

令和4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3年度のデータを参照）

1年生

○男女ともに「50m走」、「立ち幅跳び」は高い。

「ソフトボール投げ」がともに低い。

2年生

○男女ともに「長座体前屈」は、高い。

「ソフトボール投げ」、「20mシャトルラン」がともに低い。

3年生

○男女ともに「上体起こし」がともに高い。

「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」がともに低い。

4年生

○男子は、「長座体前屈」が高い。女子は、「上体起こし」が高い。

男女ともに「反復横跳び」が低い。男子は、「ソフトボール投げ」も低い。

5年生

○男女ともに「長座体前屈」が高い。

「反復横跳び」、「20mシャトルラン」がともに低い。

6年生

○男女ともに、「50m走」が高い。

「ソフトボール投げ」がともに低い。

〈今回の調査結果から〉

○良さ

- ・全体では、「長座体前屈」「上体起こし」の値が高い。柔軟性が高い。

○課題

- ・全体では、「反復横跳び」〈敏捷性（すばやい動き）〉、「20mシャトルラン」〈持久力（長く続ける運動）〉、「ソフトボール投げ」〈投力〉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、ケンステップ、ラダートレーニング、鬼ごっこ、タグ取り鬼、三つ巴鬼などを取り入れる。

☆一学級一取組で、各学年の課題を明確にする。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。