

令和2年度 体力向上に向けた取組

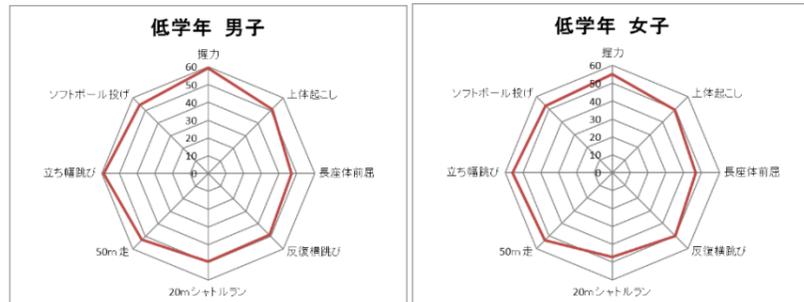
小松川小学校

体力テスト結果(平成31年度実施)

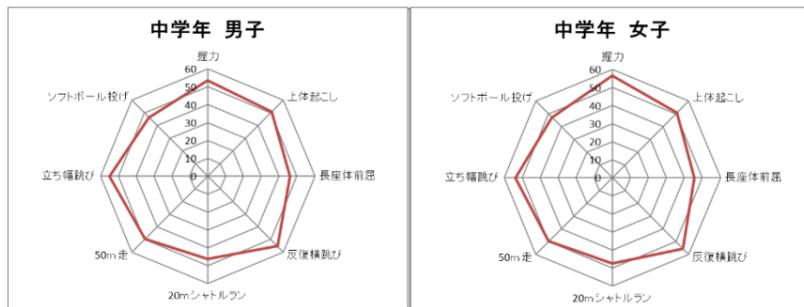
結果の分析と考察

本校の児童の傾向

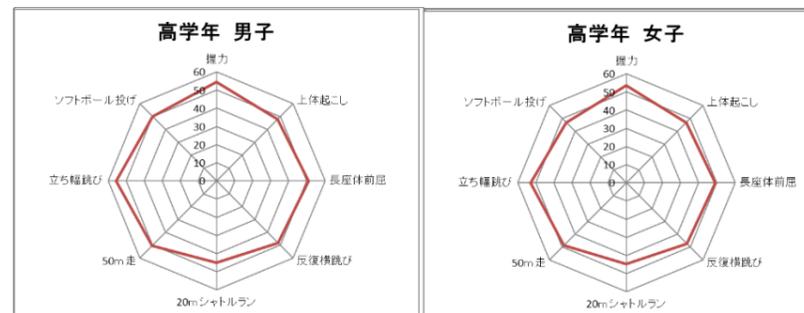
低学年



中学年



高学年



平成31年度 東京都・生徒体力・運動能力生活習慣等調査 (平成31年6月実施)

— 本校
— 都平均

結果
 ・握力とソフトボール投げ、立ち幅跳びは、都平均を上回っている。
 ・上体起こし、50走、20mシャトルラン、については、男女ともに概ね平均的である。
 ・長座体前屈、男女ともに都平均を下回っている。

考察
 ・筋力、とぶ力、走る力、投げる力などの基本的な運動の能力は概ね備わっている。
 ⇒単純な動きについては幼少期からの経験、家庭環境、学校での基礎的な学習の効果がでている。継続的に指導を続け、高めていく。
 ・俊敏性、筋持久力に代表される応用的な動き、筋力を活用する複雑な動きなどの、昨年度の課題は改善されてきている。
 ⇒引き続き、おにごっこに代表される状況判断をとまなう総合的に運動能力を活用する遊びを意図的に取り入れていく。
 ・柔軟性に課題が見られる。
 ⇒ポイントを押さえながら丁寧に準備運動や体ほぐし運動を行う。

結果
 ・握力と反復横跳び、立ち幅跳びは、都平均を上回っている。
 ・50m走と上体起こしについては、男女ともに概ね平均的である。
 ・長座体前屈と20mシャトルラン、ソフトボール投げ、は、男女ともに都平均を下回っている。

考察
 ・複雑に動いたり、転びそうになったらすぐに手をつけて身を守ったりするといった昨年度の課題である俊敏性が高まってきた。
 ⇒今後もケガをしないようにするために、体育の時間で俊敏性を高めるサーキットを取り入れていく。
 ・柔軟性や持久力、走る力に課題が見られる。
 ⇒、継続して体力をつけるための運動を取り入れたりすることが求められる。また、休み時間に元気に外で体を動かしたり、学校全体の取り組みとして、体力を高める活動に取り組んだりする必要がある。中学年になっても、おにごっこに代表される状況判断をとまなう総合的に運動能力を活用する遊びや、準備運動、体ほぐし運動などを丁寧に行っていく必要がある。

結果
 ・男女ともに「握力」や「立ち幅跳び」は都平均を大きく上回っている。これは日々の学習の成果や、全校での大縄跳び、短縄の取り組みの成果と言える。
 ・男女ともに「反復横跳び」「20mシャトルラン」「反復横跳び」が都平均を下回っている。
 ・「ソフトボール投げ」「長座体前屈」「50m走」については、平均程度である。

考察
 ・20mシャトルランについては、日頃から体育の時間や休み時間に運動量を確保し、「こまっころラン」の取組を生かし、意欲的に持久走に挑戦させたい。
 ・反復横跳びに見られる俊敏性や柔軟性の低下は休み時間の怪我等に繋がる危険性がある。
 ⇒本校独自の取組である「こまっころラン」を活用して、年間を通して体力向上につながる運動や柔軟運動を継続的に行っていくことが現課題の克服に繋がると考える。

○運動好きの児童が多く、運動に親しんだり、体力を高めたりする取組(体育の授業、運動会、こまっころラン、等)に意欲的である。
 ○課題であった俊敏性が全体的に高まってきている。

●けがの防止のためにも柔軟性を高める必要がある。
 ●全身で運動を続ける能力を伸ばす必要がある。
 (筋持久力、全身持久力等)

本校での取組

	取組	今後の取組
日常的な取組	○持久走月間、長、短縄跳び月間等の学期ごとの継続的な取組 ○休み時間に様々な運動を体験させる教師側からの働きかけ 「こまっころラン」の実施 ・バランスボード ・ロケット投げ ・メディスンボール ・フリスビーキャッチ ○週二回の朝遊び	○朝遊びと連動した「こまっころラン」のさらなる充実(より継続的に、より多様な運動を) ○遊びの場のさらなる充実 ○児童が自分たちで様々な運動を体験できる仕掛け(カード等の活用)
体育の授業での取組	○様々な動きを総合的に取り入れた「サーキットトレーニング」を授業の始めに実施 ・踏み台昇降運動(階段) ・サイドステップ(鉄棒) ・のぼり棒にしがみつく ・雲梯タッチ(ジャンプ) ・ジャングルジムタッチ等	○各単元で、運動の特性や身に付けた力を明確にして、年間指導計画を立てること ○教師の指導力向上に向けた校内実技研修等の充実 ○サーキットトレーニングに、俊敏性や持久力を高める運動を発達に応じて意図的に取り入れていくこと。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点を最重要に考える。