

# 令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 持久力、柔軟性を高めるための取組を通して、男女とも「20mシャトルラン」と「長座体前屈」が昨年度の各学年の学校平均値を超えるようにする。
- 新体力テストの意識調査の「運動やスポーツをどのくらいしていますか」において、ほとんど毎日、ときどきの割合を85%以上にする。

## 学校の状況

- ・児童数384名の中規模校
- ・遊び方や遊ぶ場所、曜日を決める等、運動場で全校児童が遊ぶことができるように工夫している。
- ・校区が広く、片道2キロメートル以上を歩いてくる児童がいる。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・進んで外遊びや運動をしている児童が多いが、外遊びをしていない児童が各クラス4分の1程度いることや、外遊びをしない児童が固定化していることが課題である。
- ・朝食は食べているが、主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べている児童は86.2%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

- ・令和5年度の実施結果から、男女とも「長座体前屈」「20mシャトルラン」において、県平均値かつ全国平均値を下回っている学年が多い。
- ・新体力テストの意識調査において、「運動やスポーツをどのくらいしていますか」において、ときたま（月に1～3日くらい）、しない児童が18%であった。
- ・「運動やスポーツをすることが好きですか」では、学年が上がるにつれて、肯定的な回答が減っている。

# 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

- ・男女ともに持久力、柔軟性、筋持久力に課題がある。
- ・児童に運動時間や運動量を確保させるために、体育の時間において運動量を確保したり、休憩時間に外遊びを推奨する工夫をしたりする必要がある。
- ・学年が上がるにつれて、運動やスポーツをすることが好きではない児童が多くなっている。
- ・毎朝、朝食を食べている児童の割合が県平均よりも低い。(83.8%)
- ・生活リズムアンケートにおいて、朝食を毎朝食べていない児童が16.2%いる。

## 課題解決に向けた取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・授業時間の初めに、走力、持久力、体幹力を中心としたサーキットトレーニングやACP（アクティブチャイルドプログラム）の内容を取り入れ、運動する楽しさや心地よさを感じさせる。
  - ・準備運動に、鬼遊びなどの走の運動遊びを取り入れる。
- ② 「郷GOタイム」（全校体育）の取組
  - ・毎月第3火曜日の始業前、持久力、柔軟性、体づくり運動を中心とした運動能力を高める運動を行い、運動能力の向上を図る。
  - ・体力向上につながる運動や遊びを紹介し、年間を通じて課題のある運動に取り組みさせる。
  - ・なわとび大会を開催し、クラスで協力しながら持久力や跳躍力の向上に取り組みさせる。
- ③ 運動遊びの推奨
  - ・年間を通して、短なわを継続して取り組みせ、全身持久力や敏捷性の向上を図る。
  - ・外遊び週間を設定し、楽しみながら遊ぶ機会を増やし、体力の向上を図る。
  - ・外遊びの時間の確保（週1回のロング昼休憩）や竹馬や一輪車など道具の充実など、全児童に運動量を確保するための取組を組織的に行う。
- ④ 生活習慣の改善
  - ・朝食や睡眠、スクリーンタイムなど、生活習慣改善に関する保護者への啓発を保健だより等を通じて行う。

## 期待される効果

- ・体育が好き、外遊びが好き（体を動かすことが好き）な児童が増加する。
- ・外遊びが活発になり、運動量が確保されて児童の体力向上につながる。
- ・学校でも家庭でも体力づくりに、興味、関心、意欲をもつ。
- ・体育で学んだことを、外遊びに生かす。
- ・生活リズムアンケートの実施が保護者への啓発となり、生活リズムの安定につながる。

## 体制

- ・保健安全部で、児童の健康や体力の向上を図る取組の企画、実施を中心的に進める。
- ・各体育的行事前に研修を行い、円滑に運営、実施ができるようにする。

# 推進組織

# 令和6年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画>

東広島市立郷田小学校

様式②

### 達成目標

- 持久力・柔軟性を高めるための取組を通して、男女とも「20mシャトルラン」と「長座体前屈」が昨年度の各学年の学校平均値を超えるようにする。
- 新体力テストの意識調査において「運動やスポーツをどのくらいしていますか」において、ほとんど毎日、ときどきの割合を85%以上にする。

