

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 「運動が好き」と答える児童の割合を90%以上にする。
- 「50m走」「ボール投げ」において、男女とも県平均以上かつ全国平均値以上にする。
- 女子の「立ち幅とび」を県平均かつ全国平均以上にし、男子も大幅に平均を上回れるようにする。

実態把握

学校の状況

- ・団地内にある中規模校。
- ・登校時間が15分以内の児童が80%。
- ・児童数が年々減ってきており、校庭を広々と使って運動に親しむことができる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

昨年度の「休憩時間に外で遊びますか」の質問では、「毎日している」と答えた児童は48%で、一昨年度より2.5%ほど増加したが、「ほとんどしない」児童は、6%で一昨年度より4.9%ほど減少している。

また、「運動が好きですか」の質問では、肯定的評価が92%で一昨年度より上昇し、否定的評価が8%で一昨年度より減少した。

さらに、「放課後外で体を動かしますか」の質問では、「毎日遊ぶ」と答えた児童は47.5%で一昨年度より3.6%上昇し、「遊ばない」と答えた児童は7.8%で一昨年度より6.2%減少した。

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年生新体力テストの結果から、男子は「50m走」に、女子は「50m走」「立ち幅とび」「ボール投げ」に課題があり、県平均値かつ全国平均値以下であることが分かった。

「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と答えた児童は男子・女子ともに90%を超えた。しかし、「運動をすることが嫌い」と答えた児童が男子4.5%、女子2.8%いることがわかった。結果から、児童間で興味関心に差が生じていることがわかる。

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

- ・アンケート調査により、運動が好きと答えた児童の割合が上昇したことは、日々の授業や体育委員会を中心とした「ドッジボール大会」や「大縄大会」などの取組の成果であると考えられる。一方で、一昨年度と比べて、運動をしていなかった児童が運動をするようになったものの、運動をすることが嫌いと答える児童が増えていることがわかる。運動に消極的な児童に対して意欲的に取り組めるような働きかけをさらに行う必要がある。
- ・新体力テストの結果から、「立ち幅とび」に課題があった。児童が、遠くへ跳ぶために跳躍した時の体の使い方や腕の振り方などが分からず、十分に跳ぶ力が発揮できていないと考えられる。「大縄大会」や「ふわふわジャンプアップ」などの体育的行事を通して、友だちや他学級と競い合いながら、跳ぶ力を高めていきたい。
- また、「50m走」にも課題があった。体育科の準備運動などの時間に、おに遊びなどに取り組んだり、ICT機器を活用しお手本の動画と自分の走る動画を見比べたりすることで、走るときの体の使い方を知り、その定着を図る。
- さらに、同時に運動の基盤となる身体感覚を育成し、運動が「できた」と実感する児童を増加させたい。体育科では、単元でどのような技能を身に付けさせたいのか考え、ポイントごとのコーナーを作るなど場の工夫をする。また、準備運動に加えてその単元に必要な動きを取り入れたり、体育朝会などをしたりすることで、児童自らが課題を発見、改善していけるような経験を増やしながら、跳力や走力、身体感覚の育成が必要である。

取組事項

- ① 体育科で走力を高める運動の取組
 - ・準備運動でおに遊びを中心とした運動を行い、基本的な動きを身に付けると共に走力を高める。
 - ・Google classroom に手本の動画を入れておくことで、児童がいつでもポイントを確認できるようにする。
- ② 体育委員会による跳力・投力を高める運動の取組の充実
 - ・短縄大会を実施し、一人一人に合った縄跳びの技に挑戦し、跳力を高める。
 - ・長縄大会を実施し、みんなで長縄を跳ぶことの楽しさを感じながら、跳ぶりズムや体の使い方などを定着させる。
 - ・ドッジボール大会をすることで日頃からボール投げに親しませ、投力を高めていく。
- ③ 体育的行事や朝会の取組の充実
 - ・持久走大会や運動会などの体育的行事を実施し、仲間と競い合いながら体力や持久力を高め合う場を設定する。
 - ・体育朝会で全校が一堂に会して他学年の頑張りを見合うことにより、運動への意欲を高める。

期待される効果

- ・体育科の準備運動や活動を通して、児童が力いっぱい体を動かすことで、基本的な体の動きを知ることができる。また、体力や筋力が向上することにより、新体力テストの記録が伸びることが期待できる。
- ・運動に進んで取り組む児童の育成を行うことにより、自己の体力や様々な運動感覚を楽しみながら高めることができるようになる。
- ・体育的行事を通して、目標を達成する喜びや運動の気持ち良さなどを味わうことで、新たな運動への意欲が増加する。

体制

- ・体育主任を中心とした「体力向上プロジェクトチーム」を構成する。メンバーは、校長、教頭、主幹教諭、保健主事、養護教諭、体育主任、保健安全部で構成。
- ・原則、1学期1回の定例会議を開催。