

# 令和8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

- 「体を動かすことが好き」と答える児童の割合を90%にする。
- 1日の運動実施時間が20分未満の児童を0人にする。
- 「20mシャトルラン」について、前回の学年平均値を上回るようにする。

### 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90%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7年度の新体力テスト県平均、令和6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

- ・「上体起こし」「長座体前屈」「20mシャトルラン」の3項目で、県平均かつ全国平均を下回っている。特に「20mシャトルラン」においては県平均を8ポイント下回っている。

#### 女子

- ・「50m走」「立ち幅跳び」以外の6項目で県平均値かつ全国平均値を下回っていた。特に「20mシャトルラン」においては県平均を14ポイント下回っている。

#### 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「20mシャトルラン」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。
- ・「20mシャトルラン」の項目が全国平均値・県平均値を下回っていたため、持久力が足り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。
- ・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)
- ・保健体育委員会やなかよし班を活用して、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)

- ・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。
- ・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。
- 児童が楽しさを実感できる授業づくり
  - ・児童の課題に合わせて、スモールステップで「できた」を実感できるように場の設定を工夫する。
  - ・単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。
- 持久力を高めるための取組
  - ・授業の準備運動で3分間走やサーキット走を継続的に行う。
  - ・「持久走記録会」で、一人一人がめあてを設定することで、目標をもって取り組めるようにする。

### 期待される効果

- ・「持久力を高める取組」を充実させることで、持久力が高まる。その結果、「20mシャトルラン」の記録が向上することを期待する。
- ・異学年交流遊び等を通して、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る。
- ・単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8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**

- 「体を動かすことが好き」と答える児童の割合を90%にする。
- 1日の運動実施時間が20分未満の児童を0人にする。
- 「20mシャトルラン」について、前回の学年平均値を上回るようにする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
<b>Plan</b>	<b>Do</b>			<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>
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	
<b>【体育科】</b>	体づくり運動		走の運動、表現運動	器械運動 (マット)	水泳	陸上運動、器械運動 (跳び箱)	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。		体力を高める運動 (持久走、縄跳び)	
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。	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。				水遊びや水泳の授業を通して、基礎体力を付けさせる。	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、毎時間記録をとり、前時と比較させる。				
<b>【休憩時間】</b>	なかよし班遊び		なかよし班遊び		感覚づくりの運動				外遊び週間	
<b>【教科外】</b>			運動会		水泳強化練習	陸上運動強化練習				
			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。		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。	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。			保健体育委員会主催で、異学年交流を実施する。クラス全員で楽しみながら運動に取り組ませる。	
<b>【家庭・地域との連携】</b>	食育の推進									
	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。		年に2回	スマイルチャレンジの実施	自分の生活を見直す。					冬休み前に体づくり運動の宿題を出す。