

令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(7) 呉市立横路小学校

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（中学 2 年）〉

体力合計点					
男子	53.69	点	女子	54.13	点
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 握力 】		自校の重点種目 【 長座体前屈 】	
男子	9.30 秒	男子	14.69 kg	男子	35.54 cm
女子	9.73 秒	女子	14.79 kg	女子	38.84 cm
運動やスポーツをすることが好きな児童生徒の割合		朝食を毎日食べる児童生徒の割合		1週間の総運動時間が60分以上の児童生徒の割合	
男子	96.3 %	男子	79.6 %	男子	83.4 %
女子	85.5 %	女子	83.1 %	女子	74.3 %

取組事項

①教科（体育科・保健体育科等）

- ・授業時間のはじめに、基礎体力や握力などを高めるための「よころっ子サーキット」に取り組む。
- ・委員会活動を活用し、準備運動に柔軟性や握力を高める運動を積極的に取り入れる。
- ・くれチャレンジマッチスタジアムに積極的に取り組む。
- ・体力テストの結果分析から各学年で改善方法を計画し、交流することで授業の充実を図る。

②教科外（特別活動・部活動等）

- ・委員会活動を活用し、くれチャレンジマッチスタジアムを積極的に取り組む期間を設定したり外遊びを推進したりする。
- ・呉市陸上記録会に向けて、中学校生徒と合同で陸上競技の練習を行う。

③日常生活（休憩時間・場の確保等）

- ・学級遊びを実施し、普段、運動しない児童が運動する時間を取ることができるようにする。
- ・朝の会や帰りの会等の時間も利用し、教室内で実施できる運動に取り組む。
- ・握力や柔軟性向上に向けて、体育コーナーを設け、ストレッチの紹介や新体力テストに関わるアドバイス等の掲示をする。

④家庭・地域との連携

- ・体育の家庭学習を定期的に行うとともに、内容を改善していく。
- ・夏休み明けの9月の1ヶ月間に「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンを実施する。記録カードを作成し、チェックは担任、養護教諭が行う。課題がある児童については個別に指導を行い、保護者へも啓発していく。

校内体制

推進組織

- ・保健主事を責任者とした「健康安全部」を中心に計画・実践する。メンバーには、保健主事の他に体力・運動能力向上コーディネーター、養護教諭、栄養教諭、スポーツ委員会担当者が入るように構成する。
- ・校務分掌部会を定期的に行う。