

# 令和4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

- ・就寝時間の目標時刻が未達成の児童が37%もいる。
- ・運動やスポーツ（体育の時間を除く）を毎日している児童が25%である。
- ・休憩時間に外遊びをする児童が少ない。

## 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、握力、立ち幅跳びにおいて、本年度の第5学年の記録は、令和3年度県平均・市平均に達していない。
- ・50m走において、全国平均値（令和2年度）との比較から男子は4学年、女子は全学年下回った。
- ・握力において、1年生は全国平均値（令和2年度）を上回ったが、2・5年生は男女共に下回った。
- ・立ち幅跳びにおいて、全国平均値（令和2年度）との比較から男子は4学年、女子は全学年下回った。

## 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。
- ・体育の授業で運動量を確保することが不十分のため走力が下がっている。
- ・握力に課題が見られたのは、アスレチックで遊ぶ児童が減ったことや、体育授業の際にサーキットトレーニングを行う時間が減ったことが原因であると考えられる。
- ・休憩時間に外遊びをする児童が少ない。

## 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・体育科の授業で年間を通して、体育の授業の準備運動の中3分間走等の走る時間を設ける。
  - ・運動量を確保する。特に体づくり運動での導入部分の授業改善を行う。
  - ・タブレット等のICT機器を活用しながら、自身の改善点に気付かせ、リズムよく跳べるよう支援する。
  - ・体育科授業で、グッパー法や、アスレチックを使ったサーキットトレーニングを行うようにする。
- 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みて、慎重に検討し、再開を目指す。
  - ・外遊びを奨励する。
  - ・「くれ・チャレンジ・マッチスタジアム」のダッシュリレーを継続的に行う。
- 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 基本的な生活習慣を身に付けさせるため、年2回のアンケートの結果から児童の実態を把握し、必要な学級・保健指導を行う。

## 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4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
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b> <b>Action</b>
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 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 全力で走ることを意識させた指導を行う。	体づくり運動 陸上運動系 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	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	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。	早寝・早起き, 朝ごはん, 排便 ⇒ 生活チェックを行う。		