

# 令和8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

- 全体  
・体育の授業が楽しい児童を令和7年度と同等か増やす。
- 5年生  
（男子）「握力」、「長座体前屈」を県平均値以上にする。  
（女子）「握力」、「長座体前屈」、「反復横とび」を県平均値以上にする。

## 学校の状況

- ・全校児童468名。
- ・校区が広く、遠距離を徒歩通学する児童やバス通学、保護者等による送迎通学をする児童もいる。
- ・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、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、71.4%の児童が「食べている」と回答している。（全国83.3%）
- ・休憩時間に外遊びを行う児童とそうでない児童に分かれている。

## 新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- ・男女ともに「握力」、「長座体前屈」の2項目で、県平均値かつ全国平均値を下回った。
- ・女子は、「反復横跳び」の項目でも県平均値かつ全国平均値を下回った。
- ・男女ともに、「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。」という質問に対し、90%以上の児童が肯定的に回答している。
- ・全学年を対象に実態調査を行い、「体育の授業は楽しいですか。」という質問に対し、90%以上の児童が肯定的に回答している。

# 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

- ・元気に運動し、体力を身に付けるための素地となる朝食を食べるという習慣が身に付いていない児童の割合が、全国の割合と比べ多い。
- ・昨年度と同様に、男女ともに「握力」の項目が県平均値かつ全国平均値を下回っており、改善が図れていない。
- ・5年生が回答した新体力テストの「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。」という質問や、全学年児童が回答した「体育の授業は楽しいですか。」という質問に対し、肯定的な回答は多いが、運動することに苦手意識をもっていたり、体を動かすことが好きではない姿が見られたりする児童もいる。

## 課題解決に向けた取組事項

### 【体育の授業で行う取組内容】

- ・「握力」の記録を高めることができるように、「グーパー運動」を準備体操に取り入れる。
- ・「長座体前屈」の記録を高めることができるように、「体つくりの運動遊び」「体つくり運動」等の学習を通して柔軟性を高める運動を行い、準備体操にも取り入れる。
- ・体育の授業や運動、スポーツが楽しいと実感できるように、年に1回以上自己の記録を更新する楽しさを感じ得る単元を学年で決定・授業実施し、それぞれの記録や自己の運動能力の伸びが実感できるような振り返りを行う。

### 【体育の授業以外で行う取組内容】

- ・「握力」の記録を高めることができるように、握力を高める運動や運動遊びを職員で共有し、児童に周知する。
- ・「長座体前屈」の記録を高めることができるように、自宅でも柔軟性を高める運動を行う習慣づけを行う。
- ・体育の授業や運動、スポーツが楽しいと児童が実感できたり、外遊びをする児童を増やしたりすることができるように、ロング昼休憩や、全員外で遊ぼうDAYを行う。
- ・「朝ごはん」を中心に生活チェックを実施する。

## 期待される効果

- ・体育の授業において運動の特性に触れ、運動することが好きな児童が増えるとともに、外遊びを行う児童も増える。
- ・運動における全般的な技能・能力や「握力」や「長座体前屈」の数値が高まるとともに、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。

## 体制

- ・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、スポーツに対する興味・関心を高める行事を行ったり、体育的行事で児童が活躍できたりするようにする。

# 推進組織

※ R7.12～R8.1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8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

- 全体 体育の授業が楽しい児童を令和7年度と同等か増やす。
- 5年生 <男子>「握力」、「長座体前屈」を県平均値以上にする。  
<女子>「握力」、「長座体前屈」、「反復横とび」を県平均値以上にする。

	～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・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】		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「グーパー運動」や柔軟性を高める運動について情報共有する。		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。		自己の記録を更新する楽しさを感じ得る単元を学年で決定・授業実施し、それぞれの記録や自己の運動能力の伸びが実感できるような振り返りを行う。		
【教科外】		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・方法について学年で十分に協議する。		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】					・体育委員会と連携し、外遊びを企画・実施（月1回）	・ロング昼休憩の実施				
【家庭・地域との連携】		・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の実施	・トップアスリートや外部講師の招聘のための体育振興部会との連携				・「歯磨き」と「朝ごはん」を中心に生活チェックの実施