

令和5年度体力づくり推進計画

<全体計画>

東広島市立 下黒瀬小学校

達成目標

- ・学校教育目標「かしこく やさしく たくましく」の基盤である”健やかな体の育成”をする。
- ・体力向上の自己目標を設定し、目標を上回る児童の割合を80%以上とする

学 校 の 状 況

- ・男子150名、女子144名、計294名、全15学級の中規模校である。
- ・運動場の広さは、児童が運動するには十分である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ゲームやタブレットの視聴により、生活リズムのくずれた児童も多くいる。
- ・教師側が仕組まなければ外遊びをする児童が少ない。
- ・就寝時間が遅いようで、朝体調不良を訴えたり眠気を訴えたりする児童が一定数いる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

男女共通：「50m走」「長座体前屈」において、県平均及び全国平均値より低い学年が多い。

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

- ・全学年において、「走力」「柔軟性」が平均値より低い。全学年にわたって課題がある。
- ・運動実施時間に差があり、運動が苦手な児童の記録が伸びない。
- ・生活習慣の乱れから体調不良を訴える児童が多い。

取組事項

- ① 体育科での取組（体育主任を中心に）
 - ・本校の課題として明らかになった「走力」「柔軟性」を上げていくために、準備体操の中に基礎運動となるような「下小トレーニング」や「柔軟運動」を組み込み、年間を通して継続して行う。
 - ・体育における運動量をしっかり増やすことを意識した授業づくりをする。
 - ・学校経営計画における中期経営目標の「たくましい気力・体力」をつけるために、体力づくりの取組に応じたワークシートを用意し、児童が目標を立てて重点的に取り組めるようにする。
- ② 日常生活での取組
 - ・体育的行事としての持久走記録会やなわとび検定に向けて、「ランランタイム」（4分間走）「なわとび月間」を設定し、継続、集中して取り組むことができるようにする。
 - ・原則月に1回運動朝会を設けて、下小トレーニングのポイントを伝えたり、その時期にあっている運動のポイントや注意することを伝えたりする。
 - ・体育委員会と連携しながら、「教室からっぽデー」や「なわとび」の呼びかけなどをすることで、児童自らが意欲的に活動させる。
- ③ 家庭での取組（学級担任を中心に）
 - ・規則正しい生活習慣を身に付けるために、年に2回生活調べを行い、早寝早起きや朝ごはんなどを振り返らせる。
 - ・家庭での生活（アウトメディアなど）とも関連を図った総合的な取り組みにしてい

期待される効果

- ・外遊びや体育の授業に、目標をもって積極的に取り組む児童が増える。
- ・運動量の増加に伴って、課題となっている走力・柔軟性の向上が期待できる。
- ・規則正しい生活習慣が確立する児童が増加する。

体 制

- ・体育主任を中心に構成した保健安全部で、体力づくりの推進を行う。低・中・高学年の計6名で構成する。
- ・原則、月1回の定例会議を開催する。

推進組織

学校教育目標「かしこく やさしく たくましく」の基盤である”健やかな体の育成”をする。
・体力向上の自己目標を設定し、目標を上回る児童の割合を80%以上とする

