

## 体力向上プラン2013

学校名	小学校	校長名																																																																																																																																																																																																																																																																															
本校の児童・生徒の体力の現状	<p>学年・データは2012年度</p> <p>種目数 全国平均値より上回っている種目数は、64種目(全96種目中)であり、全体の66%である。</p> <p>種目別 上回っている学年が多い種目は、握力・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・立ち幅跳び・ソフトボール投げである。</p> <p>学年別 学年ごとに全16種目中</p> <p>1学年では14種目で上回っている。2学年では15種目で上回っている。</p> <p>3学年では7種目で上回っている。4学年では12種目で上回っている。</p> <p>5学年では12種目で上回っている。6学年では4種目で上回っている。</p> <p>男女別 男女ごとに全48種目中</p> <p>男子は34種目で上回っている。 女子は30種目で上回っている。</p> <p>○本校児童の体力は全国平均と比べても、高いことが認められた。夏場の陸上・冬場のクロスカントリースキーなどの活動や体育の時間の充実などがその要因と考えられるが、子どもたち個々については体力の差がある。また、他校のほとんどが4・5月に記録をとるのに対し、本校は10月の記録である。</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																
	昨年度の成果と課題	<p>本校の児童・生徒の体力の現状(2010年と2011年度の比較から考察)</p> <p>本校の生徒の体力の現状(データは2010年度のもの)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="9">新体力テスト実施項目</th> </tr> <tr> <th>学年</th> <th>握力</th> <th>上体起こし</th> <th>長座体前屈</th> <th>反復横跳び</th> <th>シャトルラン</th> <th>50m走</th> <th>立ち幅跳び</th> <th>ソフトボール投げ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1年男子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1年女子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2年男子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>2年女子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td>3年男子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3年女子</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>4年男子</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>4年女子</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td>5年男子</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>5年女子</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>6年男子</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>6年女子</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr> <td>上回った種目数</td> <td>10</td> <td>5</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> <p>本校の生徒の体力の現状(データは2011年度のもの)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="9">新体力テスト実施項目</th> </tr> <tr> <th>学年</th> <th>握力</th> <th>上体起こし</th> <th>長座体前屈</th> <th>反復横跳び</th> <th>シャトルラン</th> <th>50m走</th> <th>立ち幅跳び</th> <th>ソフトボール投げ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1年男子</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1年女子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2年男子</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2年女子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>3年男子</td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>3年女子</td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>4年男子</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>4年女子</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td>5年男子</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>5年女子</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td></tr> <tr><td>6年男子</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>6年女子</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td></tr> <tr> <td>上回った種目数</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>5</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> <p>2012年度の目標</p>			新体力テスト実施項目									学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	1年男子	○		○	○	○		○	○	1年女子	○		○	○	○	○	○	○	2年男子	○		○	○	○	○		○	2年女子	○		○	○	○	○	○		3年男子	○		○	○	○	○			3年女子	○	○		○	○	○	○	○	4年男子	○	○		○	○	○	○	○	4年女子					○	○	○		5年男子	○	○	○					○	5年女子								○	6年男子	○	○	○	○	○		○	○	6年女子	○	○	○	○	○		○	○	上回った種目数	10	5	8	9	10	7	8	9	新体力テスト実施項目									学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	1年男子	○	○		○	○	○	○	○	1年女子	○		○	○	○	○	○	○	2年男子	○	○	○	○	○	○	○	○	2年女子	○		○	○	○	○	○	○	3年男子			○					○	3年女子			○	○	○		○	○	4年男子		○	○	○	○	○	○	○	4年女子		○	○	○	○		○		5年男子	○	○	○	○	○		○	○	5年女子	○		○	○	○		○		6年男子	○						○	○	6年女子								○	上回った種目数	7	5	9	9	9	5	10
新体力テスト実施項目																																																																																																																																																																																																																																																																																	
学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ																																																																																																																																																																																																																																																																									
1年男子	○		○	○	○		○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
1年女子	○		○	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
2年男子	○		○	○	○	○		○																																																																																																																																																																																																																																																																									
2年女子	○		○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																										
3年男子	○		○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																											
3年女子	○	○		○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
4年男子	○	○		○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
4年女子					○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																										
5年男子	○	○	○					○																																																																																																																																																																																																																																																																									
5年女子								○																																																																																																																																																																																																																																																																									
6年男子	○	○	○	○	○		○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
6年女子	○	○	○	○	○		○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
上回った種目数	10	5	8	9	10	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																									
新体力テスト実施項目																																																																																																																																																																																																																																																																																	
学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ																																																																																																																																																																																																																																																																									
1年男子	○	○		○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
1年女子	○		○	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
2年男子	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
2年女子	○		○	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
3年男子			○					○																																																																																																																																																																																																																																																																									
3年女子			○	○	○		○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
4年男子		○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
4年女子		○	○	○	○		○																																																																																																																																																																																																																																																																										
5年男子	○	○	○	○	○		○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
5年女子	○		○	○	○		○																																																																																																																																																																																																																																																																										
6年男子	○						○	○																																																																																																																																																																																																																																																																									
6年女子								○																																																																																																																																																																																																																																																																									
上回った種目数	7	5	9	9	9	5	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																									

		<p>上体起こしの記録を向上させる。  外遊びをする子どもたちを増やし、運動量の少ない子どもたちの運動量を確保する。  2012年度の結果と2013年度の課題  <u>上体起こしは昨年と同等の結果となっており、大きな成果は認められなかった。目標への意識をさらに高めることと継続して体力向上を目指すことにより、来年度は達成できると考えている。運動量の少ない子どもたちの運動量をさらに確保していくことに課題がある。</u></p> <p>2 今までの取り組みの概要と評価（成果と課題）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前期スポーツクラブ（陸上競技）（月曜以外の朝練習を行う。また、リレーなど特別な練習をする場合は、更にその前に学校に来て練習をする。）</li> <li>・地域の特性を活かした後期スポーツクラブ（クロスカントリースキー）</li> <li>・体育集会にかかわる内容（月に3回程度）</li> <li>・水泳記録会・水泳授業参観</li> <li>・アルペンスキー教室の実施</li> <li>・飯水スキー大会への参加（5，6年全児童）</li> <li>・木島クロスカントリースキー大会への参加（全校児童の9割程度）</li> <li>・全校での球技大会</li> </ul> <p>非常に充実した活動ができています。活動の時間をこれ以上増やすことは難しいので、今までの活動をより充実させて、体力の向上を目指していきたい。</p>						
今年度の 具体目標		<p>○ながのスポーツスタジアムの「8の字ジャンプ」へ年間を通して取り組み、シャトルランの記録向上を目指す。</p> <p>○全国との比較ではなく、昨年度の本校児童との比較を行い、絶対評価をしていく。</p>						
具体的 な取 組 計 画	1校1運動	<p>【内容】  前期・後期、それぞれ、期間を決めた体力向上のための活動の充実  「ながのスポーツスタジアムの8の字ジャンプへの取り組み」  「前期の陸上 後期のクロスカントリースキー の学習に合わせて」</p> <p>【実施回数、時間】  前期 20回 1回15分（朝の時間等） 後期 10回 1回45分（授業時間）</p>						
	教科体育	<p>○毎時間の体育の学習において</p> <p>①準備体操をしっかりとすること</p> <p>②からだほぐしの時間を確保し、巧緻性を身につけさせる。</p>						
	特別活動 その他	<p>○体育的行事において、つけたい力を明確にして指導していく。</p> <p>○金曜日の日課にある「ふれあいの時間」（10：20～10：30）において、心のつながりや運動時間の確保、体力の向上を目指していく。また、ふれあいの時間を「グラウンド」等で行うことで、その後休み時間（10：30～10：45）に継続して外遊びしやすい環境を作っていく。</p>						
	運動 部活動							
評価方法 (体力テスト以外)		学習カード等						
25年度の 新体力 テスト 実施 予定	10月実施	1年	2年	3年	4年	5年	6年	実施予定 学年に○
		○	○	○	○	○	○	
記載者職・氏名								