令和５年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

東広島市立高屋東学校

達成目標	○外遊びする児童の割合を増やし，運動への意欲や体力の向上を図る。 ○男女ともに「20m シャトルラン」を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。 ○女子「体力合計点」を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。

実態把握

学 校 の 状 況

・古い町並みと団地が混在する自然豊かな地域にある小規模校で児童数は約 150 人。

・直線で 100ｍを取ることのできる 9,300 ㎡の広い運動場を有する。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・コロナ禍でもスポーツクラブやスポーツ少年団に所属している児童は放課後運動をする時間を確保できているが，所属していない児童はコロナ禍以前と比較してさらに運動量が減っている傾向にある。運動時間が１日１時間未満の児童も相当数おり，運動をする児童としない児童との差がある。

・ノーテレビ，ノーゲーム，ノーインターネットの取り組み結果からメディア視聴等の時間が増えている。

新体力テスト，アンケート調査等調査結果との比較から

男子

・「上体起こし」「20m シャトルラン」「50m」「立ち幅跳び」において，県平均かつ全国平均を下回っている。

女子

・「上体起こし」「反復横跳び」「20m シャトルラン」「立ち幅跳び」「ボール投げ」が県平均値かつ全国平均値を下回っている。

・「体力合計点」も県平均かつ全国平均値を下回っていた。

児童生徒の実態や新体力テスト等から明らかになった課題

(１)広い運動場があるものの，外遊びをよくする児童としない児童の二極化が進んでいるため，しない児童の運動への動機づけを行う必要がある。

(２)テレビやインターネット，ゲームの使用時間が増加傾向にあるため，学校と家庭が連携して，視聴時間を減らしていく必要がある。

(３) 跳躍力や持久力に課題があるので，児童の筋力を上げていくために，準備運動等でのストレッチやサーキットトレーニングを奨励するとともに，体育科で体つくり運動を充実させる必要がある。また，なわとびカードの活用したり，大縄大会を実施したりして跳躍力をつけさせる。

(４)残食量が多い。

課題解決に向けた取組事項

（１） 休憩時間の活用

・担任が声掛けを行い，大縄大会前に全校児童が外で体を動かす時間を確保する。
・外遊び週間を実施する。
・全校児童を対象に，大縄大会を年３回実施する。
・楽しく「跳ぶ」ことを通して，跳躍力を高める。
各種記録会，交流会への参加（体育主任，高学年担任を中心に）

（２） 学級での生活指導
・年３回のアンケートとともによりよい生活について指導を行う。

（３） 体育科での取組（各担任や体育主任を中心に）

・授業の初めにサーキット運動を取り入れ，筋力・握力・跳躍力などを高める体つくり運動を行う。
・体育主任を中心として，系統性を考慮し，シラバスを適宜，改善していく。
・運動量の確保と運動する楽しさを味わわせる。

（４） 食について指導を授業や日々の給食時間に行う。

期待される効果

・ストレッチや体つくり運動を楽しんで継続することで，児童の柔軟性や筋力が高まる。
・大縄大会を通して，友達と一緒に体を動かすことの充足感が生まれ，運動することが好きな児童が増えてくる。
・立ち幅跳びや 50ｍ走，20ｍシャトルランの記録が向上する。

推進組織

体　制

・保健主事をリーダーとした保健安全部が中心となって，体力向上へ向けての取組を行っていく。

・低学年部，中学年部，高学年部で連携を取りながらシラバスの改善を適宜行っていく。

※　R4.12～R5.1 に作成した「体育に関する指導改善計画」に基づき、全体計画を作成する。同時に「指導改善計画」の見直しを図る。

令和５年度体力つくり推進計画 ＜年間指導計画＞

東 広 島 市 立 高 屋 東 小 学 校

達成目標	○外遊びする児童の割合を増やし，運動への意欲や体力の向上を図る。 ○男女ともに「20m シャトルラン」を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。 ○女子「体力合計点」を県平均値かつ全国平均値よりも高くする。

	～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

- Plan／Do（～３月～５月）：結果分析・計画立案　計画に基づき実施
- Check（６月）：新体力テストの実施　結果分析
- Action／Plan／Do（７・８月～10月）：見直しと改善計画の立案　計画に基づき実施
  - 器械運動の時間の補助運動として，体を支えるための筋力を高める運動を取り入れる。
- Check／Action（12月）：評価　見直し・次年度の計画

【体育科】

- 体つくり運動（４月～５月）
  - 体ほぐしの運動，筋力・握力を高めるための運動を取り入れる。
- 陸上運動，表現運動（４月～５月）
- 器械運動（マット）（５月～６月）
- 水泳（７・８月）
  - 水遊びや水泳の授業を通して，基礎体力を付けさせる。
- 器械運動（跳び箱）（９月）
  - 具体的な目標を持たせることで，意欲的に運動に取り組ませるようにする。また，体力の高まりを実感できるように，毎時間記録をはかり，前時と比較させる。
- 体力を高める運動（持久走）（11月～12月）

【休憩時間】

- 運動会（４月～５月）
- 大縄大会（６月）
  - 大縄の練習に取り組ませクラスで協力する良さを味合わせる。
- 大縄大会（12月）
  - 大縄の練習に取り組ませクラスで協力する良さを味合わせる。
- 外遊び週間（～３月）　季節に応じた遊び
- 外遊び週間（６月）　季節に応じた遊び
- 外遊び週間（12月）　季節に応じた遊び

【教科外】

- 大縄大会③（～３月）
- 大縄大会①（６月）
  - 保健・体育委員会主催で，大縄大会を実施する。クラス全員で楽しみながら運動に取り組ませる。
- 陸上運動強化練習（９月）
  - 高学年児童は，市内陸上記録会に向けて，練習に取り組ませる。
- 大縄大会②（12月）
  - 保健・体育委員会主催で，大縄大会を実施する。クラス全員で楽しみながら運動に取り組ませる。

【家庭・地域との連携】

食教育の推進　年に３回　ノーテレビ・ノーゲームデーの実施　自分の生活を見直す。（４月～12月）

- テレビやゲームを控え，体を動かして遊ぶように呼びかける。
- 夏休み前に体つくり運動の宿題を出す。
- 冬休み前に体つくり運動の宿題を出す。