

令和6年度体力づくり推進計画

<全体計画>

呉市立和庄小学校

達成目標

- 運動に親しむ健康でたくましい体の児童を育てる。
- 新体力テストの結果で、県平均の記録を上回る記録の種目数を全体の50%以上にする。

学校の状況

- ・ 市街地にある中規模校（児童数215名）
- ・ 校区内には日常的に児童が運動に親しむ施設（公園、体育館、グラウンド等）が少ない。
- ・ 運動場は50mの直走路がようやく取れる程度で広くない。
- ・ 遊具、器具、用具等の運動の環境整備を行っている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 【運動】
- ・ 運動や遊びを好む児童が多い。
 - ・ スポーツの習い事に親しむ児童が多い。
 - ・ 運動能力の上位と低位の差が大きい。
- 【生活習慣】
- ・ 家庭の事情や習い事等で、就寝時間が不規則になる児童が多い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

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

- ・ 体を動かす時間や場所が十分とれていない。
- ・ 運動に対する意欲、運動能力の二極化。
- ・ 運動の機会と場の減少。
- ・ 児童の運動・生活習慣について保護者や地域とより連携すること。
- ・ 体育科の授業の指導方法や内容の工夫改善をすすめる。
- ・ 新体力テストの結果から下半身の筋力と握力と走力に課題がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 児童の運動・生活習慣の実態を把握し、運動する機会の確保に努める。
 - ・ 授業時間のはじめに「50m」「握力」「ソフトボール投げ」の記録を向上させるための運動を取り入れ、年間を通じて取り組む。
- ② すっきり体操の取組
 - ・ 柔軟性を高め、心と体を目覚めを促すために、各学級の朝の会で「すっきり体操」（前屈・後屈の運動）を行う。
- ③ 生活習慣の改善
 - ・ メディアコントロールや十分な睡眠時間の確保をねらった取組を行う。
- ④ 特色ある取組
 - ・ 水泳・なわとび・持久走の検定や認定、陸上教室などを実施する。
- ⑤ 環境整備
 - ・ 用具、器械器具の整備や補充をして、児童が運動に興味関心をもち親しめる、環境を整える。
 - ・ 雨の日の遊び時間に、体育館を開放してしっかり体を動かせるようにする。
 - ・ 児童の運動・生活習慣の実態を保護者に知らせ、地域や家庭の協力を得る。
 - ・ 長期休業中に体育の宿題を出す。
 - ・ 児童が自発的にできるような運動や遊びの紹介をする。

期待される効果

- ・ 体育の授業改善が進み児童の意欲が高まる。
- ・ 体を動かすことが好きな児童が増え、体力の向上が見られる。
- ・ 集団遊び、ボールなどの用具を使ったゲーム性のある運動を楽しむことで、よりよい人間関係が形成される。
- ・ 生活習慣が見直され、十分な睡眠を取る児童が増える。
- ・ 「長座体前屈」「握力」「ソフトボール投げの記録の向上が期待される。

体制

- ・ 体力・運動能力向上コーディネーターを設置し、体育主任が中心となって、児童の体力向上に関する取組を企画立案していく。また、「体力向上プロジェクトチーム」を編成し、実施にあたる。

令和6年度体力づくり推進計画 ＜年間指導計画＞

吳市立和庄小学校

達成目標

○運動に親しむ健康でたくましい体の児童を育てる。

○新体力テストの結果で、県平均の記録を上回る記録の種目数を、全体の50%以上にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2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 [年2回] 結果分析	見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施		新体力テストの実施 [年2回] 結果分析		評価 見直し・次年度の計画	
【体育科】	体育の授業改善／研究授業 毎時間、準備運動の中に、走力や下半身の筋力・握力などの基礎体力が向上するような運動を取り入れる。										
①	下半身の筋力を高める運動 走跳の運動，陸上運動										
【教科外】	柔軟性・握力を高めるための運動を毎朝1分間行う。										
②	すっきり体操										
【日常生活等】	グーパー体操 「体育の宿題」 長期休業中の体力づくりとして、体育の宿題に全校で取り組む。 ペースランニング月間 なわとび月間										
③											
【家庭・地域との連携】	「元気っ子チャレンジ」で早ね・早起き等のチェックを行う。 「元気っ子チャレンジ」で早ね・早起き等のチェックを行う。										
④											

