

## 令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(20) 呉市立港町小学校

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	点	女子	58	点
<b>呉市の重点種目</b> 【 50m走 】		<b>中学校区の重点種目</b> 【 立ち幅とび 】		<b>自校の重点種目</b> 【 反復横とび 】	
男子	9.30 秒	男子	151.0 cm	男子	42 点
女子	9.20 秒	女子	155.0 cm	女子	40 点
<b>運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合</b>		<b>朝食を毎日食べる児童生徒の割合</b>		<b>1週間の総運動時間が60分以上の児童生徒の割合</b>	
男子	95.0 %	男子	90.0 %	男子	100.0 %
女子	90.0 %	女子	90.0 %	女子	100.0 %



## 取組事項

## ①教科(体育科・保健体育科等)

・1年～4年は「運動の楽しさ」に重点を置き、楽しみながら体力向上ができるようにゲーム的な要素を多くしていく。5, 6年生は自分の力にあった体力づくりの実践ができるようにし、走力の向上を高める運動を継続して行うようにする。「体づくり運動」の単位では敏捷性を高める運動を取り入れる。準備運動になわとびや鬼ごっこなどを取り入れ、継続して行っていく。

## ②教科外(特別活動・部活動等)

・全児童が参加できるような遊びを通して児童相互の連帯感を高めながら楽しく体を動かせるような運動を紹介する。また、体育朝会では体力向上につながる運動(なわとび等)を行事や季節に応じて指導を充実する。  
・「くれチャレンジマッチ」に年間を通して取り組み、楽しみながら苦手な運動の強化を図る。

## ③日常生活(休憩時間・場の確保等)

・保健体育委員会の児童を中心に外遊びのできるボール運動の紹介をし、奨励を行う。  
・「外遊びキャンペーン」の期間を設定し、声かけや放送を通して、多くの児童が外遊びをするように意識を高める取り組みを行う。

## ④家庭・地域との連携

・学期の初めに「生活リズムばっちりカード」を活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」・「メディアコントロール」の強化週間を設け、記録を残す。その後、各自で振り返りを行い、結果を学級便りや学校便りなどで児童・保護者に知らせる。結果を基に、学級懇談会で保護者と連携をとる。

## 校内体制

## 推進組織

・体育運動能力Co, 保健主事を中心とした「保健体育部」のメンバーで児童の体力の向上や基本的な生活習慣の定着を目指す。  
・原則、月1回の校内定例会議を開催する。