

# 平成27年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

東広島市立西条小学校

### 達成目標

- 体育科授業において、多様な運動を経験することを通して、児童の巧緻性を育成する。
- 体育朝会において、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。
- 外遊びを定着させることで一日の運動量を確保し、健やかな体をつくる。
- 新体カテストの全国平均を上回る項目数を前年度より増やす。

### 学校の状況

- ・市中心部にある大規模校で、児童数 1000 人を超えている。
- ・運動場はプレハブ校舎が建てられて若干狭くはなっているが、運動するには十分な広さである。しかし、全校児童が同時に外遊びをするには狭い。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・毎日外で元気よく遊んでいる児童の割合は、65.1%である。
- ・朝食を毎日食べている児童の割合は、95.5%である。
- ・給食を残さず食べることができている児童の割合は、86.9%である。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・各学年の平均値において男子は 48 種目中 30 項目が全国平均かつ県平均を上回っている。女子は 48 種目中 37 項目 [72.9%] 上回っている。
- ・体力合計点においては、全学年、男女とも全国平均かつ県平均を上回っている。
- ・本校の課題（項目で 4 学年以上が全国平均かつ県平均を下回っている状況）は、男子の 50m 走、上体起こし、ソフトボール投げ、反復横跳びである。

## 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

- ・生活の中で、放課後に運動部に所属し、十分に体を動かしている児童と習い事でほとんど体を動かしていない児童とに分かれている二極化の傾向がある。
- ・児童に運動時間や運動量の確保させるために、体育の時間において運動量の確保したり、朝時間や休憩時間等で外遊びを推奨する工夫が必要である。
- ・児童に家庭でも運動をさせるために、体育的な家庭学習を出すなど、生活の中に運動する時間を計画的に位置付けることが大切である。
- ・「睡眠時間の確保」「バランスのよい食事」の大切さを家庭へ働きかける必要がある。

### 取組事項

- ① 体育科での取組（体育主任を中心に学級担任へと広げる）
  - ・ 体づくり運動の授業を中心に、日頃経験しない動きを意図的に行わせるようにし、基礎的な運動感覚を身に付けさせる。
- ② 「西条ギネス」の取組（体育主任を中心に学級担任へと広げる）
  - ・ 鉄棒の逆上がり、**短縄（二重跳びなど学年の実態に応じた種目）、長縄の 8 の字跳びができるようになること**を目標にして各クラスで取り組む、握力や跳躍力、調整力などを身に付けさせる。
- ③ クラスマッチの開催（体育委員会と連携して大会を盛り上げる）
  - ・ 「高台カップドッジボール大会」低・中・高の発達段階に応じてドッジボールの内容を工夫し、体育委員会で啓発・準備等を行い、目標をもってボールを投げる力が向上するようにする。
  - ・ 「なわとび大会」低・中・高の発達段階に応じて内容を工夫する。
- ④ 外遊び推奨の取組（保健・安全・給食部で組織的に行う）
  - ・ **朝時間を活用した外遊びの時間の確保や昼休憩における「外で遊ぼう DAY」の実施など、全児童に運動量を確保するための取組を組織的に行う。**
  - ・ 月に 1 回のロング昼休憩を実施する。学級活動を活用し、みんなで外遊びをする楽しさを味わう。
- ⑤ 食教育の推進（栄養教諭を中心に校内に広げる）
  - ・ 食事や睡眠を中心に自分の生活習慣を見直すことを通して自分の健康実態に関心をもたせるようにする。
  - ・ 年 1 回の食育の参観授業、懇談会を行い、生活を改善するための保護者への啓発を積極的に行う。

### 期待される効果

- ・ 日常的に体を動かし、運動が好きな児童が増える。
- ・ 外遊びが活発になり、運動量が確保されて児童の体力向上につながる。
- ・ 体を動かす時間の増加により、十分な睡眠時間が確保できたり、食事を摂取することの促進も期待できたりして、生活習慣の見直しにつながる。
- ・ ボール投げの記録の向上や体の柔軟性の向上が期待できる。

### 体制

- ・ 保健主事を責任者とした「体力アップ推進チーム」を構成する。メンバーは、保健主事、体育主任、養護教諭、各学年からそれぞれ 1 名ずつの約 10 名で構成する。
- ・ 原則、月 1 回の定例会議を開催する。

## 推進組織

# 平成27年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立西条小学校

## 達成目標

- 体育科授業において、多様な運動を経験することを通して、児童の巧緻性を育成する。
- 体育朝会において、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。
- 外遊びを定着させることで一日の運動量を確保し、健やかな体をつくる。
- 新体力テストの全国平均を上回る項目数を前年度より増やす。



