

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- ・新体力テストで「上体起こし」「20mシャトルラン」「ボール投げ」の三種目で、広島県平均、全国平均を上回る割合を高める。（男子女子ともに上回るようにする。）
- ・運動を好む児童や運動遊びに親しむ児童の割合を高める。
（「ほとんど毎日」「ときどき」の割合の合計を90%以上とする。）

学 校 の 状 況

- ・校区には、大規模な商店や医療機関がある一方、稲作を中心とした農業も盛んで、田畑も多く豊かな自然に囲まれている。
- ・校区も広く、遠くから徒歩で通っている児童も多い。
- ・運動場はかなり広く、休憩時間にはドッジボールの他に、バスケットボールやサッカーなどをして遊ぶ児童も多い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間には、グラウンドでドッジボール、バスケットボール、サッカー、鬼ごっこ、縄跳びなどをして遊ぶ児童が多い。
- ・家庭学習で体力づくりに取り組み、ストレッチをする習慣が定着してきた。
- ・縄跳び台ができたことで、縄跳びをする児童も増えてきている。
- ・スポーツ少年団の活動が盛んで、家庭や地域でも運動を積極的に行っている児童もいる。
(サッカー、ソフトボール、バレーボール、スナッグゴルフ)

広島県体力・運動能力、運動習慣等 調査結果との比較から

- ・令和6年度は、全種目実施した。男女ともに、「20mシャトルラン」において県平均値かつ全国平均値を下回っている。加えて女子は「上体起こし」「ボール投げ」においても、県平均値かつ全国平均値を下回っている。
- ・運動やスポーツを好む児童の割合が、男女ともに100%であった。このことから運動することに対する意識は男女ともに高いと言える。

実態把握

児童生徒の実態や体力・運動能力調査 から明らかになった課題

- ・本校は、バレーボールやソフトボール、サッカー、スナッグゴルフなどのスポーツ少年団の活動が盛んである。また、休憩時間には外でサッカーやドッジボール、おにごっこ、なわとび、一輪車のりなどをして楽しく遊ぶ児童が多い。そのため、日常的に運動に取り組んでいる児童とそうでない児童の体力差が開き、二極化の傾向にある。
- ・運動やスポーツに親しむ児童の割合は男女ともに高い。
- ・学校全体の結果を見ると、女子の運動能力が低く、腹筋、投力、持久力に課題があることが分かった。

取組事項

- ①「目標設定」と「振り返り」を常に取り入れ、主体的な学びを意識させた学習活動（各担任）
 - ・自らが自分の目標を決めて体育科授業や新体力テスト等にのぞむ。
- ②体育科での取組（各担任）
 - ・体力向上と運動の上達のため、体育時間の初めにサーキット運動を行い、短い距離を全力で走る運動を取り入れる。（スキップ、くの字体操、ラディアン体操、ジャックナイフストレッチ、柔軟運動等）また、鬼遊びを取り入れ、運動や運動遊びの楽しさを味わわせる。
 - ・活動の場を工夫し、運動量の確保に努める。
 - ・保健安全部を中心に体力や運動能力を上げる指導の共有化を図る。
- ③体育朝会での取組（保健安全部や体育委員会と連携して実施）
 - ・体力向上のための具体的な取組や縄跳びの技の紹介等を行い、外遊びの啓発及び習慣化を図る。
- ④校内球技大会・持久走大会による体力の向上（各担任）
 - ・児童会行事で校内球技大会（9月）を、学校行事で持久走大会（12月）を実施する。練習を通して投力・持久力などの記録向上を図る。
- ⑤月間の保健体育目標を設定して、体力づくりや柔軟運動を家庭学習として行わせることで、継続して体力の向上に取り組ませる。

期待される効果

- ・目標をもって取組むことで、運動に関する意欲の向上（達成感）を図ることができる。
- ・運動好きの児童が増え、運動量が増えることによって体力の向上を図ることができる。
- ・指導の共有化を図ることで、全児童が運動のポイントを知り、運動能力の向上につなげることができる。
- ・ドッジボールを盛んにすることで、ボール投げの記録向上が期待できる。
- ・継続的な取り組みを行うことで、体力を高めることができる。

体 制

- ・保健安全部会で体力向上を推進する。
メンバーは、保健主事、体育主任、養護教諭、保健安全部の低・中・高の担任1名。
- ・分掌会議で取組の確認や振り返りを行う。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立東西条小学校

達成目標	・新体力テストで「上体起こし」「20mシャトルラン」「ボール投げ」の三種目で、広島県平均、全国平均を上回る割合を高める。(男子女子ともに4学年以上は上回るようにする。) ・運動や運動遊びに親しむ児童の割合を高める。 (「ほとんど毎日」「ときどき」の割合の合計を90%以上とする。)									
～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1～3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	
			体力テスト 実施研修	体力テスト 実施	体力テスト 分析と取組方向				体力再テスト 実施	
【体育科・保健体育科】										
体育授業の改善【サーキットトレーニングの充実・克服的種目(逆あがり・二重とび・登り棒・うんてい・水泳)の指導】 ○「運動への関心・意欲」の向上 ○「めあてをもってやり通す力とできたときの達成感」の向上 ○「劣っている上体起こし・ボール投げ・20mシャトルラン」の向上										
	実態(課題) 把握・調査	指導実践交流・紹介			実態(課題) 把握・調査	指導実践交流・紹介			実態(課題) 把握調査	
【体育朝会】										
		ラジオ体操第1 (運動会に向けて)		夏季水泳指導		ドッジボール月間		持久走月間		なわとび月間
【日常生活等】										
外遊びの推進 (休憩時間での外遊びの日常化)										
毎月の保健体育目標の設定 4月 ドッジボールに取り組もう 5月 腹筋を鍛えよう 6月 走力を高めよう 7月 ストレッチに取り組もう 9月 ドッジボールに取り組もう 10月 腹筋を鍛えよう 11月 持久力を高めよう 12月 様々な遊びをしよう 1～3月 外遊びをしよう										
環境整備 ○遊びチャレンジコーナー(竹馬・一輪車)										
【家庭・地域との連携】										
体力づくりの家庭学習のお願い(保健体育目標で決められた種目を行う)										
					体力テストの報告				持久走大会の報告 (記録証)	
					水泳記録の報告 (記録証)					