

# 令和5年度 体育 授業改善推進プラン

## 体力テスト 結果の分析（令和4年度のデータを参照）

### 1年生

- 男女ともに「50m走」、「立ち幅跳び」、「握力」、「持久走」、「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」は高い。  
「反復横跳び」がともに低い。

### 2年生

- 男女ともに「50m走」、「立ち幅跳び」は、高い。  
「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「ソフトボール投げ」がともに低い。

### 3年生

- 男女ともに「50m走」、「立ち幅跳び」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」が高い。  
「長座体前屈」「反復横跳び」がともに低い。

### 4年生

- 男女ともに「握力」が高い。  
男女ともに「握力」以外が低い。

### 5年生

- 男子は総じて低い。  
女子は、「立ち幅跳び」、「20mシャトルラン」が高い。

### 6年生

- 男女ともに、「握力」が高い。  
「50m走」、「立ち幅跳び」、「20mシャトルラン」、「反復横跳び」、「ソフトボール投げ」がともに低い。

## <今回の調査結果から>

### ○成果

- ・全体では、「ソフトボール投げ」の値が高い。昨年度の研究で行った投の運動の成果が出ている。

### ○課題

- ・全体では、「反復横跳び」<敏捷性（すばやい動き）>が低い。

### ○改善点

- ・敏捷性を高めるために、各単元の補助運動で、ねことネズミやラダートレーニングなど切り返しのある運動などを取り入れる。

- ☆一学級一取組で、敏捷性が上がる取り組みを行う。年間を通して、準備運動や補助運動などで、補強していく。  
記録を取って、年間の成果を見ていく。