

# 令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

東広島市立中黒瀬小学校

## 達成目標

- 運動やスポーツをすることが好きと答える児童の割合を85%以上。
- 新体力テストにおいて、男女それぞれ県平均値を上回る種目4つ以上。

## 学 校 の 状 況

- ・全校児童 483 名。
- ・校区が広く遠距離を徒歩通学する児童やバス通学をする児童が多い。
- ・運動場が広く、大きなコートや 100m 走路をとることが可能である。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全国学力・学習状況調査「児童質問調査」によると、「放課後や週末に何をして過ごすことが多いですか。（複数選択）」で、42.7%の児童がスポーツ（スポーツに関する習い事を含む）をしている」と回答している。（全国 46.7%）
- ・総じて運動量は多いと言えない。

## 新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- ・男女とも握力が県平均値かつ全国平均値を下回っていた。
- ・男子は、上体起こし、長座体前屈において、県平均値かつ全国平均値を下回っていた。
- ・女子は、ボール投げにおいて、県平均値かつ全国平均値を下回っていた。
- ・校内アンケート（3年生以上）では、「運動が好きですか」という質問に 88.2%の児童が肯定的に答えた。

# 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

- ・運動の特性に触れ、運動することが好きな児童が増えるようにすること。
- ・男女ともに「握力」において、県平均値かつ全国平均値を大きく下回っている。
- ・男子の「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値を大きく下回っている。
- ・技能・能力が伸びることによって、さらに健康の増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度が養われるようにすること。

## 課題解決に向けた取組事項

### 【体育の授業で行う取組内容】

- ・運動特性を踏まえた、単元構成をし、児童が楽しんで技能・能力を身に付けられるようにする。
- ・器械・器具を使った運動やの単元を通して、鉄棒や固定施設にぶら下がったり、地面や跳び箱等で身体を支えたりする動きの中で、上肢を中心とした筋力の発達を促し、握力の向上を目指す。
- ・「ボール投げ」の記録を高めるために、低学年から投運動ができる環境づくりに取り組む。小運動場でも使用できる軟らかいボールを用いて、遊びの中で投運動ができるようにする。
- ・年間を通して、主運動につながる体ほぐしの中に前屈を中心としたストレッチの要素を取り入れる。（例えば、「つま先タッチゲーム」「ペアで背負いっこ」等）

### 【体育の授業以外で行う取組内容】

- ・運動特性を教師が学び、児童が楽しんで技能・能力が身に付けられる単元構成の工夫ができるように、教員研修を年1回以上実施する。
- ・「ロング昼休憩」や「外で遊ぼう DAY」の工夫ある取組を活用して、外遊びをする児童を増やす。
- ・市民スポーツ大会や小体連の対外体育行事に向けた強化練習に、希望者を多く参加させ、技能・能力の向上につなげる。

## 期待される効果

- ・運動の特性に触れ、運動することが好きな児童が増える。
- ・技能・能力が高まり、健康の増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度が養われる。

## 体 制

# 推進組織

- ・保健主事、養護教諭が中心となり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、保健安全部で構成する。
- ・地域の体育振興部会と連携を図り、小体連行事等で児童が活躍できるようにする。

※ R6.12～R7.1 に作成した「体育に関する指導改善計画」に基づき、全体計画を作成する。同時に「指導改善計画」の見直しを図る。

# 令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

東広島市立中黒瀬小学校

## 達成目標

- 運動やスポーツをすることが好きと答える児童の割合を85%以上。
- 新体力テストにおいて、男女それぞれ県平均値を上回る種目4つ以上。

～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・計画立案		計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 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】		授業開き		運動会と体育科 の関連実施	プール開き	水泳	授業実施	分析・授業実施	冬季の授業実施
		本校の課題を踏まえ、体力の向上につながる準備運動として、授業の始めに全教員が年間を通じて取り組むことを情報共有する。		6月の新体力テストに向けて、測定方法や準備運動等に関する校内研修を行う。		6月の新体力テストを受けて、重点課題となった種目の課題分析と体育科研修と授業における単元工夫を行う。			
【教科外】		なわとび検定練習		運動会 集団行動	市民スポーツ大会	市内水泳記録会	市内陸上記録会	持久走大会練習	校内持久走大会
		徒競走では、走力を高めるコツを学年に応じて指導する。学年種目では、育てたい力を明確にした内容を吟味し、体力向上を意識した指導を行う。各競技の練習内容・方法について指導を受ける。				5年生以上の児童を対象に、陸上競技に関心の高い児童を集め練習会を行う。外部講師を招聘し、各競技の練習内容・方法について指導を受ける。			
【日常生活等】		なわとび台の設置		体育委員会と連携し、外遊びを企画し実行する。(月1回)					
【家庭・地域との連携】		学校だよりによる呼びかけ		全国学力・学習状況調査「児童質問調査」		・虫歯治療の啓発 ・「歯磨き」と「朝ごはん」を中心に生活チェックを行う。		「歯磨き」と「朝ごはん」を中心に生活チェックを行う。	