

# 令和3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

- 児童が自分の目標をもち、進んで体を動かそうとする態度を育てる。
- 新体力テストで全国平均値以上の項目を70%以上にする。

## 学 校 の 状 況

- ・全校児童 533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。
- ・運動場は広く児童1人あたりの面積は広い。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間外遊びをする機会や時間が減少している。
- ・生活習慣に課題がある児童がいる。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等 調査結果との比較から

- ・握力で県平均値かつ全国平均値を下回る学年が男女ともに2つあった。
- ・50m 走で県平均値かつ全国平均値を下回る学年が男女ともに4つあった。
- ・ボール投げで県平均値かつ全国平均値を下回る学年が男子で4つ、女子で3つあった。

## 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

- ・11月に3種目（握力、50m走、ソフトボール投げ）の測定を行った。全国平均値かつ県平均値を上回った項目は、男子18項目中8項目、女子18項目中9項目だった。男女とも握力、50m走、ボール投げにおいて、県平均値・全国平均値を下回っている学年が多く、筋力・走力・投力をバランスよく伸ばす運動の組織的な取組を行っていく必要がある。
- ・体育委員会が新しい学校生活様式の中でできる遊びを考え、遊び方を解説したポスターを各学級に掲示した。また、定期的に各学級のボールの空気入れを行うなど、外遊びがしやすいように工夫をした。
- ・基本的な生活習慣の中では、朝食を毎日食べている児童の割合が全国平均値に比べて低い傾向が見られる。朝食の大切さについて指導するとともに、定期的に家庭に呼びかけ、連携していく必要がある。

## 取組事項

- ① 体育の授業における運動能力を高める効果的な指導方法改善
  - ・体育の授業の準備の時間を短縮するために、全学年実施する種目と時期をできる限り揃える。
  - ・運動量を確保する。
  - ・積極的に ICT 機器を取り入れて、効果的な指導を行う。
- ② 体育科、学校行事、遊びと連動した年間サイクルの実施
  - ・児童が年間を通じて運動に親しめるよう、地域の指導者や施設と連携して体育行事等の練習の充実を図る。
  - ・地域の体育振興部会の方々と連携をして、児童が様々なスポーツとふれあえる場を設定する。
- ③ 体力づくりを促す環境づくり
  - ・体育委員会と連携して外遊びの仕方を紹介するなどして、運動に興味を持つ児童を増やす。
  - ・グラウンドの整備や体育用具の整備等を行い、安全且つスムーズに運動ができるようにする。
  - ・縄跳びカードを配付して、休憩時間や長期休業中に縄跳びに取り組めるようにする。
- ④ 基本的生活習慣と健康教育の一体化
  - ・長期休業中の生活習慣調べ等で児童の朝食の実態を把握し、児童の実態に合わせて指導や声かけを行うことで朝食の意義や規則正しい生活習慣をしようとする意欲を高める。

## 期待される効果

- ・外遊びをする児童が増える。
- ・筋力、持久力、瞬発力、柔軟性、調整力等が高まり、新体力テストの記録が向上する。

## 体 制

- ・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、保健安全部会の13名で構成。
- ・地域の体育振興部会と連携を図る。

## 推進組織

# 令和3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	○目的をもって遊びや運動に親しませることで、児童の基礎体力の向上を図る。 ○新体力テストで全国平均値以上の項目を70%以上にする。
------	--

