

# 令和8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、男子は「長座体前屈」「50m走」、女子は「長座体前屈」「立ち幅跳び」で、広島県平均、全国平均を上回る割合を高める。
- ・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。  
(肯定的評価の割合の合計を85%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。

## 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。
- ・体力テストの結果を見ると、男子は柔軟性・走力・持久力に課題があり、女子は柔軟性・跳躍力に課題があることが分かった。

### 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。
- ・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7年度は、全種目実施した。男子は「長座体前屈」「50m走」「20mシャトルラン」、女子は「長座体前屈」「立ち幅跳び」において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93%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。

### 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、柔軟性を伸ばす運動を取り入れる。また、鬼遊びなどを取り入れ、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）
  - ・体力向上のためのケイドロ遊びを実践したり、縄跳びの技の紹介等を行ったりし、外遊びの啓発及び習慣化を図る。
- ④ 校内球技大会・持久走記録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、学校行事で持久走記録会（2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

- ・目標をもって取り組むことで、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。
- ・校内での大会を充実させることで、体力向上が期待できる。
- ・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

