

令和7年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

学校の状況

- 山間部にある小規模校である。
- 地域に広い平地や公園が少ない。
- 運動場は広い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- 運動やスポーツをすることは好きと答えた児童は、5年男女ともに100%である。
- 毎日の睡眠時間が8時間以上と答えた児童が、85%である。
- 朝食を毎日摂取している児童が、全体の8割である。
- 平日の学習以外で、1日のメディア使用の時間が3時間以上と答えた児童が、全体の4割である。
- 体力合計点D以下の児童は全校の20%である。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 5年男子は、上体起こし（筋持久力）、ボール投げ（投力）に課題がある。
- 1日の活動時間が30分未満の児童が20%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

- ・5年男子は、「上体起こし（筋持久走）」、「ボール投げ（投力）」に課題がみられる。
- ・運動が年間を通した活動になっていない。
- ・メディアによる影響から、外遊び減少、就寝時間が遅くなる等、規則正しい生活ができなくなっている。
- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」の大切さを続けて家庭へ働きかけていく必要がある。

達成目標

- 運動する楽しさや心地よさを味わい、運動好きな子どもを増やす。
- 全児童の新体力テストの体力合計点をC以上にする。
- 「上体起こし（筋持久力）」、「ボール投げ（投力）」の2種目について県平均を上回るようにする。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・体づくり運動の授業を重視し、1～4年生は「体を動かす楽しさを十分に味わわせる」5・6年生は、「体力を高めることの必要性を理解させ、自分に合った体力づくりが実践できる」に重点を置く。
 - ・授業時間の初めに、投力と筋持久力を高める動きを取り入れた準備運動に年間通じて取り組む（キャッチボールなどの実施）。
 - ・年度当初から、授業内容に「縄跳び運動」を取り入れる。
- ② 5年を対象に新体力テストを実施する。
 - ・県の平均値以下の種目については、体育科の授業等を通して改善を図る。
- ③ 児童会主催「縦割りレク（ロング昼休憩）」の開催
 - ・各学年が中心となって、月ごとに縦割り班で運動や遊びを行う。
- ④ 「チャレンジクッキング」
 - ・夏休みに保護者に協力を呼びかけて、児童の苦手な食材を使って家庭で工夫した料理を作って食べる取組をする。「ほけんだより」や「学習発表会」で取組を紹介する。

期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・外遊びが盛んになる。
- ・体を動かす時間の増加により、食事を摂取することの促進も期待でき、早寝早起きなどの生活習慣の見直しにつながる。
- ・投力や筋持久力の記録向上が期待できる。

体制

- ・体力づくり推進リーダー
- ・指導安全部（養護教諭、教諭3名で構成）
- ・保体給食委員会（4～6年生）
- ・PTA

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

廿日市市立原小学校

達成目標

○運動する楽しさや心地よさを味わい、運動好き・遊び好きな子どもを増やす。○男子の「ボール投げ（投力）」において県平均を上回るようにする。
○全児童の新体力テストの体力合計点をC以上にする（新体力テストで評価する）。

～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】	体ほぐし運動		体ほぐし運動	表現運動	水泳	体づくり運動	器械運動	ボール運動	
毎時間、準備運動の中に、投力や筋持久力を高める運動を取り入れる。	マット運動				年間通して、なわとびを使って跳躍力や走力を高める。				
【教科外】	縄跳び週間 全校縄跳び大会 (前跳び後ろ跳び・前後交差跳び・前後あや跳び・技跳び・大縄など)		運動会	校内水泳記録会 校内水泳記録会に向けて練習			走り込み週間	マラソン大会	全校朝会で保体給食委員会が趣旨説明をする。大休憩に全校でストレッチをしてからマラソン練習を始める。
全校朝会で保体給食委員会が、趣旨の説明をする。目標回数を決めて、縦割り班で練習を開始する。									
【日常生活等】	縦割り班レク (ロング昼憩)		毎月、学年や縦割り班で遊びを決めて大休憩にする。						
朝休憩, 大休憩, 昼休憩, 放課後	サッカーボール, ドッジボールやバレーボールなどのボール類, 一輪車などを準備して, 外遊びを奨励する。								
【家庭・地域との連携】	年度末健康調査アンケート		年度初め健康調査アンケート	「チャレンジクッキング」 ⇒さらいな食べ物を調理して食べよう。					