

令和6年度体力づくり推進計画

<全体計画>

東広島市立高屋東小学校

達成目標

- 運動をする児童の割合を増やす。
- 男女ともに「上体起こし」「立ち幅跳び」の改善。
- メディア視聴時間の削減。

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。
- ・児童数は年々減少傾向にある。
- ・直線で約100mを取ることで約9300㎡の広い運動場を有する。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・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運動量が少ない傾向にある。アンケート結果から運動時間が1日1時間未満の児童が約半数であった。
- ・アンケートの結果から、1日2時間以上メディアを視聴している児童は45%であった。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

新体力テストと令和2年度の新体力テスト全国平均（文部科学省調査）との比較

男子

- ・「握力」「反復横跳び」の項目が全国平均を上回っていた。

女子

- ・「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」の項目が全国平均を上回っていた。

全体

- ・男女ともに全国平均を下回っていた項目の中で、特に平均との差が大きかったのが「上体起こし」「立ち幅跳び」であった。

実態把握

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

- ・広い運動場があるものの、休憩時間や放課後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。世界的に見ても、幼児期・児童期には一日1時間以上の運動が推奨されている。本校の児童は約半数が一日の運動時間が1時間未満なため、運動時間が少ないことが課題である。
- ・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。全国の小学生の1日の平均視聴時間が1時間程度なため、本校の児童はメディアを視聴している時間が長いことが課題である。
- ・年々運動時間が減少し、メディアの視聴時間が増加してきている。運動時間が減ってきている分がメディア視聴時間に繋がってきていることが考えられる。
また、放課後や休日に友達と遊ぶ時も、体を動かす遊びではなく、何らかのメディアを通しての遊びになっているのではないかと考えられる。
- ・「上体起こし」「立ち幅跳び」の項目が全国平均を下回っていたため、腹筋や背筋の筋力が少ないことが課題である。
- ・残食量が多い。

課題解決に向けた取組事項

休憩時間の活用

- ・全校児童を対象に、大縄大会を年3回実施する。
- ・大縄大会前に外遊び週間を実施し、全校児童が外で体を動かす時間を確保する。
- ・学年ごとの目標を決めて、目標達成に向けて練習に取り組む。
- ・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）

体育科での取組（各担任や体育主任を中心に）

- ・学校独自のリズム運動を考え、楽しみながら運動に取り組ませる。リズム運動の中に腹筋や背筋を鍛える動きを取り入れる。
- ・体育担当を中心として、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。

- ・日々の授業中の姿勢を正す声かけを徹底し、背筋を伸ばした正しい姿勢を意識させる。

- ・家庭へ本校のメディア視聴時間の現状や、長時間メディア視聴することによる悪影響についての啓発を行う。

- ・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

- ・リズム運動を継続することで、「腹筋」「背筋」の筋力が高まる。その結果、「上体起こし」「立ち幅跳び」の記録が向上することを期待する。
- ・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。
- ・家庭と課題意識を共有することで、メディアの視聴時間が減少してくる。

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。

推進組織

令和6年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

東広島市立高屋東小学校

達成目標

○運動をする児童の割合を増やす。
○男女ともに「上体起こし」「立ち幅跳び」の改善。
○メディア視聴時間の削減。

