

令和6年度体力づくり推進計画

<全体計画>

東広島市立川上小学校

様式①

達成目標

- 「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、昨年の自分の記録を上回る児童を8割以上にする。
- 「運動が好きですか」のアンケートにおいて、肯定的回答の児童を9割以上にする。

学 校 の 状 況

- ・全30学級（特別支援学級は6学級）で、児童数は824名で、児童数が少しずつ減ってきている。
- ・現時点の運動場はプレハブ校舎が建っているが、囲いがなくなったので運動する場所が昨年度より確保できる。

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

- ・昨年度は、新体力テストの中で課題とされていた50m走と反復横跳びを重点的に取り組んだ。
- ・6月に実施した50m走の新体力テストの記録を11月に再度挑戦して自分の記録を上回った児童が75%、反復横跳びは48%だった。
- ・50m走は、体育の授業のハードル走などでリズムよく走ったり休憩時間の鬼ごっこで走る活動を積極的に取り組んだりしたことで75%の児童が自己記録を上回った。しかし、反復横跳びでは継続的な取り組みができず、半分くらいしか自己記録を上回ることができなかった。
- ・今年度は立ち幅跳びとボール投げの自己記録を昨年度より更新させたい。

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、「立ち幅跳び」において全国平均値より下回っている。
- ・女子は、「立ち幅跳び」「ボール投げ」において県平均値より下回っている。
- ・したがって今年度は「立ち幅跳び」と「ボール投げ」を課題として取り組んでいく。

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 跳躍力を高める取組
 - ・体育の始まる前にグラウンドに出たらトラック1周（大また走）する。
 - ・体育の授業の中でグリコジャンケン（ペアで体ジャンケン後グリコでジャンプしながら進む）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 投力を高める取組
 - ・体育の授業の中でマエケン体操を入れ、投げる動きを練習する。ペアでだんだん距離を話しながら柔らかいボールでパスをし合う。
 - ・休憩時間に的を自分の目標を決めてそこに向けて柔らかいボールを投げ、投げる力を身につける。

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 跳躍力を高める取組
 - ・継続して跳ぶ運動を取り入れることで、跳躍力が高まる。
 - ・楽しみながら跳躍力が身につく。
- ③ 投力を高める取組
 - ・目標をもって取り組むことで達成感を味わいながら投力が身につく。
 - ・楽しみながら投力が身につく。

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6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

○「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、昨年の自分の記録を上回る児童を8割以上にする。

○「運動が好きですか」のアンケートにおいて、肯定的回答の児童を9割以上にする。

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	
←				跳躍力を高める運動					→	
←				投力を高める運動					→	
【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	→	
							←	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）