

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

学 校 の 状 況

- 令和7年度 寺西小学校人数
747名（令和7年4月1日現在）
- 新グラウンドがあるが、使いにくさがある。（使用前の散水、道路横断、ボール運動の禁止など）

児童生徒の実態・生活習慣の実態

- 「運動が好き」と肯定的に答えた児童の割合が86.5%である。
- 「休憩時間は外で遊んでいる」と肯定的に回答した児童の割合が68.7%である。
- 「ゲームやテレビの時間を決めて守っている」と肯定的に答えた児童の割合が77.0%である。

新体力テスト、アンケート調査等
調査結果との比較から

- 新体力テストにおいて、AB率は男子が47.9%、女子が19.6%であった。また、DE率は男子が19.7%、女子が33.9%であった。
- 男女ともに長座体前屈の値が全国平均を下回っている。
- 男子は、昨年度に引き続きソフトボール投げに課題が残った。
- 女子は、全国平均と比較して全体的に低い数値となった。

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から
明らかになった課題

- 「運動が好き」と肯定的に答えた児童が86.5%前後いるのに対して、「休憩時間は外で遊んでいる」児童は68.7%と差がある。
- 高学年は委員会活動で休憩時間も、外遊びする時間が確保されていない。
- グラウンドが狭く、遊ぶスペースが確保できず、力一杯走ったり投げたりする遊びが十分にできない。



達成目標

- 新体力テストにおいて、AB率を50%以上、DE率を20%未満にする。
- 運動に関するアンケートを取り、「運動が好きだ。」の項目で肯定的な回答をする児童を90%以上にする。

取組事項

① 体育の授業で行う取組

- グループ活動やペア活動を効果的に行うことで、お互いに高め合える体育科の授業を行っていく。
- 授業で習得させたい動きにつながる準備運動や柔軟性を高める運動を行い、学習内容に取り組む素地を養う。

② 体育の授業以外で行う取組

- スポーツ委員会を中心に、外遊びの大切さを伝えるとともに、全校で盛り上がる体育的イベントを開催する。
- 休憩時間にできる外遊びを紹介する。

③ 家庭学習で行う取組

- 「毎日カード」などに体力づくりの項目を入れて、柔軟、なわとびなど、家庭でできる簡単な運動を宿題にして、家庭と連携して体力の向上を図る。

④ 運動のあしあとを残す取組

- 学年ごとに新体力テスト・縄跳び・水泳の記録を記入することで、目標を明確に持たせて体力の向上を図る。

⑤ 環境整備

- 遊具の点検（月一回）を行い、児童が安全に遊べるようにする。
- 遊具の使い方を教員間で周知するとともに、児童に安全な遊び方を伝え、安全に遊べるようにする。

期待される効果

- ・「運動が好き」な児童の数が増える。（児童アンケート87%以上）
- ・「休憩時間は外で遊んでいる」と回答する児童の数が増える。（児童アンケート70%以上）
- ・新体力テストにおいて、「長座体前屈」の県平均かつ全国平均を超える児童を増やす。

体制

- ・保健主事、体育主任を中心に各学年部と連携を図り、月1回程度体力向上に向けての指導や情報の交流などを行う。
- ・体力向上に向けての教職員の指導力向上を図るため、長期休業期間等を利用して職員研修を行う。

推進組織



令和7年度体力づくり推進計画＜年間指導計画＞

東広島市立寺西小学校

達成目標

○新体力テストにおいて、AB率を50%以上、ED率を20%未満にする。
○新体力テストにおいて、県平均かつ全国平均未満割合を50%以下にする。
○運動に関するアンケートを取り、「運動が好きだ。」の項目で肯定的な回答をする児童を90%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・計画立案		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	
【体育科・保健体育科】	授業の始めに「なわとび」を使った準備の運動を行い，年間を通して縄跳びに取り組む。								
ボール運動系	陸上運動系		水泳・水遊び		陸上・ボール運動系	器械運動系	器械運動系	体づくり運動系	
ゲーム性を取り入れ何度も投げたり，力いっぱい投げたりさせ，投げる力を身に付けさせる。	基本的な動きを身に付けさせるとともに「ゲーム」等の力いっぱい体を動かせる運動をさせ，走る力を伸ばす。				走る，跳ぶ動きをしっかりと取り入れ，走力や跳躍力・瞬発力を伸ばしていく。授業の初めに，グラウンドを数周走り持久力を高める。			持久走・短縄・長縄など，瞬発力や持久力を伸ばす運動を重点的に行う。	
【教科外】		運 動 会	新体力テスト	水泳記録会		陸上記録会		持久走記録会	
			体力テストの種目にある動きを練習できるように，体育の準備運動や主の運動の中に取り入れる。				持久走記録会に向けて，体育科の授業以外でも走る運動を取り入れる。		・ドッジボール大会 (4年)
【日常生活等】	スポーツ委員会取り組み③		スポーツ委員会取り組み①			スポーツ委員会取り組み②	外遊び紹介 (スポーツ委員)	校内縄跳び大会	
【家庭・地域との連携】		【毎日カード】	握力，柔軟，なわとびなど，家庭でできる簡単な運動を宿題にする。各学年で取り組む内容を記入させ，意欲的に取り組ませる。			体力テスト（個人） 結果報告			