

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 「上体起こし」「立ち幅跳び」を全国平均以上にする。
- 体力テストの総合評価（A～E）がDE群の児童の割合を12%以下にする。

学校の状況

- ・ 田園地帯にある小規模校である。
- ・ 学校近くの坂道を5分程度、全児童が歩いて登下校している。
- ・ 運動場が広く、比較的多くの児童が休憩時間に外遊びをしている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 体育科の授業を除いて週に1～2日以上運動やスポーツをしている児童が88%である。
- ・ 41%の児童が地域のスポーツ少年団やクラブに入っている。
- ・ 朝ごはんを毎日食べる児童は96%、7日中4日以上早起きができる児童は90%、早寝ができる児童は81%であった。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
 - ・ 5年生は「上体起こし」、「50m走」、「長座体前屈」、「立ち幅跳び」が、県平均値かつ全国平均値未満であった。
- 女子
 - ・ 5年生は「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「50メートル走」が、県平均値かつ全国平均値未満であった。
- 体力テストの総合評価（A～E）がDE群の児童の割合が全校で17%だった。
- 児童アンケートにおける「運動するのが楽しい」の肯定的評価は100%であった。

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

- ・ 休憩時間は、多くの児童が外遊びをしているが、決まった遊びしかない児童が多い。
- ・ 新体力テストの結果において、5年生では男女ともに「上体起こし」が全国平均未満だった。
- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の中で、特に「早寝」ができる児童の割合が低い。習い事や家庭の都合、テレビやゲーム等が原因だと考えられる。
- ・ 家庭内で過ごすことが多く、運動の機会が減少していた。
- ・ 基本的な生活習慣の大切さを家庭へ働きかけていく必要がある。
- ・ 児童アンケートにおける「運動するのが楽しい」の肯定的評価は高いが、運動する楽しさと体力向上が結びついていない。

取組事項

- ① 体育科での取組（体育主任を中心に）
 - ・ 体力テストを行う前に、昨年度までの記録をもとに、今年度の目標を一人一人が決め、自らの体力について関心をもたせる。実施後は、結果について振り返り、自己の体力向上のために何にどう取り組むか考えさせる。
 - ・ 年間を通して、準備運動、補助運動の中に、体づくり運動を取り入れる。
- ② なわとび大会の開催
 - ・ 縦割り班対抗のなわとび大会（長縄または短縄）を企画し、異学年で練習に主体的に取り組ませたり、学年で目標を決めて主体的に練習に取り組ませたりする。
- ③ 年に3回「上小っ子の生活」カードの実施（生徒指導部と連携して）
 - ・ 児童の就寝時刻や起床時刻、睡眠時間などの生活習慣を把握する。家族と相談しながら児童に目標を立てさせ、健康的な生活習慣の意識付けと定着を図る。保護者のコメント欄を作り家庭の協力も得られるようにする。学級通信でも取組を紹介し、日常生活に位置付くよう働きかける。
- ④ 個別指導
 - ・ 「上小っ子の生活」カードをもとに、就寝時刻や起床時刻の実態から課題のある児童に対して個別指導を行う。
- ⑤ クラス遊びや集団で取り組める運動を紹介し、校内の掲示板や児童用タブレットで閲覧できるところに掲載し、児童の外遊びを促す。

期待される効果

- ・ 体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・ 外遊びが盛んになる。
- ・ 大会に向けて自主的に練習をする児童が増える。
- ・ 自分の生活習慣を見直し、改善を図ろうとする児童が増える。
- ・ 児童の体力が向上する。

体制

- ・ 「体力向上推進チーム」を構成し、メンバーは、教頭、保健主事、体育主任、養護教諭と低・中・高学年からそれぞれ1名ずつの7名とする。
- ・ 体育主任を中心に、新体力テスト実施前に体力づくりに関する校内研修を行う。

推進組織