

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- ・外遊びの推奨と、基本的な生活習慣の質を高め、体力を向上させる。
- ・体育科の授業等の工夫を通して、「巧緻性・投球能力」を高める。
- 4月からソフトボール投げの記録がプラス2mの児童の割合（目標値80%）

## 学校の状況

- ・学校周辺は急傾斜地が多く、鉄道の駅や国道にも近い市街地にある。
- ・児童全員が徒歩で通学している。
- ・学校の敷地が狭く、グラウンドは、直線で50mをとるのがやっとの状態である。運動場で広く遊ぶような活動することができないときがある。
- ・体育館は円形をしていて使用しにくい。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・朝食の摂取率は比較的高い。
- ・起床時刻、就寝時刻を守ることができていない児童がそれぞれ50%程度いる。
- ・感染症対策で中止となっていた水泳学習やロードレース大会が昨年度から復活し、少しずつ運動する機会が増えてきている。
- ・外遊びをする児童が少ない。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・昨年度の調査では、広島県平均よりも下回っているものが男子7種目、女子5種目あった。（男女共に下回っているのは握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ）
- ・体育科の授業改善や外遊びの推進などの取り組みをしていたが、十分な成果が出ていない。

# 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

- ・学校全体的にみて、体力が低い。体力向上を目指し、日常的に全身を動かす運動に取り組み、走力や巧緻性を高めていく必要がある。
- ・早寝早起き朝ごはんの習慣化については、「生活リズムばっちりカード」や「ノーメディア・チャレンジ」をもとにした指導や、保護者に対する啓発活動により、一定の成果をあげているが、できていない児童が固定化している。体力向上の面からも基本的な生活習慣の定着を継続して呼びかけていく取組が必要である。
- ・本校の運動場は狭く、休憩時間に、ボールを使った遊びなど運動場を広く使った遊びを全学年の児童がのびのびとできにくい実態がある。

## 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・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」の単元でボールの投げ方の指導を行い、「ボール運動」の単元では、ボールを操作することに十分に慣れさせるようにする。
- ② 児童会主催の児童朝会・体育を中心とした体育朝会
  - ・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。
  - ・昨年度創作した「みなとまち体操」に年間を通して取り組み、楽しく苦手な運動の強化を図る。
- ③ 外遊びの奨励
  - ・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組を行う。
- ④ 「生活リズムばっちりカード」を活用してメディアコントロールができる子どもの育成
  - ・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。

## 期待される効果

- ・ソフトボール投げ、走力、跳躍力の向上が期待できる。
- ・体を動かすこと、運動することが好きな児童が増える。
- ・鬼ごっこや遊具遊びなどの外遊びが盛んになる。
- ・「早寝、早起き、朝ご飯」「メディアコントロール」の基本的な生活習慣が身に付く。

## 体制

- ・体育運動能力 Co、保健主事、養護教諭を中心とした「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。

# 推進組織

# 令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

校番20 呉市立港町小学校

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外遊びの推奨と、基本的な生活習慣の質を高め、体力を向上させる。</li> <li>・体育科の授業等の工夫を通して、「巧緻性・投球能力」を高める。</li> <li>→新体力テストの記録と12月の記録を比較して、ソフトボール投げがプラス2m以上の児童の割合（目標値80%）</li> </ul>
-------------	--

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月			
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>		
結果分析・計画立案			体力・運動能力調査の実施 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		
	新体力テスト①							新体力テスト②			
【体育科】	走力・跳躍力を高める運動		体力づくり運動 投球能力	体づくり運動、巧緻性・投球能力を高める運動の内容		体力づくり運動 持久力、跳躍力		くれチャレンジマッチ		なわ跳び	
	なわ跳び	運動会に向けた取組		水泳指導		器械運動 (マット・跳び箱等)		ボール運動			
【教科外】	児童朝会・全校でゲーム活動				児童朝会・全校でゲーム活動				二川ロードレース大会に向け、持久走		
	体育朝会（ラジオ体操、集団行動、遊びの紹介、走力・投力・跳躍力を高める運動）								二川ロードレース大会に向け、持久走		
【日常生活等】	外遊びの奨励		柔軟性を高める運動（みなとまち体操）						短なわ		
	短なわ									短なわ	
【家庭・地域との連携】	「生活リズムばっちり」強化週間		「生活リズムばっちり」強化週間			「生活リズムばっちり」強化週間					
	「生活リズムばっちり」強化週間		「生活リズムばっちり」強化週間			「生活リズムばっちり」強化週間					