

【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	知恵島 小	学校長	竹治 直樹	体育主任	坂東 洗
------	-------	-----	-------	------	------

【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	15.17	16.43			16.10	17.64	16.86	★	○
上体起こし	回	18.86	14.67	17.00			17.97	19.14	17.29	★	○
長座体前屈	cm	33.79	32.17	37.14			38.18	32.43	40.00		
反復横とび	回	40.36	44.33	42.57	★	○	38.66	41.79	40.57	★	○
20mシャトルラン	回	45.92	42.17	43.43			36.97	44.79	38.57	★	○
50m走	秒	9.53	9.48	9.49	★	○	9.70	9.27	9.33	★	○
立ち幅とび	cm	150.83	151.00	154.43	★		144.55	150.14	148.57	★	○
ソフトボール投げ	m	20.31	20.00	24.14			13.17	15.57	16.00	★	
合計得点	点	52.28	50.67	53.43			54.31	57.43	57.14	★	○

《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	66.7	85.7			54.9	57.1	100.0	★	
【R4:質問10】 体育授業は楽しい	%	73.4	50.0	100.0			59.3	57.1	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)

- ・長座体前屈について、男女ともに全国比を下回っている。
- ・朝から運動場で体を動かす児童がいる一方で、休み時間に教室で読書をする児童も複数いる。

○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
上体起こし	○				1	1	1
長座体前屈	○				1	1	1
反復横とび	○				1	1	1
20mシャトルラン	○				1	1	1
50m走	○				1	1	1
立ち幅とび	○				1	1	1
ソフトボール投げ	○				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
股関節ストレッチ	1	1	1	1	1	1
おにごっこ	1	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	ジャベボールを活用した遠投トレーニングや長縄、持久走を行う。 休み時間を利用し、様々な運動を取り入れた遊びを計画する。					

\*「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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各学年での体育学習の際に、からだづくりの運動を適宜行う。</li> <li>・体育の授業や集会等で、なわとびを積極的に取り入れる。</li> </ul>	
	達成目標	上体起こしと20mシャトルランでの全国平均値を上回る。	
	評 価		
自 校	目 標	柔軟性の向上 【該当種目】長座体前屈	
	方 法	準備体操時に柔軟体操を積極的に取り入れる。	
	達成目標	男女ともに全国平均値を上回る。	
	評 価		

\*「評価」以外の「目標」、「方法」、「達成目標」について記入(選択)