

卷末資料



体力向上アクションプランの修正について

〇〇小体育部

1 目的

本校の体力向上アクションプランに全学級が取り組み、子どもの運動に対する意欲を高めるとともに、体を動かすことが好きな子どもを増やし、運動の習慣化をねらう。

2 内容

(1) 平成〇〇年度長崎県体力運動能力調査結果から本校の児童生徒の体力・習慣・意識等の実態



○ 昨年度の運動能力調査結果から本校の子どもたちは、比較的柔軟性に優れていることがわかった。しかし、俊敏性や持久力・走力に劣る面があった。

また、運動に対する関心が高く、90%以上の子どもが体を動かすことが好きと答え、同じく体育の学習が好きと答えている。

(2) 平成〇〇年度体力向上アクションプランによる取組の成果と課題



○ 指導力向上を行うために、校内実技指導研修会を開いた。今回は、体づくりの実技研修会を行った。運動の例を紹介したり、子どもへの指導のポイントを紹介したことで、指導のコツを得ることができた。また、「小学校まるわかりハンドブック」の活用の推進を行った。同学年で単元計画を行う際に、活用していた。

3 平成〇〇年度の取り組み

(1) 体育授業の充実のために

① 体育学習教材（体育授業はじめの第1歩、まるわかりハンドブック、小学校体育部会体づくり運動例集等）の活用を促進し、体育授業の充実を図る。

② 低・中・高学年から1名は、交代で体育に関する研修会を受講し、校内実技研修会で伝達をし、指導力向上を図る。

(2) 生活習慣及び運動習慣の改善のために

① 子どもの生活習慣、運動習慣の改善へ向けて、学校保健委員会の活性化を図り、保護者や地域への協力を得る。

② 子どもの体力向上を図るために、特別活動と連携して各学年でリレー大会やバスケットボール大会やけいどろ大会、なわとび大会などのスポーツ大会を開くようにする。

③ 子どもたちに運動に親しむ機会をたくさんつくるために、委員会活動と連携し、ドッジボール大会や50m走記録会などを行う。

平成〇〇年度体力・運動能力調査実施計画案

〇〇小学校
体育部

1 目的

- (1) 本校児童の体力・運動能力の特性及び実態を把握して、現状を改善するための基礎資料として生かすとともに、各学年及び各学級の体育指導の資料として生かすために行う。
- (2) 縦割り班で活動することを通して、リーダーシップの育成や思いやりや協力の育成、連帯感を育み、道徳的実践力を高める。

2 対象と人員

1年～6年の全学年、全学級の男女全員

3 日時

- (1) 4月25日(月)～5月9日(月)を新体力テスト週間として集中的に行う。
- (2) 5月10日(火) 8:35～11:55—全校的に(雨天時:12日)
- (3) 4月27日(水)、28日(木)—学級ごとに1時間(シャトルラン、反復横跳び)
※5、6年生は、スポーツテスト週間の中で、学級ごとに握力を測定しておく。

4 テストの内容

◎新体力テスト

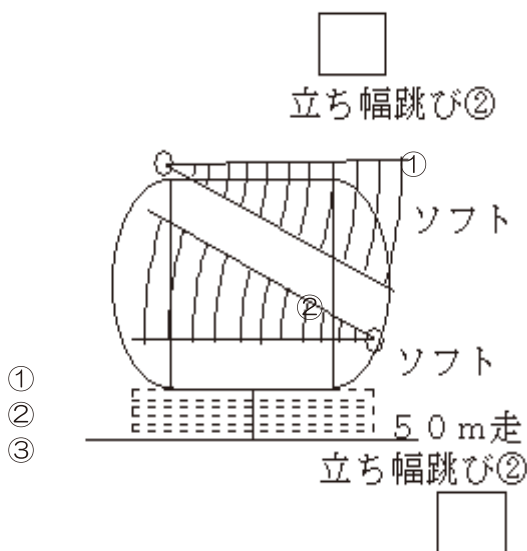
- ①50m走 ②立ち幅とび ③ソフトボール投げ ④上体おこし
- ⑤握力 ⑥長座体前屈 ⑦反復横跳び ⑧シャトルラン

5 実施方法

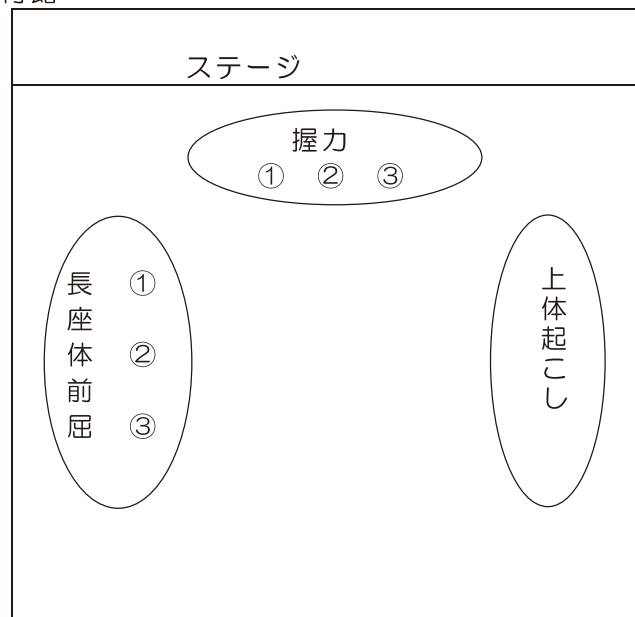
- (1) シャトルランと反復横跳び以外の種目(高学年の握力を除く)は、全校で一斉に、縦割り班で行う。
- (2) シャトルランと反復横跳びは、別時間割を組んで2学級ごとに行う。
※ 4・5・6年生は、前もって学級で測定しておいても結構です。
→低学年のお世話に余裕を持って取り組めるので。
- (3) 記録は、縦割り班の班長が各個人用紙に記入する。
※ 縦割り班で最初の測定場所に集合し、その後、要領に沿って回っていく。

6 実施場所 本校運動場及び体育館

(1) 運動場



(2) 体育館



7 担当

- ① 50m走 (スタート<子ども>1人+タイム1人) × 3コート
担当〇〇、〇〇
- ② 立ち幅跳び (踏み切り固定+計測1人) × 4コート
担当〇〇、〇〇
- ③ ソフトボール投げ (投げる所<子ども>+計測1人) × 2コート
担当〇〇、〇〇
- ④ 上体おこし (計測2人) - マットを敷いて - 斉に
担当〇〇、〇〇
- ⑤ 握力 (計測3人) - 台数6台
担当〇〇、〇〇
- ⑥ 長座体前屈 (計測3人) - 台数3台
担当〇〇、〇〇

握力計、長座体前屈の測定器は、2階の三角部屋

手早い
早く終わったら、お

8 実施順

場所	運動場						体育館							
	① 50m走		② 立ち幅跳び		③ ソフト		④ 上体おこし		⑤ 握力		⑥ 体前屈			
	大班	小班	大班	小班	大班	小班	大班	小班	大班	小班	大班	小班		
最初の種目 (集合場所)	あ	1	え	8	か	14	け	21	さ	27	す	33		
		2		9		15		22		28		34		
				10				23		29		35		
	い	3	お	11	き	16	こ	24	し	30	せ	36		
				12		17							25	31
				13	18	26							32	38
					19									
					20									

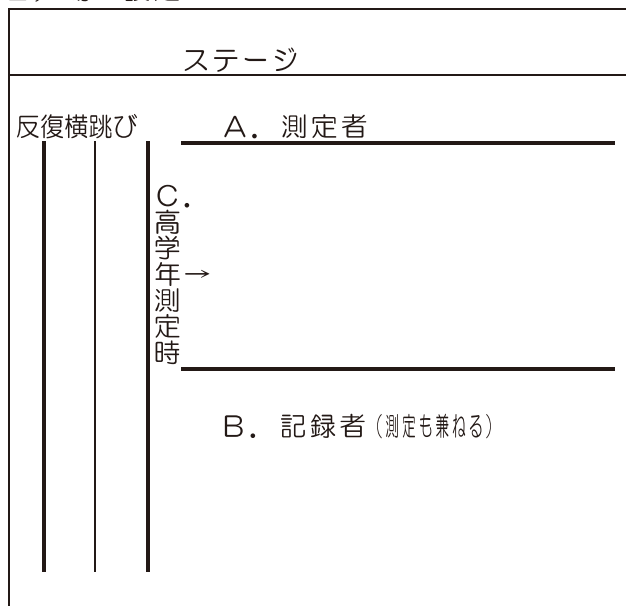
※ローテーションは、別紙参照

9 シャトルランと反復横跳びの計測について

(1) 時間割 (時間がずれて実施できなかった場合は、予備の時間に実施する)

日時/校時	1	2	3	4	5
4月27日(水)	5-1 2-2	5-2 2-1	4-1 3-2	予備	予備
4月28日(木)	4-2 3-1	6-2 1-2	6-1 1-1	予備	予備

(2) 場の設定



(3) 測定方法

【シャトルラン】

- 学年が上の学級が測定、記録を担当する。(2人組で)
- 学級を2班に分け、1班ごとに測定する。
- Bの位置からCDに合わせて走り始め、失敗の場合は、測定者が手を挙げ、記録者に知らせる。(記録者は、記録用紙に、合格○、失敗×を付ける)
- 失敗が2回連続続いたら、計測終了。(記録者は、回数をそのまま記録)
- 1班全員が終わったら、交代。→2班→学級交代
- 学年が上の者が測定する時は、C.の位置から記録をする。

【反復横跳び】

- 学年が上の学級が測定、記録を担当する。(2人組で)
- 学級を2班に分け、1班ごとに測定する。
- 両端にA、Bが分かれて位置する。
- Aは全部の回数を、Bは失敗した数を数え、最後に引き算をして記録する。
- 学年が上の者は、3人組で、同じ要領で行う。
- 20秒、2回計測。

10 記録の取り扱いについて

- パソコン室の教師用パソコンへ全員分の記録を入力する。(体カテスト入カシステム)
(6月中旬までに完了していただくようお願いいたします)

↓
個人票印刷

↓
家庭へ(保健室に個人記録台紙があります)

↓
回収(保健室へ)

※3、6年生は回収しなくていいです。

- 欠席の子どもの記録は、個人の記録として子どもに返しますので、できるだけ放課後等を使ってテストを実施してください。無理な場合は、記録入力時は、空欄でお願いします。

※わからないことがあれば、ご遠慮なく係までご相談下さい。

体力・運動能力調査（スポーツテスト）の分析と方策

〇〇市立〇〇小学校

体育担当

1 結果

①昨年度の県の平均との比較

②総合判定の分布

○は、昨年度平均より上回っている種目

△は、昨年度平均より下回っている種目

空欄は、同レベルの種目（有意差なし）

	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	総合判定
男子	1年	△		○	△				△	C
	2年	△	△	△	△	△	○	△	△	D
	3年	△	△			△		△	△	C
	4年	△	△	△	△	△	○		△	C
	5年	△	△	○		△				C
	6年			○	△			△		C
女子	1年		○	○			○		○	B
	2年		△		△	△	○	△		D
	3年	△	△		○		○		○	C
	4年	△	○	△						C
	5年		△	○	○	△				C
	6年	○	○	○			○		○	B

2 分析（全校）

○ 長崎県の状況としては、握力、長座体前屈、立ち幅跳びが、全国より下回っている。

○ 本校の状況としては、握力、20mシャトルラン、立ち幅跳びが県より下回っている。加えて、男子は、上体起こし、反復横跳び、ボール投げも下回っている。

		男子					女子				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1年	長崎県	9.0%	25.5%	35.9%	19.9%	9.7%	8.0%	24.7%	38.2%	20.4%	8.6%
	本校	18.2%	9.1%	36.4%	36.4%	0.0%	8.3%	75.0%	8.3%	8.3%	0.0%
2年	長崎県	8.0%	22.7%	39.1%	23.3%	6.8%	7.2%	21.1%	40.3%	24.6%	6.7%
	本校	0.0%	0.0%	35.3%	41.2%	23.5%	0.0%	13.0%	39.1%	39.1%	8.7%
3年	長崎県	10.4%	28.0%	34.4%	20.4%	8.9%	11.1%	27.0%	35.4%	20.7%	5.8%
	本校	12.5%	20.8%	33.3%	12.5%	20.8%	13.3%	40.0%	33.3%	6.7%	6.7%
4年	長崎県	11.8%	27.4%	31.6%	20.4%	8.9%	13.2%	26.3%	32.6%	20.3%	7.7%
	本校	0.0%	35.3%	17.6%	29.4%	17.6%	16.7%	27.8%	38.9%	11.1%	5.6%
5年	長崎県	10.6%	27.3%	35.2%	20.2%	6.7%	13.8%	27.8%	34.5%	18.6%	5.3%
	本校	8.0%	12.0%	48.0%	24.0%	8.0%	6.7%	20.0%	46.7%	26.7%	0.0%
6年	長崎県	9.3%	32.2%	33.5%	19.0%	6.0%	11.1%	31.7%	33.5%	18.8%	4.9%
	本校	22.7%	18.2%	27.3%	27.3%	4.5%	26.7%	40.0%	33.3%	0.0%	0.0%

- 長崎県の課題である柔軟性については、本校についてはそれほど下回っていない。セット運動の効果が現れている。
- 長崎県はシャトルランは強いそうですが、本校は、下回っています。
- 男子の体力のなさが顕著です。

3 分析（学年）

- 上記の表や別紙プリントを参考に、各学年で落ちているところを体育の授業や休み時間などに重点的に取り組ませることが大切です。
- 体力の要素

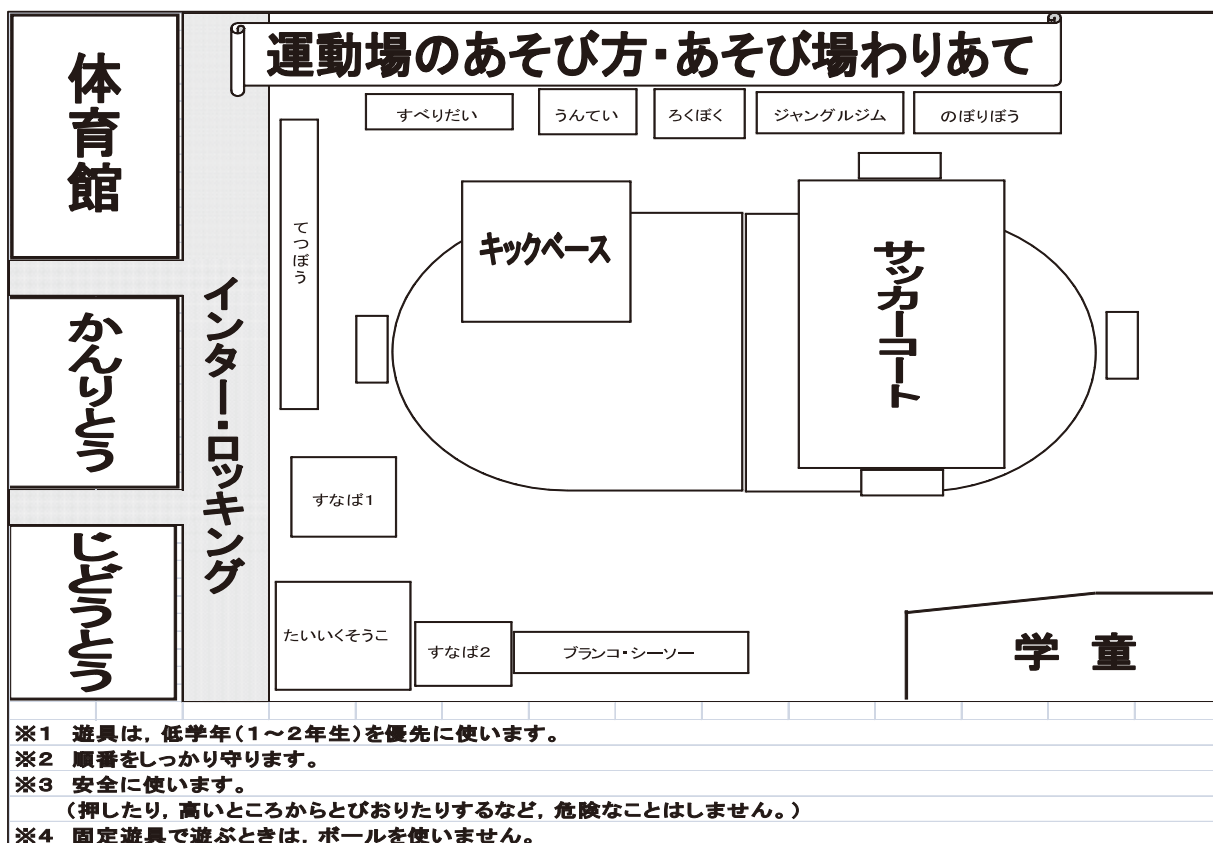
動きを持続する能力	上体起こし， 20 m シャトルラン
すばやさ	反復横跳び， 50 m 走
体の柔らかさ	長座体前屈
力強さ	握力， 上体起こし， 50 m 走， 立ち幅跳び， ボール投げ
タイミングのよさ	反復横跳び， 立ち幅跳び， ボール投げ

4 方策

本校の重点的課題として、「力強さ」「タイミングのよさ」の2つに絞り、全校体育などで実践していく。

- 体育の時間の充実
 - ・ 体育の時間の始めに「セット運動」を確実に実施する。
 - ・ サーバー内にある資料や職員室電話下にある資料などの活用
- 全校体育の充実
 - ・ 元気アップチャレンジカードにある運動を実践する。
 - ・ 県教委「フィットネスチャレンジ ながさき」を実践する。
- 遊びの充実
 - ・ 中休みも体育館を開放する。（割当制）
 - ・ 元気アップチャレンジカードを活用した遊びの紹介（遊びカードの作成）
- 健体育委員会活動の充実
 - ・ ○○大会の計画・実施

【体育館、運動場の割当て例】



いちりんしゃ たいいくかんしょうわ あ

サッカーコート・一輪車・体育館使用割り当て 2

時間	場所・用具	月	火	水	木	金
朝	サッカーコート 一輪車	みんなでなかよく、ゆずりあって使います。				
中休み	サッカーコート	4年	5年	1~2年	6年	3年
	一輪車	高学年	中学年	低学年	高学年	低学年
	体育館					
昼休み	サッカーコート	3年	1~2年	5年	4年	6年
	一輪車	高学年	中学年	低学年	中学年	低学年
	体育館	2年	3年	4年	6年	5年

※1 運動場階段に赤いコーンが立っているときは、運動場は使えません。
 ※2 サッカーは、コートが使えるときしかできません。
 ※3 一輪車を使った後は、きちんとかたづけます。一輪車は、運動場で乗ります。
 ※4 体育館のボールは決してはいけません。遊んだ後は、もとの場所にかたづけます。
 ※5 体育館の使い方が悪いと、体育館で遊べなくなります。しっかりとルールを守りましょう。

平成〇〇年度 プール清掃計画（案）

〇〇市立〇〇小学校
体 育 部

1 日 時 平成 年 月 日（ ） 1～2, 3～4校時
雨天時 月 日（ ）に延期

2 担当学年 6年生

3 作業分担

- ◎ 1・2校時・・・< > 組
- プール内清掃（側面を中心に）
- プールサイド清掃（黒ずみがとれるように）

- ◎ 3・4校時・・・< > 組
- プール内清掃（底面，全体の仕上げ）
- トイレ，更衣室（ 組）
- 眼洗い場，腰洗い漕，シャワー，入口階段周辺（ 組）

※清掃完了後，担当が排水溝の状態を点検し，給水します。

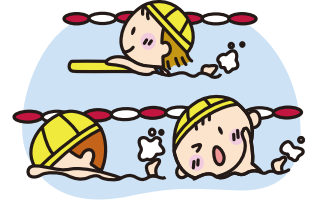
4 準備物（児童が家から持ってくるもの）

- たわし（学校で十分準備できなかった場合）
- 履き物（但し，滑りにくいもの）
- 体育服，水着（必要に応じて）
- タオル

5 備 考

- 数日前より除藻剤をプール内に投入しておく。
- 洗剤は「ソフトクリーナー（担当保管）」をバケツに薄め，ブラシにつけて擦る。
- プールの水は，当日までに10cm程度まで落としておく。
- 放課後、今年度転入者対象に機械操作及び薬品の取扱いについて説明を行う。

プールのやくそく



- プールサイドでは走らない。
- プール前にはに必ずトイレに行き、鼻をかみ、
体のすみずみを洗ってからプールにはいります。
- プール内やプールサイドでは、鼻をかんだり、
つばをはいたりしません。
- 友だちにめいわくをかけるようなことをしません。
- 水をのむときは必ずうがいをしてからのむ。
- ヘアピンやカットバン、ミサンガをつけた
まま、プールにははいれません。
- どんな時でも、決められたルールに従ってプ
ールに入ります。
- 勝手にプールに入りません。
- 先生の指示に従います。
- トイレに行った後は、必ずシャワーできれいに
洗ってからはいります。
- プールサイドでは、はきものはつかいません。
- 泳ぎ終わったら必ず目を洗い、うがいをし、
シャワーで体のすみずみまでよく洗います。
- 水着は、家から着てきません。

プール管理について(掲示用)

機械の開け方 ①A Bを閉じる ②Cを開く

閉め方 ①Cを閉じる ②Bを開く

③Aを開く (塩素の排出の調整)

1 朝から

- 気温・水温・残留塩素を確認する。
- 機械の中に、ハイクロンTB-100を20個入れる。
- 足洗いそうじに、ハイクロンGを3分の1カップ入れる。

2 翌日が休日のとき

- 放課後プール使用後に、機械の中に、ハイクロンTB-100を20個入れる。

3 翌日から連休のとき(土日を含む)

- 放課後プール使用後に、機械の中に、ハイクロンTB-100を30個入れる。

体育の時間の服装について

〇〇小体育部

1 目的

- (1) 児童が活動的に運動できるように服装を、整えるようにする。
- (2) 職員で共通理解を図り、職員が同じ考えで指導できるようにする。

2 服装

(1) 夏 場



- 帽子をかぶる **(夏・冬共通)**
 - ※ 体育館で行う学習でピプス着用の場合は、帽子はかぶらなくてもよい。
- シャツは、ズボンの中に入れる
- 暑いときは、タオルや水筒を持たせ、こまめに水分補給を行う。
- 髪の毛の長い女子は、ゴムなどで止めてまとめておく。ヘアピンは、けがをする恐れがあるので、望ましくない。 **(夏・冬共通)**

(2) 冬 場



冬場は寒くて体を動かすことを渋る子どもが目立ちます。まずは、温かく動きやすい服装で体を動かして温め、体が温かく感じるようになったら服を脱いでいくように指導することが大切です。以下のような約束を守り、体育服の上から着て学習に臨むように子どもたちに理解させておくことも大切です。(冬場の体育服としてとらえ、必ず着替えることを押さえる)

① 上 着

- 汗をかくので必ず体育服の中に着ておき、体が温まったら脱ぐこと。汗をかくことや衛生面、動きやすさから考えて体育服の中から、長そでのシャツは着ない。
- 上着は運動しやすいように、トレーナーやジャージ、ウインドブレーカーのようなものが望ましい。また、学習の内容によってはパーカー(フードがついているもの)やファスナーがついているものは避けるようにする。(例: サッカー、バスケットボール、マット・跳び箱運動) ※ チャックがついていないものが望ましい。
- 冬場の運動場は寒いので、サッカーや縄跳びなど、安全上可能な場合は手袋をつけさせてもよい。
- ※ 体育館や運動場に移動するときは、ジャンパーなどを上から着て移動すると更に子どもたちも安心します。

②ズボン

- 温かくなったら脱ぐことができるように、必ず、中に体育服のパンツをはいておく。また、汗をかくことや衛生面、動きやすさから考えてスパッツやレギンス、タイツなどズボンの中からはかない。
- ジャージやウインドブレーカーでもよいが、運動種目によっては、滑って擦れて破れることがあることを伝えておく。

③見学する児童

- 寒くないようにジャンパーなどを着せて見学することとし、友だちのよい動きを見つけてるようにして学習中に紹介させたり、審判や得点係などを分担して学習に参加させる。また、子どもの症状によっては、保健室で休ませ、読書やプリント課題に取り組みせるなどの方法も考慮しておく。

※ 学級通信や学級・学年PTAを活用して、保護者へもお知らせください。