

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 運動する機会を多くもち、体を動かす環境を整えていくことを通して、児童の体力向上を図る。
- 新体力テスト（走力、跳力、**投力**）の県平均以上をめざす。

学校の状況

- ・郊外にある小規模校
- ・運動場は呉市の中で一番の広さで、児童数に対して、十分な広さである。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・朝休憩や大休憩など外遊びをする児童が多く、外遊びを楽しんでいる。
- ・朝食をとらない児童がどの学年にも少数いる。
- ・就寝時刻が10時以降の児童が高学年に多い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・男女とも長座体前屈では、県、全国平均を下回っている。
- ・女子の20mシャトルランでは、県、全国平均を下回っている学年がある。
- ・握力、上体起こし、ボール投げでは多くの学年で県、全国平均を上回っている。
- ・男子の50m走は、多くの学年で全国、県平均を上回っている。全国、県平均を下回っているのは主に低学年であった。

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

- ・体を動かす時間が十分とれていない。
- ・ボール遊びが中心で、遊びに偏りがみられる。
- ・大休憩は外で遊ぶよう呼びかけ、学級遊びを月に数回設けるなど遊びや運動する時間を確保することが必要である。
- ・50m走、立ち幅跳びを中心に、多様な動きを取り入れた運動等を、授業などに取り入れていくことが必要である。
- ・「早寝」「早起」「朝ごはん」の大切さを食育を通して指導していく必要がある。
- ・基本的な生活習慣の確立に向けての保護者啓発及び連携をさらに深めていく必要がある。
- ・一輪車や竹馬、鉄棒、上り棒に取り組み、運動の技能を高めていく必要がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・準備運動に、瞬発性を特に意識した運動や、柔軟体操を入れる等多様な動きを取り入れた運動を多く取り入れていく。
 - ・運動場で体育を行う際には、サーキットトレーニングを必ず取り入れ、確実に行う。
 - ・児童自らが自分の体力の状況を把握し、自己記録の向上が図れるよう記録カードを活用させる。
 - ・くれチャレンジマッチスタジアムに年度当初から取り組み、運動意欲の向上と運動機会を増やす。
- ② 教科外での取組
 - ・青空朝会（運動朝会）で走、跳の遊びを紹介したり運動のこつなどを教えたりする。3学期には、縄跳び発表会を実施し、全校の前で行うことで運動意欲の向上につなげる。
- ③ 日常生活等での取組
 - ・大休憩は外遊びをすることを徹底し、外遊びの習慣化を図る。
 - ・業間体育を毎学期実施し、基礎体力を養う。
 - ・委員会活動を中心に、児童が活用できるように一輪車、ボール、長縄跳びなどを準備し、用具を操作して体を動かす機会を増やしていく。また、青空朝会で運動委員会が活動できる機会を設ける。
 - ・栄養教諭に朝会や学活、家庭科などの時間に食の大切さを教えていただく。
- ③ 家庭・地域との連携
 - ・学期に一回、朝食や睡眠時間の調査を行い、家庭で話したり学級で指導したりして、生活習慣を改善するようにする。

期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・外遊びが盛んになり、遊びながらいろんな動きが身に付く。
- ・朝食を摂取することの促進も期待でき、生活習慣の見直しと同時に学習意欲を高めることにつながる。
- ・50m走や立ち幅跳び、反復横跳び等、他の種目の記録向上が期待できる。

体制

- ・「体力向上推進プロジェクト」を構成する。校長、教頭、体育主任（体力・運動能力向上コーディネーター）、保健主事、養護教諭で構成する。

推進組織

令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標

- 運動する機会を多くもち、体を動かす環境を整えていくことを通して、児童の体力向上を図る。
- 新体力テスト（走力、跳力、**投力**）の県平均以上をめざす。

	～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	
【体育科】	体づくり運動	くれ・チャレンジマッチ・スタジアム			サーキットトレーニング	体づくり運動			
毎時間、準備運動の中に、柔軟や走・立ち幅跳びなどの基礎体力が向上する運動に取り組む。	今まであったサーキットトレーニングに瞬発力を向上するトレーニングも取り入れる。								
【教科外】	青空朝会 (運動朝会) 縄跳び発表会	青空朝会	青空朝会	青空朝会	青空朝会 水泳教室	青空朝会	青空朝会 マツダ陸上教室	青空朝会	青空朝会 持久走大会
保健安全部による縄跳び発表会を開催する。	全校朝会でくれ・チャレンジマッチ・スタジアムの跳(8の字跳び)の運動を紹介し、取り組む。		全校朝会でくれ・チャレンジマッチ・スタジアムの走・投(ダッシュ走、シャトルスローリレー)の運動を紹介し、取り組む。		体育科の授業や日常生活等と関連させて練習をし、学校全体で取り組む。賞状を作り、児童の意欲を高める。				
【日常生活等】	食育指導	休憩時間	食育指導	体力づくりコーナー	食育指導	休憩時間	3分間走		
	業間体育として、50mをダッシュする運動を取り入れる。	全校朝会や学活、家庭科などの時間に担任と栄養教諭で食の大切さを知る授業を行う。		運動委員会による新体力テストに向けて、各種目が体験できるコーナーを休憩時間を使って行う。	外遊びを全校で実施し、外遊びの習慣化を図る。	記録カードを作り、走った足跡が残るようにする。			
【家庭・地域との連携】									
			「早ね」「早起き」「朝ごはん」⇒生活アンケートを行う。		虫歯予防習慣⇒生活チェックを行う。	「早ね」「早起き」「朝ごはん」⇒生活アンケートを行う。			虫歯予防習慣⇒生活チェックを行う。