

令和5年度体力づくり推進計画

<全体計画>

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回の「ロングタイム昼休憩」で、縦割り班によるドッジボール大会を実施し、投げる力の向上と外遊びの習慣化を図る。)
- ・ 新体力テスト「50m走」(呉市課題種目) 反復横跳び(中学校区の課題種目) ソフトボール投げ(自校の課題種目)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50%。
- ・ 運動場が児童数に対し広い。
- ・ 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、外に出て遊ぶ児童は固定化している。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。しかし、持久走の掲示等、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。
- ・ 自分で決めたテレビ・ゲーム・スマホの時間を守ることができる児童が79.7%だった。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。朝食を主食だけでなくおかずもバランスよく食べてくる児童は85.9%おり、バランスよく食べることへの意識も高い。

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走は、コロナ禍前の令和元年度広島県平均と令和4年度の校内平均とを比較すると、県平均に及ばない学年が男子で2学年、女子で3学年あった。体育科の準備運動で短い距離を全力で走る運動を取り入れてきたが、日常化にはつながっておらず、走力の向上にはまだ結びついていない。
- ・ 反復横跳びは、コロナ禍前の令和元年度広島県平均と比較すると、県平均に及ばない学年が男子で2学年、女子で4学年あった。特に、女子で外遊びをする児童が少ないこと、全体的に横方向への素早い動きをする機会が少ないことが原因であると考えられる。
- ・ ソフトボール投げは、コロナ禍前の令和元年度広島県平均と比較すると、県平均に及ばない学年が男子で3学年、女子で5学年あった。体育科や外遊び等で、ボール運動に親しむ機会の継続が必要である。

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

- ・ 外遊びをする児童に偏りがあるため、外遊びに対する興味関心を高め、外遊びの習慣化を引き続き図る必要がある。また、ソフトボール投げに課題があるため、より多くの児童がボール運動に関心をもてるような取組が必要である。
- ・ 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継続的に取り組ませる。その際には、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とする。
50m走、反復横跳び、ソフトボール投げ……体育の授業の準備運動で、縄跳びや鬼ごっこ、ダッシュ等、脚力を高めたり、すばやく動いたり走ったりする運動を取り入れる。1・2学期に1回以上記録測定を行い、記録更新をめざすよう促す。くれチャレンジマッチスタジアムに積極的に参加する。
- 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が中心に行い、外遊びや運動に対する興味関心を高める。
- ③ 日常生活等の取組
・ 毎月1回の「ロングタイム昼休憩」で、縦割り班によるドッジボール大会を実施し、投げる力の向上と外遊びの習慣化を図る。
・ 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
・ 長期の休業前には縄跳び運動、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「はげんだより」「学級だより」で家庭へ発信する。

期待される効果

- ・ 児童会活動で運動に親しむ行事や活動を計画し、事前に周知することによって、児童の運動への意欲が高まる。
- ・ ドッジボール大会等を継続して開催することにより、ボールの投げ方が身に付くとともに、ボール投げの能力も高まる。
- ・ 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5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 校番(29) 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回の「ロングタイム昼休憩」で、縦割り班によるドッジボール大会を実施し、投げる力の向上と外遊びの習慣化を図る。)
- ・ 新体力テスト「50m走」(呉市課題種目) 反復横跳び(中学校区の課題種目) ソフトボール投げ(自校の課題種目)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%)。



