

様式①

# 令和8年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 達成目標

・外遊びを週3回以上行っている児童の割合（70%）

### 学校の状況

- ・河内町の中央部にある小規模校
- ・小中一貫校
- ・児童数 58名

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・肥満傾向児童は、全体の17.3%である。昨年度より増加している。
- ・う歯の未処置者は、全体の50%である。
- ・自分で決めたメディア使用時間を守れた児童の割合は82%となっている。
- ・自分専用のスマホを持っている児童の割合が29%となっており、その中で家庭でのルールがあると回答した児童は76%となっている。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

#### <令和7年度結果より>

- 男女ともに長座体前屈が県平均値及び全国平均値を下回っている。
- 女子の握力が県平均値及び全国平均値を下回っている。

## 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

- ・肥満やう歯の罹患率が高い傾向にあり、日々の食生活や間食について調査・改善に向けた啓発が必要である。
- ・自分で決めたメディアの使用時間が守れない児童が一定数いる。日々の生活や学習面、心身の健康にも大きく関わるため、メディアの使い方や健康への影響等について保護者と連携して今後も改善に取り組む必要がある。
- ・約3分の1の児童が自分のスマホを持っている。家庭でのルールを明確に定めるよう指導していく必要がある。
- ・第5学年について、男子は長座体前屈に課題があり、女子は、長座体前屈・握力に課題がある。男女ともに柔軟性を高める必要がある。
- ・「運動やスポーツをすることが好きですか」の問いに対しすべての児童が肯定的回答をしたが、週に3回以上外遊びをすると答えた児童は66%にとどまった。外遊びの奨励に取り組む必要がある。

### 取組事項

- ① 時程での取組
  - ・各担任が外で遊ぶよう声掛けをする。（時間があれば担任も一緒に遊ぶ）
- ② 体育科での取組
  - ・準備運動において、走の運動を中心としたサーキット運動や、マラソン縄跳び（低学年1分間、中学年2分間、高学年3分間を目標にして、前跳びで跳び続ける。）に取り組む。
- ③ 朝時間の取組
  - ・週2回の朝運動を継続して行う。4、5月は、サーキットトレーニング、10、11、12、3月は「朝マラソン」、6、7、9、1、2月は「縄跳び」を行う。
  - ・12～1月に「持久走チャレンジ（校内持久走大会・20mシャトルラン再計測）」を実施し、持久力の伸びを感じさせる。
- ④ 保健生活部を中心とした取組
  - ・運動に関する校内大会や記録会を設け、目標をもって運動に取り組めるようにする。
  - ・体力向上のため、縄跳び運動を奨励する。
- ⑤ 体育・緑化委員、児童会を中心とした取組
  - ・前期、後期の2回全校遊びを計画し、全校で楽しく遊べるように計画をする。
- ⑥ 河内町内中学校区で連携した取組
  - ・河内中学校区の全ての学校が連携をしてアウトメディアの習慣をつけるため、保護者の協力を得るための啓発（ノーメディアデー強化週間・アンケート実施）を行い、取組を進める。
  - ・生活習慣アンケートを年2回実施し、児童の生活習慣を定期的に把握し、指導する。

### 期待される効果

- ・外で遊ぶ児童が増え、体力向上、運動を好きになることが期待される。
- ・朝マラソンなどの朝時間の運動の継続的な実施により、持久力の向上及び健康の保持増進が期待される。
- ・校内の大会や記録会を行うことで、目標達成に向けて運動に取り組む児童の姿が期待される。
- ・児童主体の遊びを行うことで、運動を好きになることが期待される。
- ・生活習慣を整えることで、児童の体力や学力を育む上で基盤となる健康な体づくりが促されることが期待される。

### 体制

- ・保健生活部を中心にして、体力向上に向けての対策や記録会に向けての練習計画を立てる。
- ・体育・緑化委員会の活躍の場を仕組み、児童の体力づくりへ意識を高める。

## 推進組織

# 令和8年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**

- ・体育科授業や、体育的行事において、多様な運動を経験することを通して、体を動かす楽しさを味わわせ、運動好きな児童を育成する。
- ・保健指導を充実させることで、生活習慣を自ら整えようとする児童を育成する。

| ～3月  | 4月                | 5月                    | 6月                      | 7・8月                                       | 9月            | 10月         | 11月       | 12月       |
|--|-------------------|-----------------------|-------------------------|--|---------------|-------------|-----------|-----------|
| <b>Check</b>   | <b>Action</b>     | <b>Plan</b>           | <b>Do</b>               | <b>Check</b>                               | <b>Action</b> | <b>Plan</b> | <b>Do</b> | <b>Do</b> |
| 評価<br>見直し・次年度の計画   | 新体力テストの実施<br>結果分析 | 結果分析・計画立案<br>計画に基づき実施 | 見直しと改善計画の立案<br>計画に基づき実施 | 2回目の新体力テスト<br>(シャトルラン計測)に向けて<br>の取組と実施結果分析 |               |             |           |           |
| <p><b>【体育科・保健体育科】</b></p> <p>体づくり運動</p> <p>・運動会、新体力テストに向けて、基礎体力を向上させる運動を取り入れる。体育科の授業時間のはじめに、サーキットトレーニングを行う。</p> <p>体づくり運動</p> <p>・東広島市水泳記録会、陸上記録会、球技交流会、市民スポーツ大会、持久走チャレンジを目標として、意欲をもたせて練習に向かわせることで、体力づくりを行う。</p> <p>水泳</p> <p>陸上運動</p> <p>ボール運動</p> <p>体づくり運動</p> <p>持久走</p> |                   |                       |                         |  |               |             |           |           |
| <p><b>【教科外】</b></p> <p>体育・緑化委員会、児童会を主体とした全校遊び</p> <p>・体力テストの実施方法を全校に紹介し取り組む。(体育委員会の児童がデモンストレーションをしてみせる。)</p> <p>・前期、後期の2回全校遊びを計画し、全校で楽しく遊び運動することの楽しさを味わう。</p> <p>・持久走チャレンジや長縄大会に向けた取組(朝練習や放課後練習)を行い、意欲を高める。</p>  |                   |                       |                         |  |               |             |           |           |
| <p><b>【日常生活等】</b></p> <p>縄跳び</p> <p>サーキットトレーニング</p> <p>縄跳び</p> <p>朝マラソン</p> <p>・4、5月はサーキットトレーニング、10、11、12月は「朝マラソン」、6、7、9、1、2、3月は「縄跳び」を行う。</p>  |                   |                       |                         |  |               |             |           |           |
| <p><b>【家庭・地域との連携】</b></p> <p>保健だより</p> <p>・毎月の保健だよりを通して、保護者に生活習慣を整える大切さを伝え、家庭との連携を図る。</p> <p>・生活習慣アンケートの結果を集計・分析し、保護者に伝え、家庭との連携・協力を強化する。</p>   |                   |                       |                         |  |               |             |           |           |