

教科体育を中核とした体力向上

「令和2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 △48以上50未満 ▲48未満

※ 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

県平均を上回っている種目は全体の8割を超えています。また、小6男子・中2女子は、全ての種目で県平均を上回っていますが、小4に課題がみられます。種目別にみると、握力(筋力)、20mシャトルラン(持久力)、立ち幅とび(瞬発力・跳躍能力)、ボール投げ(投運動)がよく、長座体前屈(柔軟性)と小学生の反復横跳び(敏捷性)・50m走(スピード・走能力)に課題がみられます。また、運動習慣調査で、児童生徒の9割が体育の授業を楽しい・やや楽しいと答えています。

対策

新学習指導要領が、小学校は本年度から、中学校は来年度から全面実施となります。教科体育においては、「運動やスポーツが楽しい!」「健康っていいな!」と感じる授業づくりが求められています。この取組が結果として、生涯にわたって「心身の健康の保持増進」や「豊かなスポーツライフの実現」につながると思っています。大島の教育Pamphlet6「たくましい『奄美っ子』～運動を楽しむ児童生徒を育てる～」を改訂しました。授業づくりの参考として活用してください。

また、新型コロナウイルス感染症は、いまだに収束が見えてこない状況にあります。体育の授業はもとより、学校での教育活動や家庭・地域での社会活動等においては、「新しい生活様式」を踏まえた行動基準に沿って、それぞれの実情に応じた体力づくり・健康教育の実践をお願いします。

II 「楽しさや喜び」を味わわせる授業



ひとり一人ができる! 挑戦したらチェック☑してみましょう。

坂道の大股歩行 階段の上り下り 懸けんすい いすの立ち降り
 柔軟体操 寝転トレーニング① 寝転トレーニング② 寝転トレーニング③
 スクワット バランス 腕立て V字腹筋

ブリッジ ジョギング なわとび
 バイクの一種目 フラフーフ ぶら下がり
 鉄棒(補助あり) 鉄棒(補助なし)

この他に、一人でできそうな運動はないかな? やってみたい運動を書いてみよう!

一つの運動を5分連続してもいいし、いくつかの運動を組み合わせ、5分にしてもいいよね!

「大島の教育Pamphlet」から抜粋

「これならできる!『プラス5分運動』」から抜粋