

# 平成28年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 毎日外遊び・運動を進んでいる児童を90%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の68%、D・E評価の児童を全体の9%以下にする。
- 睡眠時間を十分取れている児童を70%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・空手などがあり、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。
- ・天気のよい日は、毎日外遊びをしているとこたえる児童が88%おり、運動を進んでいる児童が全体的に多い。しかし、休憩時間などに遊ぶ姿を見ていたり、手打ち野球やおにごっこといった遊びに固定化していたり、教室内で遊んでいたりと、運動量が少ない児童もいる。
- ・基本的生活習慣について、早寝（低学年9時、中学年9時半、高学年10時）ができていない児童は61.1%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全体的に見ると、新体力テストの8種目を1～6年生男女に分けて96項目とし分析した結果、広島県平均値と全国平均値を同等もしくは上回ったものが96項目中82項目で、年々全体的に体力が向上傾向にある。
- ②種目別に見ると、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳びの4種目では、ほとんどの学年が男女ともに広島県平均値と全国平均値を同等もしくは上回っている。50m走と握力の記録が、広島県平均値と全国平均値の同等まで達していない学年が他の種目に比べると多い。
- ③総合評価でA・B判定の児童が全体の66.7%であり、D・E評価の児童が全体の10.2%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

- ・児童が遊びの種類をあまり知らないため、遊びが固定化したり、運動量の少ない遊びをしていたりする実態がある。楽しみながら運動できる遊びを教員が紹介する必要がある。
- ・児童が体力を高めることの必要性を理解した上で、個々の目標を定めて、「走力」と「握力」を高める必要がある。
- ・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。
  - ・毎週水曜日の東小トレーニング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。
  - ・ロング昼休憩に教員から遊びを紹介し、児童の遊びの種類が増えるようにする。
- ② 授業改善をする。
  - ・授業のアイデアを共有できるように校内研修や教材の交流の場を設ける。
  - ・授業の中での運動量を確保するために、サーキットトレーニングを準備運動等で取り入れる。
  - ・走力を高めるために、いろいろな鬼遊びを体育の授業の準備運動等に取り入れる。
  - ・握力を高めるために、登り棒や鉄棒運動を推奨する。
- ③ 十分な睡眠について啓発を行う。
  - ・参観日や行事の前日に、十分な睡眠を取るよう呼びかける。PTA活動等で家庭・地域に発信し、十分な睡眠時間の確保や質の良い睡眠をとることを目指す。
- ④ 健康な体づくりへの取組を行う。
  - ・保健だより「健康な体づくり」に関するコーナーを設け、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。長期休業中は、「早寝・早起き・朝ごはんカレンダー」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、外遊びが盛んになる。
- ・「走力」と「握力」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・高学年からそれぞれ1名ずつの9名）で、体力向上の取組を推進する。

# 推進組織

# 平成28年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**

- 毎日外遊び・運動を進んでしている児童を90%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の68%、D・E評価の児童を全体の9%以下にする。
- 睡眠時間を十分取れている児童を70%以上にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月				
<b>Plan</b>	結果分析・計画立案		Do 計画に基づき実施			Check 新体力テストの実施 結果分析		Action Plan 見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施		Do	Check 評価 見直し・次年度の計画		Action
<b>【体育科】</b>	<p>平成27年度新体力テストで課題となった走力・握力を高めるサーキットトレーニング</p> <p>平成28年度新体力テストで課題となる力を高めるサーキットトレーニング</p> <p>陸上運動系</p> <p>体づくり運動</p> <p>陸上運動系</p> <p>陸上運動系</p> <p>体づくり運動</p>												
	<p>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、走力・握力の向上を図る。</p> <p>握力が高まるように、用具を使った運動を取り入れる。</p> <p>平成28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、教材・教具を交流し、授業の充実を図る。</p> <p>毎週水曜日に、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。</p> <p>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。</p>												
<b>【教科外】</b>	<p>東小トレーニング</p> <p>東小トレーニング</p> <p>陸上競技環境の整備</p> <p>なわとび検定</p> <p>たてわり班遊び</p> <p>運動会</p> <p>校内水泳記録会</p> <p>遊具の整備</p> <p>校内持久走記録会</p> <p>なわとび検定</p>												
	<p>たてわり班を結成後、リーダーを中心に体を動かす遊びを考える。</p> <p>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。</p>												
<b>【日常生活等】</b>	<p>ロング昼休憩</p> <p>マラソンカード実施</p> <p>縄跳びカード実施</p> <p>月に1回、休憩時間を通常より長く取り、運動意欲の向上を図る。</p> <p>校内持久走記録会に向けて取り組む。</p> <p>縄跳び検定に向けて取り組む。</p>												
<b>【家庭・地域との連携】</b>	<p>体育の宿題</p> <p>生活リズムカレンダー</p> <p>体育の宿題</p> <p>生活リズムカレンダー</p> <p>東小祭りでの朝食メニューの紹介</p> <p>体育の宿題</p> <p>生活リズムカレンダー</p>												
	<p>春休みに「海田東体操第一」を毎日行うように、体操カードを配布する。</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん・排便・アウトメディア・外遊びについて、生活チェックを行う。</p>												