

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

校番（10） 呉市立警固屋小学校

達成目標

・50m走、握力、立ち幅跳びが全国・広島県平均を上回る学年を半分以上にする。

学校の状況

- ・海山に囲まれた自然豊かな地域にある小規模校である。
- ・バス通学の児童が多く、1日に歩く距離が少ない。
- ・グラウンドは全面芝であるが、直線の50m走路を確保することができず、直線を走る経験が少ない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・1日の睡眠時間が8時間未満の児童が36%もいる。
- ・運動やスポーツ（体育の時間を除く）を1日に1時間未満しかしない児童が59%いる。
- ・運動やスポーツ（体育の時間を除く）をほぼ毎日している児童が57%しかいない。

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走において、令和元年度県平均に達していない学年が、男子に4学年、女子に1学年あった。
- ・握力において、令和元年度県平均に達していない学年が、男子に3学年、女子に3学年あった。
- ・立ち幅跳びにおいて、令和元年度県平均に及ばない学年が、男子に2学年、女子に1学年あった。

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

- ・グラウンドが狭く、長い直線を全力で走らせる機会が少なかったため、50m走（走力）に課題がある。前年度に比べ、休憩時間等に外遊びをしている児童が増えたことや、体育科の授業でも運動量を確保するなど授業改善をした結果、全体として改善されている。
- ・体育科の「体づくり運動」や「陸上運動」で、跳力が伸びるように走る機会を多く設けるなどの授業改善を行った。取組の効果は少しずつ表れているが、立ち幅跳びの記録は、まだ十分ではない。
- ・握力に課題が見られたのは、ボールを投げる機会が少ないことでしっかりと握ることができない児童が多いことや、うんてい等をする機会も少なかったと考えられる。
- ・1日の運動時間が短く、頻度が少ない傾向がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・体育科の授業で長い距離を全力で走る機会を増やす。
 - ・運動量を確保する。特に体づくり運動や陸上運動での授業改善を行う。
 - ・タブレット等のICT器具を活用しながら、自身の改善点に気付かせたり、遠くに跳ぶコツを子供たちに指導する。
 - ・体育科授業で、サーキットトレーニング等にうんていを取り入れて強く握る練習をしたり、投げる運動を積極的に取り入れたりする。
- ② 教科外での取組
 - ・一昨年度まで行ってきた3分間走を、感染症流行の状況を見て、慎重に検討し、再開を目指す。
 - ・密を避ける意味でも、外遊びを奨励する。
 - ・感染症流行の状況を見て、体育委員会が企画する走力や握力を重視した全校遊びを週3回実施し、体育館やグラウンドを使って、運動をさせる。
 - ・くれ・チャレンジマッチ・スタジアムのダッシュリレーの走力系や、8の字跳びなどの跳躍系の種目を全校で取り組む。
- ③ 体育手帳の記入を通して、学年での運動能力の伸びを「見える化」し、自己の運動能力向上の意欲付けをする。
- ④ 自立ノートを活用し、基本的な生活習慣を身に付けさせる。

期待される効果

- ・体育科の授業改善により走力・瞬発力・握力の体力の向上が期待できる。
- ・外遊びが盛んになることで、走ったり、跳んだりするなどの運動経験が増加する。
- ・体を動かす時間が増加することにより、運動する習慣がつく。

体制

- ・体力運動能力向上コーディネーターをリーダーに体力づくりについて話し合う場を設定する。メンバーは、校長、教頭、教務主任、保健主事、体力・運動能力向上コーディネーターで構成する。
- ・体力・運動能力向上コーディネーターを中心に生徒指導部が組織的に体力づくりに取り組めるようにする。生徒指導部での話し合いを月1回行う。

推進組織

令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 校番(10) 呉市立警固屋小学校

達成目標 50m走, 握力, 立ち幅跳びが全国・広島県平均を上回る学年を半分以上にする。

~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】 体づくり運動 毎時間, 準備の運動の中に, 走力・握力・瞬発力などの基礎体力が向上するような運動を取り入れる。	体づくり運動	体づくり運動	陸上運動系 真っ直ぐ走ることを意識した指導を行う。	ボール運動系	陸上運動系	陸上運動系 全力で走ることを意識させた指導を行う。	体づくり運動 中学校グラウンドを使い長い距離を走る指導を行う。	
【②教科外】 ・くれ・チャレンジマッチ・スタジアム 休憩時間の走る遊びの奨励	休憩時間の走る遊びの奨励	警固屋昼遊び 密を避け, 体育委員会が中心となって, 毎週開催する。		陸上教室 感染症の状況を見て, 3分間走の再開を目指す。				
【③体育手帳】		新体力テスト, 水泳, なわとび, マット, 鉄棒などの記録の6年間の個人の伸びを確認させ, 意欲の向上を図る。					学校関係者評価委員会・学校保健委員会で, 新体力テストの取組と結果を報告する。	
【④家庭・地域との連携】 自立ノートで早寝・早起き・朝ごはんの確認	自立ノートで早寝・早起き・朝ごはんの確認	就寝時刻が遅い児童が多いため, 規則正しい生活を呼びかける。		1学期の個人懇談会で, 新体力テストの結果を報告する。	早寝・早起き・朝ごはん, 排便 ⇒ アンケートを行う。	自立ノートを基に, 睡眠時間, 朝食等調査を行う。小中合同企画会議で話し合いを行う。	早寝・早起き, 朝ごはん, 排便 ⇒ 生活チェックを行う。	