様式①

令和８年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

東広島市立八本松小学校

達成目標

○　体育科授業の改善を図るとともに、外遊びを奨励し、発達段階に応じた体力・運動能力を向上することができる。
○　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・向上することができる。

実態把握

学 校 の 状 況

・児童数が約 600 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、ボール遊びが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。
・「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 76%、第２回調査 77.8%、第３回調査 77.3%という結果であり、スクリーンタイムを守ることは、十分に定着していない。

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
・「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」において、県平均かつ全国平均値より低い。

○女子
・「握力」「反復横跳び」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において、県平均かつ全国平均値より低い。

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。
・運動経験、運動好き嫌いの二極化傾向が、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、外遊びの推進や授業内容・指導方法の工夫等の授業改善が必要である。
・望ましい生活リズムや就寝時刻の定着を図るため、学校だよりや保健だより、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
・全身持久力、瞬発力、筋力に関連した体つくり運動を行う。
・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ませたり、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ませたりして、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、アンケート「けんこうちょきんカード」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（治療勧告を含む）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。
・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。

推進組織

体　制

・毎月１回の校務部会（保健安全部会）において、体力つ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。

様式②

令和８年度体力つくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立八本松小学校

達成目標

- ○　体育科授業の改善を図るとともに、外遊びを奨励し、発達段階に応じた体力・運動能力を向上することができる。
- ○　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・向上することができる。

～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

- 結果分析・計画立案　計画に基づき実施
- ５年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】

体つくり運動（～３月）

走力に繋がる補助運動を重点的に取り入れ、児童の運動能力の向上に取り組む。

体つくり運動（５月～）

特に「走の運動（遊び）、陸上運動」に重点的に取り組むこととし、保健安全部を中心として、教材や教具の開発、指導方法の工夫や改善、環境整備に努め、授業の充実を図る。

体つくり運動

年間を通してなわとびや持久走などの体力を高める運動に取り組ませる。

ボール運動　握力　ボール運動

ドッジボールやサッカー、ソフトバレーボールなどのゲーム形式のボール運動に取り組ませる。

ボール運動

【教科外】

運動会

個人や学年、学校全体での運動に対する取組を通して、運動の楽しさや心地よさなどを経験させるとともに、保護者や家族、地域の方にも評価してもらい、今後の活動に繋げる。

持久走大会　なわとび大会

個々のめあてを明確にした取組を行うことにより、児童一人一人が自分の努力や伸びを確認し、達成感を味わわせるとともに、今後の課題についても意識させる。

個人や学級のめあてを決め、友達と協力することや一人一人が自分の役割を果たすことの大切さに気付かせるとともに、運動する心地よさを味わわせる。

【日常生活等】

昼休憩

月１回、昼休憩の時間を延ばす「外で遊ぼうDAY」を実施し、外遊びを奨励し、運動する時間や空間の確保に努める。また、保健安全部や体育委員会を中心に外で行う遊びを児童に紹介したり、「ドッジボール大会」や「外遊び週間」を実施したりして外遊びを促す。

環境づくり

運動場に「ストラックアウト」「なわとびジャンプ台」「投げロープ」を設置し、運動の日常化を図る。

【家庭・地域との連携】

保健指導

望ましい生活リズムや摂食習慣の定着、感染症対策の指導を行う。

生活リズムアンケート　保健指導　保健指導・生活リズムアンケート　保健だより　生活リズムアンケート

基本的な生活習慣について自分自身を振り返らせるために、年３回のアンケート「けんこうちょきんカード」を実施する。

基本的な生活習慣の定着を図るため、質のよい睡眠やスクリーンタイム減少に向けた情報提供を保護者、家庭向けに行う。