

3 市立小・中学校における体力向上の取組について

A 小学校の取組について

- ・中休みの20分間に「〇〇小オリンピック」という時間を設定し、運動に取り組んでいる。
- ・今年度は投力に重点を置き、用具や場を増やして取り組み、投げる時の体の動きや投げる角度などを指導した。

【ソフトボール投げ】

平成 28 年度	平成 29 年度
4 年男子 21.1m (全国 20.2m 都 18.4m)	5 年男子 25.2m (全国 23.7m 都 21.8m)
4 年女子 12.1m (全国 12.1m 都 11.0m)	5 年女子 14.7m (全国 14.7m 都 13.1m)

同一児童

B 小学校の取組について

- ・体力テストの前に、教員研修を行い児童が苦手な動きや反復横とびの特性を共通理解し、指導に生かせるようにしている。
- ・反復横とびのラインを事前に準備し、授業前や休み時間に取り組むことができるようにした。

【反復横跳び】

平成 28 年度	平成 29 年度
4 年男子 44.1 回 (全国 46.8 回 都 44.1 回)	5 年男子 59.4 回 (全国 54.9 回 都 51.7 回)
4 年女子 34.1 回 (全国 37.0 回 都 33.3 回)	5 年女子 48.3 回 (全国 44.0 回 都 40.5 回)

同一児童

C 小学校の取組について

- ・中休みに「〇〇タイム」といういろいろな運動ができるサーキットを設定し、取り組んでいる。
- ・立ち幅とびに重点を置き、跳躍力だけでなく、調整力の向上が図ることができるように、用具や場を準備して指導した。

【立ち幅とび】

平成 28 年度	平成 29 年度
4 年男子 136.4cm (全国 145.7cm 都 142.2cm)	5 年男子 150.0cm (全国 155.0cm 都 151.7cm)
4 年女子 128.2cm (全国 137.4cm 都 135.5cm)	5 年女子 145.3cm (全国 147.9cm 都 145.5cm)

同一児童

D 中学校の取組について

- ・体力テストの結果を分析し、保健体育の授業のはじめに行う補強運動を見直し、継続してストレッチを取り入れている。
- ・測定前に、体の特性を生かした運動を取り入れ、柔軟性を高める工夫をしている。

【長座体前屈】

平成 28 年度	平成 29 年度
1 年男子 39.2cm (全国 40.3cm 都 37.9cm)	2 年男子 45.4cm (全国 44.0cm 都 42.2cm)
1 年女子 44.2cm (全国 43.7cm 都 42.3cm)	2 年女子 49.4cm (全国 46.6cm 都 44.9cm)

同一生徒

E 中学校の取組について

- ・体力合計点は、毎年全国平均を上回っている。さらなる向上を図るため、各種運動における体の使い方を保健体育の授業で指導している。
- ・週1回、部活動の合同朝トレーニングを実施している。

【50m走】

平成 28 年度	平成 29 年度
1 年男子 8.3 秒 (全国 8.4 秒 都 8.5 秒)	2 年男子 7.7 秒 (全国 7.8 秒 都 7.9 秒)
1 年女子 8.9 秒 (全国 9.0 秒 都 9.1 秒)	2 年女子 8.6 秒 (全国 8.7 秒 都 8.8 秒)

同一生徒

F 中学校の取組について

- ・保健体育の授業と運動部活動の重点目標を一致させている。今年度は握力に重点を置いた。
- ・体力テストを1学期と2学期の2回行い、個人カードを作成、記録し自分の課題を意識できるようにしている。

【握力】

平成 28 年度	平成 29 年度
1 年男子 23.2kg (全国 24.6kg 都 23.3kg)	2 年男子 30.5kg (全国 30.1kg 都 28.6kg)
1 年女子 18.9kg (全国 21.9kg 都 21.4kg)	2 年女子 20.5kg (全国 24.4kg 都 23.5kg)

同一生徒

1 学期体力テスト	2 学期体力テスト
2 年男子 30.5kg	2 年男子 31.8kg
2 年女子 20.5kg	2 年女子 21.8kg

今後の方向性

- 体力テストの分析を行い、各学校において課題を明確にして課題に応じた取組を行う。
- 体力向上に関わる研究推進校の取組を周知する。
- オリンピック・パラリンピック教育と関連付けて各学校のレガシー作りやトップアスリート・プロスポーツ選手等を招聘し、専門的な指導・アドバイスを活用する取組を推進する。