

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 「20mシャトルラン」の記録を前年より男子3回、女子5回以上更新する。
- 「上体起こし」の記録を前年より男子2回、女子3回以上更新する。

学 校 の 状 況

- ・小中が同じ運動場を共有している小規模校。トラック1周はおよそ100m。
- ・遊具の数は児童に対して適切である。
- ・バス通学の児童が全児童数の半数以上である。
- ・水はけのよい運動場である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・朝の時間や休憩時間には、ボール当てやサッカー、なわとび、一輪車等の外遊びをしている。また、異学年の児童同士で仲良く遊ぶことができる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「ソフトボール投げ」は県平均を上回っている。
- ・「上体起こし」の記録は県平均を下回っている。
- ・「20mシャトルラン」の記録は、県平均を下回っている。

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

- ・地域に遊びに適している公園がなく、バス通学の時間が決まっているため、身体を動かす時間や場所の少ない児童が多い。遊びの種類も固定化しがちである。
- ・大休憩、昼休憩に常時外遊びをしている児童はたくさんいるが、教室内で過ごす児童もあり、外遊びをあまりしない児童が固定化している。
- ・「20mシャトルラン」の記録が低く、持久力に課題がある。
- ・「上体起こし」の記録が低く、腹筋力に課題がある。これは中学校区の課題にもなっている。

取組事項

- ① 体育科・保健体育科での取組
 - 各領域の運動を計画的に振り分けるとともに、楽しく運動しながら、各運動の基礎的な動きを重視した指導方法を工夫する。
 - 9年間を見通し、1～4年生は「身体を動かす楽しさを十分に味わわせること」、5～6年生は「体力を高めることの必要性を理解させ、自分に合った体力づくりが実践できること」に重点を置く。
 - ・腹筋力・走力・握力アップを重視した授業始めのウォーミングアップ的活動を取り入れる。
 - ・遊具を使ったサーキットを行い、筋力・走力の向上を目指す。
 - ・運動量が確保される活動の実践を行い、持久力の向上を目指す。
- ② 教科外での取組
 - 児童朝会・児童集会等において、高学年が中心となって楽しく遊んだり、運動に親しんだりする場を設ける。
 - 体育朝会の活動に「くれチャレンジマッチスタジアム」を取り入れ、集団で運動する楽しさを味わわせる。
 - 小中合同運動会に向けた活動の中で、児童生徒が互いの姿から、運動や体力向上について考える機会を設ける。
- ③ 日常生活等を通じた取組
 - 朝の時間や休憩時間、放課後等に外遊びを呼びかけ、児童が積極的に運動に取り組むよう意識付けをする。
 - 持久走大会へ向けて、自主的なランニングなどを呼びかける。（冬季）
- ④ 家庭・地域との連携
 - 新体力テストやなわとび検定・持久走大会等の結果を保護者に報告するとともに、家庭での励ましや家庭等における運動の習慣化を依頼し、児童の体力向上に対する意識付けを目指す。

期待される効果

- ・「運動が好き」「運動が楽しい」「運動が得意」な児童が増える。
- ・持久力、腹筋力、走力、握力が向上する。
- ・外遊びの機会や種類が増え、運動量が増える。

体 制

- ・体力・運動能力向上コーディネーターを中心に、体育科の時間におけるサーキットトレーニングの導入を図る。
- ・体育的行事の記録を体力・運動能力向上コーディネーターがまとめ、各担任に知らせ指導に活かす。
- ・児童が自主的に外で遊びたくなるような環境を整えていく。

推進組織

令和6年度体力づくり推進計画

＜年間指導計画＞

校番（31） 呉市立蒲刈小学校

達成目標	○シャトルランの記録を前年より男子3回，女子5回以上更新する。 ○上体起こしの記録を前年より男子2回，女子3回以上更新する。
------	---

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Plan	Do	Check	Action	Plan	Do	Check	Action	
結果分析・計画立案	計画に基づき実施			新体力テストの実施 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施			評価 見直し・次年度の計画
【体育科・保健体育科】 9年間を見通し，1～4年生は「身体を動かす楽しさを十分に味わわせること」 5，6年生は「体力を高めること」に重点を置く。	体づくり運動 ＜全校の取組＞ ・腹筋力アップを重視した授業始めのウォーミングアップ的活動を取り入れる。 ・遊具を使ったサーキット（腹筋力・握力・走力のアップ）の継続 ＜学年での取組＞ ・合同体育（1・2年，3・4年，5・6年）				体づくり運動 ＜全校の取組＞ ・腹筋力アップを重視した授業始めのウォーミングアップ的活動を取り入れる。 ・遊具を使ったサーキット（腹筋力・握力・走力のアップ）の継続 ・持久走大会に向けた取組（3分間走等） ・なわとびで持久力を高める取組 ＜学年での取組＞ ・合同体育（1・2年，3・4年，5・6年）			
【教科外】 児童集会ゲーム① ・6年生ありがとう集会 ・持久走大会	児童集会ゲーム② ・1年生を迎える会	児童集会ゲーム③ ・合同遠足での縦割り遊び ・合同運動会	集団遊び ・児童朝会	水泳指導及び 校内水泳記録会	くれチャレンジマッチ ・体育朝会	集団遊び ・児童朝会	なわとび練習 ・体育朝会 ・なわとび検定 ・朝,放課後のランニング	
【日常生活等】	おにごっこあそび・ボール遊びなど外遊びの奨励				おにごっこあそび・なわとび・ボール遊びなど外遊びの奨励			
持久走キャンペーン	体ほぐしキャンペーン				なわとび・持久走キャンペーン			
【家庭・地域との連携】 ・なわ跳び検定・持久走大会結果報告及び改善計画 ・学校保健委員会	・定期健康診断結果報告及び改善計画			・新体力テスト結果報告及び改善計画	・校内水泳記録会結果報告及び改善計画	・呉市陸上記録会結果報告及び改善計画		

