

・日本国憲法 ・教育基本法 ・学校教育法
 ・学習指導要領 ・新学習指導要領
 ・東京都教育委員会の教育目標 ・多摩市教育委員会の教育目標

児童の実態
 ・保護者・地域の人に温かく見守られ、健やかに育っている児童が多い。
 ・明るく素直で、静かに話が聞ける。
 ・粘り強く課題に取り組む。

学校教育目標
 人権尊重の精神を基調とし、知・徳・体の調和のとれた「輝け子」の育成を目指す。
 ○ かしこく ○ 正しく ○ たくましく

保護者や地域の願い
 「こんな子どもに育ってほしい」
 <関係者評価より>
 ・思いやりのある子
 ・自分の考えをもち、行動できる子
 ・明るく元気な子

本校における「体力向上」の方針
 「生きる力」の育成には、「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」のバランスが必要である。そこで「生涯にわたって自らの健康を考えていく資質」を育てていくことを目指し、学習および様々な教育活動に取り組んでいく。
 1. 体カテストによる現状把握と体力向上計画策定、実施
 2. 東京都スポーツ教育推進校の実践

総合的な子供の基礎体力向上方策
 (第1次推進計画)東京都教育委員会H22.7
 ・運動能力を高める。
 ・疲れにくい体をつくる。
 ・けがをしにくく病気になりにくい体を作る。
 ・ストレスを解消し脳の働きを高める。

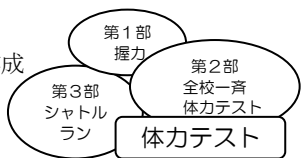
多摩市教育振興プラン
 「健やかな体」を育成するための
 ・学校への支援
 ・家庭への支援
 ・地域への支援

1. 体カテストによる現状把握と体力向上計画策定、実施

○体カテストの実施
 ・全校体カテストの実施計画作成
 ・体カテストの実施
 ・結果の集計、分析
 ・改善案の作成、実施

○体カテストの分析
 ・おおむね全国平均と同程度
 ・課題点・・・持久力・跳躍力・投力

○改善案の作成
 ・各クラスで取り組むこと・・・体育科、休み時間の充実
 ・全校で取り組むこと・・・運動に関わる集会の実施
 ・家庭の協力を得ること・・・継続的な運動への啓発



2. 東京都スポーツ教育推進校の取組

○興味、関心を高める方策
 ・全校児童対象のアスリートの指導
 ・全校児童および全保護者対象のアスリートによる講演

○運動技能の向上
 ・体育の授業の充実
 ・アスリートによる運動技能指導

○体育およびスポーツに関わる備品の整備
 ・購入計画の作成、購入
 ・備品の整備
 ・備品の効果的な活用方法の提示

体力向上のための重点的な指導

体育科
 ○跳躍力を向上させるための運動の継続
 ・なわとび
 ・幅跳び
 ○持久力を向上させるための運動の継続
 ・授業の始めの持久走 (全校実施)
 ○投力を向上させるための運動の継続
 ・ボール当てゲーム
 ・ベースボール型ゲーム

休み時間・放課後
 ○教師による多様な遊びの例示
 ・木曜日のロング休みの活用
 ・学活の時間での例示
 ○課題となる運動に関わる遊びの奨励
 ・鬼遊び
 ・長縄遊び
 ・ドッジボール など

全校での集会、特設的な運動週間
 ○課題となる運動に関する全校的な活動実施
 ・ジョギング週間 (1月)
 ・なわとび週間 (11月)

家庭との連携
 ○体カテストの結果と分析報告、改善案の報告
 ・学校だより、HP
 ○体力向上への啓発
 ・アスリートによる講演

運動備品の充実
 ○児童の課題となる運動に関する運動備品の購入
 ○運動備品の管理
 ・利用方法の紹介

多摩市立多摩第三小学校
 作成：平成23年8月

平成23年度体力調査結果と考察(1・2年)
(数値は国平均を50としたときの本校平均の値)

1年男子 結果

- 概ね全国平均である。
- ソフトボール投げがやや下回っている。
- シャトルランと長座体前屈が下回っている。
- 50m走と握力、上体起こしが上回っている。

1年男子 考察

☆走力や投力について、体育の準備運動の時間に積極的に走る運動を取り入れたり、休み時間等に鬼ごっこやボール当てなどを取り入れるよう働きかけていく。

1年女子 結果

- 概ね全国平均である。
- シャトルランと反復横とびが下回っている。
- 立ち幅跳びと握力、上体起こしが上回っている。

1年女子 考察

☆ほぼ平均的な体力である。
持久力をつけるために、休み時間や体育でいろいろな鬼遊びを取り入れる。

2年男子 結果

- 50m走と立ち幅跳びがやや下回っている。
- シャトルランとソフトボール投げが下回っている。
- 握力と反復横とび、長座体前屈が上回っている。

2年男子 考察

☆持久力と投力をつけていくために、いろいろな鬼遊びを取り入れたり、ボール投げゲームを取り入れたりする。
休み時間もドッジボールなどを取り入れるように働きかけていく。

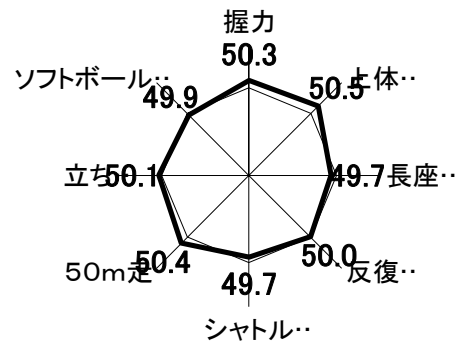
2年女子 結果

- 概ね全国平均である。
- シャトルランがやや下回っている。
- 握力と上体起こしなどが大きく上回っている。

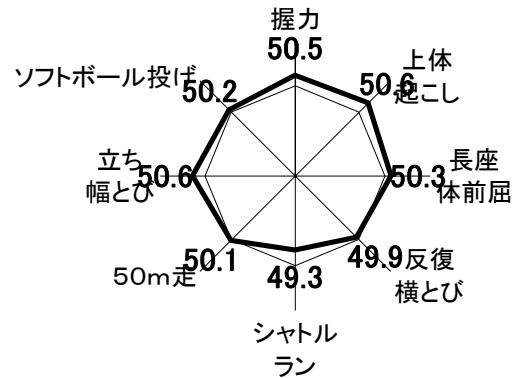
2年女子 考察

☆シャトルラン以外の種目では、全て全国平均を上回っている。
この体力を維持していくためにも偏りのない体育の実施、日常の体育的な活動の実施などをしていく。
持久力をつけるために、いろいろな鬼遊びを取り入れる。

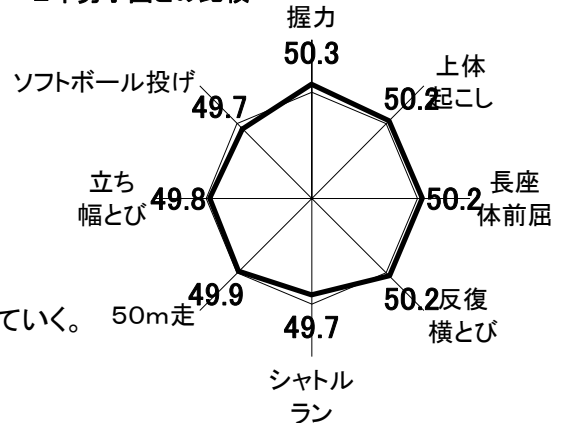
1年男子国との比較



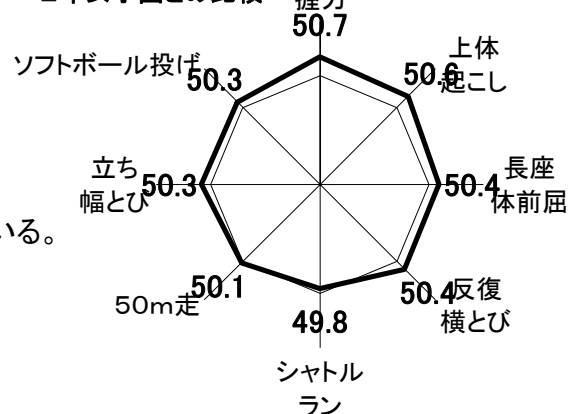
1年女子国との比較



2年男子国との比較



2年女子国との比較



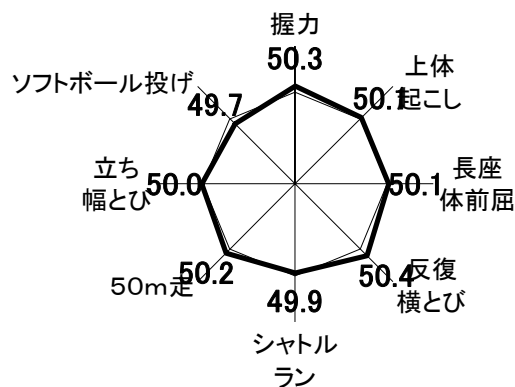
3年男子 結果

- シャトルランがやや下回っている。
- ソフトボール投げが下回っている。
- 反復横とびと握力が上回っている。

3年男子 考察

☆持久力と投力をつけるために、体育の時間に2・3分間走を取り入れる。ベースボール型ゲームでボール投げ方を知り、遠くへ飛ばせるように練習する。

3年男子国との比較



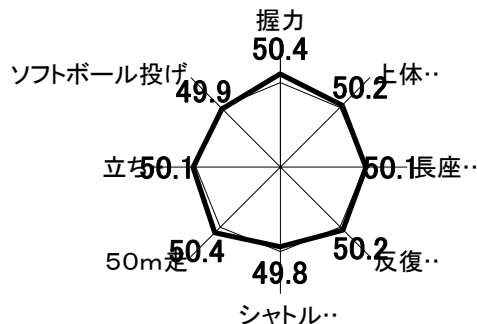
3年女子 結果

- ソフトボール投げ・シャトルランがやや下回っている。
- 握力・50m走が上回っている。

3年女子 考察

☆ほぼ平均的な体力である。休み時間等に走ったり、投げたりする遊びを取り入れるよう働きかけていく。体育の時間に持久走やベースボール型ゲームを重点的に行う。

3年女子国との比較



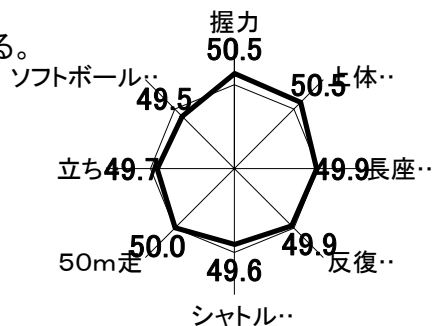
4年男子 結果

- 長座体前屈・反復横とびがやや下回っている。
- 立ち幅跳び・シャトルラン・ソフトボール投げが下回っている。
- 握力・上体起こしが大きく上回っている。

4年男子 考察

☆持久力と投力をつけるために、体育の時間に2・3分間走を取り入れたたり、休み時間等に走ったり、投げたりする遊びを取り入れたりするよう働きかけていく。体育のボール運動では、ベースボール型ゲームを重点的に行う。

4年男子国との比較



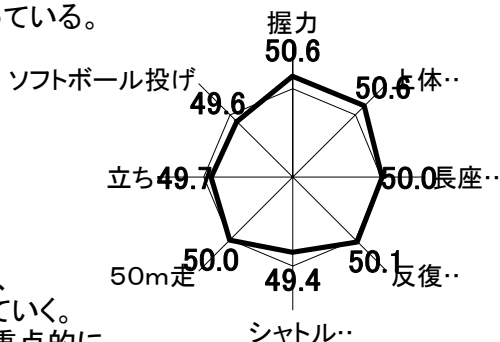
4年女子 結果

- シャトルラン・ソフトボール投げ・立ち幅跳びが下回っている。
- 握力・上体起こしが大きく上回っている。

4年女子 考察

☆持久力と投力をつけるために、体育の時間に2・3分間走を取り入れたたり、休み時間等に走ったり、投げたりする遊びを取り入れたりするよう働きかけていく。体育のボール運動では、ベースボール型ゲームを重点的に行う。

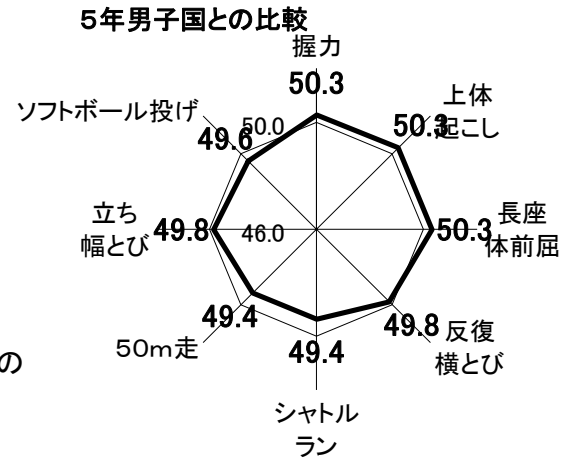
4年女子国との比較



平成23年度体力調査結果と考察(5・6年)
 (数値は国平均を50としたときの本校平均の値)

5年男子 結果

- 反復横とび・立ち幅跳びがやや下回っている。
- ソフトボール投げ・50m走・シャトルランが下回っている。
- 握力・上体起こし・長座体前屈が上回っている。

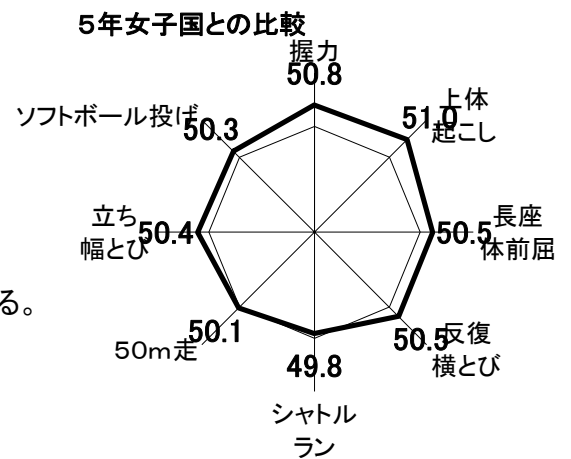


5年男子 考察

☆脚力に関して、跳躍力・瞬発力・俊敏性に課題がある。
 体育の準備運動に積極的に走る運動を取り入れたり、
 休み時間等に走る遊びや、跳んだりする短縄や大縄などの
 遊びを取り入れるよう働きかけていく。

5年女子 結果

- シャトルランがやや下回っている。
- 全国平均を上回っている。

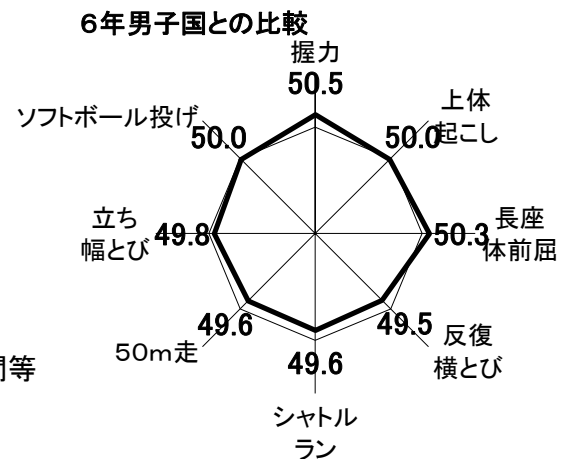


5年女子 考察

☆シャトルラン以外の種目では、全て全国平均を上回っている。
 この体力を維持していくためにも偏りのない体育の時間
 の実施、日常の体育的な活動の実施などをしていく。
 持久力をつけるために、いろいろな鬼遊びを取り入れる。

6年男子 結果

- 立ち幅跳びがやや下回っている。
- シャトルラン・50m走・反復横跳びが下回っている。
- 握力・長座体前屈が上回っている。

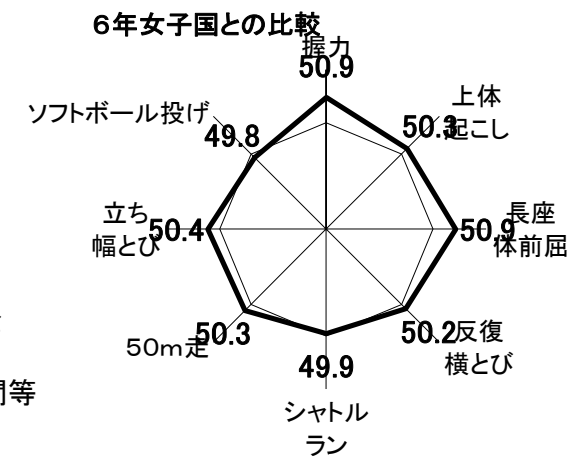


6年男子 考察

☆走力について、持久力瞬発力と両面から付けていくことが
 必要である。そのために、体育の準備運動などに積極的に
 持久走やジャンプなどの運動を取り入れたり、休み時間等
 入れるよう働きかけていく。

6年女子 結果

- 概ね全国平均である。
- ソフトボール投げ・シャトルランがやや下回っている。



6年女子 考察

☆ほぼ平均的な体力である。
 走力について、持久力瞬発力と両面から付けていくことが
 必要である。そのために、体育の準備運動などに積極的に
 持久走やジャンプなどの運動を取り入れたり、休み時間等
 入れるよう働きかけていく。さらに、ボール投げについて、
 日常の遊びの中に取り入れること働きかけていく。