

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

○縄跳びでは、学校で設定した目標、前跳び(低学年 30 秒、中学年 1分、高学年 1分 30 秒)を跳び続ける児童を 90%以上に
する。後ろ跳び(低学年 15 秒、中学年 30 秒、高学年 45 秒)跳び続ける児童を 80%以上にする。
○多様な運動をすることを通して、大休憩に外遊びを楽しむことができる児童を 90%以上にする。
○後期にも、「50m 走」「上体起こし」の体力テストを行い、新体力テストの全国平均を上回る。

学校の状況

- ・市周辺部に位置する小規模校である。
- ・児童は徒歩で通学している。
- ・校区が比較的広いため、保護者の送迎がある。
- ・80m×80mの広いグラウンドを有している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間は男女ともにドッジボールや鬼ごっこ、遊具遊びを行っている学年が多い。
- ・夜遅くまでゲームをする児童が増えている。
- ・1年間を通して縄跳びに取り組んだ結果、目標を達成した児童の割合が前跳び 85% 後ろ跳び 76%だった。(令和6年度)

新体力テスト、アンケート調査等 調査結果との比較から

- ・運動が「好き」「やや好き」と答えた児童の割合は男女とも 100%だった。
- ・新体力テストの結果、男子は、「上体起こし」「50m 走」の項目が県平均より低く、その差は「50m走」の方が大きい。女子はすべての項目において県平均を上回っている。

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から 明らかになった課題

- ・男子においては、「50m走」「上体起こし」に課題がある。短くダッシュを繰り返すような運動や、筋持久力を強くする体づくり運動やなわとび、持久走など、持久力を養う活動を多く取り入れていく必要がある。
- ・外遊びをする児童の割合が減りつつあるため、引き続き取り組みを進めていく必要がある。
- ・適切な体育の指導や体育朝会などの取組により、一定の成果を挙げているが、さらに計画的・系統的に実施し、より成果が挙がる取組を行う必要がある。
- ・日常的に運動やスポーツをしている児童の割合を高めるために、家庭との連携を深めていく必要がある。

課題解決に向けた取組事項

- ①体育科での取組
 - ・「分かる・できる・かかわり合う」授業づくりを行い、体づくり運動の授業に重点的に取り組む。1～4年生は「体を動かす楽しさを十分に味わわせる」、5・6年生は「体力を高めることの必要性を理解させ、自分に合った体力づくりが実践できる」を重点目標とし、取り組む。
 - ・授業の導入でおにごっこなどダッシュを繰り返す運動や、ラダーの活用、縄跳びと上体起こしを行い、基礎的な体力の向上を図る。
- ②「体育朝会」の実施
 - ・月に1～2回体育朝会を実施し、縄跳びを中心に、児童が楽しみながらできる体づくり運動を取り入れる。(一輪車、竹馬、鉄棒、肋木、上体起こし、持久走、的あて)
 - ・縄跳びを学校で決定した時間跳び続けられた児童を校内掲示板で表彰し、意欲の向上につなげる。
- ③「外遊び」の奨励
 - ・大休憩には、全員外遊びをするように、全校に呼びかける。
 - ・週1回遊び朝会を行う。登校後、朝の準備が終わった児童から朝会までに外遊びをする。
- ④家庭との連携
 - ・家庭との連携を図り、家庭学習に体づくり運動を取り入れる。(縄跳び・上体起こし)
 - ・学年通信などで体育科の授業や体育朝会の様子を積極的に紹介する。

期待される効果

- ・外遊びが盛んになる。
- ・筋持久力や瞬発力が向上する。
- ・体を動かす時間が増加することで、食事や睡眠などのリズムができ、よりよい生活リズムを身に付けることができる。

体制

- ・体育主任を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、教頭、体育主任、保健主事、低・中・高学年それぞれ1名ずつ(高学年については、児童会の担当者)の6名で構成する。
- ・原則、各期1回の定例会議を開催する。
- ・企画委員会で「体力づくり」における進捗状況を確認する。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

東広島市立乃美尾小学校

様式②

達成目標

- 縄跳びでは、学校で設定した目標、前跳び(低学年 30 秒、中学年 1分、高学年 1分 30 秒)を跳び続ける児童を 90%以上にする。後ろ跳び(低学年 15 秒、中学年 30 秒、高学年 45 秒)跳び続ける児童を 80%以上にする。
- 多様な運動をすることを通して、大休憩に外遊びを楽しむことができる児童を 90%以上にする。
- 後期にも、「50m 走」「上体起こし」の体力テストを行い、新体力テストの全国平均を上回る。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Plan	Do	Check	Action	Plan	Do	Check	Action	
結果分析、全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施	新体力テストやアンケート調査等、 実施把握のための調査実施・結果分析		見直しと指導改善計画の立案 計画に基づき実施		評価 見直し・次年度の計画			
【体育科・保健体育科】	体づくり運動 体づくり運動 縄跳び・上体起こし		水泳 ボール運動系		器械運動系 持久走 体づくり運動		ボール運動系	
【教科外】	毎時間、準備運動の中におにごっこ、ラダーの活用、縄跳びを取り入れ、筋持久力や瞬発力の向上を目指す。							
【日常生活等】	体育朝会(月1回) 遊び朝会(週1回)							
【家庭・地域との連携】	外遊びの奨励・縄跳び・様々な遊具を用いた運動							
	体育科の授業や体育朝会の様子の紹介							