

令和7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

- 運動やスポーツをすることが好きと答える児童の割合を90%にする。
- 女子の県平均値かつ全国平均値未満の種目を減らす。
- 1日の運動実施時間が20分未満の児童を0人にする。

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を取ることのできる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大休憩も昼休憩も外遊びをしていない児童が45%いた。
- ・アンケートの結果から、スポーツや運動をすることが好きに肯定的な評価をしている児童が全体の88%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

新体力テストと令和6年度の新体力テスト県平均、令和5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」「立ち幅跳び」以外の6項目が全国平均値・県平均値を上回っていた。

女子

- ・「長座体前屈」「立ち幅跳び」「20mシャトルラン」の項目が全国平均値・県平均値を上回っていた。

全体

- ・全国平均値・県平均値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「立ち幅跳び」「ボール投げ」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。
- ・「立ち幅跳び」「ボール投げ」の項目が全国平均値・県平均値を下回っていたため、腹筋、背筋の筋力や投力が少ないことが課題である。

課題解決に向けた取組事項

体育科以外での取組

- ・全校児童を対象に、大縄大会を年2回実施する。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。
- ・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。
- ・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)
- ・保健体育委員会を活用して、異学年が交流できる様々な遊びを企画・運営する。

体育科での取組(各担任や体育主任を中心に)

- ・主運動につながる「感覚づくりの運動」を充実させる。(立ち幅跳びの改善に向けて、とび箱運動の導入でケンパー跳びや大股跳びなどを取り入れるなど)
- ・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。
- ・单元ごとにグループを作り、対話をしたり役割分担したりしながら運動に親しめるようにする。
- ・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。

期待される効果

- ・「感覚づくりの運動」を充実させることで、腹筋、背筋の筋力や投力が高まる。その結果、「立ち幅跳び」や「ボール投げ」の記録が向上することを期待する。
- ・大縄大会や異学年交流遊びを通して、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。
- ・单元ごとにグループを作ることで、苦手な児童も運動に親しめる。
- ・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7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

- 運動やスポーツをすることが好きと答える児童の割合を90%にする。
- 女子の県平均値かつ全国平均値未満の種目を減らす。
- 1日の運動実施時間が20分未満の児童を0人にする。

	～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
結果分析・計画立案	計画に基づき実施			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】	<p>感覚づくりの運動を通して、楽しみながら運動に親しむとともに、腹筋、背筋の筋力や投力を高める。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>具体的な目標をもたせることで、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。</p> <p>体力を高める運動(持久走)</p> <p>感覚づくりの運動</p>									
【休憩時間】	<p>外遊び週間</p> <p>大縄大会に向けた練習</p> <p>大縄大会に向けた練習</p> <p>外遊び週間</p>									
【教科外】	<p>大縄大会②</p> <p>運動会</p> <p>水泳強化練習</p> <p>陸上運動強化練習</p> <p>大縄大会①</p> <p>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。</p> <p>心身の健全な発達や健康の保持増進などについての関心を高め、体力向上を図る。</p> <p>高学年児童は、市内水泳記録会に向けて、練習に取り組ませる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>									
【家庭・地域との連携】	<p>食育の推進</p> <p>年に2回 スマイルチャレンジの実施</p> <p>自分の生活を見直す。</p> <p>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。</p> <p>冬休み前に体づくり運動の宿題を出す。</p>									