

# 令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 50m走, 立ち幅跳び, 握力について重点的に取り組む。  
新体力テストの全項目(重点3種目を中心に)で, 全国, 県平均を上回る。

## 学校の状況

- ・ 校区が広く, 徒歩で登下校している児童がほとんどだがバスを利用している児童もいる。
- ・ 261人の児童数からすると運動場がやや狭い。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 休憩時間には, ボール遊び, 一輪車, 遊具など, 体を動かして過ごす児童がいる一方, 校舎内で過ごす児童もいる。
- ・ 運動会, 縄跳び検定, チャレンジマッチ, 持久走大会に向けて意欲的に取り組む児童が多い。
- ・ 寝る時間が遅い児童が, 高学年を中心にいる。

## 広島県体力・運動能力, 運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 令和5年度の新体力テストの結果を見ると第5学年男女ともに上体起こし, ショトルランで県平均を上回った。一方で, 握力で男女とも県平均を下回った。
- ・ 第5学年男子では, 握力以外の全ての種目で県平均を上回った。
- ・ 第5学年女子では, 上体起こしとショトルラン以外の全ての種目で県平均を下回っており, 女子の方が男子に比べて体力・運動能力に課題が多く見られる。

# 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

- ・ 令和5年度新体力テストの結果, 男子は県平均を上回る種目が7つあり, 男子は好成績を修めた。一方女子は, 新体力テストの上体起こしとショトルラン以外の6種目で全国・県平均ともに下回り, 大きな課題が見られた。
- ・ 令和4年度と令和5年度の新体力テスト第5学年の自校の結果を比較すると平均記録の低下が見られる。(男子は握力, 長座体前屈, 立ち幅跳びの3種目, 女子は上体起こし以外の7種目で前年度の平均記録を下回った。)原因として, 長きにわたるコロナ禍の影響で運動習慣が身に付いておらず, 運動機会が減少していることが考えられる。また, 運動機会の減少による平均記録の低下は他の学年でも起きていると考えられる。改めて児童が楽しく運動できる機会をつくり, 運動習慣につなげていく取組が必要である。
- ・ 児童の休憩時間の様子を見ると, 学年が上がるにつれて外遊びを行う児童とそうでない児童の二極化が見られる。この傾向は女子で特に顕著である。

## 取組事項

- ① 【体育科・保健体育科】
  - ・ 新体力テストのレーダーチャートをもとに得意・不得意な運動を考え, 自分の伸ばしたい力の目標を立てる。
  - ・ 授業の始めに, 走の運動遊び(鬼遊び)や様々な姿勢からのスタートを取り入れた短い距離の全力ダッシュを取り入れ, 楽しみながら継続的に走力の向上に取り組む。
  - ・ 授業の始めに, リズムに合わせて高く跳んだり, 前後左右に跳んだりする運動を行う。
  - ・ 体育授業の導入に固定遊具を使ったサーキット運動を行い, 雲梯や登り棒を使ったコースを取り入れ, 握力や肩, 腕の力強い動きを向上させることで投力を伸ばす。
  - ・ 体育の授業の導入でいろいろな跳び方で跳躍運動を行い, 跳躍力を高める。
  - ・ 「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の全校参加部門の記録測定・更新に積極的に取り組む。
- ② 【教科外】
  - ・ 運動委員会が中心になって, 休憩時間にスポーツ大会等を実施する。
  - ・ 休憩時間に体育館を使用できるようにして, 児童が遊ぶ場所と機会を増やす。
  - ・ なわとび運動月間を設定し, 運動委員会が縄跳びの技の紹介をし, 縄跳び運動に集中的に取り組む。
  - ・ 新体力テストのより良い実施方法(特に反復横跳び)について, 全教職員の共通理解を図り実施する。
  - ・ 毎日の朝の会で全学年, スクワット5回(月・金), グーパー運動10回(火~木)を行う。
- ③ 【日常生活等】
  - ・ 運動の日常化を目指し, 毎日, 休憩時間や放課後に運動を行うよう指導し, 行った運動をカードに記録する。また, なわとびを行う日や期間を指定して行う。
  - ・ 握力計を常時使用できるような場を設定し, いつでも記録を図れるようにする。また, 握力の全国平均値の表を設置し, 記録向上への意欲を高める。
- ④ 【家庭・地域との連携】
  - ・ 学校便りや学年便り, 懇談会で, 運動の日常化と規則正しい生活を送ることの大切さを伝え, 家庭の協力を得られるようにする。

## 期待される効果

- ・ 児童の体力・運動能力に対するメタ認知が深まり, 主体的な目標設定と多様な運動の日常化につながる。その結果, 総合的な体力・運動能力の向上が期待できる。
- ・ 多様な運動機会と, 運動の楽しさや心地良さを味わわせる機会を意図的につくることで, 運動の日常化につながる。また, 運動機会の増加が, 十分な食事やよりよい睡眠, 規則正しい生活につながり, 体力の向上が期待できる。
- ・ 全職員で取組の方向性を揃え, 継続して指導することで, 体力の向上が見込まれる。

## 体制

- ・ 学校長のリーダーシップのもと, 体力・運動能力向上コーディネーター及び体育主任, 体力向上委員会を中心として, 組織的に体力向上の推進を図る。
- ・ 体力向上委員会を定期的に関き, 児童の体力づくりの様子や体力向上への取組の進捗状況などについて話し合う。

# 推進組織