

# 令和8年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 実態把握

#### 学校の状況

- 平成30年度に開校した学校
- 令和8年度 児童数 1107名 (増加傾向)
- 校舎とグラウンドが離れており、コンコースでつながっている。(4年生仮設校舎)
- 人数分散、屋内スポーツ実施のために休憩時間に体育館を学年ごとに開放している。

#### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 休憩時間には外遊びをしている児童は以前より増えたが、遊びが固定化している現状にある。(ボール遊び、おにごっこ、一輪車など)
- 東広島学校給食センターにおける残菜率は平均7.4%であった。

#### 新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- 新体力テストでは、体力合計得点は、男女とも令和7年度の県の平均値を上回っている。
  - 男子は、握力、立ち幅跳び、50m走に課題がみられる。
  - 女子は、握力に課題がみられる。
  - 運動に対して肯定的なイメージをもつ児童が、男子95.72%、女子90.0%である。
  - 運動に対して否定的なイメージをもつ児童が、男子4.29%、女子10.0%である。
- ※ すべて5年生を対象に調査

#### 児童生徒の実態や新体力テスト等から

- 握力(筋力)
  - 固定器具(鉄棒、のぼり棒、雲梯等)を使って運動する児童は増えたが、生活の中で道具や物を力強く握る機会(雑巾絞り等)は少ない。
- 50m走(スピード)
  - 様々な動きのある遊びを通して、走りの型や動きのスピードを高める必要がある。
- ソフトボール投げ(巧緻性・瞬発力)
  - ボールを思い切り投げて遊ぶことができる公園や遊び場所が減っている。日ごろからボール運動をしている児童は固定化しており、ボールを投げる経験が少ない。
  - 投球フォームゾーンやジャベリックボールなどで投球フォームの定着を図らなければならない。
- 立ち幅跳び(瞬発力)
  - 腕・膝・腰の動きをすべて一緒に動かす感覚が育っていない。
  - 足の指の筋力、体幹を保持する力を高める運動が必要である。
- 児童の運動経験の2極化
  - 休憩時間において、外遊びをしている児童が固定化されている。
  - 放課後には家庭で過ごしたり、習い事が続いたりして外で遊ぶ機会が少なくなっている。
  - 「鬼ごっこ」や「ドッジボール」など、遊びの種類が固定化されており、いろんな遊びや運動の経験が少ない。

#### 達成目標

- 運動に関する本校の児童アンケートをとり、運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」と答える児童の割合を男女とも90%以上に保持する。(5年生対象)
- 新体力テストのすべての項目において、男女とも県平均値以上にする。

#### 課題解決に向けた取組事項

- ① 環境整備
  - グラウンドや体育館、双方の運動場所を活用したり、グラウンドの遊具・道具などを活用したりすることを通して、児童が気軽に体を動かすことができる場を設定する。
  - 児童の身体表現の中に、新たな動きが加わるよう、より多くの体づくり運動の場を設ける(ラダー、フォームロケットの活用など)。
- ② ロング昼休憩の実施
  - 全児童が外遊びをする時間を月1回程度実施し、運動をするを楽しむ児童を増やす。
- ③ 新体力テストの評価・改善
  - 10~12月の間で、課題となる種目について検証し、取組の改善を図る。
  - 50m走強化を学校評価自己評価を指標として位置付け、年間を通して検証を行う。
- ④ 児童会・委員会主催の遊びの実施
  - 児童会や委員会で児童が遊びを計画し実施することで、遊び方を知り、主体的に体を動かすことを楽しむ児童を増やす。
- ⑤ 力いっぱい体を動かすことができる児童を増やす授業改善
  - 本校独自の「龍王っこ体操」を推奨する。
  - 授業の導入で体力を高める運動を取り入れる。
- ⑥ 用具のいない昔遊び等を取り入れた準備運動を実施する。(外遊びも奨励)
  - ろくむし、Sケン、ぐるぐるジャンケン、かごめかごめ、はないちもんめ、など。
- ⑦ ICT機器の活用
  - タブレットで動画や写真を取ることで、児童が自分の動きを客観的に見ることができるようにする。
  - GoogleMeetを活用し、全校児童に外遊びの紹介を行う。(スポーツ委員会)
- ⑧ 持久走記録会の実施
  - 持久走記録会を継続実施することで、日ごろの練習の成果を発揮したり、自分の目標達成に向けて努力したりする。
- ⑨ 「龍王大縄チャレンジウィーク」の実施
  - 縄跳びを通して力いっぱい体を動かすことのできる機会を増やし、跳躍力等の体力向上につなげる。

#### 期待される効果

- ・「運動することや外遊びをすることが好き」と感じる児童の数が増える。(児童アンケート90%以上)
- ・新体力テストで県平均値以上(男女全国平均との比較70%以上)の種目が増える。(過去の数値を参考)
- ・「できる」「運動の仕方が分かる」などを実感し、運動に対する肯定的なイメージをもつことができる。

#### 体制

- ・保健主事や体育主任を中心に各学年部と連携を図りながら、体力向上に向けての指導や情報の交流などを行う。
- ・児童の体力向上や陸上記録会種目の練習に向けて引き続き実技研修を行い、教職員の指導力向上を図ったり、練習プログラムを作成したりする。
- ・新体力テストで課題となっている項目に特化したあそびや運動を学校全体で広めるよう、スポーツ委員会を中心に行っていく。

### 推進組織

# 令和8年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画>

東広島市立龍王小学校

様式②

### 達成目標

- 運動に関する本校の児童アンケートをとり、運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」と答える児童の割合を男女とも90%以上で継続する。
- 新体力テストのすべての項目において、男女とも県平均値以上にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
	Plan	Do	Check	Action	Plan	Do		Check	Action
	結果分析, 全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施		新体力テストやアンケート調査等, 実施把握のための調査実施・結果分析			見直しと指導改善計画の立案 計画に基づき実施		評価 見直し・次年度の計画	
【体育科・保健体育科】	<p>授業開始時につかむ・登る・跳ぶなどの多様な動きを習得させる。</p> <p>陸上運動系</p> <p>体づくり運動</p> <p>陸上運動系</p> <p>ボール運動</p> <p>持久走</p> <p>基本的な動きを身に付けるとともに、力いっぱい体を動かし、走る力を伸ばす。</p> <p>新体力テストにかかわる運動を重点的に指導するために、課題項目に特化した運動や運動遊びを行う。</p> <p>走る、跳ぶ動きを取り入れ、走力や跳躍力、瞬発力を伸ばす。</p> <p>ゲーム性を取り入れ、楽しみながら投げたりとったりする力を伸ばす。(ドッジボール大会の実施)</p> <p>持久走記録会をすることで体力の向上を目指す。</p>								
【教科外】	<p>児童会・委員会主催の遊びを実施し、体を動かすことを楽しませる。</p>								
【日常生活等】	<p>「なわとびカード」を利用して全校児童で「龍王大縄チャレンジウィーク」を実施し、なわとびに対する意欲の向上につなげる。また、児童が進んでなわとびに取り組めるように、いろいろな技を紹介したり、技のレベルをあげたりすることで、楽しみながら技を身に付けさせることができるようにする。</p>								
【家庭・地域との連携】	<p>前期の懇談時に、新体力テストの結果を配付し、自分のレベルに合った体づくり運動に取り組ませる。</p>								