

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。
- 体力テストで握力と50m走の記録を県平均値・全国平均値以上にする。

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下回っている種目は男女ともに握力と男子の50m走だった。
- ・ 運動することに対して肯定的な回答をした児童の割合が男子92%、女子82%と高かった。
- ・ 運動することに対して否定的な回答をした児童の割合は昨年度より増加していた。

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遊びが多様化してきているが、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男子で約92%、女子で約82%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。

取組事項

- ① 体育科での取組(年間を通して準備運動(5～10分)の中に単元に応じて取り入れる)
 - ・ 大きい鉄棒を使った運動（握力向上のため）
 - ・ のぼり棒を使った運動（握力向上のため）
 - ・ 準備運動にストレッチ（柔軟性）
 - ・ 短距離走運動(50m走記録向上のため)
 ※単元ごとに準備運動のメニューを変え、身に付けたい資質・能力に合った力を育成する。
- ② 休憩時間を利用した取組
 - ・ 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。
 - ・ ロング昼休憩を年に数回設定し、体育委員会の児童が中心となり取組を行い、運動する動機付けを行う。
- 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。
 - ・ クラスマッチを開催し、児童が運動やスポーツをする機会を増やすとともに、そこから得られる達成感から運動やスポーツに対して肯定的な印象をもたせる。
- ④ 食育での取組（食育参観日を設定する。）
 - ・ 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。

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 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。
- 新体力テストで握力と 50m 走の記録を県平均値・全国平均値以上にする。

	～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】	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。 体づくり運動 なわとび 持久走 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】	② ハッスルタイム（毎週火曜日昼休憩：ボール運動以外） 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、鬼ごっこなど）。								
【日常生活等】	③ 「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】	④ 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。								