

令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

○ 新体力テストの体力合計点 D・E の児童割合を 11%以下にする。
(令和3年度は、本校独自で体力測定を行い、11.6%であった。)

学校の状況

- ・閑静な住宅地の高台にある中規模校。
- ・坂道を歩いて、登下校する児童が多い。
- ・グラウンドが狭く、休憩時間の遊びが限られている。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・地域にサッカーやバスケットボールといったスポーツ少年団があり、スポーツクラブへ加入している児童がいる。
- ・運動やスポーツを好む児童も多いが、運動を苦手と感じている児童もいる。
- ・8時間以上の睡眠をとっている児童は、高学年になるにつれて減っている。メディアとのかかわりが要因の一つであると考えられる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・握力、反復横とび、20mシャトルランについては、ほとんどの学年で県平均・全国平均を上回っている。
- ・ボール投げ、上体起こし、50m走については、半数以上の学年で県平均・全国平均を下回っている。特に、男子のボール投げについては、六学年のうち四学年が平均値を下回っている。

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

- ・運動やスポーツを体育以外でほとんどしない児童は年々減少しているが、学年が上がるにつれ習い事が増えたり、家庭での過ごし方が変化が表れたりして、外遊びの時間が減少している。学校では「体育朝会」や「スマイルグループ活動」などで運動への興味関心を喚起し、多様な運動に触れて実際にやってみたり、遊びの時間、空間を確保したりする必要がある。(やってみて、できると思える経験が必要。)
- ・元気に登校し活発に運動できる児童を育成するため、家庭と連携し「睡眠時間の確保」や「早寝、早起き、朝ごはん」「メディアの時間の削減」の大切さを指導する必要がある。

取組事項

- ① 体育科での取組 (学級担任を中心に)
 - ・児童一人一人の基礎体力を向上させる取組を行う。体を動かす量や時間を増やし、その上で運動の質を高めていくために、「全力で走る運動」に年間を通じて取り組む。その際、学年ごとの発達段階に応じて、課題を重点目標として設定し、運動に工夫 (授業で導入) を加える。
 - ・授業において、50m走やそれにつながる運動 (瞬発力や体幹を鍛える運動) を取り入れる。また、外部講師を招聘し、児童の技能・意欲向上と共に、教員の指導力向上を図る。
 - ・子どもが主体的に考え取り組むための授業改善、自らが目標をもって取り組むことができる授業づくりを目指す。
- ② 学校教育活動全体を通じた取組 (体力推進リーダーを中心に)
 - ・「なわとびMUGEN大会」や「持久走記録会」の実施により、記録向上による児童のやる気を喚起し、能力を高め、運動や遊びの広がりをおねらう。(大休憩に全校で走る「ランランタイム」の実施)。
 - ・体育朝会で運動や遊びを紹介することを通して、運動に親しむ機会を増やし、遊びを奨励していく。
 - ・教職員が指導する運動を教職員間で共有する研修を充実させる。(年2回)
- ③ 「生活リズムチェック」の取組 (保健主事を中心に)
 - ・年間に4回、「早寝、早起き、朝ごはん、メディアとの付き合い方」の取組を行う。その際、児童と保護者が一緒に取り組み、効果がより高まるようにする。また、取組の結果を数値化し、学校・学年・ほけんだより、全校朝会やHPにアップし紹介することを通して、意欲が持続するようにする。

期待される効果

- ・体を動かすことが楽しいと思えるようになり、外遊びが盛んになる。
- ・自分の体力の向上が数値による記録によって現れ、課題をつかみ、克服に向けたスモールステップの目標を立てやすくなる。
- ・多様な動きを獲得し、動きの感覚が磨かれ、動きのこつをつかみやすくなる。
- ・50m走をはじめとした基本的な運動の記録の向上や持久力の向上などが期待できる。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」とあいさつの習慣化が、明るく快活な児童を増やす。

体制

- ・校長を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、校長、教頭、体力推進リーダー、保健主事、養護教諭の5名で構成。
- ・原則、学期1回の体力推進会議を開催。

推進組織

令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標 ○ 新体力テストの体力合計点 D・E の児童割合を 11%以下にする。(令和3年度は、11.6%であった。)

