

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 昨年度、体力テストで目標値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

- ・ 「チャレンジ10」で、家庭での運動の機会を設けられるようにしているが、定着が十分ではない。
- ・ 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

- ・ 目標就寝時刻、目標起床時刻の達成率は、早寝71.7%、早起79.8%であった。メディア機器の利用も増加し、基本的な生活習慣が身に付いていない児童がいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 指定学年である第5学年において、男女共に、「ボール投げ」が全国、県平均を下回っている。
- ・ 指定学年である第5学年男子において、「握力」が全国、県平均を下回っている。
- ・ 指定学年である第5学年女子において、「長座体前屈」が全国、県平均を下回っている。
- ・ 学校全体として、シャトルランの数値は、前年度と比較し向上している。
- ・ 1日の運動実施時間が30分未満の児童が35%いる。
- ・ 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

- ・ 日常的に投げる動作に親しむ機会が少ない児童が多くいる。ドッジボールなどの投げる動作を取り入れた遊びを推奨する必要がある。
- ・ 「握力」「柔軟性」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）を行い、体操時は、グッパ一体操や親指タッチ、柔軟運動で、常時活動として取り組む必要がある。
- ・ 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。
- ・ 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、外遊びを奨励する工夫が必要である。
- ・ 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策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
 - ・ 年間を通して、遊具を使ったサーキットトレーニング、グッパ一体操、親指タッチを継続して行う。
 - ・ 準備体操の中に、柔軟運動を取り入れる。(足をクロスして前屈、ペアでストレッチ、体じゃんけん等)
- ② 体育科の授業以外で行う取組
 - ・ 晴れの日には、外に出て遊ぶことを学校全体で推奨する。
 - ・ 体育委員会の活動と結び付けながら、常時的にドッジボールに親しむ機会を設定し、投げる力を高める。
 - ・ 家庭学習で体力アップメニュー（チャレンジ10）を継続して行うとともに、学校全体で定着を図る。
 - ・ 業間体育で「3分間走」「遊具を使った運動」を行い、全身持久力と握力の強化を図る。
- ③ 「早寝・早起き、ノーメディア」の実施
 - ・ 年4回、「生活プラスカード」を行い、実態を把握する。
 - ・ 「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。
 - ・ 「ノーメディア」は、一週間に1回以上実施日を自分で決め実践する。
- ④ 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。
 - ・ 楽しみながら体を動かすことのできる活動を共有し、体育の授業に生かせるようにする。

期待される効果

- ・ 体力テストで、本校の課題である「握力」「長座体前屈」「ボール投げ」が向上する。
- ・ 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。
- ・ 「ノーメディア」「チャレンジ10」を通して、家庭で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5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】													
①	毎時間、準備運動で楽しみながら握力、柔軟性を強化する運動を取り入れる。		体づくり運動(サーキット)(柔軟運動)			年間を通して取り入れ、全身持久力などを強化する。							
【教科外】													
②			業間体育「3分間走」		外遊びの奨励 ドッジボールの推奨		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。						
			3月上旬開催予定のドッジボール大会を目標にして、たてわり班での主体的な取組となるように設定する。										
【家庭・地域との連携】													
③			生活プラスカード		夏休み中の水泳		生活プラスカード		生活プラスカード		生活プラスカード		
					「チャレンジ10」						なわとび等		