

全国体力・運動能力等調査の結果を受けた、各学年の取組

※全国平均との比較

第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
<p>□ソフトボール投げ 男子 ▼0.8m 女子 ▼0.5m</p> <p>□上体起こし 男子 ▼1.2回 女子 ▼1.6回</p> <p>○ソフトボール投げ 体の使い方、スムーズな体重移動を身に付けるために、体育の授業でコーディネーショントレーニングに取り組む。「ボールゲーム」の学習では、正しいボールの投げ方を指導し、毎回同じ高さでボールをリリースすることに重点を置き指導する。</p> <p>○上体起こし 上体を支える力を身に付けるために、腕立てじゃんけん等、体幹を意識した運動を体育の時間や、休み時間などで取り組む。</p>	<p>□ソフトボール投げ 男子 ▼0.8m 女子 ▼0.3m</p> <p>□反復横跳び 男子 ▼2.7回 女子 ▼3.4回</p> <p>○ソフトボール投げ 体の使い方、スムーズな体重移動が身に付くよう意識して、体育の授業でコーディネーショントレーニングに取り組む。</p> <p>○反復横跳び 体幹を意識し、体の使い方を覚え、俊敏性が高まるよう、体育の授業でのコーディネーショントレーニングに取り組む。</p> <p>また、鬼遊びを通して「急加速」「止まる」「切り返す」などの動きを重点的に指導する。</p>	<p>□反復横跳び 男子 ▼6.0回 女子 ▼6.1回</p> <p>□シャトルラン 男子 ▼11.2回 女子 ▼6.2回</p> <p>○反復横跳び 体幹を意識し、体の使い方を覚え、俊敏性が高まるように体育の授業でコーディネーショントレーニングに取り組む。</p> <p>○20mシャトルラン 持久力を身に付けさせるために、児童自身に目標を設定させ、休み時間の外遊びや、縄跳び旬間・マラソン月間に取り組ませる。</p>	<p>□握力 男子 ▼2.5kg 女子 ▼1.6kg</p> <p>□反復横跳び 男子 ▼4.7回 女子 ▼4.4回</p> <p>○握力 つかむ力を身に付けるために、固定遊具を使った様々な運動や、タオル絞りの運動を行う。 体育では鉄棒運動、休み時間には雲梯やジャングルジムなどを使った運動を奨励する。</p> <p>○反復横跳び 体幹を意識して運動することができるようにするために、コーディネーショントレーニング（Sの字、くの字やラディアン等）に取り組む。</p>	<p>□20mシャトルラン 男子 ▼8.6回 女子 ▼5.7回</p> <p>□ソフトボール投げ 男子 ▼4.0m 女子 ▼2.4m</p> <p>○20mシャトルラン 縄跳び運動を中心として、持久力を身に付けるために、リズム縄跳びで長時間跳び続ける運動や、休み時間に縄跳びカードの取り組みを行う。</p> <p>○ソフトボール投げ 体幹を意識して運動したり、「手先」だけでなく、足から頭にかけて連動させる感覚を身に付けさせたりするために、体育の時間にコーディネーショントレーニング（寝返り立ちやラディアン等）を行う。</p>	<p>□20mシャトルラン 男子 ▼15.6回 女子 ▼10.8回</p> <p>□ソフトボール投げ 男子 ▼5.6m 女子 ▼3.3m</p> <p>○20mシャトルラン 粘り強く取り組む力や運動を持続する力を伸ばすために、縄跳びなどを使い、時間を設定し長く跳び続けられるような運動を取り入れる。</p> <p>○ソフトボール投げ 体幹を意識して運動し、「手先」だけでなく、足から頭にかけて連動させる感覚を身に付けるために、体育の時間にコーディネーショントレーニング（寝返り立ちやラディアン等）を行う。</p>

