

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 健康の維持増進を図るとともに、運動を適切かつ継続的に実施し、「運動が好き」、「運動が得意」になる児童を増やす。
- 新体力テストの50m走、立ち幅跳びの記録が、県平均を上回ることを目指す。

学校の状況

- ・ 海と山に囲まれた自然豊かな地域にある中規模校である。
- ・ ソフトボール、ドッジボール、剣道などのスポーツ団体があり、地域の方が指導している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 体育の授業に意欲的な児童が多い。
- ・ 体力向上のための仁方小トレーニングに取り組んでいる。
- ・ 多くの児童が休憩や放課後に外遊びや運動をしているが、外遊びに消極的な児童もいる。
- ・ 早寝早起き朝ご飯等、基本的な生活習慣が身に付いていない児童がいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 50m走
県平均を上回っている児童58%。
- ・ 長座体前屈
県平均を上回っている児童65%。
- ・ 立ち幅跳び
第五学年の平均が県平均を4cm上回っている。

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

- ・ 外遊びに消極的な児童の、体を動かすことへの意欲を高めていく必要がある。
- ・ 脚力・跳躍力に課題がある。
- ・ 授業、朝の会、家庭学習(週末トレーニング)などで運動に継続して取り組み、体力を高める必要がある。

取組事項

- ① 体育科
 - ・ 体育科の授業の準備運動後に、柔軟性や筋力、瞬発力を高め、体幹を鍛える運動「仁方小トレーニング」を必ず行う。
 - ・ 小中9年間の体力の記録ファイルを活用し、自己の記録に対する意識や運動への意欲付けにつなげる。
 - ・ 持久力を高めるために「持久走記録会」を行う。
 - ・ 脚力・跳躍力を高めるために「なわとびチャレンジウィーク」を行う。
 - ・ 「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」に全学級で計画的に取り組む。
- ② 教科外
 - ・ 朝の会の時間に「仁方小ストレッチ」「仁方小ストレッチ2」に全学級で取り組む。
 - ・ 記録カードを活用したり、目標記録や結果を掲示したりして、めあてをもって取り組めるようにする。(新体力テスト・持久走記録会・なわとびチャレンジウィーク等)
 - ・ 高学年を対象にした体育的行事「仁方カップ(ドッジボール・長縄)」を行い、運動や外遊びへの意欲向上を促す。
 - ・ 体育委員会で体力づくりにつながる活動を計画し、取り組む。
- ③ 日常生活等
 - ・ 家庭学習として「仁方小トレーニング」を設定し、継続して運動に取り組めるようリーフレットを配付する。
- ④ 家庭・中学校との連携
 - ・ 家庭へ生活習慣に関わるアンケートを実施・分析し、健康的な生活習慣形成についての啓発を通信等で行う。

期待される効果

- ・ 重点目標である50m走、立ち幅跳びの記録向上と共に体力向上が期待できる。
- ・ 体を動かすことや外遊びをすることに意欲的な児童が増加し、体力向上が期待できる。

推進組織

体制

- ・ 体育主任(体力・運動能力向上コーディネーター)、保健主事、養護教諭を含む保体部会で、毎月体力づくりの取組状況や児童の体力の状況について把握し、取組を見直し、改善案を検討する。その結果を企画委員会で検討し、改善策を全体に報告し実施していく。

令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

校番(1) 呉市立仁方小学校

達成目標

- 健康の維持増進を図るとともに、運動を適切かつ継続的に実施し、「運動が好き」、「運動が得意」になる児童を増やす。
- 新体力テストの50m走、立ち幅跳びの記録が、県平均を上回ることを目指す。

	～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 計画に基づき実施		評価 見直し・次年度の計画		
①【体育科】		<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育科の授業の準備運動後に、柔軟性や筋力や瞬発力を高め、体幹を鍛える運動「仁方小トレーニング」を必ず行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職員研修(体力テスト) ○ 体力テスト① ○ 運動会 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力テストの結果分析 ○ 水泳指導 ○ 体力の記録カード・記録掲示(体力テスト) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 分析を踏まえた職員研修 ○ 着衣泳 ○ 水泳教室 ○ 体力の記録カード(水泳) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力テスト② 記録掲示 ○ 陸上教室 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力テストの結果分析 ○ 持久走記録会 ○ 体力の記録カード(持久走) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 次年度に向けた改善計画作成 ○ 体力の記録カード・記録掲示(縄跳び)
		体づくり運動	陸上運動系			陸上運動系	体づくり運動	ボール運動系	体づくり運動
						くれ・チャレンジマッチ・スタジアム			
②【教科外】		<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(仁方小トレーニング・仁方小ストレッチ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(第1回体力テスト) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(プール開き) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(プール納め) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(第2回体力テスト) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 呉市陸上記録会 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(持久走) ○ 仁方カップ(ドッジボール) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育朝会(縄跳び) ○ 取組の見直し及び次年度に向けた改善計画作成 ○ 仁方カップ(長縄)
				家庭学習(仁方小トレーニング・縄跳びなど)					
				○ 家庭学習強化月間①	○ 1学期の取組の見直し		○ 家庭学習強化月間②		○ 取組の見直し
④【家庭・中学校との連携】				○ 生活習慣に関するアンケート実施・分析(1回目)			陸上教室の指導	○ 生活習慣に関するアンケート実施・分析(2回目)	