令和７年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

校番（１０）　呉市立警固屋小学校

達成目標

・５０m走，握力，立ち幅跳びが全国・広島県平均を上回る学年を半分以上にする。

実態把握

学 校 の 状 況

・海山に囲まれた自然豊かな地域にある小規模校である。
・バス通学の児童が多く，１日に歩く距離が少ない。
・グラウンドは全面芝であるが，直線の５０m走路を確保することができず，直線を走る経験が少ない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・就寝時間を守っている児童は，45%である。
・休憩時間に外遊びをする児童は，53.6%と少ない。
・放課後や休日に外遊びをしている児童は，54.7%である。

広島県体力・運動能力，運動習慣等調査結果との比較から

・５０m走において，本年度の第５学年の記録は，男女共に全国・広島県・呉市の平均値を下回っている。
・立ち幅跳びにおいては，全国・広島県・呉市の男女共に平均値を下回っている。
・握力においては，男子は全国・広島県・呉市の平均を上回ることができたが，女子は全国平均を下回った。

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

・少しずつ増えてはいるが，外で遊ぶ児童が減ったことや，校内のグラウンドが狭く思いきり走る環境が無い為，走る力が上がっていない。

・握力に課題が見られたのは，アスレチックで遊ぶ児童が減ったことや，体育授業の際にサーキットトレーニングを行う時間が減ったことで筋力が年々下がっていると考えられる。

取組事項

① 体育科での取組
・体育科の授業で年間を通して，身に付けたい動きや走る運動を体育の授業の準備運動に設ける。
・運動量を確保する。特に体つくり運動での導入部分の授業改善を行う。
・タブレット等の ICT 機器を活用しながら，自身の改善点に気付かせ，リズムよく跳べるよう支援する。
・体育科授業で，グッパー法や，アスレチックを使ったサーキットトレーニングを行うようにする。
② 教科外での取組
・外遊びを奨励する。
・「くれ・チャレンジ・マッチスタジアム」のダッシュリレーや８の字とびを継続的に行う。
・長期休み等も運動の宿題を出す。
・体育委員会と連携しながら全校遊びを取り入れる。
③ 体育手帳の記入を通して，当該学年での運動能力の伸びを「見える化」し，自己の運動能力向上の意欲付けをする。
④ 基本的な生活習慣を身に付けさせるため，年２回のアンケートの結果から児童の実態を把握し，必要な学級・保健指導を行う。

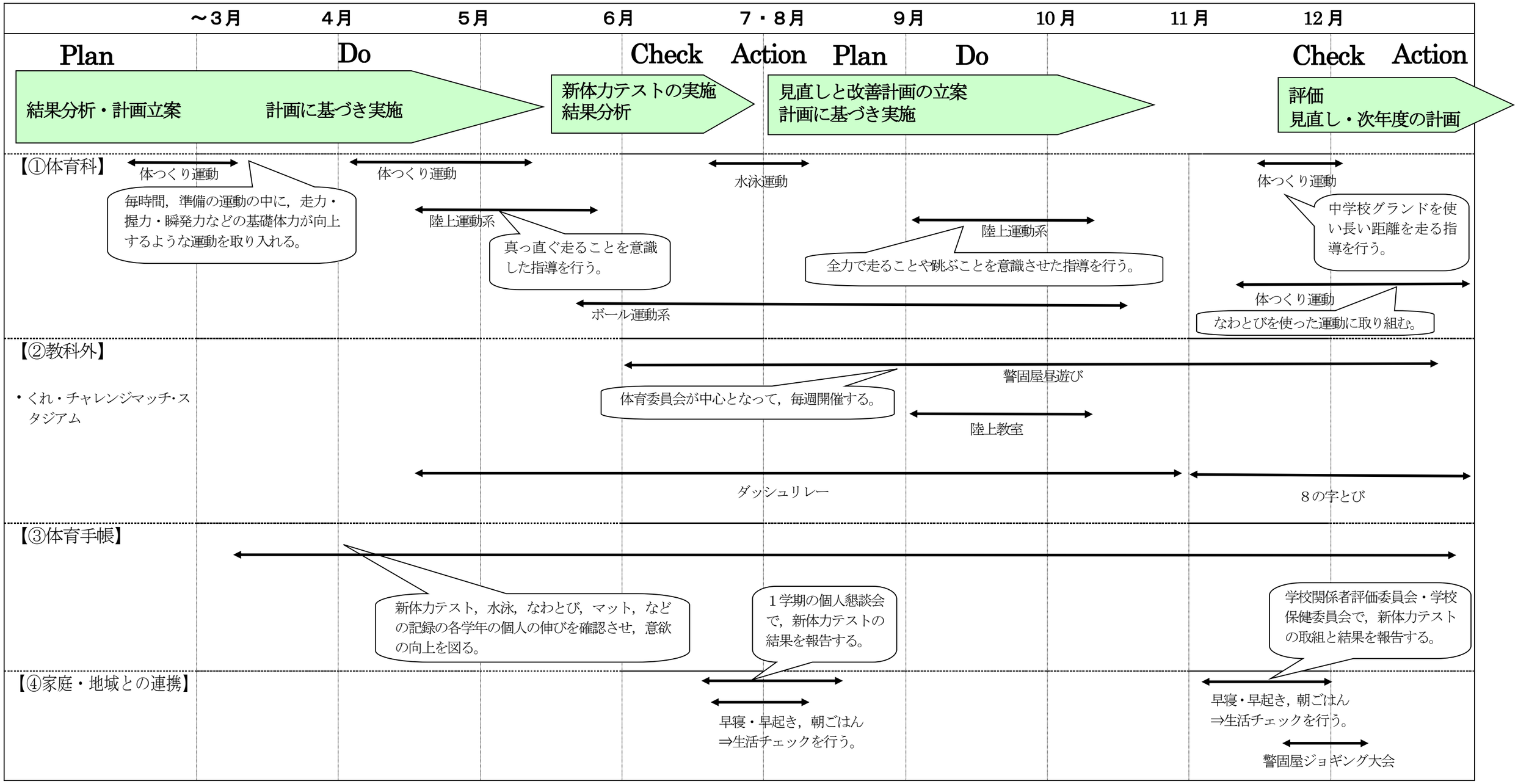
期待される効果

・体育科の授業改善により走力・瞬発力・握力の体力の向上が期待できる。
・外遊びが盛んになることで，走ったり，跳んだりするなどの運動経験が増加する。
・体を動かす時間が増加することにより，運動する習慣がつく。

推進組織

体　制

・体力運動能力向上コーディネーターをリーダーに体力つくりについて話し合う場を設定する。メンバーは，校長，教頭，教務主任，保健主事，体力・運動能力向上コーディネーターで構成する。
・体力・運動能力向上コーディネーターを中心に生徒指導部が組織的に体力つくりに取り組めるようにする。生徒指導部での話し合いを月１回行う。

令和７年度体力つくり推進計画＜年間指導計画＞　校番（１０）呉市立警固屋小学校

達成目標	５０m走，握力，立ち幅跳びが全国・広島県平均を上回る学年を半分以上にする。