

# 平成31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。
- ・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。
- ・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多い。

## 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

・女子では、新体力テストの「体力合計点」において第5学年しか県平均・全国平均値を上回っておらず、女子の体力に大きな課題がある。特に、「50m走」では全学年が下回っている。その他の項目においても、1～2学年しか上回っていないものが多い。休憩時間は教室で過ごす女子も多い。1日に1回は外で遊ぶように促す必要がある。

・「50m走」では、男子は3学年、女子は全ての学年で県平均・全国平均値を下回っている。休憩時間には鬼ごっこなど、グラウンドを走り回っている児童は多い。それを走力に結びつけるために、体育科の時間などで走りのコツ（スタートの仕方など）を学習させていく必要がある。

・「ボール投げ」では、男子は5学年で県平均・全国平均値を上回っている。しかし、女子は3学年しか上回っていない。外遊びでも、女子はドッジボールなどボールを投げる遊びをあまりしていない。

・「握力」では、男子は3学年、女子は1学年しか県平均・全国平均値を上回っていない。掃除の時間のぞうきん絞りなど、普段の生活の中から握力を鍛えていく必要がある。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・「天気の良い日は外で遊んでいる」という問いに対して、肯定的に答えた児童は88.2%であった。休憩時間には外で遊ぶ児童が多い。
- ・長縄グランプリや持久走など全校での体力づくりに対しては、とても意欲をもって真面目に取り組むことができる。
- ・「毎日朝ごはんを食べている」児童は95%、「早寝早起きをしている」児童は87%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、男子は第1、3、6学年のみ県平均・全国平均値を上回っていた。女子は、全学年が県平均・全国平均値より下回っていた。
- ・「ボール投げ」では、男子は第1、3、4、5、6学年、女子は第4、5、6学年で県平均・全国平均値を上回った。
- ・「握力」では、男子は第2、3、6学年、女子は第3学年のみ県平均・全国平均値を上回った。
- ・女子は県平均・全国平均値を下回っている項目が多くある。

## 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運動を行わせ、体力を高めるための一助とするとともに、体を動かす楽しさを味わわせる。（遊具を使った運動を通して、握力向上を目指す）
  - ・走力を高めるために、「ダッシュリレー」などくれチャレンジマッチを活用した運動を導入時に積極的に行う。また走の運動の中で、「スタートの仕方」「手の振り方」など速く走るためのコツを教える。
  - ・投力を高めるために、ボール運動の中で、「オーバーハンドスロー」「投げる際の目線」など投げ方のコツを教える。先生のみ働きかけではなく、児童相互でも教え合わせるようにする。
- ②教科外
  - ・鉄棒、なわ跳びなどについての検定表を活用し、めあてをもって主体的に運動に取り組めるようにする。
  - ・「長縄グランプリ」などを企画することで、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
  - ・体育員会を中心に、体育朝会などを活用していろいろな遊び方を紹介するなど、運動の幅を広げる。
  - ・掃除時間のぞうきん絞りなど、普段の生活の中で筋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

- ・体の使い方を知ること、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さかんになり、その質も向上する。

## 推進組織

## 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、学期1回の体力・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づけ、体力・運動能力向上に向けて組織的な取組をする。