

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

○50m走(呉市の重点項目)・ソフトボール投げ(中学校区)・シャトルラン(自校)について、児童の記録を全国平均と比較し、男女別・学年別の12項目の内9項目以上の通過をめざす。

学校の状況

- 市街地にある小規模校である。
- 通学路は殆どが坂道で、校区内には歩道のないバス通りもある。
- 休憩時間の運動場使用では、サッカーやボール蹴り等の遊びに制限を加える必要がある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 休憩時間に外遊びをする児童が増えてきた。
- 早起きは98%、早寝は85%の児童ができている。数値的には、昨年度と比べて早起きは3%上昇、早寝は同じ数値となっている。
- バランスの良い朝食は94%の児童が食べてきていると答えているが、実際の食事内容に偏りがある。
- 家庭でのストレッチは約85%の児童がしていて、数値の上昇が見られた。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 本校では、一般的に女子児童の方が男子児童に比べ成績が良い。
- 昨年度、新型コロナウイルス感染症の影響で、体力テストについて種目を絞って実施した。学校が臨時休業になり、家から外へ出られない状況が続いたため、児童の体力の低下が見られた。その後、体育の授業を通して、体力の向上を図っていったが、改善にはつながらなかった。

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

- ・一昨年度の結果を見ると、新体力テストの結果は学年間で大きくばらつきがある。中学校区の課題はソフトボール投げに設定された。本校でも多くの学年で県平均を下回っている。自校課題としてはシャトルランが重点課題である。
- ・男女に関わらず、楽しく体育的活動ができ、運動量の十分な確保ができる授業をするための改善をしていく必要がある。
- ・全体的に50m走(走力)・シャトルラン(持久力)、の向上が求められる。
- ・睡眠の大切さについて知らせ、特に「早寝」のさらなる習慣化が必要である。
- ・なわとび(持久跳び)運動の全校的な取り組みが必要である。
- ・柔軟性については、ストレッチの推進を継続して進めていく必要がある。
- ・シャトルランについては、体育の授業と合わせて体力の向上につなげていく必要がある。同時に外遊びを奨励していく必要もある。

取組事項

- ① 体育科・保健体育科
 - ・運動の楽しさや喜びを十分に味わわせる授業改善に取り組む。また体力の向上を直接のねらいとする体づくり運動領域の指導の充実を図る。授業の始めには、走力・投力の向上を意識した運動を取り入れた中学校区内の小学校共通の準備運動及び、3分程度の運動をさせる。また、「ベースボール型ゲーム」を小中一貫の重点として取り組み、ボールを投げる技能面の向上も図りながら、運動に親しめるようにする。
- ② 教科外
 - ・宮原地区ロードレース大会及び校内持久走大会2ヶ月前から、大休憩の5分間に持久走タイムを設け、走力及び持久力を伸ばしていく。その際に、環境整備やカードなどによる意識付けを行い意欲的に取り組めるようにする。
 - ・体力・運動能力向上コーディネーター等が、全校にストレッチのやり方(チャレンジ10)を紹介し、担任から直接子どもたちへの呼びかけ、指導を積極的に行う。
- ③ 日常生活等
 - ・なわとび台の設置場所等の工夫により、児童画より運動に親しみやすい環境を作る。
 - ・長期休業中なども、元気アップカードを持たせ、柔軟や縄跳びなどを継続して取り組めるようにする。
 - ・宮原小学校体育の記録コーナーを作り、陸上・水泳・縄跳び等の記録やチャレンジマッチ経過等を掲示板に常掲し随時更新していく。
- ④ 家庭・地域との連携
 - ・体力テストの分析結果を家庭にも知らせ、実態を知っていただいた上で、家庭でもできる簡単な運動を紹介していく。
 - ・懇談会などの機会を通して積極的に保護者に説明し、理解と協力を得られるようにする。
 - ・「宮原っ子元気手帳」を持たせ、1年生から体力テスト・水泳検定・なわとび検定・持久走のタイム等を継続して記録することで、自分の伸びを確認し、体力づくりへの意欲を持たせる。
 - ・宮原中学校陸上部・宮原高校陸上部等との連携を図り、積極的に交流を行うとともに直接的な指導を受ける。

期待される効果

- ・運動の苦手な児童が、楽しさや喜びを味わい、運動の習慣化を促進することができる。
- ・外遊びが盛んになり、遊びの内容の多様化につながる。
- ・体を動かす時間の増加により、運動の生活化を積極的に進める。
- ・走力や投力、持久力の記録向上が期待できる。

体制

- ・校長を責任者とした「体力・運動能力向上推進委員会」を構成する。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。
- ・原則、学期1回の定例会議を開催。体力テストの分析結果から、実態を把握し、児童の体力向上への取組について協議し、協議した内容を学校教育の中で生かしていく。

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(12) 呉市立宮原小学校

達成目標
 ○50m走(呉市の重点項目)・立ち幅跳び(中学校区)・シャトルラン(自校)について、児童の記録を全国平均と比較し、男女別・学年別の12項目の内9項目以上の通過をめざす。
 ○目標を持ち、粘り強く取り組む子の育成(体力の向上・基本的生活習慣の確立・食育の推進)

