

令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

学校の状況

- ・市街地にある小規模校
- ・50m走のラインは運動場のななめにとれる。
- ・運動場が狭く、サッカーが思い切りできない。
- ・トラックは1周115mである。
- ・校舎の防球ネットに、ソフトボール投げ用練習用の的当てを設置している。
- ・校区が狭く、ほとんどの児童の登校にかかる歩行時間が20分以内である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・休憩時間に、異学年でドッジボールを楽しんだり、遊具やジャンプ台でなわとびをしたりする児童が多いが、教室で過ごすことを好む児童も一定数いる。
- ・水泳やサッカー、ソフトバレー、ミニバス等の運動系の習い事に参加している児童は、約76%である。
- ・全体的にメディアの使用時間増加に伴う遅寝や生活習慣が身に付いていない児童の固定化が、遅刻等学校生活に影響を及ぼしている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・各学年の県平均を示し、目標にするとともに、前年度の自分の記録を上回るよう意識付けをし、自己の体力・運動能力の向上に向け目標を設定して取り組んだ。
- ・課題種目である50m走、20mシャトルラン、長座体前屈を中心に体育科の授業等でレベルアップを目指している。
- ・努力を要する児童には、授業中にコツやポイントをおさえたり、教師の声かけや友達同士で教え合いを促したりしている。

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

- ① 50m走は、10月の測定では女子は県平均を上回った。男子は、県平均は上回れなかったが、6月より伸びてきている。
- ② 20mシャトルランは、男子はほとんどの学年で県平均を下回ったが、10月の測定では全学年県平均を上回った。
- ③ 長座体前屈は、全学年男女とも県平均を下回った。
- ④ 自分が決めた就寝時刻を守ることが習慣付いている児童は56.5%である。メディアの使用時間の増加に伴って、就寝時刻が遅くなる児童がいる。

- 50m走を学期に1回計測することで、自分の記録を意識させ、4月の記録を上回るようにする。
- 休憩時のRUNランタイムで、自分のめあてをもたせて走ることで、昨年の記録を上回る児童を70%以上にする。
- 6月と10月に長座体前屈の記録を測り、10月の記録が6月の記録を上回る児童が70%以上にする。
- 規則正しい生活習慣が定着している児童の割合を60%まで上げる。

取組事項

- ① 「走」強化の取組
 - ・体育科の学習のはじめに50m走の追いかけ走を取り入れ、集中して走ることで走力アップを図る。
 - 学期に1回(4月、6月、10月、3月)、50m走の記録を計り、自己ベストを更新できるようにする。
- ② 「20mシャトルラン」強化の取組
 - ・月・水・金曜日の20分休憩時間に「RUNランタイム」を設け、3分間走ることで持久力をつける。
- ③ 「長座体前屈」強化の取組
 - ・大休憩後に「ストレッチタイム」を設け体をほぐしたり、体育科の準備運動の際に二人組で柔軟運動を行ったりして、柔軟性を高める。
- ④ 規則正しい生活習慣の定着への取組
 - ・「長迫元気カード」で「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」等の生活を振り返らせ改善を図る。カードの結果は「ほけんだより」で家庭に知らせ、気になる児童については家庭と連携を図る。また、家庭でのメディアコントロールについての指導を行う。

期待される効果

- ① 50m走の記録を学期ごとに計ることで、伸びが分かり走力のアップにつながる。
- ② 「RUNランタイム」で走り慣れすることで、心肺機能が高まり20mシャトルランの記録が伸びる。
- ③ 毎日柔軟運動に取り組むことで、柔軟性が身に付きしなやかな体を実感できるようにする。
- ④ 「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」等の生活リズムが整うことで、健康増進・体力の向上につながる。

体制

- ・大休憩後のRUNランタイムストレッチタイムとで体づくりを継続し、運動に取り組ませる。
- ・学校保健委員会(校医・保護者・管理職・保健主事他による組織)を開催し、健康面と体力づくりの取組・成果・課題等を報告し、助言をいただきながら指導の充実を図っていく。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画

校番(15)呉市立 長 迫 小 学 校

達成目標 ○目標を持たせ、継続して体力づくりに取り組ませる中で、自分の運動能力を伸ばす。 ○くれ・チャレンジマッチ・スタジアムに参加し、各学年5回は実施する。 ○「50m 走」「2 0m シャトルラン」「長座体前屈」（握力）に重点を置いて、県平均を上回るよう力を伸ばす。									
～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 計画に基づき第2回新体力テストの実施 評価 見直し・次年度の計画									
【体育科・保健体育科】	柔軟体操の実施 柔軟性を高めるため、継続して柔軟体操を行う。 握力を高める運動（ジャングルジム・雲梯） ・投力を高める運動（的当て） 走力を高める運動（短距離走） 持久力を高める運動（水泳） 走力・投力を高める運動（短距離走・ハードル走・持久走）（ボール運動） 持久力を高める運動（持久走、縄跳び） 月ごとに重点目標を設定し、継続した体力づくりに取り組む。 毎時間、授業の始めに短距離走を行うことで走力の強化を図る。5 0m追いかけ走・スタートの姿勢・スタートダッシュ・腕の振りを意識させる。 5 0m 走								
【教科外】	残暑が落ち着いたら開始 長迫陸上教室（陸上記録会に向けて） 1 0 0m 走・リレー 走り幅跳び 走り高跳び ソフトボール投げ 1 5 0 0m走								
【日常生活等】	RUN ランタイム（月・水・金） ストレッチの実施 手軽にできる運動 ストレッチ 体幹を鍛える運動 水泳指導開始まで RUN ランタイム（月・水・金）								
【家庭・地域との連携】	長迫元気カードの実施①⇒生活チェックを行う。 丘の体力手帳記入（泳力認定の記録） 長迫元気カードの実施②⇒生活チェックを行う。 体力についての6年間の記録を1冊の手帳に残す。保護者に体力についての意識付けを図る。 丘の体力手帳記入（持久走・なわとび）								

