

平成31年度体力づくり推進計画

<全体計画>

学校の状況

- ・市街地にある中規模校
- ・バス通学の割合は全体の3%

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・「ほとんど毎日運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしている」と答えた児童は全体の43.1%である。
- ・1日にテレビの視聴時間が「3時間以上」と答えた児童が全体の23.2（H28：42.6）%である。
- ・1日の睡眠時間が8時間未満の児童が全体の34.4（H28：43.7）%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

- 男子・・・「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」、「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 女子・・・「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 共通・・・「20mシャトルラン」、「立ち幅とび」は共通の課題。体育の授業や休憩時間の運動時間は確保されているが、そこで行われる動きが体づくりに直接結びついていない。

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

- ・体を動かす時間が十分とれていない実態があり、遊びの時間に体を動かすことを推奨する必要がある。
- ・筋力、全身持久力、瞬発力などを高める運動を授業の中に取り入れ体力の向上を図る必要がある。また児童が興味をもって取り組める運動を紹介し、運動に対する関心を高める必要がある。
- ・学校と家庭が連携しながら、規則正しい生活の定着を図り、児童が心も体も元気に学校生活を送れるよう推進する必要がある。（早寝・早起き、テレビ・ゲーム時間の制限）

取組事項

- ① 体育科での取組（体力づくり推進リーダーを中心に）
 - ・グラウンドや校舎内に、握力の記録向上につながる遊具や器具を設置し、授業始めには握力の向上に関わる運動を取り入れる。また、ボール運動の授業では、正しい投げ方を指導し、ゲーム等で投げる活動を意図的に増やす。
 - ・授業のはじめに、筋力・全身持久力の向上につながる運動を取り入れた「サーキットトレーニング」を行い、年間を通して取り組む。
- ② 教科外での取組（体力づくり推進リーダーを中心に）
 - ・縄跳び台やミニハードル、握力計などの器具を設置し、休憩時間の遊びや運動の促進を図る。
 - ・「マラソンタイム」を実施し、全児童の体力向上を図る。
- ③ 「全校遊び」の取組（保健体育部）
 - ・「おにごっこ」などの全校遊び、グラウンド遊具を使つての遊びや体育館内の運動器具を使つての記録会等、体力の向上にかかわる校内のイベントを、体育委員会から月に一回程度は代表委員会で提案し、各クラスで取り組む。取り組んだ結果や反省を次回の代表委員会で集約し次の取組に生かしていく。
- ④ 「みやうち家族会議」の実施（保健体育部みやうち家族会議担当を中心に）
 - ・学期に1度「みやうち元気っ子カード」を配布し、就寝・起床時刻、ノーメディアデーについて1週間チェックを行わせる。また保護者のコメント欄を作り家庭の協力も得られるようにするとともに、担任もコメントを書き、意欲向上につなげる。取組の結果は各学年で集計し、後日保護者にお知らせをする。

期待される効果

- ・外遊びをする児童が増加する。
- ・規則正しい生活習慣が定着する。
- ・運動への関心が向上し、全身持久力や筋力の向上が期待できる。
- ・握力、投力の向上が期待できる。

体制

- ・校長の指導、監督のもと、体力づくり推進リーダーを責任者とし保健体育部を中心に推進する。メンバーは、体力づくり推進リーダー、保健主事、養護教諭、保健体育部員。
- ・保健体育部会にて体力向上に関する会議を行う。

推進組織

平成31年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 廿日市市立宮内小学校

達成目標

- ・ 困難を克服し、自らの力で未来を切り拓く心力・体力の育成
- ・ 20mシャトルラン、立ち幅跳びを全国平均以上にする。

～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】								
	体づくり運動			30年度はこの領域について授業の中で重点的に取り組んでいく。体を移動する運動については合同体育を行い、学年で授業づくりの工夫を行う。	立ち幅跳び		体づくり運動	
	授業のはじめに「サーキットトレーニング」を取り入れ、筋力、全身持久力の向上につなげる。					12月の校内マラソン大会に向けて、合同体育を行い、学年で持久力の向上を図る。		
【教科外】								
縄跳び遊び	けん玉遊び 縄跳び遊び			高学年のけん玉クラブの活動、低学年の昔遊びの学習のほか、年間を通じた縄跳び遊びやけん玉を使った活動を取り入れる。		マラソンタイム	マラソンタイム	
	縄跳びのジャンプ台を設置し、休憩時間の運動促進を図る。					マラソンタイムを実施し、休憩時間の運動促進を図る。		
【日常生活等】								
			全校遊び 握力計の開放	学期に1度の全校遊び、グラウンド遊具遊びや握力計を使った記録会等を代表委員会で提案し、各クラスの取組の反省を翌月の代表委員会で行う。			遊具の充実	
							運梯や総合遊具の活用を通して、筋力の向上を図る。	
【家庭・地域との連携】								
みやうち 家族会議	学期に1度「みやうち元気っ子カード」を配布する。1週間チェックを行わせる。			みやうち 家族会議			みやうち 家族会議	