

令和8年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 50m 走・反復横跳び・ボール投げについて、県平均値および全国平均値を下回る学年の改善を図る。
- 「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好き」と答える児童の割合を、男子 85%以上、女子 75%以上にする。

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。習い事や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

- 男子
 - ・ 「50m 走」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
- 女子
 - ・ 「50m走」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。

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、家庭での過ごし方に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）
 - ・ 授業の導入で行う「東小セットメニュー」を運動領域ごとにメニューを設定し、体力向上を図る。
 - ・ 「50m 走」においては、リレーやさまざまな動きを取り入れた短距離走を行い、走力を高めたり、フォームを意識した段階的な指導を行い、個々の課題に応じた練習を設定したりする
 - ・ 「ボール投げ」においては、投力が高まる内容が組み込まれた単元開発を行い、授業で実施する。
- 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、記録や順位だけでなく、努力や達成を認め合う場とし、成功体験を積み重ねる。（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、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。さらに、懇談会で話題に挙げ、保護者の意識を高める。

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

達成目標

○ 新体力テストの体力合計点 D・E の児童割合を 15%以下にする。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Do		Check		Action	Plan	Do		Check Action
計画に基づき実施		新体力テストの実施 結果分析		見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施		評価 見直し・次年度の計画		
【健康体育科】 授業の初めに「走の運動」や「単元の基礎となる運動」、「東小サーキット」の際、学年ごとの課題を重点目標として設定する。 階段走などで、全力で走る運動を取り入れる。また、ボール運動の場合は、ボールを持たせて色々な運動を経験させる。 府中東小サーキットのセットメニュー 体育の運動領域に合わせて、運動遊びを選び、授業前に実施する。 楽しく技能が習得できる活動とする。 体育科の時間割を全職員で共有 系統性を考え各学年が同じ時期に同じような運動になるように予定を立てて、体育科の時間割を全体で共有し、道具の準備と片付けを学年で分担することにより、運動量を確保する。 「なわとびMUGEN大会」の実施 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ねらう。 全校で同じ種目に取り組むことにより、一体感と動機の高まりを期待する。 学校全体の児童が同じ種目に取り組むことにより、競争意識の高まり・教え合い活動による友だち関係の改善につながることを期待する。 学校全体の目標達成に向けた、一体感を期待する。 児童会と体育委員会との協力により、児童・体育朝会を実施し、「なわとび大会」の主旨・概要・方法などを周知し、1ヵ月後の「なわとび大会」に向けて練習をしていくための動機付けを行う。 「持久走記録会」の実施 苦手意識をもつ児童が多い中、継続してトレーニング記録向上を味わい、できるようになる喜びを感じることで、多様性への好影響を与えることを期待する。 外遊びの奨励（おにごっこ遊び） 「スマイルグループ遊び会」に取り組む。 遠足をはじめとして、「スマイルグループ」での遊び会を実施する。 異学年同士で考えた遊びで楽しく仲良く交流する喜びを味わう。 「新体力テスト」の課題に取り組む。 新体力テストの結果から課題のあった種目を体育朝会で知らせ、課題を克服するための運動を紹介し運動に取り入れるようにする。 「縄跳び週間」に取り組む。 学級ごとに「なわとびMUGEN大会」に向けて記録向上に挑戦する。また、短縄でも一人一人の技術向上をねらう。 (縄跳びカード配布) 【生活の連携】 早寝・早起き・朝ごはん 取組週間 ⇒生活チェックを行う。 虫歯予防週間 ⇒生活チェックを行う。 (特に、歯磨き) 早寝・早起き・朝ごはん 取組週間 ⇒夏休みの生活リズムの管理を行う。 早寝・早起き・朝ごはん 取組週間 ⇒生活チェックを行う。 虫歯予防週間 ⇒生活チェックを行う。 (特に、歯磨き)								