

令和5年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 「50m走」において、4月の自分の記録を2月の時点で自分の記録を上回る児童を8割にする。
- 「反復横跳び」において、4月の自分の記録を2月の時点で自分の記録を上回る児童を8割にする。

学校の状況

- ・全29学級（特別支援学級は4学級）で、児童数は840名で、児童数が少しずつ増えている。
- ・現時点の運動場はプレハブ校舎が建っており、運動する場所が狭い。新しい運動場ができれば運動する場所が確保できる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動が好きな児童が85%いる一方で、運動がやや嫌い、嫌いなど否定的な児童が15%おり、個人差が大きくなっている。
- ・児童は給食を楽しみにしているが、偏食や少食の児童も多数おり、食べる量が全体的に少ない。その為、苦手な野菜や白ごはんの残食が多い傾向にある。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「20mシャトルラン」→持久力を高めるため体育の始まる前にグラウンド1周（体育館2周）して集合させる。
- ・持久走大会に向けて各自目標をもって長い距離を走る運動を取り入れる。
- 体育で短なわ跳びを取り入れ、持久跳びを行い体力をつける。
- 「反復横跳び」→敏捷性をつけるために準備運動で腿上げ・かかとタッチ・前後ジャンプ・左右ジャンプなど継続的に取り入れる。
- 体育朝会で反復横跳びを素早くするためのコツやその場でできる走力アップ（ジャンプしながら足を交互にかえる）の運動を紹介する。
- 縄跳び運動を促進するためになわとびカード（学年の実態に応じたもの）に取り組む。
- 休憩時間は鬼ごっこや縄跳びなど外遊びを推進して、体力を高める。

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

- ・男子は、「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において県平均かつ全国平均値より下回っている。
- ・女子は、「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において県平均かつ全国平均値より下回っている。

取組事項

- ① 運動経験を増やす取組
 - ・自然に体を動かせるように体育授業の改善をしたり、家庭で気軽にできる体育の課題を出したりする。
- ② 瞬発力を高める取組
 - ・体育の始まる前にグラウンドに出たらトラック1周する。
 - ・体育の授業の中で20mの距離を様々なスタート方法（体育座り・腕立て・うつ伏せ等）でダッシュする。
 - ・体育の準備運動で、ジャンプ・腿上げ・縄跳び運動を積極的に取り組んだりする。
- ③ 敏捷性を高める取組
 - ・体育の授業の中で10mの距離をスキップ・サイドステップ・サイドクロス・ツーステップなど様々な動きを取り入れる。
 - ・休憩時間に様々な鬼ごっこをして素早い動きを身に付ける。

期待される効果

- ① 運動経験を増やす取組
 - ・運動経験が少ない児童が運動をする機会が増える。
- ② 瞬発力を高める取組
 - ・継続して長い距離を走ったり、長く跳んだりすることで、心肺機能が高まる。
- ③ 敏捷性を高める取組
 - ・目標をもって取り組むことで達成感を味わいながら敏捷性が身に付く。
 - ・楽しみながら素早い動きが身に付く。

体制

- ・保健主事、体育主任、養護教諭、低・中・高学年部からそれぞれ1名ずつで構成された健康体育部を中心とする。
- 原則、月1回の会議を行う。

令和5年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

東広島市立川上小学校

様式②

達成目標

- 「20mシャトルラン」において、全国平均値以上の学年を全体の半分以上にする。
- 「反復横跳び」において、全国平均値以上の学年を全体の半分以上にする。

1月	～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】 表現の学習（低・中学年）				水泳		表現の学習（高学年） 学年体育で新体力テ ストの課題に重点的 に取り組む	陸上運動	持久走	縄跳び
				瞬発力を高める運動					
				敏捷性を高める運動					
【教科外】		定期健康診断 （身長・体重）	運動会	プール清掃 プール開き 新体力テスト	山海島体験活動 水泳記録会	プール納め	陸上記録会		
	新体力テスト強化期間				水泳強化期間		新体力テスト課題強化期間		なわとび強化期間(11～2月)
							陸上強化練習		持久走強化練習
【日常生活等】					クラス全員外に出てみよう DAY（各学年月に1回 昼休憩）				
【家庭・地域との連携】		学校での体力づくり についての取組説明			体育の課題（夏休み） 新体力テスト結果報 告				体育の課題（冬休み）