

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

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女子の握力のみであった。
- ・ 男女ともに県平均値かつ全国平均値をほとんど上回っているが、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

- 男子
 - ・ 「握力」、「長座体前屈」、「50m走」において、県平均値かつ全国平均値より低かった。
- 女子
 - ・ 「握力」、「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低かった。
 - ・ 「50m走」において、県平均値より低かった。全国平均値と同じだった。
- 全体
 - ・ 「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか。」というアンケートに対して否定的な回答をした児童が10%以上いた。

達成目標

- 高屋西小学校5年生男子の50m走の平均値を県平均値・全国平均値以上の9.40秒にする。
- 高屋西小学校5年生女子の50m走の平均値を県平均値・全国平均値以上の9.70秒にする。
- 高屋西小学校5年生男子女子の握力の平均値を県平均値・全国平均値以上の16.5kgにする。
- 「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きですか。」というアンケートに対して、やや嫌い、嫌いと回答する児童を10%未満にする。

取組事項

- ① 体育科での取組(年間を通して準備運動(5分~10分)の中に、サーキットを取り入れる。)
 - ・ 大きい鉄棒を使った運動(握力、50m走の記録向上のため)
 - ・ のぼり棒を使った運動(握力向上のため)
 - ・ ラダーを使った運動(50m走の記録向上のため)
 - ・ 準備運動にストレッチ(柔軟性を高めるため)
- ② 休憩時間を利用した取組
 - ・ 時程と照らし合わせながらロングタイム昼休憩を月に1回~2回設定し、体育委員会の児童が鬼となり全校鬼ごっこを行う。
 - ・ 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
 - ・ のぼり棒チャレンジ、鉄棒チャレンジなど体育委員会が主催となって児童の課題種目の記録向上を目指す取組を行う。
- ④ 食育での取組
 - ・ 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
 - ・ ドッジボールクラスマッチやなわとび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。(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

