

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日運動をしているという児童の割合を70%以上にする。 ○「20mシャトルラン」で県や全国の平均を上回る。
-------------	---

学校の状況

- 各学年80名程度で、各学年3クラス編制である。
- 学校周辺は新しい住宅団地と昔からある住宅街が混在している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 運動が好きな児童・体育科の授業が楽しいと感じている児童は男女とも90%以上である。
- 平日にスマホやタブレット、ゲーム類のメディアを2時間以上使っている児童は男子で70%近く、女子で40%近くいる。

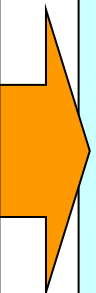
広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 昨年度の5年生が実施した新体力テストの結果をみると、男女とも「長座体前屈」「50m走」が県平均値かつ全国平均値より低い。
- それに加え、男子は、「立ち幅跳び」、女子は、「握力」「ソフトボール投げ」が県平均値かつ全国平均値より低い。

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

- 運動や体を動かすことが好きという児童は90%以上いるが、体育科の授業以外で日常的に運動をする習慣のある児童は少ない。
- 放課後の時間をメディアに頼って過ごしていることが要因として考えられる。
- 運動をする場所が限られていることや、習い事等で一緒に外遊びをする友だちが少ないことも考えられる。



取組事項

- 体育科授業での取組
 - 単元で行う種目に応じた準備運動や導入での運動を紹介する。
- 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。
- 平岩マラソン・なわとびチャレンジの期間集中実施
 - 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。
- 放課後に校庭を開放し、外遊びをする機会や場所を提供、または啓発を行う。

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。
- 仲間と体を動かす中で、社交性が高まる。
- 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**保健主事、体育主任、副体育主任**とする。
- 月に1回程度の定例会議を開く。

令和8年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

達成目標 ○毎日運動をしているという児童の割合を70%以上にする。○「20mシャトルラン」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
Check				Check					
Action				Action					
Plan				Plan					
Do				Do					
<p>① 【体育科】</p> <p>体づくり運動</p> <p>② 【ロング昼休憩】</p> <p>③ 【平岩マラソン・なわとびチャレンジ】</p> <p>④ 【放課後の校庭開放・外遊びの啓発】</p>	<p>評価 見直し・次年度の計画</p> <p>結果分析・計画立案</p> <p>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。</p>	<p>計画に基づき実施</p> <p>陸上運動系</p> <p>器械運動系</p>	<p>新体力テストの実施 結果分析</p> <p>器械運動系</p> <p>陸上運動系</p>	<p>見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施</p> <p>水泳</p> <p>器械運動系</p>	<p>陸上運動系</p> <p>器械運動系</p> <p>陸上運動系</p>	<p>陸上運動系</p> <p>器械運動系</p> <p>陸上運動系</p>	<p>陸上運動系</p> <p>器械運動系</p> <p>陸上運動系</p>	<p>陸上運動系</p> <p>器械運動系</p> <p>陸上運動系</p>	<p>体づくり運動</p> <p>ボール運動</p> <p>持久走</p>

年間を通して定期的に、ロング昼休憩を実施

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。

後期からなわとびチャレンジカードを配布し、休憩時間や放課後に様々な技に挑戦させる。

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。