

令和4年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 昨年度、体力テストで前年度平均を下回った種目の改善に取り組み、体力の向上を目指す。
- 進んで外遊びを行うことができる児童の育成を目指す。

学校の状況

- ・ 島諸部にある学年1学級の小規模校
- ・ 学校が統合して9年目となる。
- ・ 海や山が近く、自然環境に恵まれている。
- ・ 基本同じメンバーで6年間生活する。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

運動面

- ・ 校内で取り組んでいる「チャレンジ10」については、コロナ禍もあり実施を推奨することを控えてきた。今後、内容や実施の検討を要する。
- ・ 外遊びをする児童は多いが、学年が上がるにつれその人数は減っている。

生活面

- ・ 朝食の摂取率は98.4%である。(R3)
- ・ 早寝74.6%、早起79.4%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

- ・ 本校では、シャトルラン(9/12)、握力(8/12)が前年度校内平均の数値を著しく下回る結果となり、握力(握る力)・持久力に課題があると考えられる。
- ・ また、指定学年である第5学年においては、男女共に、ボール投げが全国、県平均を下回るなど、投げる運動にも課題があると考えられる。
- ・ 児童の実態として、高学年において第2次成長期を迎える女子に関しては数値の向上率が高く、スポーツクラブに所属している児童と、所属していない児童で、調査結果に差が出始めている。

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

- ・ 前年度平均を著しく下回る学年(男女別)の数値では、シャトルランの数値が9/12、握力の数値が8/12であることから、全校で組織的・計画的に改善に取り組む実践していく必要がある。
- ・ シャトルランにおいては、全身持久力は、運動を行う上で大切な力であることから、今年度も体力向上を図るために業間運動で持久走を継続して位置づける必要がある。
- ・ また、握力においては、体育のサーキットでの瞬発力、筋力、柔軟性、握力、調整力を高めるための運動(登り棒、ジャングルジムの登り下り、雲梯)を、準備体操時は、グッパ体操や親指タッチで取り組む必要がある。
- ・ 学年が上がるにつれて、休憩時間等進んで体を動かそうとする児童が減少する傾向にあり、外遊びを奨励する必要がある。
- ・ 家庭でも体を動かす時間を確保するため、テレビの視聴時間、ゲームの使用時間を少なくする方を継続していく必要がある。
- ・ 基本的な生活習慣の「早寝・早起き・朝ご飯」を定着させる。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 体育の時間に発達段階に応じたサーキットトレーニング(遊具の活用、グッパ体操、親指タッチを取り入れたもの)を、家庭学習で体力アップメニュー(チャレンジ・10)を継続して行い、体力の向上を図る。
 - ・ 業間体育で「3分間走」を行い、全身持久力の強化を図る。
 - ② 外遊びの奨励
 - ・ 晴れの日には、外に出て遊ぶことを学校全体で推奨する。
 - ③ 「早寝・早起き、ノーテレビ・ノーゲーム」の実施
 - ・ 年4回、「生活プラスカード」行い、実態を把握する。保健だより等に取り組み状況を記載し、家庭の協力もお願いする。
 - ・ 「早寝・早起き」「就寝時刻・起床時刻」を自分で考え決定させることで意識して取り組むことができるようにする。
 - ・ 「ノーテレビ、ノーゲームデー」は、一週間に1回以上実施日を自分で決め実践する。取組ごとにプリントに書き込み、保護者や担任がコメントを入れ、次回への意欲付けとする。
- 研修での取組
- ・ 体力テスト後、実施結果を基に研修を行い、課題を明確にし、教職員全体で改善に努める。

期待される効果

- ・ 体力テストで校内、全国県平均を下回る種目が減り、記録の向上が期待できる。
- ・ 遊びを通して、児童が生活の中で体を動かす時間が確保できる。
- ・ 異学年で遊んだり、運動したりする機会が増え、異学年間の交流が深まる。
- ・ 年間を通して継続的に走りきることで、全身持久力の一層の向上が期待できる。
- ・ ノーテレビ、ノーゲームを通して、その時間の使い方を考え運動する時間が増える。

体制

- ・ 「体力づくり推進計画 取組事項」の反省や確認を校内組織の生活部で話し合い、その都度改善し実践していく。

推進組織

令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標	○昨年度、体力テストで前年度平均を下回った種目の改善に取り組み、体力の向上を目指す。 ○進んで外遊びを行うことができる児童の育成を目指す。
-------------	--

	～3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
Plan	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							評価 見直し・次年度の計画
Do													
Check													
Action													
Check													
【体育科・保健体育科】													
①	毎時間、準備運動で楽しみながら握力を強化する運動を取り入れる。	体づくり運動(サーキット)「チャレンジ10」	業間体育「3分間走」	年間を通して取り入れ、全身持久力を強化する。									
【教科外】													
②													
	外遊びの奨励 晴れの日、元気に外で遊ぶようにすることで、体力づくりに繋げる。												
【家庭・地域との連携】													
③	生活プラスカード 生活プラスカード 生活プラスカード 生活プラスカード 生活プラスカード 体育の宿題 体育の宿題(夏休み中の水泳) 体育の宿題 体育の宿題(なわとび等)												