

平成28年度の重点課題

- 握力
 - ・男子に県平均を下回る学年が多い。
 - ・普段の生活の中で、握力を使う運動や遊びなどの活動が少ない。
- 50m走
 - ・全種目の中で県平均を下回った数が最も多く、課題の種目である。
 - ・男女とも県平均より低い学年が多い。
- 共通
 - ・外遊びをする児童が減ってきているとともに、外遊びの内容がサッカーやブランコ、滑り台など固定化してきている。

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- ①握力
 - ・握力を必要とする遊具遊びの奨励、縦割りサーキット時の効果的な運用を図る。
 - ・体育の準備運動に握力を向上させるサーキット運動を取り入れる。
- ②50m走
 - ・体育の授業でおにごっこなど、ダッシュや全力で走る場面を意図的に取り入れ、瞬発力や持久力を高める。
 - ・「ヘキサスロン」を導入、活用し、楽しみながら走力を高める運動の充実を図る。
 - ・海田高校陸上部員を講師として招き、短距離走に適した走りを中心に指導してもらう。（海田町競技力向上対策事業）
- ③全校での取組
 - ・「縦割りサーキット」「運動タイム(3分間走)」「スポーツすごろく」を実施し、体力向上を図る。
 - ・外遊びを奨励し、体力向上を図るとともに、運動への関心を高める。
 - ・研修で学んだ指導法やヘキサスロンの指導法を取り入れ、体育の学習時における運動の種類や量を増やしていく。

平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成28年度)・全国平均値(平成27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	8.50	10.40	32.40	27.40	21.90	12.50	115.40	9.40	31.50	第1学年	8.40	9.20	39.20	26.40	20.10	12.80	110.40	5.50	32.10
第2学年	10.30	12.40	31.20	29.90	22.50	11.40	129.10	12.60	37.00	第2学年	10.80	13.30	41.30	31.00	26.80	10.90	135.00	8.50	43.00
第3学年	12.30	17.30	37.60	33.80	38.80	10.50	139.20	16.50	45.30	第3学年	13.10	18.20	38.10	38.30	34.60	10.70	137.60	11.80	50.70
第4学年	14.40	23.60	35.90	47.00	61.60	9.00	154.90	27.40	59.10	第4学年	14.50	18.00	43.90	44.10	38.80	9.70	142.40	15.30	57.10
第5学年	16.80	23.40	36.20	48.20	61.20	9.90	159.80	23.90	58.40	第5学年	19.80	25.30	39.40	48.90	49.20	9.80	163.90	13.60	63.10
第6学年	18.90	25.70	38.20	48.90	65.90	8.90	175.40	25.40	62.80	第6学年	19.00	22.10	47.80	45.00	44.60	9.80	164.40	16.00	61.80

県平均値かつ全国平均値未満

平成29年度新体力テストの結果(県平均値(平成29年度)・全国平均値(平成28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	8.50	10.40	32.40	27.40	21.90	12.50	115.40	9.40	31.50	第1学年	8.40	9.20	39.20	26.40	20.10	12.80	110.40	5.50	32.10
第2学年	10.30	12.40	31.20	29.90	22.50	11.40	129.10	12.60	37.00	第2学年	10.80	13.30	41.30	31.00	26.80	10.90	135.00	8.50	43.00
第3学年	12.30	17.30	37.60	33.80	38.80	10.50	139.20	16.50	45.30	第3学年	13.10	18.20	38.10	38.30	34.60	10.70	137.60	11.80	50.70
第4学年	14.40	23.60	35.90	47.00	61.60	9.00	154.90	27.40	59.10	第4学年	14.50	18.00	43.90	44.10	38.80	9.70	142.40	15.30	57.10
第5学年	16.80	23.40	36.20	48.20	61.20	9.90	159.80	23.90	58.40	第5学年	19.80	25.30	39.40	48.90	49.20	9.80	163.90	13.60	63.10
第6学年	18.90	25.70	38.20	48.90	65.90	8.90	175.40	25.40	62.80	第6学年	19.00	22.10	47.80	45.00	44.60	9.80	164.40	16.00	61.80

県平均値かつ全国平均値未満

重点課題

- 男子
 - ・ほぼ全学年で「握力」、「50m走」において、県平均値かつ全国平均値未満となっている。
 - ・低学年の「上体起こし」、「反復横とび」において、県平均値かつ全国平均値未満となっている。
- 女子
 - ・4つの学年で「50m走」において、県平均値かつ全国平均値未満となっている。
- 共通
 - ・運動する時間が短い。外遊びをする児童(学年)が固定化して、高学年になるほど外遊びをする児童が少ない。
 - ・外遊びの内容が遊具遊び中心で、走る・跳ぶ・投げるなどの運動をしている児童が少ない。

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

- 複数の課題があるが、県平均値かつ全国平均値未満が顕著な「握力」、「50m」、「反復横とび」を最重点課題として対応していく。
- ①握力
 - ・握力を必要とする遊具遊びの奨励、縦割りサーキット時の効果的な運用を図る。（縦割りサーキットで、外の活動では、登り棒や鉄棒を繰り返し行う。体育館での活動では、ゴムボールを握りつぶす運動、握力計による握力測定を繰り返し行う。握力計で測定した記録を残し、伸びが分かるようにする。）
 - ・体育の準備運動に握力を向上させるサーキット運動を取り入れる。（引っ張りっこなど）
 - ・朝の健康観察時など短時間に、乾雑巾を握ったり絞ったりする運動を継続して行い、握力強化につなげる。
 - ②50m走 反復横とび
 - ・体育の授業や学級遊びで、おにごっこなどの全力で走る遊びや運動を取り入れ、瞬発力や短距離走に適した走り方を身につけさせる。
 - ・縦割りサーキットで常設ラダーを活用し、股関節を意識した動きができるようにする。
 - ・海田高校陸上部員を講師として招き、短距離走に適した走りを中心に指導してもらう。（海田町競技力向上対策事業）
 - ③全校での取組
 - ・今後も、大休憩や昼休憩に「3分間走」や「縦割りサーキット」を継続する。また、長期休業中には「スポーツすごろく」に取り組み、楽しみながらいろいろな運動ができるようにする。
 - ・外遊びを奨励する。体育整備委員会を中心に、2学期と3学期に外遊び週間(各2週間)を実施する。外で遊んだ児童の割合が高い学年を表彰し、外で遊ぶ意欲を喚起させる。また、外遊び週間に学級遊びを実施し、担任も一緒になって外遊びをすることでみんなで遊ぶ楽しさを味わわせる。
 - ・体力向上研修での指導法を取り入れ、体育の学習時における運動の種類や量を増やしていく。

平成30年度の目標値

- ・県、全国平均値以上の項目を75%に引き上げる(今年度67%)。
- ・握力の結果を、H29年度各学年の数値より0.5kgアップを目指す。
- ・50m走の結果を、H29年度各学年の数値より0.3秒アップを目指す。