

# 令和8年度体力づくり推進計画

## < 全体計画 >

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「運動が好き」と答える児童の割合を90%以上にする。</li> <li>○「目標達成に向けて、あきらめずに努力した」と答える児童の割合を90%以上にする。</li> </ul>
-------------	--

**学校の状況**

- ・学年1クラスの小規模校であるが、人数に対して校庭が広く、使用できるボールの数も多いため、いろいろな遊びをすることができる。
- ・休憩時間は、学年を超えて体を動かして遊ぶ児童が多い。

**児童生徒の運動・生活習慣の実態**

- ・外遊びでは、サッカーやドッジボール、校庭の遊具を用いた遊びが人気である。
- ・休憩時間は外で元気よく遊ぶ児童が多いが、室内で過ごす児童もいる。
- ・野球やバスケットボールなど、運動系のクラブチームに入って活動する児童が、男子に多い。女子バレーボールに入って活動する児童もいる。

**広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から**

○第5学年の男子は、長座体前屈で、令和7年度の全国平均を下回った。女子は、50メートル走で令和7年度の県平均かつ全国平均を下回った。

**取組事項**

課題：長座体前屈（柔軟性）、50メートル走（走力）

- ① 体育科での取組
  - ・ 体力テストを行う前に、昨年度の記録をもとに、今年度の目標を一人一人が決め、自らの体力について関心をもたせる。実施後、結果について振り返り、自己の体力向上のために何にどう取り組むか考え、主体的に取り組ませる。
  - ・ 児童が運動に親しみ、体力向上につながるような体育科授業を工夫していく。
  - ・ 楽しく効果的に体力向上ができるように、準備運動の中で、サーキットトレーニングを加える。
  - ・ 柔軟性や瞬発力を伸ばす動きを、取り入れていく。
- ② カードを使った取組
  - ・ 体力テストの昨年度の記録や今年度の目標を記入したカードを使うことで、体力の向上につなげていく。
  - ・ ランニングタイムを設け、全校児童が走る取組を行う。一人一人に目標をもたせ、全校統一のランニングカードに記録していくことで、主体的に取り組むことができるようにし、走力や持久力をつけていく。
  - ・ 全校統一の縄跳びカードを利用して、跳躍力や持久力をつけていく。
- ③ 家庭との連携
  - ・ 基本的な生活習慣アンケートの取組を通して、児童が自らの生活習慣を振り返るとともに、生活習慣の改善に向けて家庭と連携しながら取り組む。

**期待される効果**

- ・ 体育科の授業で単元を通してねらいを明確にして計画的に学習を進めることで、体力の向上につながる。
- ・ いろいろな機会を活用して運動することの楽しさを体感させることで、運動が好きな児童が増える。
- ・ 時期に応じた運動を取り入れた体力づくりカードを活用することで、児童が目的をもって家庭や学校での体力向上に取り組むことができる。
- ・ より良い生活習慣が身につく、規則正しい生活を送ることができる。

**体制**

- ・ 生徒指導・保健安全部・児童会・委員会活動とも連携しながら取組を進め、振り返り、改善を行う。

# 令和8年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画>

東広島市立三津小学校

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「運動が好き」と答える児童の割合を90%以上にする。</li> <li>○ 体力テストの柔軟性や走力の記録を伸ばす。</li> </ul>
-------------	--

