様式①

平成２７年度体力つくり推進計画
＜全体計画＞

呉　市　立　三　津　口　小　学　校

達成目標	○　規則正しい生活習慣を身につけさせる。 ○　体育授業や体育朝会を通して，体力テストの市，校区，自校の課題種目である５０m走，ソフトボール投げ，握力の数値をそれぞれ（男子 0.3 秒女子 0.3 秒）（男女とも 3m）（男子 5kg 女子 3kg）向上させる児童が７０%以上にする。

実態把握

学　校　の　状　況

・全校児童数　５１名の小規模校
・バス通学の児童の割合は全体の８％
・学校は標高３０mに位置し，勾配 20 度ある 100mの上り坂を登校している。
・社会体育の野球・サッカー・バレーボール・ドッジボール・剣道など様々なチームがあり，所属する児童もいる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・運動場には遊具が少ないので，外遊びの内容はボール遊びや鬼ごっこなどに偏りがちである。
・休日や長期休業中などに学校を訪れ，運動場で遊ぶ姿はほとんど見られない。
・一日のテレビやゲームの時間が２時間以上の児童が全体の約半数を占め，課題となっている。

広島県体力・運動能力，運動習慣等調査結果との比較から

・握力は県平均を下回っている学年が多く，全校的な課題である。

・長座体前屈は，昨年よりも改善されたが，まだ半数近い児童が課題としている。

・呉市の課題である５０m走では，県平均を上回る学年がほとんどで，走る運動の能力は高いと言える。

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

・運動場での遊び方について，低学年では鬼ごっこ，高学年ではボール遊びに偏っているので，様々な運動ができる環境づくりが必要である。
・体の柔軟性は，中学校区全体としての課題となっている。小学校低学年の時期からの組みが求められている。
・握力に課題があり，鉄棒や登り棒，雲梯などを含む「サーキットトレーニング」を取り入れた運動が必要である。
・家庭での生活には外遊びが少なく，テレビやゲームが占める時間が多くなっている。保護者啓発を進めながら子どもたちの運動量を増やしていくことが求められている。

取組事項

① 体育科での取組
・「サーキットトレーニング」を準備運動に取り入れる。
・準備体操の際に，柔軟・ストレッチ運動を加える。
・鉄棒運動など，握力強化につながる運動を授業の始めや終わりに取り入れる。
・十分な運動量を確保し，活動を積み重ねていく。
・ボール運動に重点を置き，投げる運動を年間を通して実施していく。

② 外遊びの紹介
・体育朝会やたてわり班遊びの時間を使って，様々な外遊びを紹介する。
・新体力テストの結果から明らかになった課題や季節などを意識して，楽しみながら体力アップができるよう児童を導いていく。
・学級遊びや全校遊びを計画的に行い，みんなが外で遊べるような習慣づくりを進める。

③ 生活パワーアップ週間
・「早寝・早起き」や「テレビやゲームの時間」などを１週間継続して自己チェックし，その結果をもとに家庭で話し合うよう保護者啓発を積極的に行う。

④　新体力テスト
・新体力テストを春と秋の２回実施し，課題の克服を目標に授業改善を進めていく。

⑤　生活を通しての指導
・ぞうきんのしぼり方や，紙飛行機遊びなど，日常生活の中で運動のこつをつかむ場を大切にする。

期待される効果

・年間の体育の授業を通して，基本的な体力が向上する。
・中学校区での体力面での課題が克服に向かう。
・様々な外遊びを楽しむ児童が増える。
・健康的な生活への児童・保護者の意識が高まり，規則正しい生活習慣が身につく。

体　制

・体育主任を中心とした「体力向上推進チーム」（体力・運動能力向上コーディネーター，体育主任，保健主事（養護教諭），低学年，高学年）を構成し，助言者としての教頭を含む計５名を基本とする。
・原則，学期に１回の定例会議を開催し，児童の体力の実態の把握とともに校内の体力つくりに向けた取り組みを検証する。

様式②

平成２７年度体力つくり推進計画 ＜年間指導計画＞ 呉　市立　　三津口　小学校

達成目標	○ 規則正しい生活習慣を身につけさせる。 ○ 体育授業や体育朝会を通して，体力テストの市，校区，自校の課題種目である５０m走，ソフトボール投げ，握力の数値をそれぞれ（男子 0.3 秒女子 0.3 秒）（男女とも 3m）（男子 5kg 女子 3kg）向上させる児童が７０%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　結果分析・計画立案

Do　計画に基づき実施

Check　新体力テストの実施　結果分析

Action

Plan　見直しと改善計画の立案　計画に基づき実施

Do

Check　評価　見直し・次年度の計画

Action　見直し・次年度の計画

【体育科・保健体育科】

体つくり運動

毎時間，体育の始業５分程度を使ってサーキットトレーニングを行う。
ストレッチ運動を準備体操に取り入れる。

第１回新体力テスト

ボール運動

ボールを投げる動きを意識した内容を積極的に取り入れ，投げる力の向上を目指す。

第２回新体力テスト　10 月 30 日まで

体つくり運動

新体力テストの結果を受け，明らかとなった課題の克服を目指した授業内容の改善を進めていく。必要に応じてサーキットトレーニングやストレッチの内容を工夫していく。

季節に合わせ，持久走や縄跳びを中心とした，続けて長く体を動かす内容を充実させていく。

持久力を高める運動

【教科外】

たてわり班遊び

年間で６回程度行う。６年生を中心として事前に外遊びの計画を立て，１～６年生みんなで遊べる内容やルールを工夫する。

新体力テストの結果や季節を意識した様々な運動を全校児童で行う。朝のさわやかな時間にみんなで体を動かし，気持ちのよい一日のスタートをきる。

体育朝会や休憩時間を使って，３～４分間走を行う。２月の持久走大会に向けて，取組を継続していく。

持久走キャンペーン

わくわくタイム

【日常生活等】

生活パワーアップ週間

「早寝」「早起き」「朝ご飯」「テレビ・ゲームの時間」などを１週間継続して自己チェックし，基本的生活習慣の改善を目指す。

中学校区で，成果と課題を整理し，校区をあげて改善を目指す。

【家庭・地域との連携】

ラジオ体操指導

夏休みに向けて，ラジオ体操の練習をする。

虫歯予防週間

地域懇談会

地域ごとに保護者・地域の方々と懇談を行い，夏休みを中心とした，子どもたちの生活について話し合うとともに，地域・保護者の願いや課題を的確に把握し，指導に当たる。