

令和8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8年度児童数143名)
 - ・グラウンドが2面ある。
 - ・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、身に付い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

【男子】

- ・5年生男子の体力合計点は広島県53.34に対して本校51.58と下回った。
- ・項目別では立ち幅跳び、ソフトボール投げで平均を上回ったが、他の種目では平均と同値、または下回っている。

【女子】

- ・5年生女子は広島県53.97に対して、48.75と下回った。
- ・項目別では、20mシャトルラン、ソフトボール投げで平均を上回ったが、他の種目では平均を下回っている。

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

- ・日常的に運動をしていない児童が多い。
- ・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	反復横跳び	39.73	40.94
	長座体前屈	30.06	33.42
5年女子	反復横跳び	30.62	30.94
	上体起こし	14.92	18.19

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やしっぽ取り、様々な体づくりの運動を取り入れることで、運動量を確保したり、持久力を高めたりする。
- ・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。
- ・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。
- ・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

- ・ロング昼休憩や縦割り班遊びを活用し、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。
- ・柔軟性、俊敏性、持久力の向上。
- ・反復横跳び、反復横跳び、上体起こし、20mシャトルラン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)

体 制

- ・体育主任を中心とし、児童の体力向上を目指して、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		1月		2月			
Plan		Do		Check		Action		Plan		Do		Check		Action		Check		Action		Action			
結果分析・計画立案				計画に基づいた実施				50m走の実施 結果分析		見直しと改善計画の立案 計画に基づいた実施				評価・計画に基づいた実施 見直し・次年度の計画									
（実施方法の確認、目 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						低：体づくりの運動遊び 中高：体づくり運動				持久走大会 低：体づくりの運動遊び 中高：体づくり運動				全校イベント					
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、月に1回を縦割り班遊びと 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。 ノーメディアデーの実施（年8回）				児童アンケート実施								児童アンケート実施											
運動することが楽しいという児童（90%）以上 家庭でのノーメディアデーの時間の使い方を工夫した児童（85%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							