

【令和4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、挿入したりしないでください。

小松島市	芝田	小	学校長	藤井 正人	体育主任	上田 祥平
------	----	---	-----	-------	------	-------

【年度はじめ記入】

○自校の体力・運動能力の状況(令和3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				
		R3全国	R3自校	R1自校	全国比	前年比	R3全国	R3自校	R1自校	全国比	前年比
握力	kg	16.22	14.00	13.10		○	16.09	14.40	16.52		
上体起こし	回	18.90	13.75	12.50		○	18.08	12.80	18.40		
長座体前屈	cm	33.48	29.38	32.90			37.90	24.60	32.60		
反復横とび	回	40.35	32.00	39.80			38.72	29.20	38.40		
20mシャトルラン	回	46.83	42.25	36.60		○	38.15	22.00	33.10		
50m走	秒	9.45	9.30	10.10	★	○	9.64	10.86	9.54		
立ち幅とび	cm	151.41	183.37	151.50	★	○	145.18	148.60	142.60	★	○
ソフトボール投げ	m	20.58	17.25	28.20			13.30	10.60	12.80		
合計得点	点	52.52	48.00	50.00			54.64	43.00	52.00		

《質問紙》

質問項目	単位	R3全国	R3自校	R1自校	全国比	前年比	R3全国	R3自校	R1自校	全国比	前年比
【R3:質問1】 運動スポーツ好き	%	67.9	100.0	60.0	★	○	53.1	60.0	75.0	★	
【R3:質問10】 体育授業は楽しい	%	72.0	100.0	80.0	★	○	58.3	100.0	87.5	★	○

*「全国比」、「前年比」は、「R3自校」が「R3全国」、「R1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)

県の課題に加えて、敏捷性・筋持久力も低い。

体力向上のために

○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
上体起こし	○			1	1	1	1
長座体前屈	○			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	1
立ち幅とび	○	1	1	1	1	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
V字腹筋			1	1	1	1
短縄跳び	1	1	1	1	1	1
ジャックナイフストレッチ			1	1	1	1
上記以外に 取り組むこと	業間かけあし 水泳検定					

*「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	体力アップ運動を授業に取り入れる。 業間かけ足や水泳検定に遠泳の項目を取り入れる。	
	達成目標	体力テストで、前年度の記録を更新する。	
	評 価		
自 校	目 標	敏捷性の向上 【該当種目】	
	方 法	なわとび検定カードを作成し、1年～6年まで通して使用する。	
	達成目標	自分なりの目標を持ち、目標を更新していく。	
	評 価		

*「評価」以外の「目標」、「方法」、「達成目標」について記入(選択)

【年度末記入】 * 上記の「評価」と以下の欄は、年度末に実施結果をもとに記入

○体力調査 実施状況 * 実施前に練習した種目に「○」、実施した種目に「1」を入力

種目	練習	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
上体起こし										1	1	1	1
長座体前屈										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	1
立ち幅とび								1	1	1	1	1	1
ソフトボール投げ										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
V字腹筋									1	1	1	1
短縄跳び							1	1	1	1	1	1
上記以外に 取り組んだこと							0		1	1	1	1

○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			14.00					14.40		
上体起こし	回			13.75					12.80		
長座体前屈	cm			29.38					24.60		
反復横とび	回			32.00					29.20		
20mシャトルラン	回			42.25					22.00		
50m走	秒			9.30					10.86		
立ち幅とび	cm			183.37					148.60		
ソフトボール投げ	m			17.25					10.60		
合計得点	点			48.00					43.00		

《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】 運動スポーツ好き	%			100.0					60.0		
【R4:質問】 体育授業は楽しい	%			100.0					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