

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 自己記録更新を目指して日々努力する児童の割合と記録を更新した児童の割合を増やす。
- 食育を推進し、食と健康・体力増進の理解を高める。

学校の状況

- ・ 沿岸部にある小規模校
- ・ 全校の約15%の児童がバス通学をしている。(18名/122名)

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 1日の運動時間が30分未満(体育の授業を除く)の児童が27%であり、児童の運動機会が少ない。
- ・ 低学年から30~45%の児童が10時以降に就寝している。また、高学年になるほど就寝時間が遅くなる傾向にある。
- ・ 1日に動画視聴やゲームを3時間以上視聴している児童は19%で、使用時間が長く、それに伴って睡眠時間が減少している。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 「20mシャトルラン」「ボール投げ」「反復横とび」については、これまで全学年が県平均を下回っていたが、R5年度は県平均より上回った学年が増加した。
- ・ 「50m走」では全学年が県平均を下回り、すばやく動作を繰り返す能力に課題が顕著に見えるようになった。

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

- ・ 運動経験の少ない児童と豊富な児童との差が大きく、運動能力の二極化傾向は顕著である。
- ・ 学年間の差が見られる。
- ・ 男女ともに基礎体力向上が課題である。
- ・ 家庭での動画視聴やゲームの長時間使用により、睡眠不足傾向の児童が多い。また、外遊びの機会も減少している。
- ・ コロナウィルスの影響で運動不足の児童が増加している。

取組事項

- 「50m走」の記録測定を年間2回行う(4月, 1月)。
- 授業内の児童の運動量の増加を目指す。
→同時に活動できる児童を増やす場づくりや活動内容の工夫改善。それに関わる校内研修の実施。
- 授業内容の改善
→準備運動に、「縄とび」を加え、年間を通して地面をける力を鍛え、すばやく動作を繰り返す能力を高めていく。
- 各担任の授業力向上のため、実技研修や指導法についての資料を配布し、児童の指導に生かす。
- ロング昼休憩を活用したプレイタイムの実施(学年対抗や縦割り班対抗でドッジボールや大縄を行い、外遊びの意欲付けを図る。)
- 一年間を通して使用する挑戦カード(なわとびカード・水泳カードを含む。)を作成する。→キャリアノートの活用
- 午後10時には必ず寝よう家庭に啓発を行う。(学年通信・保健だより)
- 生活習慣(睡眠, 朝食, ゲーム・動画)の改善について年に2回、実態調査と児童自身が目標を立てて取り組む活動を行う。
- 外遊びの啓発を積極的に行う(風早プライドとの関連)。

期待される効果

- ・ 楽しみながら様々な運動に取り組むことで、体を動かすことが好きな児童が増え、運動時間の増加により、生活リズムの改善にもつながる。
- ・ 目標を意識して授業に取り組む児童が増え、投運動への意欲が高まったり、走ることが苦手な児童が運動に対して意欲を持ったりするようになる。
- ・ 年間を通して地面をける力を鍛えることで、すばやく動作を繰り返す能力が高まる。
- ・ 体力が向上し、記録の伸長につながる。
- ・ 生活習慣が改善し、学習に集中して取り組める児童が増える。

体制

- ・ 毎月の校務部会(保健安全・生徒指導部会)において、体力づくりの推進について協議する。
- ・ 保健安全・生徒指導部を中心に、各取組について企画・立案・改善策等の策定を行い、企画委員会で協議、承認の後に実施する。

推進組織