

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 50m走の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12%の児童がバス通学をしている。(13名/109名)

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・昨年度50m走を2回計測したが、前回の記録を上回る児童は半分以下だった。
- ・学年が上がるほど、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15%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

- ・「反復横とび」については、男子は全学年、女子は4学年が県平均を上回ることができた。
- ・「50m走」「上体起こし」共に男子は4学年、女子は5学年が県平均を下回り、すばやく動作を繰り返す能力や筋力・筋持久力に課題が顕著に見られた。

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影響が大きい学年がある。

取組事項

- 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、「ラダー運動」「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。
- 大休憩の最初の時間に、全校児童で腿上げ運動を行う。
- 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時には必ず寝る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、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

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。											
～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
Do			Check	Action	Plan	Do		Check			Action
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		
【保健体育科】											
授業時間のはじめに、「ラダー運動」「縄とび」を取り入れ，年間を通して取り組んでいく。年間を通して，大休憩の最初の時間にジャンプ運動を行う。 教職員の子どもたちへの肯定的評価，子どもたち同士の肯定的評価が行われることを意識した授業に取り組む。											
50m走測定①			50m走測定②								
・水泳挑戦カードを活用した系統的な指導を進める。 ・自己記録更新への挑戦				・持久走挑戦カードを活用した系統的な指導を進める。 ・自己記録更新への挑戦			・なわとび挑戦カードを活用した系統的な指導を進める。 ・自己記録更新への挑戦				
校内・市内水泳記録会に向けての練習開催											
市内陸上記録会に向けての練習開催											
大休憩で全校児童のジャンプ運動を奨励し，保健安全部や体育委員会を通じて外遊びの紹介を行う。			児童会や体育委員会が主体となって，ロング昼休憩を活用した大縄跳び大会やドッジボール大会等の実施。			縄跳びなど，運動器具を使った遊び方を紹介し，冬場でもできる体力向上を周知する。					
【との連携】											
保健・給食委員会による毎日の昼の放送				生活習慣に関する実態把握				児童自身が目標を立て，保護者と連携しながら生活習慣チェックを行う。			