

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- さまざまな運動実践を通して、体を動かす楽しさや喜びを味わわせる。
- 健康と安全について理解させ、「生涯スポーツ」に向けた主体的な態度を養わせる。
- 新体力テストの結果を分析し、全学年全種目の数値において県平均を上回る。

学校の状況

- ・広島県南部のほぼ中央部，東広島市東部に位置した全校生徒90名程度の小規模校である。
- ・豊かな自然に恵まれ，東広島市に市町村合併したこともあり，地域振興に対する意識や教育に対する関心が高い。
- ・全校生徒の3分の2の生徒が自転車通学をし，3分の1の生徒が徒歩またはバス通学をしている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全校生徒の8割は，運動やスポーツを「週3日以上実施している」と回答しており，運動部に6割の生徒が所属し，活動を行っている。
- ・朝食について「毎日食べている」と回答した生徒が男女とも9割以上いる。

広島県体力・運動能力，運動習慣等調査結果との比較から

- 男子
[1学年]
・「上体起こし」「長座体前屈」以外の記録において，県平均値かつ全国平均値を下回っている。
- [2・3学年]
・すべての記録において，県平均値かつ全国平均値を上回っている。
- 女子
[全学年]
・すべての記録において，県平均値かつ全国平均値を上回っている。

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

- ・運動をする習慣が身に付いていない生徒もいるため，家庭でも目標をもって取り組めるように手立てをする必要がある。
- ・テレビを見たりゲームをしたりする時間の多い生徒は運動実施時間が少ないため，メディアの使用について制限する取組が必要である。
- ・体力に自信があるかの質問に対して，「ある」と回答した生徒が少数であった。部活動への入部も希望制となり，運動部で活動している生徒も全校生徒の6割の現状から，部活動や家庭において体力を向上させる取組を行う必要がある。（練習メニューの工夫，達成感等成長を感じるこのできる取組）
- ・新型コロナウイルス感染症の影響前（令和2年3月以前）と現在とを比較すると，運動やスポーツへの取組が減ったと感じており，運動時間を確保したいと感じている生徒が多い。

取組事項

- ①学校としての取組
 - ・運動することをしっかり楽しみ，自ら継続して練習する態度を育成する。（掲示物などの工夫）
 - ・運動会では，縦割りグループを編成し，種目練習等を行うことで，地域の先輩として指導させる。
- ②保健体育科での取組
 - ・体づくり運動の授業を重視し，1年生は「体を動かす楽しさを十分味わわせる」2，3年生は「体力を高めることの必要性を理解させ，自分に合った体力づくりが実践できる」に重点を置く。
 - ・体づくり運動の単元のなかで，自分に合った体力向上トレーニングを計画し，年間を通して取り組む。
 - ・昨年度の自分の結果を分析させ，目標を設定させる。
 - ・2回目の測定を行い，体力の向上に向けて授業や部活動に取り組ませる。
- ③各家庭での運動の実施
 - ・生徒個人の体力テストの結果を踏まえて，各自が劣っている種目について家庭で補強できるよう場を設定して，日数や回数，内容等を決め取り組む。

期待される効果

- ・運動会などで縦割りのグループを編成することで，先輩から励まされて意欲が向上する。
- ・体を動かすことが好きな生徒が増える。
- ・自分の体力を考察し，自分に合った運動を設定して取り組めるようになる。
- ・体力に自信のある生徒が増える。
- ・現時点で課題のある自分の体力の向上につながる。
- ・現時点で優れている体力がさらに向上することにつながる。

体制

- ・教頭を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは，教頭，体育主任，養護教諭，各学年主任で構成する。
- ・原則，学期に1回の定例会議を開催する。
- ・体育係が握力向上用具を使い，個人トレーニングをするよう呼びかける。（本校の課題への取組。）
※新型コロナウイルス感染症の状況が収まり次第，開始する。

推進組織