

令和2年度体力づくり推進計画

<全体計画>

学校の状況

- ・生徒数約 414 名の中規模校
- ・通学方法は徒歩と自転車である。
- 約 70%の生徒が自転車通学である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全体の約 76%が運動部に加入している。男女別でみると男子で約 75%、女子で約 76%である。
- ・運動・スポーツ実施状況は、週 3 回以上が 84%である。
- ・朝食を毎日摂取している生徒が約 89%である。

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1学年、第2学年男子
長座体前屈において県平均（令和元年度）かつ全国 平均（平成30年度）を下回っている。
- 第2学年、第3学年女子
50m走において県平均（令和元年度）かつ全国 平均（平成30年度）を下回っている。

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

- ・運動を「よくする生徒」と「しない生徒」の二極化傾向が強くなっている。D E判定の生徒が約 12.1%いる。
- ・身体活動量（生活活動、外遊び、運動、スポーツを含む）が減少している。
- ・生活の豊かさを求めて、機械化や合理化等を進め、生活環境やライフスタイルが変容してきたことを背景に、その結果として生徒の体力が低下してきている。
- ・幼児期からの外遊びを（子どもの群れや伝承遊び）が減少してきたことは、社会性やコミュニケーション能力の低下につながっている。
- ・生活習慣の確立が必要である。

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい運動好きな子どもを増やし、生涯にわたって運動に親しむものにする。
- 男女共に、「50m走」の項目において県平均以上にする。

取組事項

- ①体育科の取組
 - ・授業時間のはじめに、補強運動を実施していく。（腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、もも上げジャンプ、馬跳び、5分間走、柔軟体操等）
- ②授業の始まりは、立腰を行って始める。（姿勢をただす）
- ③行事の充実
 - ・体育大会、文化祭等に全力で参加できるよう工夫していく。
- ④部活動での取組
 - ・基本的な生活習慣を身につけるために朝練習を行う。
 - ・弱点補強の取り組み
- ⑤年3回 身体測定を行い、自分の成長を知る。
- ⑥弁当を作ろう(弁当デーを実施)
 - ・栄養、彩り等を考え、自分で買い物に行き弁当を作る。
 - ・家族とのコミュニケーションを楽しみながら食べるということについて考える機会にする。
- ⑦全国体力づくりコンテストで入賞を目指す。

期待される効果

- ・運動能力を高めることができる。体力テストの数値があがる。
- ・疲れにくい体になっていく。心臓や肺などの機能が高まり、持久力が向上する。
- ・けがをしにくく病気になりにくい体になっていく。筋力をつけることは、けがの防止に役立つ。運動することにより、肥満や糖尿病等の生活習慣病を予防することに役立つ。
- ・ストレスを解消し脳の働きを高める。心の疲れや緊張を解消したり、軽くしたりすることができる。脳が刺激され、その働きが活発になり、学習にも好影響をもたらす。
- ・コミュニケーション能力や社会性が高まる。

体制

- ・教頭を中心とした「体力向上推進委員会」を構成する。
メンバーは、校長、教頭、体育教諭、保健主事、養護教諭、各部活顧問で構成。
- ・原則、学期1回の定例会議を開催する。

推進組織

令和2年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい運動好きな子どもを増やし、生涯にわたって運動に親しむものにしていく
- 県平均以上の種目を100%以上にする

