

令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 目標に向かって、自分から進んで体力を伸ばそうとする子供に育てる。
- 健康に関心をもち、自らの健康に気を付けようとする子供に育てる。
- 基本的生活習慣の定着を図る。

学校の状況

- ・海に面した小規模校。
- ・全員が徒歩通学。(特認校児童を除いて)
- ・グラウンドが狭く、直線で50mのコースをぎりぎり取ることができる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・睡眠時間(低学年9時間、中学年8.5時間、高学年8時間)が守れている児童の割合95%
- ・テレビ・ゲームの使用時間(60分以内)が守れている児童の割合80%

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
 - ・運動への意欲が高く、握力・上体起こし・長座体前屈・ボール投げの項目で、県平均値・全国平均値を上回ることができた。
 - ・運動に必要である俊敏性や持久力を高め、健康体力の向上に努める。
- 女子
 - ・運動への意欲にばらつきはあるが、反復横跳びとボール投げ以外の項目で、県平均値かつ全国平均値を上回った。全体的に運動への意欲を向上させるよう、取り組みを行う必要がある。
- 全体
 - ・学校全体では、「反復横跳び」「20mシャトルラン」に課題がある。

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

- ・家庭でのゲームやテレビの時間が長い児童は外で体を動かす時間が短くなりやすい。そこで、家庭との連携を密にし、生活の改善を図っていく必要がある。
- ・体育の授業を充実し、児童に運動の楽しさを実感させるとともに、様々な運動を紹介し、自ら運動しようとする意欲をもたせる。授業の導入や帯時間で、継続したトレーニングに取り組ませる必要がある。

取組事項

- ①体育科での取組
 - サーキットトレーニング
体づくり運動を中心に、日頃経験しない動きを意図的に行わせ、基礎的な運動感覚を身に付けさせる。
 - 視覚的な支援
自分の運動の様子を客観的に把握し、自己の運動や学びを調整できるようにするため、ICT機器を活用する。
 - 継続したトレーニング
授業の始めに俊敏性を高めるトレーニングを取り入れ、継続して行っていく。
- ②外遊びの推奨
週1回のロング昼休憩(遊々タイム)を設け、学級外遊びを推奨し、体を動かす機会を保障する。
月に一度、ロング昼休憩(遊々タイム)に、児童会中心の縦割り班遊びを設け、異学年交流を充実させる。
- ③元気タイムの実施
水曜日の給食終了後、5分間元気タイムを設け、俊敏性や持久力向上のための運動への取組を行う。
- ④家庭での取組
月に一度、家庭と連携して、なわとび週間に全校で取り組む。
- ⑤家庭へ情報発信(養護教諭を中心に)
2か月毎に一週、生活振り返り週間を設け、食事や睡眠を中心に自分の生活習慣を見直すことを通し自分の健康実態に関心をもちさせるようにする。
また、生活を改善するための保護者へ情報発信を積極的に行う。なわとび週間と同時期に取組を行う。

期待される効果

- ・積極的に運動に取り組む児童が増える。
- ・外遊びをする児童が増える。
- ・外遊びの種類が増える。
- ・俊敏性や持久力が高まり、記録が向上する。
- ・体力が向上し、風邪などをひきにくい丈夫な体になる。

体制

- ・年2回、学校評価において取組の進捗状況を把握し、改善策を図っていく。
- ・生活部を中心として、体力・運動能力の向上に向けた取組を提案し、共通認識のもと全校で取り組む。

令和8年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 東広島市立 木谷小学校

達成目標

- 目標に向かって、自分から進んで体力を伸ばそうとする子供に育てる。
- 健康に関心を持ち、自らの健康に気を付けようとする子供に育てる。
- 基本的生活習慣の定着を図る。

	～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		新体力テストの 再実施（低い種目） 結果分析		評価 見直し・次年度の計画
【体育科・保健体育科】	年間を通して、授業時間のはじめに柔軟運動やサーキットトレーニング、柔軟運動、筋肉トレーニングを取り入れる。								
	ボール運動	体づくり運動				体づくり運動	ボール運動	ボール運動	体づくり運動
	様々なボールを準備し、多様なボール運動を体験させる。								
【教科外】	元気タイム（ロング昼休憩の前）の実施 週に一度、水曜日								
【日常生活等】	週1回遊々タイム（ロング昼休憩）の実施								
低学年のうちから、高学年に教えられているいろいろな遊びを経験できるようにする。	縦割り遊び（月に1度）の実施								
【家庭・地域との連携】	「なわとび週間」→家庭での縄跳び運動への取組を月に一度、力を入れて行う。「生活ふり返りカード」を2か月に一度一週、第3週に実施し、早寝・早起きなどの基本的生活習慣の定着を図る。								
	春休みの宿題	家庭における体力づくりについても記録させる。			夏休みの宿題				冬休みの宿題