

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 「上体起こし」で県平均値以上の達成率 70%とする。
- 「50m 走」で県平均値以上の達成率 70%とする。
- 3分間なわとびができる児童を 70%以上にする。

学校の状況

- ・豊かな自然に恵まれた小規模校。
- ・校区が非常に広く、バス通学の児童の割合は全体の77%である。
- ・コロナ禍で規模を縮小して運動会を行った。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間は外で元気よく遊ぶ児童がいる一方、運動する児童としない児童が二極化している。
- ・体幹が弱いと思われる児童がいる。
- ・習い事をしている児童を除いて、放課後はほとんど屋外で体を動かすことがなく、室内で過ごしている。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- ・3分間縄跳びができる児童は56%
- ・ソフトボール投げが県平均を下回ったのが、第6学年男子と第2学年女子。一方、全ての学年で全国平均を上回った。
- ・上体起こしは、12分の5全国平均を下回った。
- ・50m走は、12分の7全国平均を下回った。

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

- ・児童の実態や新体力テストから、50m走と上体起こしに課題がある。

50m走課題の要因として考えられること

- ①スムーズなスタートや、50mを走り切る力等に課題がある
- ②学年による差は、外遊びをする児童の割合が要因の一つとして考えられる。

上体起こしは、腹筋がどれくらい強いかを測ることにより、力強さとねばり強さがわかることから、体幹の弱さと持久力の低さがあると考えられる。

課題解決に向けた取組事項

- ・業前体育や体育科の授業の始めに、「オト丸体操」を行う。
※オト丸体操とは、柔軟性、筋持久力、バランス感覚を養う基礎体力向上体操である。
- ・ロング昼休憩のなかよし班遊びや学級遊びにおいて、鬼ごっこ遊び、ボール投げ遊びを推奨する。
- ・業前体育でボール投げ遊びやなわとび運動を行い、投運動の向上やなわとび技能の習得を目指す。

期待される効果

- ・児童の柔軟性が高まり、児童の基礎体力がバランスよく向上する。
- ・外遊びの楽しさを知り、休憩時間に外遊びをする児童が増える。
- ・正しいフォームで走る児童が増える。
- ・様々ななわとびの跳び方を習得し意欲的になわとび運動に取り組むことができる。

体制

- ・体育主任をリーダーとして体力づくりを行う。
- ・保健安全部が提案した取り組みを各学年で実施してもらい、必要に応じて修正を加える。
- ・保健安全部で、本校の児童の実態の把握、取組の改善計画の立案、体育的行事の起案などを行う。

推進組織

令和5年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

東広島市立豊栄小学校

様式②

達成目標

- 「50m 走」と「上体起こし」で県平均値以上の達成率 70%とする。
- 3分間なわとびができる児童を 70%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, 全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施		新体力テストやアンケート調査等, 実施把握のための調査実施・結果分析			見直しと指導改善計画の立案 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】	<p>なわとび運動, オト丸体操</p> <p>業前体育第1期 (なわとび運動)</p> <p>業前体育第2期 (持久走)</p> <p>業前体育第3期 (なわとび運動)</p> <p>オト丸運動会</p> <p>体力テスト</p> <p>水泳指導</p> <p>小中合同体育</p>								
【教科外】	毎週火曜日のロング昼休憩 (学級による鬼ごっこ遊び・ボール遊び, なかよし班遊び, 自由遊び)								
【日常生活等】	外遊びの推進								
【家庭・地域との連携】	<p>保健指導 (食) (4・5月)</p> <p>保健指導 (歯) (6月)</p> <p>保健指導 (食) (12月)</p> <p>保健指導 (生活習慣) (1月)</p>								