

令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標	主体的に運動に取り組む態度を育て、児童一人一人の体力の向上を図るとともに、生活習慣を整えようとする意識を高める。
------	--

取組事項

① 体育科の取組

- 授業前の常時活動において、各学年の発達段階や実態に応じた形で、足上げ腹筋やクランチ等の自重を使った簡単なトレーニングを行う。
- 授業前の常時活動において、サイドステップやクロスステップ等の足の動きをスムーズにする運動を行う。その際、腿上げやスキップ、ギャロップ、かえる跳び等の走力や跳躍力を高める運動も併せて行う。
- 様々な自重を使ったトレーニングを家庭に紹介し、家庭学習等で行ってもらう取組を行う。
- 冬期に、縄跳び運動を奨励し、長期休み中に家庭学習の一つとして重点的に取り組む。

② より良い生活習慣を身につけるための取組

- 年2回生活改善週間を設けることで家族と一緒に自分の生活習慣を見直し、より良い生活習慣を身につけることができるようにする。特に、メディアの利用時間を2時間以内にできるようにする。
- 立腰の姿勢を繰り返し指導し、正しい姿勢で座る習慣を身につけさせる。

期待される効果

- いろいろな運動に取り組むことで、運動を楽しみながら力を伸ばすことができる。
- 生活改善習慣を設けることで、保護者も子供も「早寝」「早起き」「朝ごはん」の大切さがわかり、生活のリズムを整える児童が増える。メディア利用時間の目標設定をすることで、生活リズムが整う。
- 体力・運動能力が高まり、体力テストの記録が向上する。
- 家族とのコミュニケーションが増える。

体制

- 生徒指導部会の中に体力・健康部会を構成する。
メンバーは保健主事、体育主任、養護教諭で構成する。

推進組織

学校 の 状 況

- 団地内にある小規模校である。
- 広いグラウンドがあり、環境はよい。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 運動することが好きだと答えた児童の割合は90%であった。
- 1日のメディア利用時間が2時間を超える児童が14%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

- 令和元年度との比較において、「上体おこし」と「反復横跳び」の平均が、5年生男女共に全国・県平均を下回っている。
- 平成3年度との比較において5年生女子の「50m走」「立ち幅跳び」の記録が全国・県平均を共に下回っている。

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

- 全体的に、筋力が低下しており、そのためか姿勢を長時間保持することが難しい児童が多い。
- メディアの利用時間が2時間を超える児童が一定の割合いる。
- 女子の走力と跳躍力が低く、脚力を付ける必要がある。

令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 東広島市立入野小学校

達成目標 主体的に運動に取り組む態度を育て、児童一人一人の体力の向上を図るとともに、生活習慣を整えようとする意識を高める。

～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・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 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】	体づくり運動 ボール運動 準備運動の中に弱点を克服するよ うな柔軟運動を取り入れる。		体づくり運動 陸上 表現 運動会を意識させ、学校、学年、 個人で目標を設定して、目標達成 に向けた取組をさせる。	2年生以上は、昨年の自分の記録をもとにした今年度 の目標を設定させてプール開きの会で発表させる。プ ール納めでは、振り返りをする。 体力テスト		水泳・水遊び	陸上系の運動	ボール運動 持久走 器械運動	持久走大会 体力づくり
【教科外】	なわとび 長縄跳び		縦割り班遠足 運動会	水泳記録会に向けて の練習		陸上記録会に向けて の練習 サーキット運動	持久走 サーキット運動		
【日常生活等】	外遊びを呼びかける。		生活改善強調週間 年2回、1週間の生活点検を行い、その結果 を保護者に知らせ、共に生活を振り返る機会 とする。		生活改善強調週間 児童と保護者に生活点検 の目的と方法を伝える。		生活改善強調週間		
【家庭・地域との連携】			生活改善強調週間		生活改善強調週間		学習発表会		