

令和3年度 ○○小学校 体力向上実施計画

資料4

記入者

【現状】

(令和3年度結果から) ※箇条書き

富士見市	○○小学校
<ul style="list-style-type: none"> ○中学校男子において、県平均を上回る項目が微増。 ○中学校2,3年生の「反復横跳び」が、県平均と同程度まで向上。 ▲小学校では、ほぼ全ての項目において県平均を下回っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○立ち幅跳びで県平均を上回る学年が多い。 ▲シャトルランではほぼ全学年で県平均を大きく下回っている。 ▲反復横跳びでは、学年によって記録に大きな差があるが、半数以上の学年で県平均を下回っている。 ▲長座体前屈、では半数以上のクラスが県平均を下回る。

【重点課題】

富士見市	○○小学校
<ul style="list-style-type: none"> ・敏捷性の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力 (シャトルラン) ・敏捷性 (反復横跳び) ・柔軟性 (長座体前屈)

【具体的な体力向上策及び評価】

富士見市		○○小学校	
体力向上策	評価	体力向上策	評価
体育授業の際に、学校統一で敏捷性を高める補強運動を行っていく。	A	体力向上につながる運動を体育授業及び家庭学習 (宿題) として、全校で毎日取り組む。	A
反復横跳びのポイントを掲示したり、解説する動画をみせたりする。	A	体育授業の際に、学校統一で敏捷性、筋力を高める補強運動を行っていく。	A

※評価の目安 A: 80%以上達成 B: 60%以上達成 C: 60%達成できず

【成果と課題】

富士見市	○○小学校
<p><成果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・全校で実施したことにより、学校全体の反復横跳びの記録の向上に繋がった。 ・体育朝会で、「Teams」を使用して正しい反復横跳びの行い方について、全校で確認を行った。 	<p><成果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の導入時に、全校で体力向上に繋がる運動 (反復横跳び、柔軟、5分間走) を取り入れることができた。 ・毎日の宿題 (腕立て、片足バランス、縄跳び運動等) 全校で実施することができた。
<p><課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育館で実施する際に、上履きが滑ることがあるので、上履きを滑らないものにする工夫も必要。 ・繰り返し行うことで、動きが雑になってしまうことがあるので、適宜声掛けを行い、正確に実施できるように意識付けをする必要がある。 	<p><課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・単調な動きになると、楽しく取り組むことができないので、ゲーム要素も取り入れながら楽しく取り組めるよう工夫をする。 ・学校だよりや保護者会において家庭で正しい運動ができていかなど、確認をし、意欲付けを図るとより効果が出ると考える。