

令和5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「50m 走」「立ち幅跳び」「シャトルラン」の平均を、県または全国平均と比べて上回るようにする。

学校の状況

- ・ 直接触れ合わないような活動を工夫したり、ひろっこトレーニングを家庭で行ったりして運動量の確保に努めてきた。
- ・ 校区が市街地で、広い公園が少ないため、広い場所を使って体を動かす機会やボール遊びをする機会が少ない。校区周辺にも運動できる場所は少ない。
- ・ 放課後遊びや土日に外で遊ぶ習慣がなく、外で遊ぶ時間が不足している。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 運動している児童とそうでない児童の差が大きい。
- ・ 休憩時間は外遊びをしている児童と教室内で過ごす児童が固定化している。特に外遊びや運動をしない児童が増え、骨折などのけがも多い。
- ・ 生活のリズムが整わず、遅刻する児童がいる。
- ・ 不登校傾向の児童が多い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 5年生の調査結果から、男女の差が大きく、低位な児童と高位な児童の差が大きい。
- ・ 持久力の低下もあるがあきらめてしまう児童が多い傾向にあり、シャトルランの結果がよくない。
- ・ 握力や立ち幅跳び筋力も低く、外で遊具で遊ぶ経験も不足している。

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

- 1 バスの下校時刻の関係もあり、放課後の遊びの時間と場所の確保ができにくい。
- 2 跳力、投力、瞬発力等の力が高まる遊びや運動をする機会が少ない。
- 3 休憩時間に外で遊ぶ習慣が付いていない児童が多い。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 体育科授業の準備運動に、サーキットトレーニングを取り入れる。
 - ・ ICT を効果的に活用し、運動量を増やす。
 - ・ 5分間走を廃止し、持久走を行う。また、学年で持久走大会を行う。
- ② 教科外
 - ・ いきいきチャレンジで外遊びの習慣化を図り、児童の運動意欲を高める。
 - ・ 委員会等を活用し、学年ごとの運動を行い、運動意欲を高める。
- ④ 家庭への発信
 - (ア) 運動頑張りカードなどを利用して、新体力テストの結果を報告する。
 - (イ) 広小学校児童の体力の状況を把握し、ホームページで発信する。
 - (ウ) ひろっこトレーニングを宿題とし、保護者にも児童の現状を把握してもらう機会にする。

期待される効果

- ・ ひろっこトレーニングを宿題にすることで、家庭の協力が得られ、運動習慣の確立に役に立つと考える。
- ・ 5分間走から持久走にすることで、気付かないうちに力を抜く児童が減ると考える。
- ・ サーキットトレーニングの中で、遊具など多様な動きの運動を取り入れることで筋力が向上すると考える。
- ・ 取組を行うことで、新体力テスト「50m 走」「立ち幅跳び」「シャトルラン」の平均が、全国または県の平均を上回ることができると考える。

体制

- ・ 健康安全部を中心に考え、各学年で力を付ける運動を中心に、体育科・特別活動等を活用し取り組む。
- ・ 取組事項について、健康安全部が中心となって声をかけ、教職員間で意識統一し、学年で協力し徹底できるようにする。
- ・ アンケートで外遊びに関する実態調査を実施する。
- ・ ひろっこトレーニングを家庭で実施する児童の姿を見せることやホームページ等で新体力テストの結果を公表し、保護者の協力を得て、家庭を巻き込んだ取組の体制を推進していく。

推進組織

様式②

令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 呉市立 広小学校

達成目標

・ 新体力テストの「50m走」「立ち幅跳び」「シャトルラン」の平均を、県または全国平均と比べて上回るようにする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月		
Plan	Do		Check			Action	Plan	Do	Check		Action
結果分析・計画立案	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			
【①体育科】	<p>← 体育の授業の中で、サーキットトレーニングを取り入れる。</p> <p>← 運動会に向けて、短距離走・リレーを中心とした走の運動を指導する。</p> <p>← 新体力テスト実施</p> <p>← 呉市小学校陸上記録会練習(6年)</p> <p>← 学年で持久走大会の実施</p>										
【②教科外】	<p>← くれチャレンジ・マッチスタジアム事業に向けた取組をする。</p> <p>← 短なわとび(なわとび認定12月)</p>										
【③日常生活等】	<p>← 大休憩時間・昼休憩時間に外遊びをするよう、呼びかけを行う。 遊具を整備し、児童の運動意欲を高める。</p>										
【④家庭・地域との連携】	<p>← 〇いきいきチャレンジ週間(生活習慣等調査・啓発)</p> <p>← 新体力テストの結果をホームページで発信する。 ◎各家庭に新体力テストの結果を報告し、今後の取組について協力等を図る。 〇いきいきチャレンジ週間(9月と同様)</p>										