

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 学校体育の充実を図るとともに、外遊びを奨励し、発達段階に応じた体力・運動能力を向上させる。
- 質のよい睡眠に関する健康教育やスクリーンタイム減少に向けた取組を通して、基本的な生活習慣を身に付け、健康を維持・向上させる。

### 学校の状況

- ・児童数が約680名の大規模校である。
- ・市街地に位置し、校区内に大きな公園や広場がない。
- ・公園のルールで、ボール遊びは制限されているところが多い。
- ・令和3年に新グラウンドが完成し、広い運動場がある。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・放課後の外遊びで公園や広場に遊びに行く児童は多いが、公園で体を十分に動かしている状況ではない。
- ・「積極的に外遊びをしている」児童は、昨年度第1回の調査では81.4%、第2回調査81.7%、第3回調査81.4%と進んで外遊びをしている児童が多いと言える。コロナ禍で外で運動に親しむ機会が減少していたり、外遊びをしない児童が固定化していたりすることが課題である。
- ・「設定したスクリーンタイムを守っている」児童は、昨年度第1回の調査では83.9%、第2回調査83.9%、第3回調査84.7%と定着しつつあると言える。日ごろからの教職員の声掛けにより、児童のスクリーンタイムに対する意識の向上は見られるが、習慣化できていない児童が固定化している。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

#### 昨年度の調査の結果

- 女子
  - ・運動やスポーツをすることがやや嫌いと答える児童の割合が10.0%である。
  - ・やや嫌いと答える女子の割合が男子よりも5.8%多い。
  - ・5年女子の「ソフトボール投げ」において、全国平均値より低い。

## 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

- ・体を動かす時間や場所が、学校や地域、家庭において、十分に確保できていない実態がある。特に学校では、今まで児童数に対して、運動場や体育館の広さが十分でなく、遊具などの体育施設を活用した遊びや経験が不十分であった。
- ・運動経験の二極化傾向が、体力や運動能力の二極化にもつながっている。
- ・児童の体力向上のため、遊びの紹介や授業内容・指導方法の工夫改善が必要である。
- ・望ましい生活リズムや朝食の摂食習慣の定着を図るため、学校だよりや保健だより、生活リズムアンケート等を通して、児童や保護者に情報提供を行い、啓発活動を行っていく必要がある。

### 取組事項

- ①体育科での取組
  - ・体づくり運動を重視するとともに、筋力・走力につながる補助運動を重点的に取り入れる。また保健安全部を中心に教材や教具の開発、それに伴う環境整備を行い、授業の工夫改善を行う。
  - ・敏捷性や巧緻性を高めるコーディネーショントレーニングや柔軟性を高めるストレッチ運動、動きづくりの基礎となる体幹トレーニングなど、最新のトレーニング方法についても研修を深め、授業に生かしていく。
- ②体育委員会主催「ドッジボール大会」「学年外遊び週間」「なわとび大会」の開催
  - ・ドッジボール大会、外遊び週間の開催により、楽しみながら投げたり走ったりする機会を増やし、投力や走力の向上を図る。
  - ・なわとび大会に向けて、個人や学級ごとにめあてを設定して取り組み、自主的に運動する機会を増やす。
- ③年間を通じた体力づくりや遊具などの「チャレンジコーナー」、冬季の「持久走大会」の実施
  - ・年間を通して、なわとびを継続して取り組ませたり、体育の家庭学習を設定し継続して取り組ませたりすることにより、体力の向上を図る。
  - ・運動場での鉄棒や登り棒、雲梯などのチャレンジコーナーを設定し、握力を高める運動に取り組ませたり、持久走などに目標をもって取り組ませたりして、運動の日常化につなげていく。
- ④毎月1回の「保健だより」の発行と定期的な保健指導、生活リズムアンケート、「作って！食べよう！弁当DAY！」等の実施
  - ・基本的な生活習慣の定着を図るため、質のよい睡眠に関する健康教育やスクリーンタイム減少に向けた取組等を実施するとともに、保護者に情報提供（治療勧告を含む）を行う。睡眠やスクリーンタイムについて考えるきっかけとする。

### 期待される効果

- ・体育が好き、外遊びが好き（体を動かすことが好き）な児童が増加する。
- ・適度な運動や目標に向けた取組により達成感や成就感を味わい、情緒の安定につながる。
- ・友達との関わりが増え、豊かな人間関係が構築される。
- ・体力、運動能力の向上、特に筋力・走力が向上する。
- ・体を動かす機会や時間の増加により、望ましい摂食習慣の定着につながる。
- ・生活リズムアンケートの実施が保護者への啓発となり、生活リズムの安定につながる。

### 体制

- ・毎月1回の校務部会（保健安全部会）において、体力づくりの推進について協議、発達段階や実態に応じた系統的な取組を行う。
- ・各取組については、保健安全部（各学年部、特別支援部から1名ずつと専科教諭・養護教諭により構成される）を中心に、企画・立案を行い、企画委員会で協議、承認の後実施する。
- ・各担任の授業力の更なる向上が必要になることから、実技指導方法に関する資料配付や実技研修を行う。

## 推進組織

# 令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**

- 学校体育の充実を図るとともに、外遊びを奨励し、発達段階に応じた体力・運動能力を向上させる。
- 質のよい睡眠に関する健康教育やスクリーンタイム減少に向けた取組を通して、基本的な生活習慣を身に付け、健康を維持・向上させる。



