

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 進んで体力を向上させようとする児童を増やす。
- 前年度よりも、県平均を上回る種目を増やす。(長座体前屈、握力、ソフトボール投げ)

学校の状況

- ・ 市街地にある小規模校である。
- ・ 運動場が狭いが、トラック部分が芝生化されている。
- ・ 全児童が徒歩通学である。

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

- ・ 新型コロナウイルスの影響もあり、全体的に体力は低下傾向であるといえる。
- ・ 昨年度、最重点課題として、「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」の3種目を設定し、それぞれについて取組を行い、10月に再計測をしたところ、県平均(現学年と次学年の中心値)を上回った項目がある。
- ・ 10月の再計測で県平均を下回った項目について
「50m走」8項目→5項目
「20mシャトルラン」8項目→4項目
「長座体前屈」9項目→8項目 となった。
- ・ 「長座体前屈」については、数値は向上しているが、未だ課題が大きいといえる。
- ・ 昨年度、最重点課題として設定しなかった「握力」「ソフトボール投げ」については、課題が残ったままの可能性が高く、今後取り組んでいく必要がある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 始業前の時間や休憩時間は、多くの児童が外でドッジボールや鬼ごっこをして遊ぶ。また、体育の授業にも意欲的に取り組む児童が多い。
- ・ 「生活リズムチェックカード」に継続して取り組み、自分で決めた就寝時刻・起床時刻を守ることができる児童が増加している。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 新型コロナウイルスの影響により、一昨年度の課題としてあげられていた「50m走」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「握力」「ソフトボール投げ」のみを計測し、一昨年度の結果と比較した。
- ・ 校内平均が県平均を下回った項目が多く見られた。
- ・ 「50m走」8項目
- ・ 「長座体前屈」9項目
- ・ 「20mシャトルラン」8項目
- ・ 「握力」8項目
- ・ 「ソフトボール投げ」9項目

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 授業の始めにサーキットトレーニングを取り入れ、継続的に行う。(雲梯、登り棒、鉄棒、タイヤ跳び)
 - ・ 「体づくり運動」では、体の動きを高める運動として、低学年「用具を操作する運動遊び」中学年「用具を操作する運動」高学年「巧みな動きを高めるための運動」にて、用具を操作する運動(用具などを用いた運動)を重視し、特に用具を投げる運動を意識して取り入れる。
 - ・ 年2回、長座体前屈、握力、ソフトボール投げの記録を分析し、指導方法の工夫改善に反映させる。
- ② 教科外・特別活動での取組
 - ・ 毎日、朝の会で柔軟運動、ゲーパ一運動に取り組む。
 - ・ 月1回の体育朝会において、さまざまな運動や遊びに取り組み、体を動かす時間を確保する。
 - ・ 休憩時間の外遊びを励行する。
- ③ 日常生活の中での取組
 - ・ 休憩時間に投てき力を鍛える遊びができる場所を設定する。
 - ・ 遊具の正しい遊び方を指導し、遊具遊びを推奨する。
- ④ 家庭・地域との連携
 - ・ 「生活リズムチェックカード」を年間3回実施し、朝食の摂取の有無と、1日3度の歯磨き、起床・就寝時間、外遊びについての記録カードを作成し、チェックは養護教諭が行う。また、体重測定時の保健指導や保健だより等でも、規則正しい生活習慣の重要性について児童、保護者に働きかける。
 - ・ 委員会による啓発活動や栄養教諭と連携した食に関する授業を実施する。

期待される効果

- ・ 握力、長座体前屈、ソフトボール投げの記録向上が期待できる。
- ・ 体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・ 外遊びをする児童が増える。
- ・ 生活リズムを意識して生活ができるようになる。

体制

- ・ 各校の保健主事及び体育主任を中心に、両城中学校区で積極的に連携を図っていく。
- ・ 校内では、分掌部会(保健体育部)内で定例会議を持ち、保健委員会担当、学級担任とも連携して進めていく。

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(19) 呉市立両城小学校

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 進んで体力を向上させようとする児童を増やす。 ○ 前年度よりも、県平均を上回る種目を増やす。(握力、長座体前屈、ソフトボール投げ)
-------------	--

	～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・学活】	<p>体づくり運動等の授業において、素早い動きを伸ばす指導を行う。</p> <p>体づくり運動ゲーム</p> <p>走・跳・投の運動遊び 走・跳・投の運動 陸上運動</p> <p>陸上運動系の授業づくりについての研修や、互いに交流する場を設定し、授業の充実を図る。</p> <p>毎時間、準備運動の中に、握力を向上させる「サーキットトレーニング」を行う。</p> <p>栄養教諭と連携した授業</p> <p>走・跳・投の運動遊び 走・跳・投の運動 陸上運動</p> <p>握力、長座体前屈、ソフトボール投げ 再測定、分析</p> <p>体づくり運動</p>									
【教科外】	<p>朝の会で柔軟運動・ゲーパ―運動</p> <p>体育朝会</p> <p>各教室に運動のやり方の写真を掲示する。</p>									
【日常生活等】	<p>休憩時間での握力・柔軟性・投擲力を鍛える運動遊びの奨励</p> <p>持久走 呉市マラソン</p>									
【家庭・地域との連携】	<p>生活リズムチェックカード (4月)</p> <p>チェックした後、保健指導や保健だより等で児童、保護者に働きかけ</p> <p>生活リズムチェックカード (7月)</p> <p>生活リズムチェックカード (11月)</p>									