

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 運動に関する本校の児童アンケートをとり、「運動することや外遊びをすることが好き」の項目で肯定的な回答をする児童を男女とも90%以上にする。
- 握力・50m走・ソフトボール投げにおいて、県平均値および全国平均値より上回り、児童自身が体力の向上を実感することができる。
- 新体力テストの総合評価のAB率を70%以上、ED率を10%以下にする。

学校の状況

- ・平成30年度に開校した学校
- ・令和5年度 児童数 1042名（増加傾向）
- ・校舎とグラウンドが離れており、コンコースでつながっている。（4年生仮設校舎）
- ・人数分散、屋内スポーツ実施のために大休憩に体育館を学年ごとに開放している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間には外遊びをしている児童は以前より増えたが、固定化している現状にある。（休憩時間を活用して令和4年度より実施の龍王サーキットを行う児童が増えた。）
- ・東広島学校給食センターにおける残菜率は年度末4.25%（前年比-0.22%）であった。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- ・新体力テストでは、体力合計得点は、男女とも令和4年度の県の平均値を上回っている。
- ・握力（筋力）に男女とも課題がみられる。
- ・運動に対して肯定的なイメージをもつ児童が、男子92.7%、女子89.3%である。

※ すべて5年生を対象に調査

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から明らかになった課題

- 握力（筋力）
 - ・龍王サーキットを行うことで、固定器具（鉄棒、のぼり棒、雲梯等）を使って運動する児童は増えたが、生活の中で雑巾を絞ったり道具や物を力強く握る機会が少ない。
- 50m走（スピード）
 - ・外遊びの機会がまだまだ少なく、継続的に体を動かす時間の設定が必要である。
- ソフトボール投げ（巧緻性・筋パワー）
 - ・ボールを思い切り投げて遊ぶことができる公園や遊び場所が減っている。日ごろからボール運動をしている児童は固定化しており、ボールを投げる経験が少ない。
 - ・「鬼ごっこ」や「ドッジボール」など、遊びの種類が固定化されており、いろんな遊びや運動の経験が少ない。
 - ・投げるフォームを体で覚えるために運動場にフォーム練習ゾーンを設けたが、まだ定着はしていない。
- 児童の運動経験の2極化
 - ・休憩時間において、外遊びをしている児童が固定化されている。
 - ・放課後には家庭で過ごしたり、習い事が続いたりして、外で遊ぶ機会が少なくなっている。

課題解決に向けた取組事項

- ① 環境整備
 - ・体育館やウッドデッキなどのあらゆる運動場所を活用したり、グラウンドの遊具・道具などを活用したりすることを通して、児童が気軽に体を動かすことができる場を設定する。
- ② ロング昼休憩の実施
 - ・全児童が外遊びをする時間を月1回程度実施し、運動をすることを楽しむ児童を増やす。
- ③ 新体力テストの評価・改善
 - ・10～12月の間で、課題となる種目について検証し、取組の改善を図る。
- ④ 児童会・委員会主催の遊びの実施
 - ・児童会や委員会で児童が遊びを計画し実施することで、遊び方を知り、主体的に体を動かすことを楽しむ児童を増やす。
- ⑤ 力いっぱい体を動かすことができる児童を増やす授業改善
 - ・本校独自の「龍王っこ体操」を推奨する。
 - ・授業の導入で体力を高める運動（有酸素トレーニング）を取り入れたり、龍王サーキットを行ったりする。「なわとびカード」を継続して活用し、推奨する。
- ⑥ アクティブチャイルドプログラムを取り入れた準備運動を実施する。
 - ・しっぽとり、大根抜き、ロープ相撲、新聞ボール投げ合戦など
- ⑦ 龍王エクササイズの実施
 - ・新たな取組として、龍王エクササイズを取り入れ、毎日の宿題にも取り入れることができる運動プログラムを行う。

期待される効果

- ・「運動することや外遊びをすることが好き」と感じる児童の数が増える。（児童アンケート90%以上）
- ・「体育科の授業で力いっぱい（精一杯）運動した」と感じる児童の数が増える。（児童アンケート90%以上）
- ・新体力テストで全国平均値以上（男女全国平均との比較70%以上）の種目が増える。（過去の数値を参考）
- ・「できる」「運動の仕方が分かる」などを実感し、運動に対する肯定的なイメージをもつことができる。

体制

- ・保健主事や体育主任を中心に各学年部と連携を図りながら、体力向上に向けての指導や情報の交流などを行う。
- ・児童の体力向上や陸上記録会種目の練習に向けて実技研修を行い、教職員の指導力向上を図ったり、練習プログラムを作成したりする。
- ・新体力テストで課題となっている項目に特化したあそびや運動を学校全体で広めるよう、スポーツ委員会の活動や体育朝会を中心に行っていく。

推進組織

令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立龍王小学校

様式②

達成目標

- 運動に関する本校の児童アンケートをとり、「運動することや外遊びをすることが好き」の項目で肯定的な回答をする児童を90%以上にする。
- 握力・50m走・ソフトボール投げにおいて、県平均値および全国平均値より上回り、児童自身が体力の向上を実感することができる。
- 新体力テストの総合評価のAB率を70%以上、ED率を10%以下にする。

	～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, 全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施		新体力テストやアンケート調査等, 実施把握のための調査実施・結果分析		見直しと指導改善計画の立案 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】		授業開始時にサーキットを行い、つかむ・登る・跳ぶなどの多様な動きを習得させる。							
	陸上運動系	体づくり運動	陸上運動系	体づくり運動	ボール運動				
	基本的な動きを身に付けるとともに、力いっぱい体を動かし、走る力を伸ばす。	新体力テストにかかわる運動を重点的に指導するために、課題項目に特化した運動や運動遊びを行う。	走る、跳ぶ動きを取り入れ、走力や跳躍力、瞬発力を伸ばす。	新体力テストの課題種目に関連した動きを行い、再測定を実施する。	ゲーム性を取り入れ、楽しみながら投げたりとったりする力を伸ばす。				
【教科外】		「体力づくりカード」の見直しを行う。		「体力づくりカード」に、月ごと・学年ごとに挑戦する運動を記入する欄を設け、児童がすすんで体力づくりができるようにする。また、児童に外遊びを紹介する。				児童会・委員会主催の遊びを実施し、体を動かすことを楽しませる。	
【日常生活等】				「体力づくりカード」のやり方を知り、家庭で継続して運動ができるようにする。課題となっている種目につながる運動を紹介し、繰り返し取り組めるようにする。				児童が進んでなわとびに取り組めるように、本校独自の「なわとびカード」を推奨する。いろいろな技を紹介したり、技のレベルをあげたりすることで、楽しみながら技を身に付けさせることができるようにする。	
【家庭・地域との連携】									新体力テストの種目やエクササイズに家庭でも取り組ませる。「体力づくりカード」に記入させ、自分のレベルに合った体づくり運動に取り組ませる。