

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 運動やスポーツをすることがきらいと答える児童の割合を0%にする。
- 「ボール投げ」を県平均値以上にする。

学校の状況

- ・瀬戸内海を臨む沿岸部にある小規模校。
- ・新校舎になり、運動場の大きさは児童数が多かった時と変わらず、現在の児童数に対しては十分広さがある。

実態把握

児童生徒の実態や体力・運動能力調査等から明らかになった課題

- ・柔軟性はあるが、筋力・スピードや調整力が劣る児童が多い。
- ・休憩時間に外で遊ぶ児童を増やすために、遊び方の紹介・学級レク等、体を動かすことの楽しさを感じさせる方策を練ることが必要である。
- ・家庭でも体を動かす機会を増やすために、テレビやゲームの時間減を減らすとともに、家庭でできる親子体操の紹介や、地域のスポーツ活動への参加などを促す。
- ・基本的な生活習慣の確立について、保護者と連携しながら取組を進める必要がある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

アンケート調査結果集計による実態
(R4年度は5年生のみ実施)

- ・運動の実施については、一番多かったのが「ほとんど毎日」と答えた児童で、60%、時間は「1時間以上2時間未満」と答えた児童が33%であった。
- ・睡眠時間については、「6時間未満」が13%、「6時間以上8時間」26%、「8時間以上」60%であった。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 共通
 - ・50m走、立ち幅とびの記録は県平均値かつ全校区平均値よりも上回っている。
 - ・握力、反復横跳び、上体おこし、長座体前屈、ボール投げが県平均値かつ全国平均値よりも低い。
- 男子
 - ・ほとんどの種目の数値が低い。
- 女子
 - ・50m走、立ち幅とびの記録は県平均値かつ全校区平均値よりも上回っているが、20mシャトルラン、握力の数値に課題がある。

取組事項

- 全校
 - ・大休憩において、チーム学年遊び・たてわり班遊び・長縄跳び練習・短縄跳び練習・その他の遊びに取り組む。
 - ・休憩時間にのぼり棒や雲梯を使った大会を行い、体力の向上を目指す。
 - ・体育委員会が大休憩を活用して「全校遊び」を実施したり、朝会で「遊びの紹介」をしたりする。
 - ・体育科授業のサーキット運動や、チャレンジカード等の活用で校内遊具の利用をすすめる。
 - ・学校・学年だよりを通じて「親子で体育」を呼びかける。
 - ・体力テストで課題となった動きを全職員に伝え、授業の中で計画的に取り組む。
 - ・走力・投力等の向上を目指し、体育科授業において正しいフォームを習得させるための取組を進める。
(映像器機の利用等)
 - ・雲梯・鉄棒をサーキット運動に取り入れ、確実に取り組ませる。ハンドグリップを教室に常備し、活用させる。
 - ・かえるの足うち、腕立て等を取り入れ、腕の筋力をつける。体育科学習の内容に関連のある準備運動を工夫し、筋力・調整力を身につけさせる。
 - ・普段から姿勢に気をつけさせ、筋力・体幹を鍛える。道具を使ったサーキット運動に取り組む、主に握力の向上を図る。

期待される効果

- ・しっかり外遊びをする中で、身体を動かすことの楽しさを感じ、進んで運動をしようとする児童が増加する。
- ・体力・運動能力の向上が期待できる。
- ・体を動かす時間が増えることにより、質の良い睡眠が期待できることで、基本的な生活習慣が定着し、健やかな成長につながる。
- ・筋力が増加することにより、正しい姿勢が保てることにつながる。

体制

- ・『体力向上推進委員会』を設置。(校務運営規定による)企画運営委員会時に適宜実施し、組織的に体力・運動能力向上について取組む。
- ・職員全員参加の体力向上校内研修により、児童の実態や課題解決に向けての取組について協議し、教科体育や遊びの時間の改善を図る。

推進組織

令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○運動やスポーツをすることがきらいと答える児童の割合を0%にする。 ○「ボール投げ」を県平均値以上にする。
-------------	--

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月			
Plan	Do		Check		Action	Plan		Do	Check		Action
結果分析・計画立案		計画に基づき実施			新体力テストの実施 結果分析		見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施			評価 見直し・次年度の計画	
【体育科・保健体育科】											
<p>授業の導入で、児童の課題を克服するための運動を行う (低学年：ボール投げ・鉄棒・サーキット運動 中・高学年：ボール投げ・道具を使ったサーキット運動)</p>											
<p>夏期休業中に、学年ごとに体力向上に関わる課題を出し、2学期の取り組みを話し合う。</p>											
<p>新体力テストの結果より、準備体操や補強運動の内容の見直しをする。</p>											
<p>新体力テスト最終集計(最新の県、全国平均値をシートに入力)し結果を本校HPに掲載する。</p>											
【教科外】											
なわとび(短)大会実施(1月・1h)		新体力テスト実施(2h)					「たて割り班対抗長なわとび大会」11月(1h)				
縦割り班で実施。上位班を表彰、各班に特別賞をおくる。							縦割り班で実施。上位班を表彰、各班に特別賞をおくる。				
【日常生活等】											
「なわとび」練習		各学級に、ボール等を配布して休み時間等に活用させる					「長なわとび」練習			「なわとび」練習	
							長なわとび大会に向けて、練習カードの配布と活用			なわとび大会に向けて練習カードの配布と活用	
【家庭・地域との連携】											
生活習慣チェック ↓ 「玖波っ子生活カード」の実施		生活習慣の定着状況調査 ↓ 「生活アンケート」の実施			生活習慣チェック ↓ 「玖波っ子生活カード」の実施		新体力テストの個人結果の配布 課題を克服するために、家庭でできる運動等の紹介する。			生活習慣チェック ↓ 「玖波っ子生活カード」の実施	
結果を集計し、保健だより等で報告					結果を集計し、保健だより等で報告					結果を集計し、学校保健委員会、保健だより等で報告	