

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 体育科授業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。
- 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630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。
- ・1日の睡眠時間が8時間以上の児童は96%であり、おおむね定着していると言えるが、高学年は低・中学年に比べて割合が低いこと、朝すっきり起きれるなど質のよい睡眠がとれていない児童がい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86.3%、第2回調査83.1%、第3回調査87.3%と定着しつつあると言える。日ごろからの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

- ・男子は「上体起こし」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い。
- ・他の項目は平均より高かった。
- ・「運動やスポーツをすることがやきらい」「きらい」と答える児童の割合は、男子が14.29%(前年比10.89%増加)であり、女子が15.68%(前年比8.53%増加)だった。

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、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うとともに、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
 - ・「上体起こし」「立ち幅跳び」「ボール投げ」に関連した体づくり運動を行う。
 - ・各学年の体育担当者を一人決め、担当者を中心に教材や教具の開発、場の設定と共有を行い、授業の工夫改善を行う。また、その際に、運動が苦手な児童に対する手立てを考えるようにする。
- ②体育委員会主催「ドッジボール大会」「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体育的行事の充実
 - ・なわとび大会に向けて、休憩時間になわとびカードに取り組みせたり、家庭学習で練習することを促したりすることにより、体力の向上を図る。
 - ・持久走大会に向けて、マラソンカードなどを通して、一人一人目標をもって取り組みせたりして、運動の日常化に繋げる。
- 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の実施
 - ・基本的な生活習慣の定着を図るため、健康教育やスクリーンタイム減少に向けた取組を実施するとともに、保護者に情報提供（治療報告を含む）を行う。

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。
- ・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7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。



