

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

心もからだもたくましい「三坂地っ子」の育成

自らの体力に関心を持ち、進んで体力づくりに取り組むもうとする運動好きな児童を育成する。

学校の状況

- ・市街地にある中規模校である。
- ・一部の児童（石内）がバス通学をしている。
- ・遠方の児童は、自家用車で登校をすることもあ
- る。
- ・地域の公園は狭く、球技等ができる公園は限られている。
- ・16：30まで（冬季は16：00まで）校庭を開放している。

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

- ・休憩時間には、外で元気に遊ぶ児童が多くいる。長なわグランプリに全校で参加する取組を行う際には、8の字跳びの練習を体育科の授業や休憩時間に行う等、その企画に合わせた運動を行う児童も多くいる。意欲的に運動に取り組む児童がいる一方で、教室で過ごす児童もいる。「運動することが楽しい。」「クラスや自己の記録を更新したい。」等児童のやる気を促すような取組を継続的に行う必要がある。
- ・「50m走」では、男子は2学年、女子は1学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。低学年は、走り方が分からない児童もいるので、「腕の振り方」「姿勢」等を指導していく。高学年は、「スタートダッシュの仕方」「足の動かし方」等の速く走れるコツを指導していく。
- ・「立ち幅とび」では、男子は4学年、女子は1学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。高学年ほど上回る学年が多い。低学年に「腕を振る」「膝を曲げる」といった、跳び方の指導をしていく必要がある。
- ・「握力」では、男子は1学年、女子は2学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。本校独自の「握力体操」を行う機会が少なく、体育の学習の中でも、握力が高まる運動に継続的に取り組む必要がある。

取組事項

- ①体育科・保健体育科
 - ・体育科の始めにサーキットトレーニングを継続的に行い、その中で「雲梯」や「鉄棒」等、握力が高まる運動を取り入れる。
 - ・走力を高めるために、準備体操の中に「腿上げ」の運動を取り入れる。また「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の種目である「ダッシュリレー」等の走力が鍛えられる競技に取り組む。
 - ・跳躍力を高めるために、「走り高跳び」「走り幅跳び」等、跳躍力を鍛える学習活動の中で、跳び方のコツを指導する。
- ②教科外
 - ・「なわとびカード」等、検定表を活用した取組を行い、めあてをもって主体的に運動に取り組めるようにする。
 - ・「長なわグランプリ」を企画することで、大会に向けて児童が主体的に運動をするように仕向ける。
- ③日常生活等
 - ・体育委員会を中心に、休憩時間に「ドッジボール大会」を企画したり、外遊びを呼びかけたりする等、運動の幅を広げる。
 - ・掃除時間のぞうきん絞り等、普段の生活の中で握力が付くように声掛けをする。
- ④家庭・地域との連携
 - ・保護者に対し、学年通信等で基本的な生活習慣の大切さについて伝えるとともに、家庭でも外遊びを促してもらったり、学校からの課題を継続して行ってもらったりして、健康の増進と体力の向上に協力してもらう。

期待される効果

- ・様々な運動を体験し、体の使い方を知ることで、運動の幅が広がり、運動が好きになる児童が増える。
- ・自己記録の向上に伴い、さらなる体力向上に向けての意欲的な態度が期待できる。
- ・休憩時間の外遊びが盛んになり、その質も向上する。

体制

- ・体育主任を責任者とした「体力向上チーム」を構成する。メンバーは、体育主任、保健主事、養護教諭、低・中・高学年からそれぞれ1名ずつの6名で構成。（広中央中学校区小中一貫教育推進協議会体力向上部会の本校メンバー）
- ・原則、年2回の新体力テスト・運動能力調査の結果を参考にして取組の振り返りをする。
- ・体力・運動能力向上コーディネーターを位置付け、体力・運動能力向上に向けて組織的な取組をする。

推進組織

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間には、外遊びをする児童が多くいる。
- ・長なわグランプリや持久走等、全校での体力づくりに対して、とても意欲をもって真面目に取り組むことができる。
- ・「なわとび」等季節に合った運動を全校で行っている。
- ・「毎日朝ごはんを食べている」児童は96%、「早寝早起きをしている」児童は78%であった。

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」では、男子は2学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。女子は1学年のみ県平均・全国平均値を上回ることができた。
- ・「立ち幅とび」では、男子は4学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。女子は1学年のみ県平均・全国平均値を上回ることができた。
- ・「握力」では、男子は1学年のみ県平均・全国平均値を上回ることができた。女子は2学年が県平均・全国平均値を上回ることができた。

令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標 心もからだもたくましい「三坂地っ子」の育成

～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
【①体育科・保健体育科】								
○授業はじまりのサーキット運動(固定遊具, 器具を活用)			○走力にかかわる「走の基本となる運動」・鬼ごっこ・50m走			○くれ・チャレンジマッチ・スタジアム(ダッシュリレー)		○短なわ・持久走への取組
体づくり運動	体づくり運動・陸上運動	ゲーム ボール運動	浮く・泳ぐ 水泳		ゲーム ボール運動		体づくり運動	
短なわとび・持久走の重点取組			新体力テスト①			新体力テスト②	短なわとび・持久走の重点取組	
【②教科外】								
長なわグランプリ	体育朝会(運動会に向けて)	体育朝会(新体力テストに向けて)		泳力検定		体育朝会(なわとび等季節に合った運動)		
体育委員会を中心 に取り組む。	なわとび検定 持久走検定	運動会への取組				陸上教室		
【③日常生活等】 外遊びの習慣化と遊びの工夫を図る。								
なわとびへの声かけ				ぞうきん絞り等, 日常的な声かけ		校内ドッジボール大会		
体育委員会の活動						体育委員会を中心 に取り組む。		
【④家庭・地域との連携等】								
	体力づくりへの協力 依頼(通信)			夏休みの課題(握力) 基本的な生活習慣の チェック ラジオ体操			冬休みの課題(握力) 短なわの課題	基本的な生活習慣の 点検
生活チェック 児童アンケート		生活チェック 児童アンケート			生活チェック 児童アンケート			

