

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を活用した体力向上の取組 （檜山管内厚沢部町立厚沢部小学校の事例）

■ 本道における令和4年度の体力・運動能力の状況

- ・小学校の男女では全国平均との差が縮まっているが、全国平均に届いていない状況
- ・中学校の男女では全国平均との差が拡大している状況

各市町村教育委員会及び学校においては、本調査結果を効果的に活用して、地域や学校の現状と課題を明確にし、現在の取組を的確に評価・分析するとともに、家庭や地域と連携を図りながら、各地域や学校の課題に応じた体力向上の取組を一層充実させていただきますようお願いいたします。

また、今号では、継続して取組成果をあげている檜山管内の厚沢部町立厚沢部小学校の取組を紹介します。各学校においては、本資料を参考にし、体育・保健体育授業の改善・充実を含め、学校の教育活動全体を通じた児童生徒の体力向上に向けた取組の充実を図っていただきますようお願いします。

厚沢部町立厚沢部小学校 「体力向上」の取組 ① 新体力テストの各種目におけるワンポイントアドバイス



- ・新体力テストの計測前に、それぞれの種目に応じた**具体的なアドバイス**を行う。（下記参照）
- ・事前に各種目の動きに応じた**慣らしの運動**を行い、スムーズにテストを実施

子どもたちが**自分の持てる力を十分に発揮**し、**達成感**を味わい、**自己変容**を実感

種目	内容
握力	5秒間（1、2、3、4、5）の1と5で強く握る。
上体起こし	押さえ方が重要。背中（肩甲骨）をマットにつける。
長座体前屈	PNFストレッチ。
反復横とび	体幹を中央に残す。
20mシャトルラン	ラインの手前からラインを踏んで折り返す。Uターン。深呼吸。ラスト1回をダッシュ。
50m走	「用意」の合図で膝を曲げてスタート。ゴールラインを駆け抜ける（5m先まで）。
立ち幅とび	すばやい屈伸でジャンプ。腕を振り上げてジャンプ。
ソフトボール投げ	ボールの溝に指をかける。



檜山管内では、今年度、同校の体育専科教員である山本貴幸教諭を講師として、管内小・中学校の体育担当教諭を対象とした新体力テストの指導力向上に向けた研修を実施しました。

（年度初めにビデオ会議システムを活用して、実技指導を交えながらポイントを1つずつ解説。参加者は、自校の計測に還元。）

