

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○普段、運動やスポーツをしないという児童を0%にする。</li> <li>○「上体起こし」と「反復横跳び」で県や全国の平均を上回る。</li> </ul>
-------------	--

**学校の状況**

- ・ 学年 70 名程度の2及び3クラス編制ができる中規模校

**児童生徒の運動・生活習慣の実態**

- ・ 休憩時間には、外で運動する児童が多い。
- ・ 家庭学習の項目にも体力づくりを入れているが、定着には差があり、体を動かす習慣が身に付いている児童が少ない。

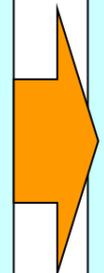
**広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から**

- ・ 5年生が「上体起こし」と「反復横跳び」で県や全国の平均を下回っている項目がある。
- ・ 1年生男子と2年生男子と6年生男子の運動やスポーツをときたま(月に1～3回)する又はしないと答える児童が多い。(約20%)
- ・ 5年生男子は4つのテストで昨年の結果を下回っている。
- ・ 1～4年生女子に運動やスポーツをしないと答える児童がいる。
- ・ 5年生女子は「ボール投げ」が県や全国の平均を下回っている。

## 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

- ・ 運動やスポーツを毎日していると答える低学年の児童が少ない。
- ・ 学年によって体力・運動の力の課題に違いがある。
- ・ 運動ができる児童とできない児童の差が大きく、運動が好きな児童とそうではない児童が分かれてしまっている。



**取組事項**

- ① 体育科授業での取組
  - ・ 体育科の学習・準備運動の中で、課題となる種目のうち持久力・筋力の向上を目指す。各学年で身に付けさせたい力に関わるねらいを明確にし、授業でそのねらいを達成できるよう、授業改善を図る。
- ② 定期的なロング昼休憩の実施（児童会・体育委員会との連携）
  - ・ 普段の昼休憩より長いロング昼休憩（約40分間）を実施し、外遊びの推進を図る。各学級で、さまざまな動きを楽しむ機会を設ける。
- ③ 体育朝会の実施
  - ・ なわとびや体づくり運動を取り入れた体育朝会を月に1度実施し、いろいろな運動に親しみ、挑戦していくことで、運動への関心意欲を高める。
- ④ 平岩マラソンの期間集中実施
  - ・ 校内マラソン大会の練習期間の大休憩終了前に5分間のマラソンを実施し、体力の向上を図るとともに、外遊びの推進を図る。

**期待される効果**

- ・ 外遊びが盛んになり、多様な遊びをする児童が増える。
- ・ 運動への取り組みの成果を実感し、自分の成長を感じることで自己肯定感が高まる。
- ・ 体力が高まり、運動が好きな児童が増える。



**体制**

推進組織

- ・ 保健安全部を設置し、体育的行事に関わる行事を統括するとともに、児童の体力の向上を組織的に図っていく。構成メンバーは体育主任、養護教諭、保健主事の他、低・中・高学年から担任を各1名以上配置する。
- ・ 月に1回程度の定例会議を開く。

# 令和5年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画>

**達成目標**

○普段、運動やスポーツをしないという児童を0%にする。 ○「上体起こし」と「反復横跳び」で県や全国の平均を上回る。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
<b>Check Action Plan Do</b>		<b>Plan Do</b>		<b>Check Action Plan Do</b>					
評価 見直し・次年度の計画	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				
【体育科・保健体育科】	体づくり運動	体づくり運動	陸上運動系	器械運動系	水泳	器械運動系	陸上運動系	ボール運動	体づくり運動
①	体育の授業のはじめに、課題に応じた動きを取り入れた準備運動を行う。								
【ロング昼休憩】	年間を通して定期的に、ロング昼休憩を実施								
②	定期的にロング昼休憩を実施することで、外遊びの楽しさを味わわせ、児童の外遊びへの意欲を喚起する。								
【体育朝会】		ラジオ体操	第2週 体づくり運動 第4週 長縄等	新体力テストの結果を受けて、課題となる能力が向上するように体育朝会での取組を改良する。					マラソン
③									
【平岩マラソン】	校内マラソン大会の練習期間の大休憩終了前に5分間のマラソンを実施し、体力の向上を図るとともに、外遊びの推進を図る。								
④									