

【令和5年度】 体 力 向 上 計 画【年度当初計画】 【小学校】

□記入について   や   の部分に記入してください。  
  は、文字や数字を記入します。  
  は、該当する欄に「○」または「1」を記入します。  
□集計処理するため、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	湯浅順三	体育主任	渡邊航一
------	-------	-----	------	------	------

【年度はじめ記入】

○自校の体力・運動能力の状況(令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果より)

種目	単位	5年生男子					5年生女子				
		R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比
握力	kg	16.21	16.12	19.14			16.10	15.36	17.25		
上体起こし	回	18.86	19.17	20.86	★		17.97	16.57	15.25		○
長座体前屈	cm	33.79	39.75	33.71	★	○	38.18	43.29	33.50	★	○
反復横とび	回	40.36	43.85	38.71	★	○	38.66	39.57	40.25	★	
20mシャトルラン	回	45.92	73.36	38.83	★	○	36.97	51.71	40.25	★	○
50m走	秒	9.53	8.70	8.63	★		9.70	9.40	8.93	★	
立ち幅とび	cm	150.83	146.17	154.43			144.55	141.86	145.25		
ソフトボール投げ	m	20.31	21.69	20.00	★	○	13.17	13.86	17.00	★	
合計得点	点	52.28	58.00	58.83	★		54.31	55.00	56.50	★	

《質問紙》

質問項目	単位	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比	R4全国	R4自校	R3自校	全国比	前年比
【R4:質問1】 運動スポーツ好き	%	69.8	77.8	71.4	★	○	54.9	57.1	100.0	★	
【R4:質問10】 体育授業は楽しい	%	73.4	66.7	71.4			59.3	71.4	100.0	★	

\*「全国比」、「前年比」は、「R4自校」が「R4全国」、「R3自校」より良かった(同値含)場合に★や○が表示

○自校の体力・運動能力の課題(運動習慣を含む)

全国平均と比べると、男子は「立ち幅とび」に課題が見られ、女子は「上体起こし」に課題が見られる。

○体力調査実施 予定学年 \*実施前に練習する種目に「○」、実施する種目に「1」を記入

体力・運動能力を正確に測定するため、行い方を確認する等の必要な練習は必ず実施してください。

種目	練習	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	1
長座体前屈	○		1	1	1	1	1
反復横とび	○		1	1	1	1	1
20mシャトルラン	○				1	1	1
50m走	○	1	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

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
おにごっこ	1	1	1	1	1	1
ジャックナイフストレッチ		1	1	1	1	1
短縄跳び	1	1	1	1	1	1
上記以外に 取り組むこと	しっぽとり、ボール回し					

\*「体力アップ運動」は、継続的に実施を予定している運動をリストから選択して記入

# ○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 【該当種目】上体起こし・20mシャトルラン	
	方 法	・外遊びの励行 ・持久走記録カードや縄跳び検定カードなどを活用し季節に応じて児童の運動意欲を高める。	
	達成目標	晴れの日の外遊び90%以上	
	評 価		
自 校	目 標	筋パワー・跳躍能力の向上 【該当種目】立ち幅とび	
	方 法	体育の授業のスタートで全身を使ったじゃんけんなどジャンプする活動を取り入れる。	
	達成目標	毎時間の体育の授業で実施する。	
	評 価		

＊「評価」以外の「目標」,「方法」,「達成目標」について記入(選択)