

令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(19) 呉市立両城小学校

令和 8 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〉

体力合計点

男子	55.00	点	女子	55.00	点
----	-------	---	----	-------	---

呉市の重点種目 【 50m走 】	
男子	9.40 秒
女子	9.60 秒

中学校区の重点種目 【 立ち幅とび 】	
男子	150.00 cm
女子	150.00 cm

自校の重点種目 【 長座体前屈 】	
男子	34.00 cm
女子	38.00 cm

運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合	
男子	90.0 %
女子	90.0 %

朝食を毎日食べる児童生徒の割合	
男子	95.0 %
女子	95.0 %

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 %
女子	100.0 %

取組事項

①教科（体育科・保健体育科等）

- ・授業の始めの準備運動に、走力・跳躍力・柔軟性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重点的に取り組む。
- ・「幅跳び遊び」「幅跳び」「走り幅跳び」の学習について両足や片足での踏切、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。

②教科外（特別活動・部活動等）

- ・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。
- ・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。

③日常生活（休憩時間・場の確保等）

- ・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。
- ・朝の会で柔軟性を高める運動に取り組む。

④家庭・地域との連携

- ・保健だよりや食育だより、生活習慣調査などで保護者へ周知を行い、啓発を行う。
- ・体力づくりについて家庭への啓発を行う。

校内体制

推進組織

- ・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、中学校区で積極的に連携を図る。
- ・校内では、分掌（保健体育部）内で定例会議をもち、体力安全委員会担当、学級担任とも連携して進める。