

イ 業間や昼休みによる外遊びの奨励

クラスにボールを配布したり、休み時間に自由に使ってよい遊び道具（一輪車、サッカーボール等）を設置したりして、外遊びを推奨していった。また、雨天時は体育館を学年輪番で開放し、運動の機会を確保した。

(3) その他の体育的活動等

ア 体育的行事の実施と大会に向けた取組

体育的行事（持久走大会、縄跳び大会等）実施の際は、各学年の実態に応じた学習カードを活用して、めあてを設定した練習に取り組みさせた。



全校を挙げた縄跳び大会

イ パワーアップグラフの活用による体力的課題の把握

パワーアップグラフを個人に配布し、自ら進んで運動に取り組むように促した。また、県の体力向上プログラム（家庭版）の冊子を配布し、夏休みや冬休みに「柔軟性の向上」に向けて家庭での取組を推進した。

3 CHECK(令和元年度新体力テスト結果による取組の評価)

88項目中、県基準を上回ったのが76項目、県基準を下回ったのが10項目であった。課題であった上体起こしはほとんどの項目で県基準値を上回った。

しかし、長座体前屈は、県基準と同等以下が7項目あり、引き続き柔軟性が課題といえる。さらに、運動部活動の社会体育移行等にも伴って、運動の機会を確保していく必要性があると考えられる。

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体おこし		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎
長座体前屈		◎	▼	◎	▼	▼	—	◎	▼	◎	▼	▼
反復横跳び		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シャトルラン		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	◎
50m走		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅跳び		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	◎	◎
ボール投げ		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎
◎の数	R1 新体力テスト結果											
▼の数												

4 ACTION(令和元年度の計画)

運動の機会の確保と全校体育の充実に努めていきたい。現在、業間の時間や放課後の時間に「体力アップタイム」を設定し、体力向上を目指して取り組んでいる。今後の取組としては、柔軟性の向上を目指した活動を中心に行い、総合的な体力の向上につなげていきたい。また、学年度末にミニ体力テストを実施し、個人の体力の伸びを確認すると同時に、来年度の体力テストに向けての課題を把握させていきたい。



体力アップタイム活動の様子