

令和7年度 体育に関する指導改善計画

三次市 立 川地

小学校

令和6年度の重点課題

- 全学年の男女とも、「握力」が県平均値かつ全国平均値よりも低い。
- 「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」の項目に置いて、県平均値かつ全国平均値よりも低い学年もある。

上記の課題を受けて具体的に取り組んだ事項

- 体育の準備運動にセット運動を取り入れ、児童の基礎体力向上を図る。
・股関節の柔軟運動
・ブリッジ
・腹筋足止め(腹筋の筋力強化)
・腕立て屈伸(下半身の強化)
・グーパー運動(教室に握力計を配置し、いつでも握力を測定できるようにした。)
- 日常的に身体を動かす習慣をつけ、児童の基礎体力向上を図るために、15分休憩に「3分間ランニング」を実施した。また、お互いに協力して練習したり競争したりする態度を養い、目標をもって運動することができるよう、マラソン大会を実施した。

令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和6年度)・全国平均値(令和5年度)との比較

| 性別 | 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 | 立ち幅とび | ボール投げ | 体力合計点 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------------|------|--------|-------|-------|
| 男子 第5学年 | 17.60 | 19.80 | 35.60 | 40.20 | 52.00 | 9.39 | 144.60 | 28.20 | 55.80 |

| 性別 | 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 | 立ち幅とび | ボール投げ | 体力合計点 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|--------|-------|-------|
| 女子 第5学年 | 11.75 | 20.25 | 32.25 | 39.00 | 35.25 | 10.01 | 136.25 | 12.25 | 50.75 |

■ 県平均値かつ全国平均値未満

令和7年度新体力テストの結果 県平均値(令和7年度)・全国平均値(令和6年度)との比較

| 性別 | 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 | 立ち幅とび | ボール投げ | 体力合計点 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------------|------|--------|-------|-------|
| 男子 第5学年 | 17.60 | 19.80 | 35.60 | 40.20 | 52.00 | 9.39 | 144.60 | 28.20 | 55.80 |

| 性別 | 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 | 立ち幅とび | ボール投げ | 体力合計点 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|--------|-------|-------|
| 女子 第5学年 | 11.75 | 20.25 | 32.25 | 39.00 | 35.25 | 10.01 | 136.25 | 12.25 | 50.75 |

■ 県平均値かつ全国平均値未満

運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか

| 性別 | 好き | やや好き | やや嫌い | 嫌い |
|---------|-------|-------|------|-------|
| 男子 第5学年 | 80.00 | 20.00 | 0.00 | 0.00 |
| 女子 第5学年 | 25.00 | 25.00 | 0.00 | 50.00 |

学校独自の意識調査

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

重点課題

情意面での課題

- 女子
・運動やスポーツをすることが好きと答える児童の割合が25.0%である。
・好きと答える女子の割合が男子よりも55.0%も少ない。

体力面での課題

- 男子
・「反復横跳び」、「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値よりも低い。
- 女子
・「握力」「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」の項目において、県平均値かつ全国平均値よりも低い。

体育の授業で行う取組内容

- 準備運動(5分程度)の中に、以下のセット運動を取り入れ、「反復横跳び」「立ち幅跳び」に必要な力を身につける。
・股関節の柔軟運動
・ジャンプスクワット(下半身や腹筋の筋力・瞬発力を強化する)
・プランク(体幹を身につける)
- 地域で活躍する女子プロ野球チームを招き、体の動かし方や楽しく運動するよさを感じさせる。
- 身につけた技能を発揮することができるような場や活動を設定する。

体育の授業以外で行う取組内容

【体力面】

- ・毎日の朝会に、グーパー運動を取り入れる。
- ・立ち幅跳びの記録がいつも測れるように、体育館に立ち幅跳びコーナーを設置し、意欲的に力を身につけさせる。
- ・「3分間ランニング」と「マラソン大会」を継続的に実施する。

【情意面】

- ・教育講演会において、児童と保護者の方々で運動をする機会をつくり、楽しく協力して運動に親しむようにする。
- ・ラジオ体操の外部講師を招き、正しい体の動かし方を知り、運動に親しむ機会をつくる。
- ・体育委員会が主体となり、毎月全校遊びに取り組み、運動に親しむ。

令和8年度の重点目標値

- ・運動やスポーツが好きと答える児童の割合を70%にする。
- ・「立ち幅跳び」を学年平均値以上にする。
- ・「握力」を県平均以上にする。
- ・女子の県平均値かつ全国平均値未満の種目を減らし、県平均値もしくは全国平均値を上回る種目を増やす。