

1. 昨年度における本校の体力テストの状況

- ・全国平均との差が縮まり、全体として体力が向上。
- ・50m 走は男女とも全学年で全国平均を上回った。

【男子】

- ・低学年は合計点が全国平均以上。高学年ではシャトルラン・立ち幅跳びで全国差 10pt 以上。

【女子】

- ・合計点は全学年全国平均未満だが大差なし。高学年でシャトルラン・立ち幅跳びの差が大きい。

2. 今年度の状況と実践

- ・学年が上がるほどデータが安定している。
- ・シャトルラン・ボール投げが男女とも全国平均より低い。

【男子】

- ・筋力は安定。持久力・敏捷性・走力に課題。

【女子】

- ・低学年は全国並み。3～6 年で弱点増。柔軟性が特に低い。

【実践】

- ・全学年共通で行う、サーキットトレーニングを継続。
- ・本校の実態に合わせた各種検定表の修正及び改善。
- ・市の「コロナ・リカバリープラン」を基にした体育的行事の検討。
- ・運動委員会による運動遊びの立案。
- ・毎週月曜日の業間に全員の外遊びの励行。
- ・**長期休みにおけるうつのみや元気っ子チャレンジの推進。**

3. 次年度以降の対策

- ・外遊びの継続、授業内の運動量確保に向けた授業改善及び研修。
- ・新体力テストの比較や分析。
- ・教育委員会「元気アップだより」を活用した家庭への現状の啓発。
- ・体育の授業の中で以下に積極的に取り組めるよう、職員間で課題の共有を行う。
【瞬発力：立ち幅跳び・反復横とび】板を使った踏切感覚練習などの基礎的なトレーニングの継続。
【柔軟性：長座体前屈】授業冒頭のストレッチ（けが予防）。
【スピード・持久力：シャトルラン・50m 走】遊びながら走れる環境づくり、ミニハードル活用。
【投能力：ボール投げ】基本動作（ステップ→体幹ひねり→肘→リリース）やフォームの指導。