

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

「体を鍛え、健康で粘り強く」

- ・新体力テストの体力合計点 D・E 判定の児童を全体の 13%以下にする。(昨年度判定無し)
- ・「運動の生活化」を図り、自ら運動に親しむ児童を増やす。

学校の状況

- ・大きな運動場でのびのび運動できる環境 (2～3クラスが同時に体育ができる)
- ・市街地にある中規模校
- ・体育の教材が整理整頓されている。

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

- ・握力・走力に課題がある。それぞれの課題を克服するために取組が必要である。
- ・体力テストの測定方法の研修・練習が必要である。
- ・高学年になるほど、運動する児童としない児童 (運動クラブに所属する児童、しない児童) の二極化が見られる。
- ・意欲的に体力の向上を図ることができる取組内容の工夫と継続が今後も必要である。
- ・基本的な生活習慣 (早寝・早起き) や栄養のバランスを考えて食事をとることに关しては一部課題が見られる。
- ・縄跳びや持久走に熱心に取り組む児童が多いため、敏捷性や全身持久力が高いが、体力テストの 50m走・ソフトボール投げ・長座体前屈の記録から、筋力や柔軟性に課題のある児童が多い。そのことから、器械運動(跳び箱・マット・鉄棒)が苦手な児童が多い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・朝、登校してからの始業前(コロナ対応前)や休憩時、外で元気に遊ぶ児童が多いが、高学年になるほど運動する児童としない児童が二極化している。
- ・取組の成果から、ほとんどの児童が朝ご飯を食べることは、身に付いている。しかし栄養のバランスを考えて食事をとることに关しては一部課題が見られる家庭もある。
- ・基本的な生活習慣 (早寝・早起き) が身に付いている児童が多いが、一部課題のある児童がいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・本校児童の立ち幅跳び・シャトルランの記録が高い傾向が見られる。
- ・全校児童において握力・走力に課題があり、平均を下回っている学年が多い。
- ・50m走・ソフトボール投げにおいては、平均を下回っている学年が多い。
- ・中学校区では長座体前屈等の柔軟性に課題がある。
- ・男女共に高学年の記録が、前年度の県平均値より低い項目が多い。

取組事項

- ① 体育科の授業改善
 - ・学期に1回程度実技研修を行い、教職員の授業力の向上を図り、児童が意欲的に取り組んでいく授業づくりをする。
 - ・握力や走力を高めることを意識したサーキット運動や準備運動を取り入れる。
 - ・体育科での ICT 活用に取り組み、子供の思考と試行の往還の姿を狙う。また、教師の指導と評価にも活かす。
- ② 教科外での活動
 - ・体育朝会の活用(運動・食育・保健等)
 - ・昼休憩の時間を使って、なわとび検定の放送をかける等、休憩時間も進んで運動に取り組めるようにする。
 - ・くれ・チャレンジマッチ・スタジアムに全校で取組み、運動意欲の向上と体力向上を図る。
- ③ 日常生活での取組み
 - ・掲示環境の充実
マイバース走などの児童の記録の紹介やくれ・チャレンジマッチ・スタジアムの順位などを掲示し、自分の体力や記録と比較し、運動への意欲を高める。
 - ・わんぱくタイムの実施
毎週1回、午前の休憩時に30分の遊びタイムを設定し、学級ごとの外遊びを全校で実施し、外遊びの習慣化を図る。
長縄や鬼ごっこなど、みんなで楽しめる運動を奨励し、運動する児童としない児童の二極化の解消を図る。
 - ・環境の整備
運動委員会がボールを自由に使えるように管理し、ボール遊びの習慣化を図る。また、レクリエーション大会を開き、運動への意欲を高める。
 - ・朝の学級裁量の時間を活用した運動の奨励
- ④ 「さらいき健康月間」の実施
 - ・年間に2回ほど1ヶ月間で家庭での食育と体力づくり (ストレッチ・ラジオ体操など)、アウトメディアデイやより良い生活習慣を身につける期間を設ける。記録カードを作成し、担任・各担当主任が確認をし、保護者のコメント欄を参考に次への実施に活かしていく。日常生活に位置付くよう働きかける。

期待される効果

- ・外遊びが盛んになる。
- ・走力 (50m走) や握力や持久力の向上が期待できる。
- ・運動に対する楽しさや喜びを感じ、運動を日常的に習慣化することができる。
- ・家庭と連携することで、児童だけでなく保護者も、児童の体力や健康状態、食育に関心をもつようになる。

体制

- ・校長を責任者とした「体力づくり推進委員」を構成する。メンバーは、校長、教頭、主幹教諭、教務主任、体育主任、体力・運動能力コーディネーター、保健主事、養護教諭、低・中・高学年からそれぞれ1名ずつで構成。
- ・原則、学期1回の定例会議を開催。

推進組織

令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

(24) 呉市立昭和中央小学校

達成目標	「体を鍛え、健康で粘り強く」 新体力テストの体力合計点D・E判定の児童を全体の13%以下にする。 「運動の生活化」を図り、自ら運動に親しむ児童を増やす。
-------------	--

～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】 ボール運動 リズムなわ跳び	体づくり・体ほぐし運動 走・跳の運動 表現運動		準備運動の中に投力や柔軟性が向上するような運動を取り入れる。 (フォームの確認やストレッチ)	職員全員で実技研修を実施し、指導力の向上を図る。(運動量を確保できる授業の改善) 例: なわ跳び運動の紹介・サーキットトレーニングの紹介等	体づくり運動 走・跳の運動 マイペース走(持久走)		くれ・チャレンジマッチ・スタジアムの8の字跳びにも取り組む。 リズムなわ跳び	
【教科外】 ・体育朝会で体力づくりの啓発を行うと共に、握力・走力の課題に全校一斉に取り組む。 ・わんぱくタイムを設定し、外遊びの習慣化を図る。(年間を通じて)	体育朝会 「握力コーナー設置」 体力テストの練習 学級裁量の時間を使って、「くれ・チャレンジマッチ」に取り組む	6年生主導で実施する。朝の時間や休憩時間に集まり、高学年が低学年に教えることができる機会を設ける。		体育朝会 「握力コーナー」 走力・持久力を高める種目を実施する。	くれ・チャレンジマッチに取り組み走力の向上をめざす。		運動委員会によるレクリエーション大会の計画	
【日常生活等】 なわ跳び放送(放送・運動委員会)	学級で「外遊び」を考え、運動する機会を設定する。		わんぱくタイム	定期的に集団で遊ぶ楽しさを経験することで、外遊びの習慣化を図る。		なわ跳び放送(放送・運動委員会)		
学級裁量の時間の活用			縦割り班での遊び (月1回 第2木曜日)					
【家庭・地域との連携】 きらいき健康月間の実施	きらいき健康月間(6月) →食育・体力づくり		きらいき健康カードを基に児童の状態や状況を確認し、コメントを残す。また、保護者の意見を次へと活かしていく。		きらいき健康月間(10月) →食育・体力づくり		きらいき健康カードを基に児童の状態や状況を確認し、コメントを残す。また、保護者の意見を次へと活かしていく。	
			地域の行事 →地域の運動会		呉市体育祭 陸上記録会		地域の行事 →マラソン大会	