

令和2年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

学校の状況

- ・郊外の臨海地にある小規模校である。
- ・校区は小坪地区と長浜地区である。
- ・小坪地域の児童は、バス通学をしている。
- ・年間を通して、「業間マラソン(なわとび)」を行っている。
- ・月に1回ロング昼休憩を実施している。
- ・校庭は、児童数からすれば十分な広さがあり、遊びに制限はない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・男女を問わず外遊びをする児童が増え、学年の枠を越えて遊んでいる姿が多く見られる。寒い時期も外遊びをする児童が多い。
- ・5年生は、中学校の体育科教諭から専門的な指導を受けることが刺激となり、意欲的に取り組んでいる。
- ・朝食を摂取していない児童は、ほほえない。
- ・単学級のため、競争意識は低い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・「50m走」
3年生女子、5・6年生男子を除いて県平均に達している。
- ・「20mシャトルラン」
低学年は県平均を上回っているが、3年生以上では、ほとんどの学年が県平均に達していない。
- ・「長座体前屈」
低学年は県平均を上回っているが、3年生以上では、4・5年生の男子を除いて県平均に達していない。

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

- ・学校全体としては、走力、20m シャトルラン、長座体前屈に課題がある。
- ・体育の授業での補強運動(ストレッチ・柔軟体操)や身体感覚育ての充実を図る必要がある。
- ・休憩時間に遊んでいる児童は、ボール運動や一輪車などを用いて遊んでいるが、柔軟性が高まるような運動は不足していると考えられる。
- ・家庭では、自分で決めた体力づくりの目標を児童それぞれが掲げ、日常的に取り組んでいくことが課題である。
- ・「体力向上」に向け、その基本である「早寝」「早起き」「朝ご飯」「メディアコントロール」については取組の結果、向上してきた。強化期間中のみでなく、日常的に継続していくことが必要である。

達成目標

- 礼節と挑戦心を身に付け、健やかでたくましい心と体を育成する。
- ・新体力テストで県平均の数値を上回る種目数を半数以上にする。
- ・「早寝」「早起き」「朝ご飯」「メディアコントロール」に重点を置いた主体的な生活習慣づくりを推進する。

取組事項

- ① 体育科・保健体育科
 - ・走力を高めるため、「走の基本となる運動」(スキップ・大股走・もも上げ等)や「鬼ごっこ」など、楽しみながら走ることができる活動を取り入れたり、くれチャレンジマッチ・スタジアムのダッシュリレーやシャトルスローリレーを継続して行う。
 - ・昨年度の新体力テストの結果を振り返らせ、個人の課題を再認識するとともに、目標設定をする。
- ② 教科外
 - ・ロング昼休憩を1ヶ月に1回設定し、外遊びの奨励をする。その際には、8の字跳びなど、くれチャレンジマッチ・スタジアムと関連させ、走・跳が高まるような運動を設定して行う。
 - ・水泳、鉄棒、なわ跳びなどについての認定表を活用し、めあてをもって主体的に運動に取り組めるようにする。
- ③ 日常生活等
 - ・大休憩には、業間マラソン(なわとび)を実施する。業間マラソン(なわとび)では、めあてをもたせて意欲の持続を図る。
- ④ 家庭・地域との連携
 - ・生活リズムを見直すための「生活リズムカード」(「早寝・早起き」,「朝ごはん」,「メディアコントロール」)を記入することで、「健康な体づくり」の意識化を図る。また、長期休暇中に、柔軟性を高める運動を位置付ける。

期待される効果

- ・50m走、20mシャトルラン、長座体前屈等の記録向上が期待できる。
- ・体を動かすことが好きな児童が増え、走力や跳力が伸び、学校全体の体力が向上する。

体制

- ・体力・運動能力向上コーディネーターをリーダーとした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、生徒指導・健康安全部とする。
- ・原則、月1回の分掌部会で体力づくりに向けた取組について話し合う。

推進組織