

令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

東広島市立豊栄小学校

様式①

達成目標

- 「上体起こし」「長座体前屈」「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 67%である。
- ・卒業生・保護者も参加する運動会を半日で行った。
- ・持久走大会は、学校周辺のコースを走ることで、声援を受け意欲を増して走ることができる。

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 63%
- ・第 5 学年児童は、上体起こし、女子は、50m 走、男子が、長座体前屈が全国平均を下回った。
- ・「体を動かすことが好きか。」の質問に対し、100%の児童が「好き」と回答した。

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、長座体前屈と上体起こしと 50m 走に課題がある。

長座体前屈は、児童の柔軟性を図る種目である。体育の準備運動の中に、「ブリッジ」等を取り入れているが、ポイントを意識しないで取り組んでいる児童もいる。

上体起こしは、筋力持久力を図る種目である。体育の準備運動の中に、「腹筋 10 秒」を取り入れているが、「踵を拳一つ分上げる」ポイントを意識しないで取り組んでいる児童もいる。また、粘り強く運動に取り組む意識が低い児童もいる。

50m 走は、瞬発力を図る種目である。スタートの合図に素早く反応し、スピードに乗って 50m を走り切れない児童がいる。

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縄跳び運動を行い、投運動の向上や縄跳び技能の習得を目指す。
- ・長縄を使った連続跳びを全校で取り組み、跳躍力・持久力の向上を図る。
- ・体育科の授業の中で、様々な姿勢からスタートする運動を取り入れ、素早くスタートできるようにする。

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。
- ・様々な縄跳びの跳び方を習得し意欲的に縄跳び運動に取り組むことができる。
- ・友達に声を掛け、長縄の連続跳びに楽しく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組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、本校児童の実態把握、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

＜年間指導計画＞

様式②

- 「上体起こし」と「長座体前屈」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】	← 縄跳び運動，オト丸体操 ← 業前体育第1期（縄跳び運動） ← 業前体育第2期（持久走） ← 業前体育第3期（連続長縄跳び） ← ← オト丸運動会 ← 体力テスト ← 水泳指導 ← 小中合同体育 ←								
【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】	← 保健指導（食）（4・5月） ← 保健指導（歯）（6月） ← 保健指導（食）（12月） ← 保健指導（生活習慣）（1月） ←								