様式①

令和５年度体力つくり推進計画

＜全体計画＞

校番（15）呉　市　立　　長　迫　小　学　校

達成目標

○５０ｍ走を月１回計測することで，自分の記録を意識させ，４月の記録を上回るようにする。
○「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の「ボールキャッチリレー」に参加し投力を伸ばす。
○　ジャングルジムや雲梯のぶら下がり等に取り組み，どの学年も昨年の記録を上回る。
○　規則正しい生活習慣が定着している児童の割合を６０％まで上げる。

実態把握

学　校　の　状　況

・市街地にある小規模校
・50m走のラインは運動場のななめにとれる。
・運動場が狭く，サッカーが思いっ切りできない。
・トラックは1周１１５ｍである。
・校舎の防球ネットに，ソフトボール投げ用練習用の的当てを設置している。
・校区が狭く，ほとんどの児童の登校にかかる歩行時間が２０分以内である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

・休憩時間に鬼ごっこ，遊具，ジャンプ台でのなわとび，ドッジボール等，外遊びを楽しむ児童が多い。
・水泳やサッカー，ソフトバレー，ミニバス等の運動系の習い事に参加している児童は少ない。
・生活習慣の乱れから，遅刻が常習化している児童が数名おり，家庭を巻き込んでの取組が難しいところもある。

広島県体力・運動能力，運動習慣等調査結果との比較から

・児童の体力・運動能力の向上に関わって，前年度の学校全体の体力・運動能力の向上目標設定をして取り組んだ。
・課題種目である５０ｍ走，ソフトボール投げ，握力を中心に県平均を上回るよう体育科の授業や体育朝会等でレベルアップを目指している。
・努力を要する児童には，授業中にコツやポイントをおさえたり，教師の声かけや友達同士で教え合いを促したりしている。

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

① 運動場がせまいためか，５０ｍ走は，走り抜ける前にゴール近くでスピードを落としてしまう児童がいる。

② ソフトボール投げは，ボール運動の経験が少なく，記録が伸びない児童が男子に多い。

③ 握力は，ほとんどの学年で県平均を下回った。グーパー体操やタオルを使った運動で強化を図っている。

④ 自分が決めた就寝時刻を守れた児童の割合は，全体では７６％であるが，習慣づいている児童は５４％である。メディアの使用時間の増加に伴って，就寝時刻が遅くなる児童がいる。

取組事項

①　「走」強化の取組
・体育科の学習のはじめに５０ｍ走を位置付け，５０ｍ走ることに慣れさせる。
月１回，５０ｍ走の記録を計り，県平均と比べることでレベルアップを図る。

②　「ソフトボール投げ」強化の取組
・体育朝会で，「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の「ボールキャッチリレー」を紹介し，体育科の学習の中で取り組む。

③　「握力」強化の取組
・体育科の学習の中でジャングルジムや雲梯にぶら下がる運動を取り入れ，継続して行うことで握力の強化を図る。月１回，記録を計り伸びを確認する。

④　規則正しい生活習慣の定着への取組
・「長迫元気カード」で「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」等の生活を振り返らせ改善を図る。カードの結果は「ほけんだより」で家庭に知らせ，気になる児童については家庭と連携を図る。また，家庭でのタブレットの使用方法を含めたアウトメディアコントロールについての指導を行う。

期待される効果

①　５０ｍ走の記録を１か月ごとに計ることで，伸びが分かり走力のアップにつながる。
②　「ボールキャッチリレー」をすることで，ボールを投げる感覚が身に付き，ボール運動にも生かすことができる。
③　月に１度，握力を測定し，握力計の操作に慣れさせ，握力の伸びを実感できるようにする。
④　「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」等の生活リズムが整うことで，健康増進・体力の向上につながる。

推進組織

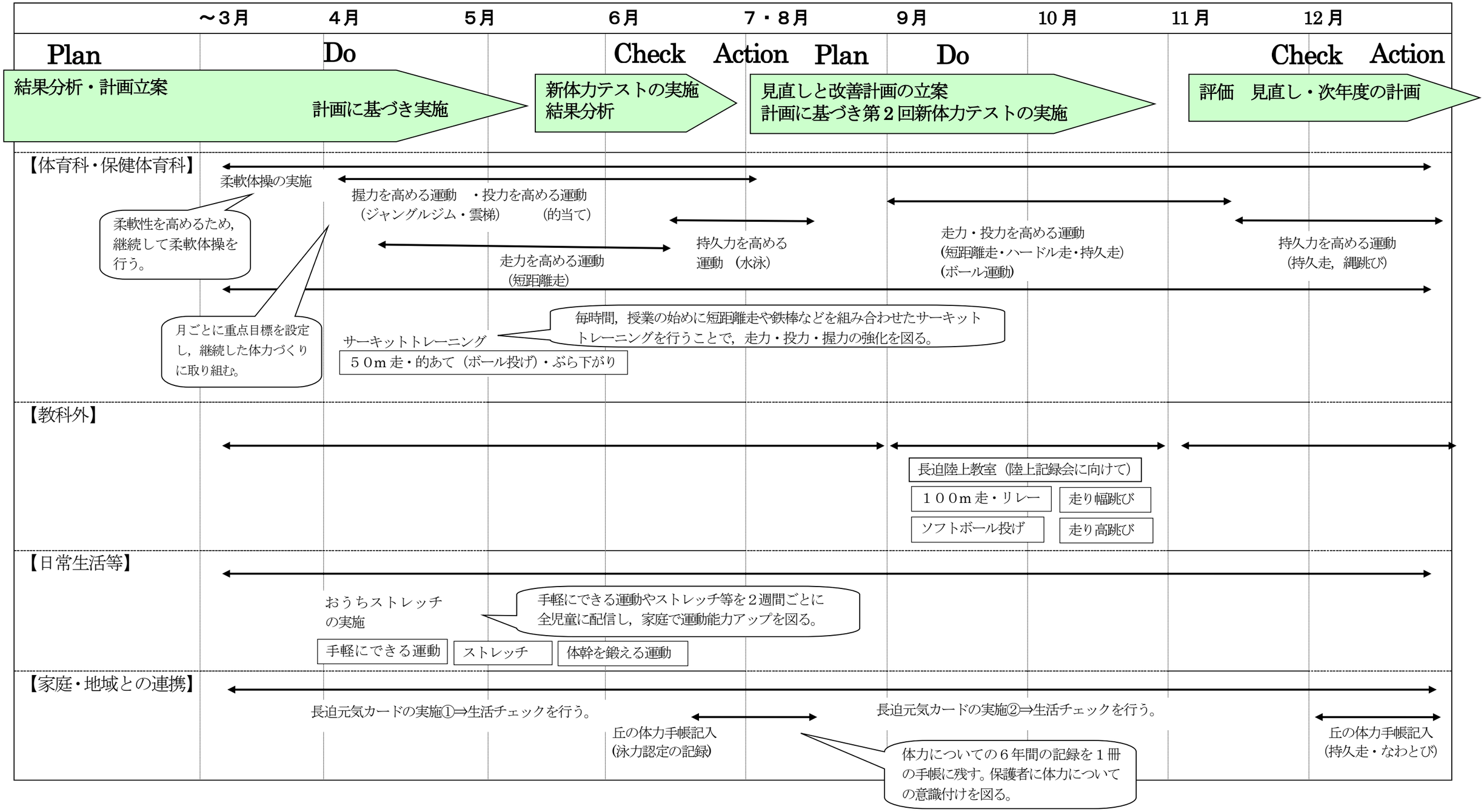
体　制

・「おうちストレッチ」を隔週金曜日に，全児童に配信し家庭で楽しく運動に取り組ませる。
・学校保健委員会（校医・保護者・管理職・保健主事他による組織）を年２回開催し，健康面と体力つくりの取組・成果・課題等を報告し，助言をいただきながら指導の充実を図っていく。

様式②

令和５年度体力つくり推進計画

＜年間指導計画＞

校番(15)呉市立　長　迫　小　学　校

達成目標	○目標を持たせ，継続して体力つくりに取り組ませる中で，自分の運動能力を伸ばす。 ○「50m 走」「ソフトボール投げ」［握力］に重点を置いて，県平均を上回るよう力を伸ばす。