

# 体力づくり改善計画

熊野町立熊野第一小学校

## 平成25年度の重点課題

- 全学年、「握力」が、県平均・全国平均を下回っている。
- 「走力」「持久力」において、県平均・全国平均を下回っている。

## 新体力テストの結果(県平均値(平成25年度)・全国平均値(平成24年度)との比較)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.00	9.93	26.76	29.55	17.71	11.44	111.10	8.84	30.43	第1学年	9.05	10.27	32.54	27.90	18.00	11.57	107.63	5.46	32.37
第2学年	10.00	15.17	26.61	35.71	24.68	10.99	124.00	11.68	37.51	第2学年	10.63	15.53	31.73	32.55	21.28	11.34	118.30	7.33	39.00
第3学年	12.26	18.24	27.48	37.22	40.65	10.16	138.78	16.93	44.93	第3学年	12.17	18.78	34.10	35.24	29.55	10.39	127.79	9.90	47.10
第4学年	13.73	16.78	29.50	38.35	45.90	9.88	142.93	19.43	47.74	第4学年	13.22	17.00	35.46	36.46	40.66	10.25	141.90	11.93	50.78
第5学年	16.05	18.95	34.76	46.50	56.68	9.19	162.87	23.18	56.65	第5学年	15.25	18.59	36.70	44.41	38.44	9.45	140.00	13.25	55.64
第6学年	17.44	20.93	31.23	45.85	58.81	9.43	158.09	27.25	57.32	第6学年	18.19	17.54	37.50	40.44	44.92	9.38	153.25	15.64	57.77

県平均値かつ全国平均値未滿

## 新体力テストの結果(県平均値(平成26年度)・全国平均値(平成25年度)との比較)

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.00	9.93	26.76	29.55	17.71	11.44	111.10	8.84	30.43	第1学年	9.05	10.27	32.54	27.90	18.00	11.57	107.63	5.46	32.37
第2学年	10.00	15.17	26.61	35.71	24.68	10.99	124.00	11.68	37.51	第2学年	10.63	15.53	31.73	32.55	21.28	11.34	118.30	7.33	39.00
第3学年	12.26	18.24	27.48	37.22	40.65	10.16	138.78	16.93	44.93	第3学年	12.17	18.78	34.10	35.24	29.55	10.39	127.79	9.90	47.10
第4学年	13.73	16.78	29.50	38.35	45.90	9.88	142.93	19.43	47.74	第4学年	13.22	17.00	35.46	36.46	40.66	10.25	141.90	11.93	50.78
第5学年	16.05	18.95	34.76	46.50	56.68	9.19	162.87	23.18	56.65	第5学年	15.25	18.59	36.70	44.41	38.44	9.45	140.00	13.25	55.64
第6学年	17.44	20.93	31.23	45.85	58.81	9.43	158.09	27.25	57.32	第6学年	18.19	17.54	37.50	40.44	44.92	9.38	153.25	15.64	57.77

県平均値かつ全国平均値未滿

## 上記の課題を受けて具体的に 取り組んだ事項

- 「50m走」→体育の授業の時間に最低1回は全力で50m程度の距離を走る。  
正しい走り方やフォーム、視線などを教え、むだのない走り方を指導する。
- 「握力」→休みの日に、家族の肩をもむことを宿題にさせ、健康カードに取り組んだ結果を記入させる。体育の授業の導入部分で、毎時間「グーパー運動」を取り入れる。

## 平成26年度の重点課題

- 「走力」「持久力」を鍛える。

## 重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 「サーキット運動」「コーディネーション運動」を授業の始めに取り入れる。
- 教師の指導力向上のため、走り方指導の研修を行う。
- ゲストティーチャーを招いて技術指導を行う。
- 外遊びの推進 ⇒ 運動の日常化を図る。

## 平成27年度の目標値

- 96種目中57種目(6割)で、県平均・全国平均を上回る。