

令和5年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 一日一回は外遊び・運動を進んで行っている児童を80%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の40%以上、D・E評価の児童を全体の15%以下にする。
- 早寝できている児童を80%以上にする。

学校の状況

- ・全校児童が休憩時間に遊ぶには、運動場が狭い。
- ・スポーツ少年団のソフトボール・バスケットボール・サッカーなどがあり、運動に親しめる環境がある。
- ・地域・保護者ともに運動会等の学校行事への関心が高い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動を好む児童と好まない児童の二極化が見られ、休憩時間や放課後の運動量に差がある。また、児童の遊びが固定化している傾向が見られる。
- ・休憩時間に教室内に残っている児童は少ない。80%の児童が外で体を動かしているが、外には出ているものの、体を思いっきり動かす遊びに取り組めずいる児童もいる。また、高学年になるにつれ外遊びが減っている。
- ・基本的な生活習慣では、令和4年度1月に実施した生活リズムカレンダーによると、早寝（低学年9時、中学年9時半、高学年10時）ができている児童は73%で、全体的に就寝時間が遅い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ①新体力テストを5年生男女別に分析した結果、令和4年度広島県平均値と令和3年度全国平均値を同等もしくは上回ったものが、8種目中男子は3種目で、女子は4種目であった。
- ②種目別に見ると、長座体前屈、ソフトボール投げの2種目を、男女ともに令和4年度広島県平均値と令和3年度全国平均値と同等もしくは上回っているのに対し、握力、シャトルラン、反復横跳びの男女の記録は、広島県平均値と全国平均値まで達していない。
- ③総合評価でA・B判定の児童が全体の39.4%であり、D・E評価の児童が全体の32.3%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

- ・運動を好まない児童の増加や外遊びが充実しないという課題から、休憩時間にも一定の運動量が確保できるよう、楽しみながら運動につながる遊びを教員や体育委員会が紹介していく必要がある。
- ・握力や20mシャトルラン、反復横跳びが令和4年度広島県平均値と令和3年度全国平均値を下回っているという課題を意識し、体育の授業改善と児童自身が体力を高めることの必要性を理解し、個々の目標を定めて、「握力」と「走力」を高めていく必要がある。
- ・早寝ができているという児童が約7割という実態から、睡眠の大切さを児童や保護者に引き続き啓発していく必要がある。

取組事項

- ① 運動の習慣化を図る。
 - ・体育朝会での取組を休憩時間や家庭でも継続して行えるように体力向上に向けた多様な運動の取組を工夫したり、啓発活動を適宜行ったりすることで、運動の習慣化を図っていく。
 - ・家庭でも取り組める体力を高める運動を、委員会等の発信で行う。
- ② 授業改善をする。
 - ・教具・教材を整え、授業のアイデアを教員間で共有できるようにする。
 - ・授業の中での運動量を確保するために、握力・走力の向上を意識したサーキットトレーニングを準備運動等で取り入れる。
- ③ 十分な睡眠について啓発を行う。
 - ・全校で参観・懇談会等で生活リズムカレンダーの集計結果を話題にし、十分な睡眠時間の確保や質のよい睡眠をとることを目指す。また、保健だよりでも結果を視覚化したものを提示する。
- ④ 健康な体づくりへの取組を行う。
 - ・保健だよりに、体力づくりの基礎となる健康な体づくりに必要な食事・運動・休養・睡眠を家庭にも呼びかける。学期に一回の生活リズムカレンダー（早寝・早起き・アウトメディア）を実施するとともに、「生活リズム」を整えるための取組を学級担任と家庭で連携して取り組む。

期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増え、体を思いっきり動かす多様な外遊びが盛んになる。
- ・「握力」「走力」の向上が期待できる。
- ・家庭の協力が得られ生活習慣の見直しにつながり、基本的な生活習慣が身に付く。

体制

- ・体力向上推進リーダーを責任者とし、保健体育部のメンバー（体力向上推進リーダー、保健主事、養護教諭、栄養教諭、低・中・高学年からの8名）で、体力向上の取組を推進する。
- ・定期的に保健体育部で体力向上に向けた取組について情報共有を行う。

推進組織

令和5年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

達成目標

- 一日一回は外遊び・運動を進んで行っている児童を80%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の40%以上、D・E評価の児童を全体の15%以下にする。
- 早寝できている児童を80%以上にする。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1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】	令和4年度新体力テストで課題となった握力・走力を高めるサーキットトレーニング								
体育の準備運動の中に「サーキットトレーニング」を取り入れ、握力・走力の向上を図る。	体づくり運動	陸上運動系	水泳指導	陸上運動系	体づくり運動				
	走力が高まるように、走り方運動を取り入れる。	令和5年度は、特に体づくり運動と陸上運動領域の授業づくりについて、交流し、授業の充実を図る。		指導内容が分かるように学年ごとの系統を確認したり、学年会で陸上運動系の児童の実態を交流したりすることで、効果的な場の設定を考え、授業の充実を図る。					
【教科外】	体育朝会	運動会	新体力テスト	遊具の整備	陸上競技環境の整備	体育朝会	校内持久走記録会	なわとび検定	
	体力アップ運動に取り組む。				砂場を耕したり、ハードル走の練習の場を設定したりする。	体育朝会で、全校児童で体を動かし、運動する喜びを味わうことにより、自発的に運動する態度を養う。			
【日常生活等】	外遊びを推奨し、1日に1回は外で遊ぶよう指導する。いろいろな外遊びを体育委員会中心に紹介する。								
	マラソン記録カード実施		縄とびカード実施						
	校内持久走記録会に向けて取り組む。		縄とび検定に向けて取り組む。						
【家庭・地域との連携】	生活リズムカレンダー		体育の宿題		生活リズムカレンダー		体育の宿題		
	早寝・早起き・排便・アウトメディアについて、生活チェックを行う。		長期休業中に取り組めるように、体力アップカードを配布する。				生活リズムカレンダー		