

## 令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(2) 呉市立広南小学校

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	60.00	点	女子	60.00 点
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 20mシャトルラン 】		自校の重点種目 【 立ち幅とび 】
男子	8.90 秒	男子	60.00 回	男子 160.00 cm
女子	9.00 秒	女子	50.00 回	女子 130.00 cm
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	100.0 %	男子 95.0 %
女子	90.0 %	女子	100.0 %	女子 90.0 %



## 取組事項

## ①教科（体育科・保健体育科等）

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。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。準備運動では、自校で考案した柔軟性を高める運動を引き続き行う。重点課題の「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（特別活動・部活動等）

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。また、年明けには、持久走大会を実施する。

## ③日常生活（休憩時間・場の確保等）

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、なわとび台を用意し楽しく遊べる場を用意したり、自由に使える用具を貸し出したりして、学校全体での意欲の持続を図る。

## 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。

## 校内体制

## 推進組織

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。

# 令和8年度体力づくり推進計画 〈年間指導計画〉

校番(2) 呉市立広南小学校

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
<b>Check</b> 結果分析 取組の評価	<b>Action</b> 見直しと改善	<b>Plan</b> 計画立案	<b>Do</b> 体力・運動能力, 運動習慣等調査	計画に基づき実施							<b>Check</b> 結果分析 取組の評価
①教科(体育科・保健体育科等)											
持久走大会に向けて			体づくり運動								
			50m走測定		50m走測定					50m走測定	
	なわとび検定に向けて				新体カテスト①			新体カテスト②(3種目)			
				新体カテストの種目の練習							
②教科外(特別活動・部活動等)											
						泳力認定					
持久走大会	なわとび検定										
持久走認定											
③日常生活(休憩時間・場の確保等)											
業間マラソン										業間マラソン	
④家庭・地域との連携											
	生活リズム習慣③				生活リズム習慣①					生活リズム習慣②	
	「早寝」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」をチェックし、生活リズムの見直しを行う。				「早寝」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」をチェックし、生活リズムの見直しを行う。				「早寝」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」をチェックし、生活リズムの見直しを行う。		

体力テストの課題解決に関連のある運動を教師が勧めたり、くれチャレンジマッチの中の「8の字跳び」や「みんなでジャンプ」に取り組む時間を設定したりするなど、学校の取組と結びつけながら活動できる場をつくる。また、野球グローブやフリスビー、一輪車など子どもたちが外遊びをしたくなるような環境を整備していく。