

令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- ・外遊びの推奨と、基本的な生活習慣の質を高め、体力を向上させる。
- ・体育科の授業等の工夫を通して、「柔軟性」を高める。
- 4月から長座体前屈がプラス3cmの児童の割合（目標値60%）

学校の状況

- ・学校周辺は急傾斜地が多く、鉄道の駅や国道にも近い市街地にある。
- ・児童全員が徒歩で通学している。
- ・学校の敷地が狭く、グラウンドは、直線で50mをとるのがやっとの状態である。また、令和4年度から、耐震の工事開始のため、よりグラウンドが使いにくくなる。そのため、運動場で広く遊ぶような活動することができない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・朝食の摂取率は比較的高く、起床・就寝時間も守ることができている。
- ・一週間（平日）の中で、テレビを見たりゲームをしたりしている時間が2時間以上の割合が42%程度いる。
- ・感染症対策のため、持久走大会が中止となり、運動する機会が減っている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・50メートル走では、一昨年度の県平均に及ばない学年が4学年あった。
- ・体育科の授業改善や外遊びの推進などの取り組みをしていたが、十分な成果が出ていない。

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

- ・「長座体前屈」の記録が、県平均と比べて低い。
- ・学校全体的にみて、体力が低い。体力向上を目指し、日常的に走の運動に取り組み、走力及び持久力を高めていく必要がある。
- ・早寝早起き朝ごはんの習慣化については、「生活リズムばっちりカード」や「ノーメディア・チャレンジ」をもとにした指導や、保護者に対する啓発活動により、一定の成果をあげているが、できていない児童が固定化している。体力向上の面からも基本的な生活習慣の定着を継続して呼びかけていく取組が必要である。
- ・本校の運動場は狭く、全学年が外に出て十分な運動をすることができにくいため、全校が安全に遊ぶことができる取組が必要である。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・1年～4年は「運動の楽しさ」に重点を置き、楽しみながら体力向上ができるようにゲーム的な要素を多くしていく。5、6年生は自分の力にあった体力づくりの実践ができるようにし、走力の向上を高めるトレーニングを継続して行うようにする。朝の会の中でトレーニングタイムをとり、長座体前屈を高める運動を継続して行う。
- ② 児童会主催の児童朝会・体育を中心とした体育朝会
 - ・全児童が参加できるような遊びを通して児童相互の連帯感を高めながら楽しく体を動かせるような運動を紹介する。また、体育朝会では体力向上につながる運動（なわとび等）を行事や季節に応じて指導、実施する。
 - ・「みなとまち体操」を創作し、年間を通して取り組み楽しく苦手な運動の強化をはかる。
- ③ 外遊びの奨励
 - ・保健体育委員会の児童を中心に外遊びの紹介をし、奨励を行う。
 - ・「外遊びキャンペーン」の期間を設定し、声かけや放送を通して、多くの児童が外遊びをするように意識を高める取組を行う。
- ④ 「生活リズムばっちりカード」を活用してメディアコントロールができる子どもの育成
 - ・学期の初めに「生活リズムばっちりカード」を活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」・「メディアコントロール」の強化週間を設け、記録を残す。その後、各自で振り返りを行い、結果を学級便りや学校便りなどで児童・保護者に知らせる。結果を基に、学級懇談会で保護者と連携をとる。

期待される効果

- ・長座体前屈、持久力、跳躍力の向上が期待できる。
- ・体を動かすこと、運動することが好きな児童が増える。
- ・鬼ごっこや遊具遊びなどの外遊びが盛んになる。
- ・「早寝、早起き、朝ご飯」「メディアコントロール」の基本的な生活習慣が身に付く。

体制

- ・体育主任、保健主事、養護教諭を中心とした「保健体育部」のメンバーで児童の体力の向上や基本的な生活習慣の定着を目指す。
- ・原則、月1回の校内定例会議を開催する。

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20 呉市立港町小学校

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの推奨と、基本的な生活習慣の質を高め、体力を向上させる。 ・体育科の授業等の工夫を通して、「柔軟性」を高める。 →新体力テストの記録と12月の記録を比較して、長座体前屈がプラス3cm以上の児童の割合（目標値60%）
-------------	---

