、5年生は前年度の記録を上回るようにする。		
	評 価	A	評価の根拠	おにごっこの計画実施は十分ではなかったが、5年生は、前年度の記録を男子が22回、女子が14回と大幅に向上させていた。
自 校	目 標	柔軟性を高める		
	方 法	年間を通して、体育授業の準備運動時に「ジャックナイフストレッチ」を実施する。		
	達成目標	長座体前屈の記録を、昨年の自身の記録よりも1cm以上向上させる。		
	評 価	A	評価の根拠	毎回準備運動に取り入れることができなかったが、昨年度の自身の記録を5cm程向上させていた。

- *「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	1	1	1	1
上体起こし		1	1	1	1	1			1	1	1	1
長座体前屈		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
反復横とび		1	1	1	1	1			1	1	1	1
20mシャトルラン		1	1	1	1	1			1	1	1	1
50m走	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
立ち幅とび		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
ソフトボール投げ		1	1	1	1	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
ジャックナイフストレッチ		1		1	1		1	1	1	1	1	1
関所ジャンケン		1		1	1		1	1	1	1	1	1
おにごっこ	1	1	1	1	1	1	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		18.76	19.00	○			17.45	16.40	○	○
上体起こし	回		19.35	21.50	○			19.64	21.44	○	
長座体前屈	cm		34.29	28.67	○	○		39.45	32.60	○	○
反復横とび	回		39.00	43.00	○			35.73	41.00	○	
20mシャトルラン	回		38.52	41.17	○			36.66	37.42	○	
50m走	秒		9.70	9.08				9.44	10.02		○
立ち幅とび	cm		159.35	163.33	○			150.91	148.00	○	○
ソフトボール投げ	m		23.47	25.17	○			13.55	16.10	○	
合計得点	点		56.24	58.00	○			57.36	55.56	○	○

*「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。