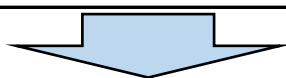


## 令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(33) 呉市立安登小学校

令和 8 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における目標値  
〈小学 5 年（中学 2 年）〉

体力合計点					
男子	55.00	点	女子	58.00 点	
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 ソフトボール投げ 】		自校の重点種目 【 上体起こし 】	
男子	9.50 秒	男子	23.00 m	男子	19.00 回
女子	9.70 秒	女子	14.00 m	女子	18.00 回
運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合		朝食を毎日食べる児童生徒の割合		1週間の総運動時間が60分以上の児童生徒の割合	
男子	100.0 %	男子	80.0 %	男子	100.0 %
女子	80.0 %	女子	100.0 %	女子	80.0 %



## 取組事項

## ①教科（体育科・保健体育科等）

- ・体力づくり運動の授業を重視し、1・2年生は「体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、伸び伸びと体を動かしながら、様々な基本的な体の動きを身に付けること」、3・4年生は「体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに低学年で学習した様々な基本的な体の動きに加えて、更に多様な動きを身に付けたり、動きに質を高めたりすること」、5・6年生は「運動の楽しさや喜びを味わうとともに、中学年までに身に付けた体の基本的な動きを基に、体の様々な動きを高めること」に重点を置く。
- ・新体力テストの課題種目については、年2回実施することで課題克服への意識付けをしていく。特に呉市の課題である走力や本校の課題である上体おこしに関しては、体育科の準備体操等に走力や筋力を高められる運動を取り入れる。
- ・水泳、持久走、なわとびの取組期間は、体力ぐんぐんカードによる前年度の記録と比べて、さらに記録の向上を目指す。
- ・「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の種目を授業の中に位置付け、取り組む。

## ②教科外（特別活動・部活動等）

- ・体育朝会で、家庭でできる簡単な運動（腹筋運動・柔軟運動・体幹トレーニング等）を紹介し、児童に広める。
- ・児童朝会で行う「縦割り班遊び」を通じて、楽しく活動しながら体力づくりを進める。

## ③日常生活（休憩時間・場の確保等）

- ・朝の会や帰りの会など、1日の生活の中に短時間でできる運動を紹介し、継続して取り組む。
- ・鉄棒の補助具の貸出や、なわとび練習版の設置をする。

## ④家庭・地域との連携

- ・保健だよりと保健指導を通して、メディアの使い過ぎによっておこる健康被害や「早寝・早起」「朝ごはん」等の大切さを発信していくことで健康な体づくりを目指す。

## 校内体制

## 推進組織

- ・体育主任を中心として、保健主事、体力・運動能力向上コーディネーター、養護教諭が協力して取り組み、各学年で円滑な実施ができるように支援し合う体制を構築する。