

令和7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138名、女子116名、計254名、全11学級の小規模校である。
- ・現在、運動場の広さは、児童が運動するには十分であるが、**改装工事が行われ、一時的に運動するスペースが制限されるようになる。**

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が多くいる。
- ・教師側が仕組まなければ外遊びをする児童が少ない。
- ・就寝時間が遅く、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：「**上体起こし**」、「**20mシャトルラン**」、「**立ち幅跳び**」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、「**筋力**」「**持久力**」「**筋パワー**」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）
 - ・記録や体力向上のために児童に自己目標を設定させ、ワークシートなどを活用し、振り返りを行う。
 - ・また、ワークシートなどを教職員間で共有できるようにする。
 - ・ペアトークや作戦タイムなど、友達と対話する機会を設け、一緒に運動する楽しさを味わえるようにする。
 - ・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」を年間通して継続して行う。
 - ・本校の課題として明らかになった「**全身持久力**」を鍛えるために各学年に応じた活動を授業の冒頭に取り入れる。
 - ・**短い距離のダッシュ、鬼ごっこなど**
 - ・体育における運動量をしっかり増やすことを意識した体育科の授業づくりをする。
 - ・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し、教職員間で共有する。
- ② 日常生活での取組
 - ・体育的行事としてのなわとび検定に向けて、「なわとび期間」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やその時期にあっている運動のポイントを伝えたり、**全校で体を動かす機会を設けたりする。**
 - ・児童自らが意欲的に活動できるように体育委員会と連携しながら、「教室からっぽデー」や「**体育館遊びの日**」、「なわとびタイム」の呼びかけなどをする。
 - ・**児童が安心・安全に遊ぶことができるように、運動場や体育館の使い方を計画的に割り振りして、外遊びを推奨する。**
- 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、課題となっている筋力・筋持久力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5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

Do

計画に基づき実施

Check

新体力テストの実施 結果分析

Action

見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施

Plan

Do

新体力テストの 再実施 結果分析

11 月

Check

評価
見直し・次年度の計画

Action

【体育科・保健体育科】

1年間、体育の授業の準備運動の一環として「下小トレーニング」を行う。

➡下小トレーニング・持久力向上に向けた活動

水泳系

ボール運動系

陸上運動系

器械運動系

【教科外】

運動会

運動朝会

水泳記録会

陸上記録会

持久走記録会

なわとび検定

学年の発達段階に応じて、
体を動かしたり、脚力をつけたりできるよう、取り組ませる。

運動朝会は、その時期の運動のポイント
を伝えたり、**全校児童で体を動かす機会
を設けたりする。**

目標を立てて
取り組ませる。

目標を立てて
取り組ませる。

【日常生活等】

教室からっぽデーとして、週1回を目安に、学級全員が外で遊ぶ時間を設ける。
安心・安全に遊ぶことができるように、運動場の割り振りを行う。
体育館遊び（月に1回）、運動朝会（月に1回）を設ける。

生活調べ

早寝早起き・朝ご飯・メディアについてスマイルカードを使って調べ、生活習慣を振り返らせる。

生活調べ

早寝早起き・朝ご飯・メディアについてスマイルカードを使って調べ、生活習慣を振り返らせる。