

令和5年度体力づくり推進計画

<全体計画>

学校の状況

- ・生徒数510名の学校である。
- ・通学方法は徒歩と自転車である。
- 約70%の生徒が自転車通学である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動部・地域スポーツクラブに加入している生徒は68%である。
- ・運動・スポーツ実施状況は、週3回以上が65%である。
- ・朝食を毎日摂取している生徒が約83%である。

R3 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 第2学年 男子
「上体起こし」において県平均かつ全国平均を下回っている。
- 第1学年, 第2学年 女子
第1学年, 第2学年ともに「50m走」において県平均かつ全国平均を下回っている。
また, 第1学年においては「上体起こし」「20mシャトルラン」においても下回っている。

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

- ・携帯電話やテレビゲームの普及から, 身体活動量(生活活動, 外遊び, 運動, スポーツを含む)が減少している。
- ・生活の豊かさを求めて, 機械化や合理化等を進め, 生活環境やライフスタイルが変容してきたことを背景に, その結果として生徒の体力が低下してきている。
- ・幼児期からの外遊びが減少してきたことは, 社会性やコミュニケーション能力の低下につながっている。
- ・生活習慣の確立が必要である。

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい運動好きな子どもを増やし, 生涯にわたって運動に親しむものにする。
- 県平均以上の種目を80%以上にする。

取組事項

- ①体育科の取組
・授業の導入段階に, 単元と関連した体力づくり運動を取り入れる。
- ②授業の始まりは, 立腰を行って始める。(姿勢をただす)
- ③行事の充実
・体育大会, 文化祭等に全力で参加できるよう工夫していく。
- ④部活動での取組
・体力テストの結果を共有し, 部活動でも活用する。
- ⑤年3回 身体測定を行い, 自分の成長を知る。
- ⑥栄養教諭・保健主事等と連携し, 食の大切さを学ぶ機会を作る。

期待される効果

- ・運動能力を高めることができる。体力テストの数値があがる。
- ・関連して高まる体力を意識しながら体力づくりできる。
- ・けがをしにくく病気になりにくい体になっていく。筋力をつけることは, けがの防止に役立つ。運動することにより, 肥満や糖尿病等の生活習慣病を予防することに役立つ。
- ・ストレスを解消し脳の働きを高める。心の疲れや緊張を解消したり, 軽くしたりすることができる。脳が刺激され, その働きが活発になり, 学習にも好影響をもたらす。
- ・コミュニケーション能力や社会性が高まる。

体制

- ・保健体育委員会で, 生徒主体の体力づくりを実現する。
- ・保健体育科では週に1回は教科部会を開き, 状況を共有し, 対策を打つ。
- ・教頭を中心とした「体力向上推進委員会」を構成する。
メンバーは, 校長, 教頭, 保健体育科, 保健主事, 養護教諭, 栄養教諭, 各部活顧問で構成。
- ・学期1回の会議の開催を目標とする。

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

- 運動する楽しさや心地よさを味わい運動好きな子どもを増やし、生涯にわたって運動に親しむものにしていく
- 県平均以上の種目を80%以上にする

