

# 令和6年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 達成目標

- 礼節と挑戦心を身に付け、健やかでたくましい心と体を育成する。
  - ・新体力テストで県平均の数値を上回る種目数を半数以上にする。
  - ・「早寝」「早起き」「朝ご飯」「メディアコントロール」に重点を置いた主体的な生活習慣づくりを推進する。

### 学校の状況

- ・郊外の臨海地にある小規模校である。
- ・小坪地域の児童は、バス通学をしている。
- ・年間を通して、「業間マラソン(なわとび)」を行っている。(熱中症の警戒時期は除く)
- ・校庭は、児童数からすれば十分な広さがあり、遊びに制限はない。(サッカーゴールの使用については、低学年と高学年で交替制)

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・男女を問わず外遊びをする児童が多く、学年の枠を越えて遊んでいる姿が多く見られる。寒い時期も外遊びをする児童が多い。
- ・6年生は、中学校の体育科教諭から専門的な指導を受けることが刺激となり、意欲的に取り組んでいる。
- ・朝食を摂取していない児童は、ほほえない。
- ・早寝に課題のある児童が固定している。
- ・単学級のため、競争意識は低い。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「50m走」  
男子は1, 5学年, 女子は2, 6学年が全国平均を上回っているが, 3, 4年生は男女とも, 2, 6学年は男子, 1, 5学年は女子が全国平均に及ばない。
- ・「20mシャトルラン」  
2年続けて全学年を通して全国平均を上回った。業間運動やなわとび検定などの取組の成果が出ていると考えられる。
- ・「長座体前屈」  
3, 5学年は男女共に全国平均を上回った。しかし, 低学年を中心に課題が見られたので, 常時的な取組が必要であると考えられる。

## 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

- ・2年間の取組によって, 20m シャトルラン, 長座体前屈は改善が見られる。しかし引き続き走力(50m走)に課題が残り続けている。
- ・体育の授業での補強運動(ストレッチ・柔軟体操)や身体感覚育ての充実を図りながら, 握力や投力の向上を目指す必要がある。
- ・休憩時間に遊んでいる児童は, ボール運動や長縄などを用いて遊んでいるが, 柔軟性が高まるような運動は不足していると考えられる。
- ・家庭では, 自分で決めた体力づくりの目標を児童それぞれが掲げ, 日常的に取り組んでいくことが課題である。
- ・「体力向上」に向け, その基本である「早寝」「早起き」「朝ご飯」「メディアコントロール」については「早寝」が課題としてあがった。学校便りや懇談会などで家庭に協力を仰ぎながら家庭での過ごし方について改善していかなければならない。

### 取組事項

- ① 体育科・保健体育科
  - ・走力を高めるため, 「走の基本となる運動」(スキップ・大股走・もも上げ等)や「鬼ごっこ」など, 楽しみながら走ることができる活動を取り入れたり, くれチャレンジマッチ・スタジアムのダッシュリレーやシャトルスローリレーを継続して行ったりする。また, サーキット時でのうんていやのぼり棒, 肋木を積極的に活用して, 遊びながら握力の向上を目指す。
  - ・昨年度の新体力テストの結果を振り返らせ, 個人の課題を再認識するとともに, 目標設定をする。
  - ・体育科の準備運動に, 自校で考案した柔軟性を高める運動を引き続き行う。
  - ・課題の「50m走」については, 学期に複数回計測をして目標をもたせながら記録向上をねらう。
- ② 教科外
  - ・ロング昼休憩を1ヶ月に1回設定し, 外遊びの奨励をする。その際には, 8の字跳びなど, くれチャレンジマッチ・スタジアムと関連させ, 走・跳が高まるような運動を設定して行う。
  - ・水泳, なわ跳びなどについての認定表を活用し, めあてをもって主体的に運動に取り組めるようにする。
- ③ 日常生活等
  - ・大休憩には, 業間マラソン・なわとびを実施する。マラソンでは学年や個人に合わせた目標を持たせて声をかけたり, なわとびでは「なわとびチャンピオン」を決めたりするなどして, 意欲の持続を図る。
- ④ 家庭・地域との連携
  - ・生活リズムを見直すための「生活リズムカード」(「早寝・早起き」, 「朝ごはん」, 「メディアコントロール」)を記入することで, 「健康な体づくり」の意識化を図る。特に, 課題のある児童には個別に指導し家庭との連携を図る。また, 長期休暇中に, 柔軟性を高める運動を位置付け, 家庭でも取り組むよう依頼する。

### 期待される効果

- ・走力を中心とした50m走, 20mシャトルランの記録向上が期待できる。
- ・体を動かすことが好きな児童が増え, 走力や跳力が伸び, 学校全体の体力が向上する。
- ・運動の生活化を期待できる。

### 体制

- ・体力・運動能力向上コーディネーターをリーダーとした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは, 生徒指導・健康安全部とする。
- ・原則, 月1回の分掌部会で体力づくりに向けた取組について話し合う。
- ・くれチャレンジマッチスタジアムでの現在の順位を児童に見える形で示し, 意欲を引き出せるような掲示の工夫をする。

## 推進組織