

令和4年度の重点課題

【令和4年度新体力テストの結果から】
男女ともに、「握力」、「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い児童が多い。また、男子の「立ち幅跳び」、女子の「反復横跳び」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い児童が多い。

【生活アンケートから】
「一日の睡眠時間」の質問に対する回答

- 6時間未満・・・ 9.8%
- 6～8時間・・・50.0%
- 8時間以上・・・39.3%

「一日のテレビやゲーム時間」の質問に対する回答

- 1時間未満・・・25.4%
- 1～2時間・・・18.4%
- 2～3時間・・・33.6%

上記の課題を受けて具体的に取組んだ事項

- 縄跳び認定を体育科の授業に取り入れる。
- 大休憩に体育委員会によるドッジボールや鬼ごっこ遊びを実施し、投力・俊敏性の向上を図る。
- 現在行っている「生活リズム振り返りカード」で、就寝時刻や就寝前30分間メディアを使用しないことを意識させた目標設定を行い、実施する。

令和5年度新体力テストの結果 県平均値(令和4年度)・全国平均値(令和3年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	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	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第5学年	13.56	20.25	32.99	40.99	55.08	9.58	148.56	20.44	52.51	第5学年	13.07	19.46	36.09	41.16	46.37	9.81	145.45	13.75	55.16

県平均値かつ全国平均値未満

令和5年度新体力テストの結果 県平均値(令和5年度)・全国平均値(令和4年度)との比較

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	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	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第5学年	13.56	20.25	32.99	40.99	55.08	9.58	148.56	20.44	52.51	第5学年	13.07	19.46	36.09	41.16	46.37	9.81	145.45	13.75	55.16

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

男子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い	女子	好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
第5学年	67.61	21.13	8.45	2.82	第5学年	60.87	27.54	7.25	4.35

学校独自の意識調査

生活リズム振り返りカード
「5日間で何日、目標までに寝ましたか」の質問に対する回答
0日・・・5% 1日・・・4% 2日・・・8% 3日・・・15% 4日・・・17% 5日・・・51%
「5日間で何日、寝る前の30分前からはメディアをいませんでしたか」の質問に対する回答
0日・・・7% 1日・・・3% 2日・・・8% 3日・・・11% 4日・・・16% 5日・・・56%

重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

体育の授業で行う取組内容

- 準備運動の一つとして、「はちのコストレッチ」や季節に応じた準備運動を紹介し、実施する。
- 鉄棒やのぼり棒、雲梯、砂場での立ち幅跳びなど、「はちのこサーキットトレーニング」を紹介し、実施する。
- Google classroom、屋のmeetを活用し、教員や児童に周知を図る。
- 健康安全部で、季節に応じた準備運動を検討し、紹介する。
- 柔軟運動とトレーニングの内容を健康安全部で検討し、効果の高いものを設定する。
- 「走力」「瞬発力」向上のため、全校で縄跳びや、長縄跳びを取り組む時期を設定する。

体育の授業以外で行う取組内容

- 休憩時間を利用した体育委員会による運動遊び(ボール遊び・鬼ごっこ等)を企画・実施し、児童が楽しみながら運動習慣を身に付けさせるとともに、「握力」「走力」「瞬発力」の向上も図る。
- 児童が就寝時刻や就寝前30分間メディアを使用しないことを意識するように、睡眠やメディアに関する保健指導を実施する。

重点課題

【令和5年度新体力テストの結果から】
5年生男女ともに、「ボール投げ」については改善が見られた。一方、「握力」「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」において、全国平均値より低い。
【生活アンケートから】
5日間のうち、5日間全て目標時間までに就寝できていない児童は51%いる。
5日間のうち、5日間全て寝る前の30分前からはメディアをやめている児童は56%であることから、夜遅くまでSNSやゲームなどに時間を費やしているために、睡眠時間が削られていると考えられる。

令和6年度の重点目標値

- 生活リズム振り返りカードの「5日間で何日、目標の時刻までに寝ましたか」の質問に対する回答の「5日以上」を児童の割合を、60%以上にする。
- 「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」を県平均値かつ全国平均値以上にする。