

# 令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- ・運動やスポーツが好きな児童の割合を95%以上にする。
- ・新体力テストの種目で、学校平均が県平均を上回る種目の割合を60%以上にする。

## 学校の状況

- ・市街地にある小規模校である。
- ・通学距離が短い児童が大半である。
- ・児童数に比べ運動場が広い。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動やスポーツが好きな児童の割合90.4% (令和4年度)
- ・体育授業時間以外に運動やスポーツをしている児童の割合88.5% (令和4年度)
- ・1日に運動やスポーツを1時間以上する児童の割合70.7% (令和4年度)
- ・1週間夜9時以降にメディアを使用しない児童79%
- ・1週間決めた時刻に就寝する児童69%
- ・1週間決めた時刻に起床する児童91%
- ・朝食を毎日摂取している児童94% (令和4年度)

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・昨年度本校で行った50m走では、2年生、3年生、6年生及び4年生男子、5年生女子が全国平均を下回った。休憩時間の遊び方の制限は緩和されているが、マスクを着用することに慣れてしまい、全力で体を動かす遊びができなくなっていることも原因の1つと考える。
- ・一方、一昨年度課題となっていた20mシャトルランは、3年生男子、4年生女子、6年生以外の学年で全国平均を上回っていた。休憩時間の遊びの制限が緩和されたことや、他学年との交流により、低学年がペース配分を考えて走れるようになったことがよい結果につながったと考える。

# 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

- ・本校の児童は、体育授業時間以外に運動やスポーツをしている割合が約89% (令和4年度) で、運動には親しんでいるが、バランスの良い体力・運動能力向上に反映されていない面がある。
- ・昨年度は生活様式の見直しも少しずつ緩和されていったが、体育科の学習や休憩時間での運動や遊びの制限もあり、全力で体を動かすことが難しい場面もあった。体育科の学習を中心に運動の機会を増やし、運動への意欲を高める取組が必要である。
- ・低学年から運動への意欲を向上させ、運動に親しませる必要がある。
- ・昨年度は、「早寝」「早起き」「朝ご飯」に加え「アウトメディア」の取組も行った。基本的な生活習慣については引き続き定着していたが、課題がある児童は固定化している。児童・保護者への継続的な働きかけが必要である。

## 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・体育的行事等(運動会・ラジオ体操・新体力テスト・陸上記録会・持久走記録会・なわとび検定)を核とした体育科年間指導計画を作成する。指導者は明確な目標、児童には個人の目標をもたせ、運動量を確保すると共に、主体的に授業に取り組ませる。
  - ・第1回目の新体力テストの結果を受け、課題となる運動能力を把握し、取組を強化して、課題に関わる運動を秋に再度実施する。
  - ・新体力テスト・水泳・持久走・なわとびについては、6年間の記録を記入させ、児童の運動する意欲を高める。
  - ・体育科の授業の中で、走力・筋力等を向上させるサーキットトレーニングを継続して行い、めあてをもたせて運動量を確保する。
- ② 運動の奨励
  - ・体育科の学習で、「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」のダッシュリレー、シャトルスローリレーを準備運動の一環として取り入れ、継続的に走力や投力が伸びるような運動をする。
  - ・全員外遊びを奨励する。
  - ・全学級において、「朝の会」の中で、「1分間体操」のコーナーを設け、筋力・柔軟性を高める運動を継続して行う。
  - ・全学級にボール・フリスビーを配布して、投げる運動を奨励する。
- ③ 家庭との連携
  - ・毎学期「元気っ子週間」を設け、「元気っ子カード」を活用して「アウトメディア」「早寝」「早起き」「朝ごはん」を家庭との連携で継続していく。

## 期待される効果

- ・目標をもって運動に取り組む児童が増える。
- ・体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・外遊びのバリエーションが増え、さらに盛んになる。
- ・焦点を当てて取り組む「走力」「投力」「握力」の向上が期待できる。
- ・基本的な生活習慣の定着やバランスのとれた朝食を摂ったり、メディア依存にならない児童の増加が期待できる。

## 体制

- ・「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、企画委員会のメンバー(校長、教頭、教務主任、研究主任、生徒指導主事、保健主事、特別支援教育Co、小中一貫教育Co)に保体部のメンバー(体力・運動能力向上Co等)を加え構成する。
- ・原則、学期1回の定例会議を開催し、児童の体力の状況について検討・協議し、全職員に発信する。
- ・保体部の分掌部会で、体力向上の取組について進捗状況を確認して改善していく。

## 推進組織

# 令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

校番(14) 呉市立本通小学校

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動する楽しさを味わい、進んで運動する子どもを増やす。</li> <li>・新体力テストの選定種目で、全国平均以上を記録する児童の割合を60%以上にする。</li> </ul>
-------------	--

