

令和7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	<p>① 体育科等での取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 「体の柔らかさ及び巧みな動き」を高める運動（子どもの体力向上のために〈体力向上支援プログラム〉広島県教育委員会）を基に、体育科授業に、柔軟運動を取り入れることで児童の「筋力・筋持久力」を高める。 準備運動も兼ねて、遊具等を使用したサーキットトレーニングを行ったり、縄跳び運動を行ったりすることで「柔軟性」「筋パワー」を高める。 ICT機器を活用し、運動の様子を動画撮影して動きを確認させたり、学習を深めるための資料を配付したりすることで、上手にできたときの達成感を感じさせる。 <p>② より良い生活習慣を身に付けるための取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 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させ、より良い生活習慣を身に付けさせる。特に、メディアの利用時間について保護者と連携し、2時間以内にさせる。 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付けさせる。
期待される効果	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな運動に取り組むことで、運動を楽しみながら、それぞれの運動に応じて広く力を伸ばすことができる。 生活改善習慣を設けることで、保護者も児童も「早寝」「早起き」「朝ごはん」の大切さを意識し、生活のリズムを整えようとする児童が増える。 メディア利用時間の目標を設定することで、生活リズムが整う。 体力・運動能力が高まり、体力テスト「上体起こし」「長座体前屈」の記録が向上する。

体制	<ul style="list-style-type: none"> 生徒指導部会が担当する。 年度初めに、教職員に取組事項や重点課題を周知する。
-----------	---

実態把握

学校の状況
<ul style="list-style-type: none"> 団地内にある小規模校である。 広いグラウンドがあり、運動しやすい環境がある。
児童生徒の運動・生活習慣の実態
<ul style="list-style-type: none"> 運動することが好きだと答えた児童の割合は90%以上であった。 1日のメディア利用時間が2時間を超える児童が30%以上いる。
広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から
<ul style="list-style-type: none"> ●男子 <ul style="list-style-type: none"> 8項目中、4項目が県平均値かつ全国平均値未満であり、特に「柔軟性」「筋パワー」に課題がある。 ●女子 <ul style="list-style-type: none"> 8項目中、2項目が県平均値かつ全国平均値未満であり、特に「筋力・筋持久力」「柔軟性」に課題がある。

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
<ul style="list-style-type: none"> 男女共に「柔軟性」を高める必要がある。 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。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

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。

	～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	計画に基づいた実施		新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づいた実施		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	体づくり運動 陸上 表現		第1学年以上の児童には、昨年の自分の記録を基にした今年度の目標を設定させ、プール開きの会で発表させる。プール納めでは、振り返りをさせる。	水泳・水遊び	陸上系の運動	ボール運動 器械運動	持久走大会	体力づくり
	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。	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。		体力テスト					
【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わせ、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。	
【家庭・地域との連携】				生活改善強調週間			生活改善強調週間	音楽発表会	