

令和5年度 体育・体育指導部の取組について

令和6年2月7日（水）
西原小学校体育・体育指導部

1 子どもの実態

(1) 体力・運動能力調査結果から 抽出：第5学年 全国・県・本校：令和5年度結果（スポーツ庁）

学年	性別	区分	握力 k g	上体起こし 回	長座体前屈 c m	反復横跳び 回	20mシャ トルラン回	50m走 秒	立ち幅跳び c m	ソフトボ ール投げm
5	男子	全国	16.13	19.00	33.98	40.60	46.92	9.48	151.13	20.52
		県	16.01	18.18	33.42	39.49	46.83	9.49	149.57	21.51
		本校	15.97	19.36	32.96	31.50	37.87	9.96	146.30	20.81
全国・本校比			- 0.16	+ 0.36	- 1.02	- 9.10	- 9.05	- 0.48	- 4.83	+ 0.29
5	女子	全国	16.01	18.05	38.45	38.73	36.80	9.71	144.29	13.22
		県	15.90	17.17	37.79	37.82	37.90	9.70	143.58	13.72
		本校	15.28	18.48	36.24	27.82	37.23	9.66	144.97	14.79
全国・本校比			- 0.73	+ 0.43	- 2.21	-10.91	+ 0.43	+0.05	+ 0.68	+1.57

(2) 考 察（全国本校比）

- 全8種目において、5年男子は2種目、5年女子は5種目、全国よりも高く、「ソフトボール投げ」は、女子で大きく上回っている。
- 「握力」「上体起こし」は、男女ともに、ほぼ全国平均である。
- 全8種目において、5年男子は6種目、5年女子は3種目、全国よりも低い。
- 「長座体前屈」「反復横跳び」は、男女ともに、「20mシャトルラン」は、男子で全国平均を大きく下回っている。
- ※ 毎年、「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」が全国より低い結果となっており、ここ数年の課題である。
 - ・ 「長座体前屈」…柔軟性、大きく関節を動かす能力
 - ・ 「反復横跳び」…敏捷性（すばやく動作をくり返す能力）、すばやさ、タイミングのよさ
 - ・ 「20mシャトルラン」…全身持久力（運動を持続する能力）、ねばり強さ

2 取 組

- (1) 「運動大好き“西原っ子”体力向上大作戦」（体力向上推進期間）を設定し、学校行事（秋季大運動会、持久走大会、なわとび大会等）と関連付けて子どもの体力を高めることができるようにする。
- (2) 「持久走大会」への取組、朝の活動「体力づくり」を機会として、朝や昼休み時間での運動するきっかけをつくり、運動機会を増やすことで、全身持久力を高めることができるようにする。
- (3) 朝の活動「体力づくり」で「体力アップ！チャレンジかごしま」の種目「長縄エイトマン」の年間を通した取組や「二人でさっさっ」（手つなぎ横跳び）「のぼしてコロコロ」に取り組み、学級毎の取組を促すことで、持久力や敏捷性、瞬発力、柔軟性を高めることができるようにする。
- (4) 体育科の授業における運動に意欲をもち、個々で「体育記録カード」や学級で「体力アップ！チャレンジかごしま」に取り組むことで、体を動かす機会を増やすことができるようにする。

3 成果と課題

- 学校行事と関連付けて始業前の朝の時間に運動する環境づくりをすることで、個人や学級で目標をもって体力づくりに取り組む子どもが増えてきている。
- 本校の「一校一運動」で「体力アップ！チャレンジかごしま」の種目「長縄エイトマン」を取り扱ったことで、始業前の朝の時間や体育科の授業で種目に取り組む学級が増えてきている。
- 登校が遅く始業前の体力づくりに参加できなかつたり、体力づくりへの意欲をもてず体力づくりに参加しなかつたりする子どもへの意欲付けの手立てを工夫する必要がある。
- 子ども自身が自分の体力を理解し、自分の課題を解決するための目標をもつことで、自ら進んで体力づくりに取り組むための必要感をもつための手立てを工夫する必要がある。