

令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

校番（19） 呉市立両城小学校

達成目標

- 自己の課題を明らかにし、体力の向上を目指す児童の育成を図る。
- 前年度よりも、県平均を上回る種目を増やす。
(50m, 立ち幅跳び, 握力)

学校の状況

- ・ 市街地にある小規模校である。
- ・ 運動場が狭く、トラック部分が芝生化されている。
- ・ 全児童が徒歩通学である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 始業前の時間や休憩時間は、多くの児童が外でドッジボールや鬼ごっこをして遊ぶ。また、体育科の授業にも意欲的に取り組む児童が多い。
- ・ 「健康貯金通帳」に継続して取り組んでいるが、自分で決めた就寝時刻・起床時刻を守ることができない児童が一定数いる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 20mシャトルランについて、県平均を上回っている学年が性別別で7項目(12項目中)であった。
- ・ 課題として、県平均を下回っている学年が性別別で以下の通り
 - ・ 握力(7/12)
 - ・ 上体起こし(4/12)
 - ・ 長座体前屈(5/12)
 - ・ 反復横跳び(8/12)
 - ・ 50m走(6/12)
 - ・ 立ち幅跳び(1/12)
 - ・ ソフトボール投げ(6/12)

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

- ・ 新型コロナウイルスの影響もあり、全体的に体力は低下傾向であるといえる。
- ・ 昨年度、最重点課題として、「50m」「立ち幅跳び」「握力」の3種目を設定し、それぞれについて取組を行い、11月に再計測をしたところ、県平均(現学年と次学年の中心値)を上回った項目がある。
- ・ 11月の再計測で県平均(現学年と次学年の中心値)を下回った項目について
「50m走」→9項目
「立ち幅跳び」→3項目
「握力」→8項目 となった。
- ・ 呉市の課題である「50m走」の記録が、低下しているため、本年度も課題とする。
- ・ 昨年度課題であった「握力」について、8項目下回っており、今年度再度課題として設定する。
- ・ 中学校区全体の課題として、「立ち幅跳び」が挙げられている。小学校と中学校が連携して課題を克服していく必要がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 授業の始めの準備運動で、握力を鍛える運動を取り入れる。
 - ・ 「体づくり運動」では、多様な動きをつくる運動や巧みな動きを高めるための運動に取り組み、特に体を移動させる運動の「跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動」などに重点的に取り組む。
 - ・ 「走・跳の運動遊び」「走・跳の運動」「陸上運動」では「幅跳び遊び」「幅跳び」「走り幅跳び」の学習について両足での踏切や片足での踏切、両足での着地、手や腕の使い方などについて重点的に取り組む。
 - ・ 年2回、50m走と立ち幅跳び、握力の記録を分析し、指導方法の工夫改善に反映させる。
- ② 教科外・特別活動での取組
 - ・ ○○カードを作成し、一年間の体力の記録を残すことで意欲を高める。
 - ・ 毎日、朝の会でグーパー運動に取り組む。
 - ・ 月1回の体育朝会において、さまざまな運動や遊びに取り組み、体を動かす時間を確保する。
- ③ 日常生活の中での取組
 - ・ 休憩時間に取り組むことのできる運動遊びを啓発する。
 - ・ 遊具の正しい遊び方を指導し、遊具遊びを推奨する。
 - ・ 休憩時間の外遊びを励行する。
- ④ 家庭・地域との連携
 - ・ 健康に関する取組を年間3回実施し、朝食の摂取の有無と、歯磨き、起床・就寝時間などについての記録カードを作成し、チェックは担任と養護教諭が行う。また、体重測定時の保健指導や保健だより等でも、規則正しい生活習慣の重要性について児童、保護者に働きかける。
 - ・ 委員会活動における啓発活動や栄養教諭と連携した食に関する授業を実施する。

期待される効果

- ・ 50m走、立ち幅跳び、握力の記録向上が期待できる。
- ・ 体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・ 外遊びをする児童が増える。
- ・ 生活リズムを意識して生活ができるようになる。

体制

- ・ 各校の保健主事及び体力・運動能力向上コーディネーターを中心に、両城中学校区で積極的に連携を図っていく。
- ・ 校内では、分掌部会(保健体育部)内で定例会議をもち、体育委員会担当、保健委員会担当、学級担任とも連携して進めていく。

推進組織

- 自己の課題を明らかにし、体力の向上を目指す児童の育成を図る。
- 前年度よりも、県平均を上回る種目を増やす。(50m, 立ち幅跳び, 握力)

	～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
【体育科・学活】	体づくり運動等の授業において、素早い動きを伸ばす指導を行う。 体づくり運動ゲーム 50m, 立ち幅跳び, 握力分析 走・跳・投の運動遊び 走・跳・投の運動 陸上運動 陸上運動系の授業づくりについての研修や、互いに交流する場を設定し、授業の充実を図る。 新体力テスト 50m, 立ち幅跳び, 握力測定, 毎時間, 準備運動の中に, 握力を鍛える運動を取り入れる。 栄養教諭と連携した授業 走・跳・投の運動遊び 走・跳・投の運動 陸上運動 50m, 立ち幅跳び, 握力 再測定, 分析 体づくり運動									
【教科外】	朝の会にその場でできるグーパー運動 体育朝会 各教室で動画視聴による正しい取り組み方を周知する。									
【日常生活等】	休憩時間での跳ぶ、はねる、などの動きで構成される運動や握力を鍛える運動の奨励 持久走 二川ロードレース大会等									
【家庭・地域との連携】	生活リズム チェックカード (4月) チェックした後, 保健指導や保健だより等で児童, 保護者に働きかけ 生活リズム チェックカード (7月) 生活リズム チェックカード (11月)									