

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 児童アンケートで「運動することが楽しい」90%以上を達成する。
- 走力を中心としたバランスのとれた体力、運動能力の向上に努める。

学 校 の 状 況

- ・小規模校である。(令和7年度児童数137名)
 - ・グラウンドが2つある。
 - ・田畑や山に囲まれた中に学校がある。
- これらのことから、体を動かすことに恵まれた環境である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・積極的に運動する児童とそうでない児童の二極化が見られる。
- ・基本的生活習慣(規則正しい生活習慣、就寝時刻等)においても、身につけている児童とそうでない児童がいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・5年生男子の体力合計点は広島県53.16に対して本校59.6と上回った。
- ・5年生女子は広島県54.68に対して、59.1と上回った。
- ・項目ごとでは、男女ともに50m走と立ち幅跳びが平均を下回る数値が出た。
- ・20mシャトルランに関しては、男女ともに平均を大きく超える数値を記録している。

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

- ・日常的に運動していない児童が多くいる。
- ・運動する意欲が低い児童がいる。
- ・運動に関する達成感を味わう場が少ない。
- ・新体力テストの結果から、課題となる種目は次のとおりである。

		本校	(県平均)
5年男子	立ち幅跳び	152.3	(153.3)
	50m走	9.51	(9.41)
5年女子	立ち幅跳び	146.4	(146.6)
	50m走	9.80	(9.69)

取組事項

- ① 体育科授業の充実
 - ・課題の種目の技術指導を工夫する。(鉄棒、のぼり棒の活用、速く走るための体の動かし方やボール投げの指導など)
 - ・自発的に運動をする子ども、運動の好きな子どもを育成する授業づくりを工夫する。
 - ・体育科授業の準備運動に鬼ごっこを取り入れ、運動量を確保する
 - ・体育科で学んだことを生かして、運動例を児童に紹介し、休み時間や放課後の外遊びを推進する。
 - ・柔軟性をもたせる運動として、準備運動に動的なストレッチを取り入れる。
 - ・運動会や水泳、持久走などの学校行事を通じて、自分なりの目標をもたせ、目標に向かって取り組み、達成感が得られるように工夫を行う。(「水泳」「なわとび」「持久走」がんばりカードの作成)
- ② 外遊びの奨励
 - ・ロング昼休憩の活用し外遊びのきっかけとなる特別活動(体育委員会)と連動したイベントを企画・開催する。
 - ・全校での運動のイベント(全校リレー)を実施(年1回)

期待される効果

- ・休憩時間に外で遊ぶ児童を増加する。
- ・50m走の平均値が向上する。
- ・「運動することが楽しい」と感じる児童の数が増える。(児童アンケート90%以上)
- ・柔軟性の向上

体 制

- ・体育主任を中心とし、児童の走力向上を目指して、日常的に教員間の連携を図る。
- ・職員間で体育科の授業について意見交流し、実践経過や課題、改善点について協議する。

推進組織

達成目標 ○ 走力を中心としたバランスのとれた体力、運動能力の向上に努める。										
～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	Check	Action	
結果分析・計画立案			50m走の実施結果分析		見直しと改善計画の立案			評価 見直し・次年度の計画		
計画に基づいた実施					計画に基づいた実施					
【本育科】 の研修（実施方法の確認、目的）指導方法の共通認識をもつ。 低：体づくりの運動遊び 中高：体づくり運動 運動会実施 授業づくりの工夫を行い、運動の好きな子どもを育てるための研修や交流を行う。 体育科授業の充実										
水曜日をロング昼休憩として、昼休憩は外へ出て遊ぶ。（年間） 全員外遊びの奨励										
年に2回の運動・スポーツの実施頻度・実施時間、朝食の摂取、睡眠時間、を把握する。 ノーゲームデーの実施（年8回） 児童アンケート実施 児童アンケート実施										
【連携】 運動することが楽しいという児童（90%）以上 家庭でのノーゲームデーの時間の使い方を工夫した児童（80%以上） 長期休業中の体力づくり・歯磨きカレンダーの配布 長期休業中の体力づくり・歯磨きカレンダーの配布										