

平成25年度 戸河内小学校体力づくりマネジメントサイクル
＜体力づくり改善計画＞

安芸太田町立戸河内小学校



調査・分析・改善計画（5～7月）

■本校重点強化種目（平成25年度）

「50m走」「上体起こし」「長座体前屈」

*「第1回体力・運動能力調査」実施（5月）し、とりわけ「50m走」「上体起こし」「長座体前屈」の3種目が、平成24年度県平均および平成23年度全国平均を下回る学年が多かった。

■設定目標（平成25年度）

1. 「第2回体力・運動能力調査（強化3種目）」の実施。
→県平均・全国平均を80%以上達成。
2. 「なわとび検定」の実施。→「連続前とび」80%以上達成。
(低学年1分 中学年1分30秒 高学年2分)

「次年度体力づくり推進計画作成」（3月）

「体力づくり改善計画」作成（7月）

実施（取組）（9月～10月）

最終評価と検討（2月）

- 「第2回なわとび検定」による本年度体力づくりの最終評価。
- 課題に対応した次年度の目標と計画の検討。

- 「50m走」
 - ・体育の授業で、走る運動や遊びを5～10分程度取り入れる。
 - (例) リレー ダッシュ走
走るフォームの指導
 - ・業間体育に「走る」活動を取り入れる。
- 「上体起こし」
 - ・体育の授業で、腹背筋を使った運動を5～10分取り入れる。
 - (例) 遊具サーキット 腹筋運動20回
- 「長座体前屈」
 - ・体育の授業で、体ほぐしの運動を定期的に取り入れる。
 - (例) 二人一組でストレッチ 長座状態でのボールを使った運動

実施（取組）（11月～2月）

- 補正した計画をもとに、取組の改善。月ごとに、実態を交流・把握し対策を図る。

評価と計画の補正（11月）

- 「第2回体力・運動能力調査」「なわとび検定」の実施。県速報の分析を図り、強化3種目の評価および計画の補正。