

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 縄跳びにおいて、学校で設定した目標(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。
- 後期にも上体起こし、反復横跳び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。
- ・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85%だった。(令和4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

- ・運動が好きと答えた児童の割合は女子が100%、男子は85.7%だった。
- ・新体力テストの結果、男子は、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「シャトルラン」「50m走」の項目が国、県平均より低く、その中でも「反復横跳び」「シャトルラン」の項目が大きく下回っている。女子は、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「50m走」「ボール投げ」が国、県平均より低く、その中でも「上体起こし」の項目が大きく下回っている。

# 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、上体起こし、シャトルランに課題がある。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。
- ・女子においては、上体起こしに課題がある。男子と同じく、筋持久力を強くする体づくり運動を取り入れていく必要がある。
- ・外遊びをする児童の割合は昨年度の取り組みにより、多くなってきている。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ことが必要である。

## 課題解決に向けた取組事項

- ① 体育科での取組 **(体育主任を中心に)**
  - ・「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。(玉入れ、一輪車、竹馬、鉄棒、上体起こし、持久走、的あて、反復横跳び)
  - ・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回遊び朝会を行い、外で遊ぶ習慣を身に付けさせる。
- 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5年度体力づくり推進計画

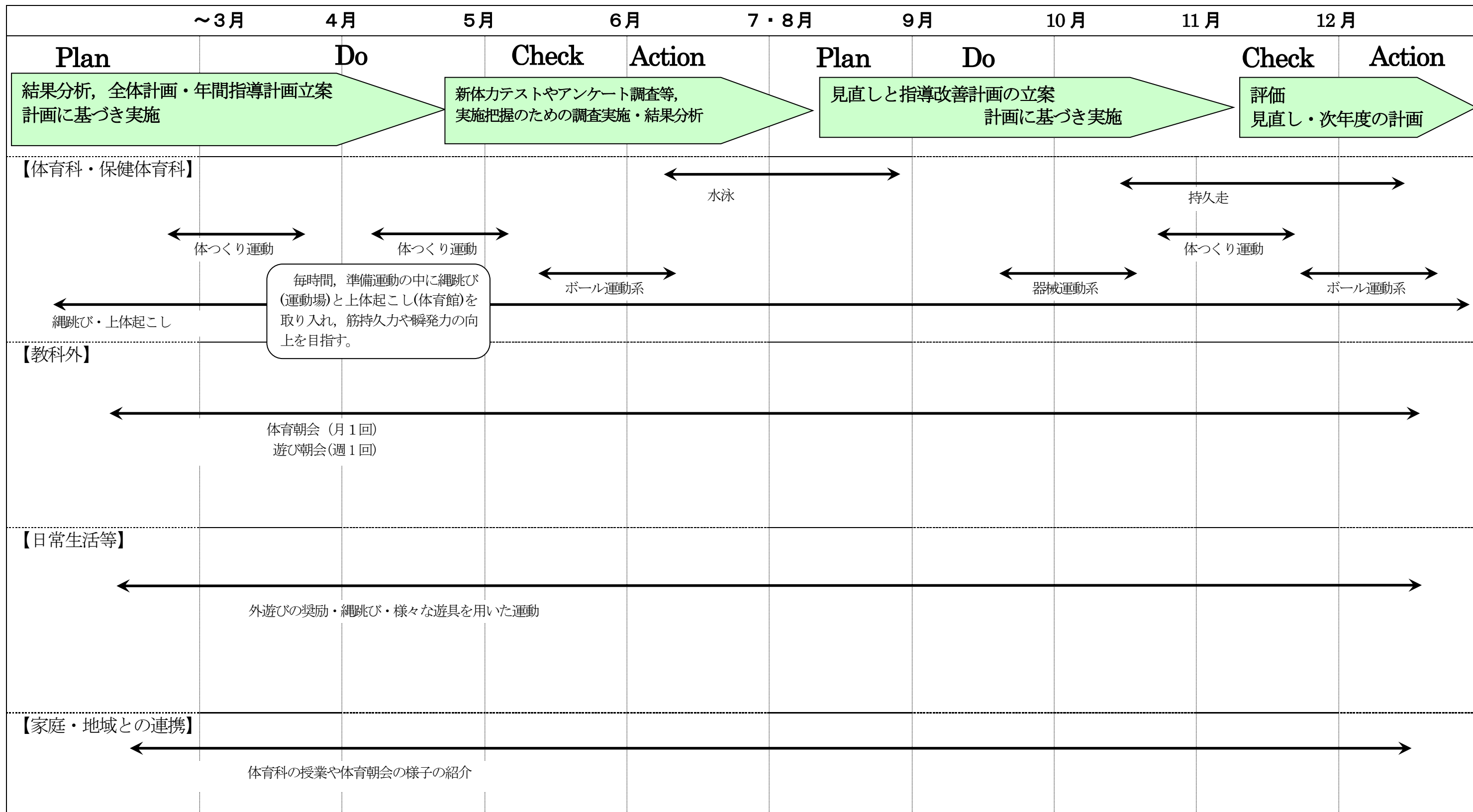
## ＜年間指導計画＞

東広島市立乃美尾小学校

様式②

### 達成目標

- 縄跳びにおいて、学校で設定した目標(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。
- 後期にも上体起こし、反復横跳びの体力テストを行い、新体力テストの全国平均を上回る。



毎時間、準備運動の中に縄跳び(運動場)と上体起こし(体育館)を取り入れ、筋持久力や瞬発力の向上を目指す。