

様式①

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

・新体力テストの「20m シャトルラン」の測定を春と冬の2回行い、記録が向上する児童が90%以上になるようにする。

学校の状況

- ・河内町の中心地域にある小規模校
- ・ほぼ、全児童がバス通学

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・肥満傾向児童は、全体の9.2%である。低学年から要注意傾向児童もいる。
- ・90%以上の児童が朝食を毎日食べて登校をしているが、欠食する児童の固定化が見られる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

＜令和4年度結果より＞

- ・男女共に「立ち幅跳び」「握力」に課題のある学年が多くあった。

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

- ・肥満やう歯の罹患率が高い傾向にあり、日々の食生活や間食について調査・改善に向けた取り組みが必要である。
- ・平日の学習以外のメディア使用時間が2時間を超える高学年児童が約6割いる。日々の生活や学習面、心身の健康にも大きく関わるため、メディアの使い方や健康被害等について低学年時から改善に取り組む必要がある。
- ・「立ち幅跳び」「握力」に課題のある学年が多い。
- ・男子のすべての学年で、平均の総合評価がC判定（女子は4学年がB判定、2学年がC判定）

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・準備運動において、走の運動を中心としたサーキット運動や、マラソン縄跳び（低学年1分間、中学年2分間、高学年3分間を目標にして、前とびで跳び続ける。）に取り組む。
- ② 朝時間の取組
 - ・週2回の「朝マラソン」を継続して行う。
 - ・朝マラソンの取り組みの集大成として、12～1月に「持久走チャレンジ（校内ロードレース大会・20m シャトルラン再計測）」を実施し、持久力の伸びを感じさせる。
- ③ 保健生活部を中心とした取組
 - ・運動に関する校内大会や記録会を設け、目標をもって運動に取り組めるようにする。
 - ・月に一度、体育朝会を実施し、手軽な運動を行う。
 - ・体力向上のため、縄跳び運動を奨励する。
- ④ 河内町内中学校区で連携した取組
 - ・河内中学校区の全ての学校が連携をしてアウトメディアの習慣をつけるため、保護者の協力を得るための啓発（強化週間・アンケート実施）を行い、取組を進める。
 - ・生活習慣アンケートを年2回実施し、児童の生活習慣を定期的に把握し、指導する。

期待される効果

- ・朝マラソンの継続的な実施により、持久力の向上及び健康の保持増進が期待される。
- ・校内の大会や記録会を行うことで、目標達成に向けて運動に取り組む児童の姿が期待される。
- ・体育朝会の実施により、体を動かすことが好きな児童が増えることが期待される。
- ・生活習慣を整えることで、児童の体力や学力を育む上で基盤となる健康な体づくりが促されることが期待される。

体制

- ・保健生活部を中心にして、体力向上に向けての対策や記録会に向けての練習計画を立てる。
- ・体育・緑化委員会の活躍の場を仕組み、児童の体力づくりへ意識を高める。

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

- ・ 体育科授業や、体育的行事において、多様な運動を経験することを通して、体を動かす楽しさを味わわせ、運動好きな児童を育成する。
- ・ 保健指導を充実させることで、生活習慣を自ら整えようとする児童を育成する。

