

令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

○「長座体前屈」において記録が伸びた児童の割合を75%以上にする。
(4月→9月→12月)

学校の状況

- ・国道375号線沿いにある中規模校で、宅地化は徐々に進んでいるが児童数は減少傾向にある。
- ・校区にはスポーツ施設として東広島運動公園（アクアパーク）がある。
- ・児童数の割に運動場が広くない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・「運動（体を動かす遊びも含む）やスポーツをすることは好きですか。」という問いに対して、全体の約8割の児童が肯定的な回答をしている。
- ・運動やスポーツをすることがやや嫌い、嫌いと答える児童の割合が男子2.7%、女子6.0%である。
- ・学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを毎日している児童が45.1%となっており、昨年度に比べて6.38%増加している。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「長座体前屈」において県平均値かつ全国平均値より低い。
- ・男子では特に「長座体前屈」「ボール投げ」において県平均値かつ全国平均値より低い。
- ・女子では、特に「長座体前屈」において県平均値かつ全国平均値より低い。
- ・5年生では、「握力」「20mシャトルラン」においては、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

- ・地域のスポーツクラブ等で運動する児童と、そうでない児童がおり、運動経験の二極化傾向が見られる。運動する機会を増やすこと、体を動かすことの楽しさを味わわせることが必要である。
- ・運動場で遊ぶ児童の多くは鬼ごっこ、ドッジボール、遊具を使っての遊びをしており、他の遊びをする児童は少ない。体育の時間の内容の充実及び、外遊びに親しむためのさらなる工夫が必要である。
- ・家庭でも体を動かす機会を確保するため、ノーメディアを目指す日の設定が必要である。
- ・基本的な生活習慣が身に付いている児童が多いが、高学年では一日の睡眠時間が6時間未満の児童が見られるため、「早寝」「早起」の大切さは引き続き伝えていく必要がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・年間を通して、運動能力を高める準備体操や柔軟体操を実施する。（板城マッスル体操）
 - ・体育の授業の導入に柔軟体操を取り入れる。
 - ・体育科の授業の特性に応じ、運動量の確保に努め、体を動かすことを楽しみ、自ら運動する児童の増加を図る。
- ② 体育科以外での取組
 - ・そうじ前の時間を使い、放送を使って全校で柔軟体操をする時間を作る。（なかよし班で取り組む）
 - ・月に1回体育朝会を実施し、設定した時間目標を立てて走り続けたり、跳び続けたりする運動を行い、その効果を児童に体感できる取組を行う。
 - ・休み時間を有効活用し、児童会（体育委員会）が主導で、主体的に外遊びを楽しめるようにする。
 - ・家庭で取り組める運動を紹介し、自分に合った運動を主体的にできる取組を推進する。
 - ・運動やスポーツをすることが好きな児童を増やすために、児童会が主体となって楽しく、仲間と協力してスポーツしたり、外で遊んだりする機会を設定する。
 - ・体力テストの自己記録を伸ばす意識をもつために、児童会が主体となって体力テスト教室を行い、楽しく・正しく体を動かす基礎練習をする。
- ③ 「板城元気っ子デー」の実施
 - ・「板城元気っ子デー」を年に8回設定する。早寝・早起きなどの生活習慣に関する内容を定期的に評価することで基本的な生活習慣を身に付けさせるようにする。
 - ・「保健だより」に、実施状況を掲載し、保護者への啓発をする。
- ④ 長期休業中の取組
 - ・長期休業中は、家族と共にストレッチをしたり、遊んだりする課題を出し、家族とのコミュニケーションを楽しみながら体を動かす機会を増やす。
 - ・夏季及び冬季休業中において生活習慣を定着させるために、「生活カード」の活用を行う。また、保護者のコメント欄を設けることで保護者の意識を高める。

期待される効果

- ・課題となっている項目の体力の向上ならびにその他の項目の体力の底上げや、体力テストの数値が伸びたという実感をもつことができる。
- ・体を動かす楽しさを味わう機会が増える。
- ・生涯にわたって運動に親しむ資質の基礎が培われる。
- ・自己の生活習慣を見直し、健康的な生活を送るための実践力が身に付く。

体制

- ・保健安全部を中心とし、体力を向上させるための取組の実施と改善を図る。
- ・低・中・高学年部で情報を共有しながら、児童の実態に応じて体力向上の取組を迅速かつ適切に行うことができるようにする
- ・外部の人材を活用できるよう体制の充実を図る。

推進組織

