

令和 8 年度体力づくり推進計画

校番(34) 呉市立豊小学校

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	57.00	点	女子	55.00 点
呉市の重点種目 【 50m走 】		中学校区の重点種目 【 20mシャトルラン 】		自校の重点種目 【 ソフトボール投げ 】
男子	9.30 秒	男子	52.00 回	男子 32.00 m
女子	9.20 秒	女子	33.00 回	女子 18.00 m
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	100.0 %	男子	100.0 %	男子 100.0 %
女子	100.0 %	女子	100.0 %	女子 100.0 %



取組事項

①教科（体育科・保健体育科等）

- ・ 体力づくり運動の授業を重視し，1～3年生は「体を動かす楽しさを十分に味わわせる」 4～6年生は「体力を高めることの必要性を理解させ，自分に合った体力づくりをさせる」ことに重点を置く。
- ・ 体育館に設置しているスローバトン（ソフトボール投げにつながる教具）を体育科授業の導入で取り組んでいく。
- ・ 授業時間の準備運動に，ストレッチ，体幹トレーニングを必ず取り入れていく。また，年間を通じて，課題の運動を組み込んだ学習を行う。

②教科外（特別活動・部活動等）

- 新体力テストの取組**
- ・ 新体力テストでは，前回の自分の記録をもとに，自己目標を設定させて意欲付けを図る。
 - ・ 小規模校の利点を活かし，全校で一斉に実施することにより，高学年や記録の良い児童を見て刺激を得ることで意欲を高める。
- くれチャレンジマッチスタジアムへの参加**
- ・ 年間を通して，くれチャレンジマッチスタジアムに計画的に取り組み，参加する楽しさを味わわせる。

③日常生活（休憩時間・場の確保等）

- ・ 各行事の強化月間に合わせて，3分間走，なわとび等を週2日実施し，大休憩時の目的を明確にした運動を習慣化させる。
 - ・ 「がんばりカード」を作成し，目標を持って取り組ませる。
- 外遊びの奨励**
- ・ 週に1回昼休憩に「外遊びデー」を実施し，一輪車やバドミントン，全校・学級遊び等全校児童に外遊びを奨励する。

④家庭・地域との連携

- ・ 養護教諭や栄養教諭と連携し，年間計画に基づいて指導する。また児童の委員会活動による取組や，情報の発信，学級懇談会，学校行事等で保護者連携を進める。

校内体制

推進組織

- ・ 体育担当を責任者とした「体力向上推進チーム」とし，メンバーは，体力・運動能力向上コーディネーター，養護教諭，保健主事等，保体生活部で構成する。
- ・ 学期1回の定例会議を開催する。

令和8年度体力づくり推進計画　　〈年間指導計画〉

校番(34) 呉市立豊小学校

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
Check	Action	Plan	Do								Check
結果分析 取組の評価	見直しと改善	計画立案	計画に基づき実施								結果分析 取組の評価
①教科（体育科・保健体育科等）											
持久走記録 会	体づくり運動	毎時間、準備運動の中に、走 力や投力、瞬発力などの基礎 体力が向上するようなサー キットトレーニングを入れ、	体づくり運動	走の運動	ボール運動	器械運動系	水泳指導系	体づくり運動	器械運動系	ボール運動	
新体力テスト（重点種	運動能力の基本にな る持久力と心肺能力		合同運動会	新体力テス	運動能力の基本にな る持久力と心肺能力	走の運動	なわとび検 定				
②教科外（特別活動・部活動等）											
			毎月2回の体育朝会 ※体育朝会でくれチャレンジマッチスタジアム及び体育的行事前の練習に								
			外遊びデー※毎週（木曜日）の昼休憩を外遊びデーに設定。								
			くれチャレンジマッチ強化月								
③日常生活（休憩時間・場の確保等）											
持久走強化月間 大休憩の3分間			朝の会や体育の時間に取り入れられる体感トレーニングやストレッチを、月ごとに設								
			外遊びデー ※毎週（木曜）の昼休憩を外遊びデーに								
			一輪車 ※体感を鍛え、外遊びを推奨する。								
④家庭・地域との連携											
学校保健委員	「学校・学年通信」を発行。基本的な生活習慣や食教育、また体力づくりに ついて情報発信し、保護者啓発に努める。			「通信」を発行。長期休業中も続い て取組がされるように働きかけをす			「通信」を発行。長期休業中も続い て取組がされるように働きかけをす				