

令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 強化3種目(50m走、立ち幅跳び、シャトルラン)で、全国平均かつ広島県平均記録を上回る児童を増やす(達成率50%以上)。
- 年間を通してシャトルランの記録を伸ばすことのできた児童の割合を75%とする。
- 体力・運動能力の向上への意欲を高め、より高い記録に積極的に挑戦させる。

学校の状況

- ・児童数に対して運動場が広く、十分な遊び・運動の場の確保ができています。
(年度途中より工事のため狭くなる予定)
- ・様々な遊具が設置されており、体のいろいろな部分を動かすことができる。
- ・元気貯金(早寝・早起き・メディアコントロール)等の取組を行っている。

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

- ・ **フレッシュタイム(持久走)** 前後では持久力がついた児童が多くいたが、継続して持久力を高める機会が少ない。運動する機会を増やすことが必要である。
- ・ 50m走では、走る場の設定を意識的にを行い、その上で走り方の指導をしていく必要がある。
- ・ 体の動かし方を知ったり、運動に親しんだりするための工夫が必要である。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・アンケートで「進んで体育の授業に参加している」と答えた児童は全体の**98%**である。
- ・「早寝・早起きをしている」と回答した児童は**88%**である。
- ・時間を決めてメディアを使っている児童は、**87%**である。大半の児童は時間を決めていますが、3名ほど制限無く使っている児童もいる。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

○20mシャトルラン(中学校区課題)

- ・1年間でシャトルランの記録が1回でも伸びた児童の割合
- 1年生…**89%** (平均36回)
- 2年生…**43%** (平均29回)
- 3年生…**90%** (平均40回)
- 4年生…**58%** (平均44回)
- 5年生… (平均40回)
- 6年生…**85%** (平均54回)

取組事項

- ① 体育科・保健体育科
 - ・授業のはじめか終わりに、瞬発力や俊敏性、巧緻性を養う運動や遊具サーキットを継続していく。
 - ・腿上げや腕振りなどに取り組み、走り方を意識させて様々な運動を行わせる。
 - ・運動会やロードレース大会に向けて、めあてをもたせて取り組ませる。
- ② 教科外
 - ・地域のロードレース大会に向けて、大休憩に6分間走を行う。また、冬期(2~3月)は縄跳びを行う。
 - ・体育朝会や体育集会を活用して、おにごっこなどの外遊びを計画するなど、体育科の授業以外での運動時間を確保する。
 - ・くれ・チャレンジマッチ・スタジアムに挑戦することで、持久力の向上を目指す。
- ③ 日常生活等
 - ・簡単にできる運動遊びを児童に伝え、外遊びへのきっかけとする。
- ④ 家庭・地域との連携
 - ・元気貯金の実施。
 - ・元気貯金の結果や学校生活の様子を知らせながら、児童のよりよい生活づくりに向けて保護者との連携を密にしていくことで、生活習慣の改善につなげる。

期待される効果

- ・できなかった運動ができるようになったり、記録が伸びたりすることにより、喜びや達成感を感じる児童が増える。
- ・運動する機会が増え、運動することが日常的になる。
- ・外遊びが盛んになり、好ましい人間関係の育成が期待できる。
- ・体を動かす時間の増加により、食事の促進や睡眠時間の増加なども期待でき、生活習慣の見直しにつながる。

体制

- ・体力・運動能力コーディネーターを中心に、「体力向上推進チーム」を編成する。校長、教頭、体力・運動能力コーディネーター、体育主任、保健主事及び保健安全・生徒指導部会で構成する。
- ・原則として学期1回の定例会議を開催する。
- ・小中一貫教育を進める観点から「体力づくり部会」で9年間を見通した体力づくりについて考える。

推進組織