

【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。

三好市	東祖谷 小	学校長	辺見俊二	体育主任	青木大将
-----	-------	-----	------	------	------

【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	14.50	-		####	16.10	-	-	####	####
上体起こし	回	18.86	23.00	-	★	####	17.97	-	-	####	####
長座体前屈	cm	33.79	34.00	-	★	####	38.18	-	-	####	####
反復横とび	回	40.36	40.50	-	★	####	38.66	-	-	####	####
20mシャトルラン	回	45.92	50.50	-	★	####	36.97	-	-	####	####
50m走	秒	9.53	9.55	-		####	9.70	-	-	####	####
立ち幅とび	cm	150.83	151.00	-	★	####	144.55	-	-	####	####
ソフトボール投げ	m	20.31	26.00	-	★	####	13.17	-	-	####	####
合計得点	点	52.28	54.50	-	★	####	54.31	-	-	####	####

《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	100.0	-	★	####	54.9	-	-	####	####
【R4:質問10】 体育授業は楽しい	%	73.4	100.0	-	★	####	59.3	-	-	####	####

*「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)

ほとんどの児童がバス通学のため、運動量が少ない。また、休日は友達の家も遠いため自分の家の中で過ごすことが多く、外遊びの時間がとれていない。運動時間、運動量を増やせるよう学校での環境を整えることに加え、家庭での運動習慣を身につけることも必要である。

○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
上体起こし	○					1	1
長座体前屈						1	1
反復横とび	○					1	1
20mシャトルラン						1	1
50m走	○		1	1		1	1
立ち幅とび						1	1
ソフトボール投げ	○		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
シャドーピッチング		1	1		1	1
上記以外に 取り組むこと	一輪車 朝の活動で週2回の「体力づくり」の実施					

*「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	体育授業や朝の活動時に継続的に「おにごっこ」を取り入れる。	
	達成目標	5年生男子「20mシャトルラン」の平均記録を50回以上にする。	
	評 価		
自 校	目 標	巧緻性・投球能力の向上 【該当種目】ソフトボール投げ	
	方 法	体育授業や朝の活動時に「シャドーピッチング」を取り入れる。	
	達成目標	5年生男子「ソフトボール投げ」の平均記録を22m以上にする。	
	評 価		

*「評価」以外の「目標」、「方法」、「達成目標」について記入(選択)