

令和3年度体力づくり推進計画

<全体計画>

校番(30) 呉市立明德小学校

達成目標

- 運動への関心・意欲を高め、体力向上を図る。(毎月1回昼休憩に、「ロングタイム昼休憩」を実施し、学級・縦割りによる集団遊びで体を動かす機会を作る。)
- ・ 新体力テスト「50m 走」(呉市課題種目)「20m シャトルラン」(中学校区重点種目)「立ち幅跳び」(明德小学校重点種目)において、2回目(10月)の結果が1回目を上回る児童の割合(80%)。

学校の状況

- ・ 島嶼部にある小規模校
- ・ バス通学の児童の割合は全体の33%。
- ・ 運動場の水はけが悪く、雨が降ると翌日は外で運動ができない。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 休憩時間には、教室外で過ごす児童は多いが、教室内で過ごす児童も多く、外遊びの習慣は十分に定着していない。持久走練習の掲示等、自身の目標を明確にして示すことで、意欲が高まり、さらに運動に励む様子が見られる。
- ・ テレビ・ゲーム・スマホの時間を守ることができる児童が75.0%だった。ノーメディアに挑戦する児童もあり、意識の高い児童もいる反面、就寝時刻が遅くなる児童もいる。朝食をごはん・パン等だけでなくおかずもバランスよく食べてくる児童は90.6%おり、バランスよく食べることへの意識は少しずつ高まっている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 50m走は、男女とも、昨年度は、全国平均または県平均値を上回る学年が減少した。3月および4～5月の新型コロナウイルスによる長期休業の影響が考えられる。1学期から走力を高める運動や外遊びを推奨する活動に取り組んだ結果、2学期にはタイムの向上が見られたが、まだ、全国平均・県平均値未満の学年が多く、課題が見られた。
- ・ 20mシャトルランは、女子で全国平均または県平均値を上回る学年が増加した。一方、男子は全国平均または県平均値を上回る学年が減少した。しかし、持久走練習の取組により、2学期ほとんどの学年で全国平均または県平均値を上回った。

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

- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響で、外で体を動かして遊んだり、運動したりする時間が十分とれていない実態があった。外遊びの習慣化を引き続き図る必要がある。
- ・ 体育科の授業の充実とともに、課題のある運動能力の向上に結び付く種目について、自己目標を明確にもたせ、取り組ませることが必要である。
- ・ よりよい生活習慣の定着のためにも、日常の運動機会の確保と「早寝」「早起き」「朝ごはん」の大切さについて家庭への啓発と協力を継続していく必要がある。

取組事項

- ① 体育科での取組
ねらいを明確にした授業を行うとともに、課題のある運動種目については年間を通じて体育の授業の準備運動や整理運動として常に取り組みようにする。
50m 走, 20m シャトルラン, 立ち幅跳び
…… 準備運動で走力を高める 20m 程度のダッシュ等行うとともに、縄跳びを継続的に実施する。
- ② 児童会活動での取組
全校遊びやゲームなどを児童会や体育委員会を中心にを行い、運動の習慣化を図る。
- ③ 日常生活等の取組
・ 毎月1回昼休憩に、「ロングタイム昼休憩」を実施し、学級・縦割りによる集団遊びで体を動かす機会を作ることで、外遊びの習慣化を図る。
・ 持久走大会・縄跳び検定について、自己の目標を校内掲示することにより、自主的に運動に取り組ませるようにする。
・ 生活リズムカードを活用し、期間を決めて自分の生活を振り返らせ、よりよい生活習慣の定着のための手がかりとする。
- ④ 家庭・地域との連携
・ 長期の休業前にはストレッチや縄跳び運動、ジョギング、ラジオ体操等、個人で取組目標を立てさせ、取り組ませる。
・ 生活リズムカードの結果をもとに行った啓発活動の様子を「まけんだより」「学級だより」で家庭へ発信する。

期待される効果

- ・ 持久走大会・縄跳び検定等について自己の目標を立てさせ、20m 程度のダッシュ、縄跳び等を繰り返し行うことで、正しい走り方が身に付き、走力・持久力が高まるとともに、立ち幅跳びの力も高まる。
- ・ 体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・ 外遊びが盛んになる。
- ・ 体力・運動能力、運動習慣等調査の記録向上が期待できる。
- ・ 運動量の増加が就寝時間の改善につながり、「早寝」「早起き」「朝ごはん」の習慣化が定着する。

体制

- ・ 体力・運動能力向上コーディネーターを中心に、健康安全・生徒指導部で体力向上について、夏季、冬季の長期休業期間中に話し合い、改善を図る。

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(30) 呉市立明德小学校

達成目標

- 運動への関心・意欲を高め、体力向上を図る。(月に1回「ロングタイム昼休憩」を実施し、縦割りによる集団遊びで体を動かす機会を作る。)
- ・ 新体力テスト「50m走」(呉市課題種目)「20m シャトルラン」(中学校区重点種目)「立ち幅跳び」(明德小学校重点種目)において、2回目(10月)の結果が1回目を上回る児童の割合(80%)。

	～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			
【体育科・保健体育科】	<p>準備整理運動</p> <p>20m程度のダッシュ等行うとともに、仰向けの状態から起き上がる運動、縄跳び運動を授業の中で取り入れるようにする。</p> <p>毎時間、準備運動や整理運動の中に、基礎体力が向上する運動を取り入れる。</p> <p>なわとび</p> <p>「くれチャレンジマッチスタジアム」や遊具遊び・ボール遊び</p>									
【教科外】	<p>児童会主催のなかよし集会で、集団で体を動かす機会を設定する。</p> <p>月に1回「ロングタイム昼休憩」を実施し、学級や縦割り班による集団遊びで体を動かす機会を作る。</p> <p>陸上練習</p>									
【日常生活等】	<p>目標を設定し、生活リズムの見直しをする。時間の使い方や睡眠時間等のチェックをする。</p> <p>生活リズムカード(自分の生活をチェック)</p> <p>ロングタイム昼休憩</p> <p>生活リズムカード(自分の生活をチェック)</p> <p>外遊びの習慣化を図る。</p> <p>生活リズムカード(自分の生活をチェック)</p> <p>生活リズムカード(自分の生活をチェック)</p>									
【家庭・地域との連携】	<p>家庭での体力づくり</p> <p>夏休み期間中、ストレッチや縄跳び運動、ジョギング、ラジオ体操等、個人で取組目標を立てさせ、運動に取り組ませる。</p> <p>家庭での体力づくり</p> <p>冬休み期間中、ストレッチや縄跳び運動、ジョギング、ラジオ体操等、個人で取組目標を立てさせ、運動に取り組ませる。</p>									

