

# 令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 適切な運動の経験を通して、体力の向上を図るとともに、運動に親しむ態度を育てる。
- 新体力テストで県平均、全国平均を上回る種目を80%以上にする。

## 学校の状況

- ・ 市街地にある大規模校。
- ・ 人数に対して運動場がせまい。
- ・ 団地が多く、家の周辺に遊ぶ場所があまりない。

## 児童生徒の運動の実態

- ・ スポーツ少年団等に所属し、運動を継続的にしている児童とそうでない児童の二極化がみられる。
- ・ 習い事等のため、帰宅後や休日の遊び時間が少ない。
- ・ 休憩時間の運動場利用は、ドッジボールを中心に遊んでいる。しかし、遊びや活動の種類は少ない。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 昨年度の新体力テストにおいて、全国平均値かつ県平均値を上回っている種目は100%であった。
- ・ 男女ともに県平均値かつ全国平均値を上回っているが、これまでの自校の平均と比べると下回っている種目がある。
- ・ 来年度もすべての数値において県や全国平均値を上回ることを目指す。そのうえで、上体起こし、反復横跳び、50m走、20mシャトルランの4項目の数値の向上を目指す。

## 実態把握

### 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

- ・ 学年・学級によって、体を動かす時間や場所が十分取れていない実態がある。
- ・ 鬼ごっこや鉄棒、大縄跳びなど少しずつ多様化してきているが、遊びの種類は少ない。
- ・ 運動やスポーツをすることは好きですかという質問に対し、肯定的な評価をしている児童は高学年で約85%いるなど、運動に意欲的に取り組もうとする態度はみられる。一方、鉄棒運動や縄跳びなどの単元で技を達成しようとする時にすぐ諦めてしまう児童も少なくない。
- ・ 陸上関係の数値は高いが握力の数値が低いこととボールなど道具を使ったスポーツが苦手な児童が多い。

## 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・ 準備運動で、ストレッチを必ず行う。(柔軟性向上のサーキットメニュー)
  - ・ 遊具などを使ってサーキット運動を行い、運動量を確保する。
- ② 休憩時間を利用した取組
  - ・ 休憩時間に外で遊びたいと思えるような環境を整える。(ドッジボールのコートづくり、ボールの的など)
  - ・ 毎週火曜日の昼休憩を「ハッスルタイム」(ノーボールデー)とし、さまざまな運動(ボール遊び以外)遊びができるようにして外遊びを呼びかける。また、今年度は各クラスにフリスビーを導入し、スナップ運動の向上にも期待できる。
- ③ 児童会との連携委員会の取組
  - ・ 体育委員会が中心となって、ハッスルタイムに運動遊びを企画し、外遊びの楽しさを実感させるようにする。
  - ・ 体育委員会が中心となって縄跳び運動を充実させ、運動の楽しさを実感させる。
- ④ 食育での取組(食育参観日を設定する)
  - ・ 「そろって食事、家族団らんの日」や「早ね、早起き、朝ごはん」の取組を啓発する。
  - ・ 保健だよりで継続的に食に対する意識を高め、栄養(3色)バランスのとれた朝食になるように、家庭の理解と協力を求める。
- ⑤ 長期休業での取組
  - ・ 長期休業中は、体力づくりカードを配付して、継続的に体力づくりに取り組めるようにする。
  - ・ 長期休業後は、生活点検表を配付し、「早ね」「早起き」「朝ごはん」生活チェックを行う。
- ⑥ その他の取組
  - ・ 体力記録カードを作成し、児童に目標をもたせることで継続的かつ意欲的に取り組ませる。
  - ・ 全校でクラスマッチを行い、運動を楽しむとともにクラスの一員としての目標をもたせる。(11月ドッジボール、12月持久走、2月縄跳び)

## 期待される効果

- ・ 体を動かす楽しさを感じる児童が増える。
- ・ 外遊びが盛んになり、運動経験が増える。
- ・ 体を動かす時間の増加により、食事に対する関心の向上も期待できる。
- ・ 総合的な体力の向上が期待できる。(新体力テスト県・全国平均値より80%以上)

## 体制

- ・ 保健体育部会を中心に、取組を提案し、校務運営会議で検討後、各学年・学級に徹底していく。
- ・ シラバスを基本とする体育科の縦の系統性を意識した授業づくりおよび改善を行う。
- ・ 体育科授業の指導力向上のために、職員へ向けて研修を行う。

## 推進組織

# 令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立高屋西小学校

## 達成目標

- 適切な運動の経験を通して、体力の向上を図るとともに、運動に親しむ態度を育てる。
- 新体力テストで県平均、全国平均を上回る種目を80%以上にする。

	～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	
	計画に基づき実施 結果分析・評価 次年度の計画立案と実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと 改善計画の立案	改善計画に 基づき実施	新体力テスト(課題)再実施 結果分析	取組・指導の改善		
【体育科・保健体育科】	体づくり運動						なわとび	持久走	
①	準備運動や予備運動の中に、柔軟性や巧緻性が向上するような柔軟運動、なわとびなどを取り入れる。						ボール運動系		
							鉄棒運動		
							ドッジボール、持久走、縄跳びのクラスマッチを行う		
【教科外】				ハッスルタイム (毎週火曜日昼休憩：ボール運動以外)					
②					体育委員会が中心となって、計画的に楽しめる運動を考える(50m走、なわとびチャレンジなど)。				
【日常生活等】					「そろって食事! 家族団らんの日」				
③		「そろって食事、家族団らんの日」や「早ね、早起き、朝ごはん」の取組を啓発する。			ほけんだより	月に1度のほけんだよりで、食に対する意識を高め、家庭の協力を得られるようにする。			
【家庭・地域との連携】					長期休業中は、体力づくりカード、生活点検表を配付して、継続的に休みの間も体力づくりに取り組めるようにする。	体力づくりカード	「早ね」「早起き」「朝ごはん」⇒生活チェックを行う。	体力づくりカード	「早ね」「早起き」「朝ごはん」⇒生活チェックを行う。