

教科体育を中核とした体力向上

「平成 30 年度体力・運動能力調査」～県との比較（大島地区）

種目 学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ボール投げ	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
小2	△	△	△	△	○	○	▲	▲	▲	▲	△	▲	△	○	○	○
小4	○	○	◎	△	◎	◎	○	○	○	○	○	△	◎	○	◎	◎
小5	◎	◎	◎	○	○	△	○	△	◎	○	○	△	◎	○	◎	○
小6	○	○	△	△	○	○	△	△	○	○	○	△	△	○	○	◎
中1	◎	◎	◎	◎	◎	△	◎	◎	○	◎	○	◎	○	◎	◎	◎
中2	◎	◎	○	○	○	○	○	◎	○	△	○	△	○	○	○	◎

【Tスコア】 ◎52以上 ○50以上52未満 △50未満48以上 ▲48以下

※ Tスコアは集団の平均値を50とします。◎, ○は県平均を上回っている種目です。

傾向

全体的にみると、74%の種目で県平均を上回っています。また、小4、小5、中1、中2の男子は、全ての種目で県平均を上回っていますが、小2に課題がみられます。種目別にみると、握力（筋力）、立ち幅とび（瞬発力・跳躍能力）、ボール投げ（投運動）がよく、50m走（スピード・走能力）、反復横とび（敏捷性）に課題があります。

対策

教科体育においては、個人の体力課題の克服と主運動につながる基礎感覚（体幹の締め感覚、逆さ感覚、腕支持感覚、振動・回転感覚等）を育てるとともに、教科体育で行った運動が、休み時間等日常的に行われるような手立ての工夫・充実を図る必要があります。走能力の向上を図るには、陸上運動・競技だけでなく、ゴール型の種目でダッシュを意図的に取り入れるなど、「速く敏速に走る」機会を増やすなどの取り組みを実践していくことが大切です。

また、教科体育以外において、仲間と楽しく集団で協力し合いながら運動に取り組める「体力アップ! チャレンジかごしま」の効果的な活用や、一校一運動（ランニング、長縄跳び、一輪車等）、一家庭一運動（風呂上がりのストレッチ、親子でキャッチボール等）、体育的学校の行事（運動会、体育大会、ロードレース大会、クラスマッチ等）等を通して走能力や敏捷性を高めることが期待できます。

「授業で運動能力を高めるため」の3ポイント

目標の明確化

- 1 補強運動で体力向上を図る。
- 2 補助運動で基礎感覚を育て主運動につなげる。
- 3 明確な目標と見通しで意欲を高める。

山場の工夫

- 1 運動の特性とレディネスをつなぐ。
- 2 授業をユニバーサルデザイン化する。
- 3 教材やルール、場や補助の工夫をする。

確かめ見届け

- 1 学びを振り返る。
- 2 振り返りで自己肯定感を育てる。



「大島の教育パンフレット7より」