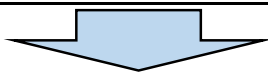


令和 7 年度体力づくり推進計画

校番(29) 呉市立明德小学校

令和 7 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	58.40	点	女子	58.50	点
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 長座体前屈 】		自校の重点種目 【 握力 】	
男子	9.24 秒	男子	37.40 cm	男子	16.80 kg
女子	9.80 秒	女子	40.25 cm	女子	16.00 kg
運動やスポーツをすることが 好きな児童生徒の割合		朝食を毎日食べる 児童生徒の割合		1 週間の総運動時間が 60 分 以上の児童生徒の割合	
男子	100.0 %	男子	40.0 %	男子	100.0 %
女子	100.0 %	女子	100.0 %	女子	75.0 %



取組事項

①教科（体育科・保健体育科等）

ねらいを明確にした授業を行うとともに、課題のある運動種目については年間を通じて体育の授業の準備運動や整理運動として常に取り組むようにする。

- ・くれチャレンジマッチ・スタジアムに参加する。
- ・1・2学期に1回以上記録測定を行い、記録更新をめざすよう促す。

②教科外（特別活動・部活動等）

- ・全校遊びやゲームなどを児童会や体育委員会を中心に行い、外遊びや運動に対する興味関心を高める。

③日常生活（休憩時間・場の確保等）

- ・毎月1回の「ロングタイム昼休憩」で、縦割り班で外遊びを実施する。
- ・なわとび・持久走大会など、検定を行うことで期間を決めて取り組ませる。
- ・生活リズムカードを活用し、期間を決めて自分の生活を振り返らせ、「早寝・早起き・朝ごはん」特に、「朝ごはん」をバランスよく食べることに取り組み、よりよい生活習慣の定着のための手がかりとする。

④家庭・地域との連携

- ・長期の休業前には縄跳び運動、ラジオ体操等、個人で取組目標を立てさせ、取り組ませる。
- ・生活リズムカードの結果をもとに啓発活動を行い、その様子を「ほけんだより」「学級だより」で家庭へ発信する。

校内体制

推進組織

- ・体力・運動能力向上コーディネーターを中心に、保健安全・生徒指導部で体力向上の取組について、夏季、冬季の長期休業期間中に話し合い、改善を図る。