

令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 積極的な外遊びを通して、運動に親しもうとする児童を増やす。
- 新体力テストにおいて、特に「20m シャトルラン」「握力」「50m 走」について、全国平均値レベルになるようにする。

学校の状況

- ・廿日市駅北の山を造成してつくられた学校で、多くの住宅地と学校の敷地が離れている。現在も開発が進んでおり、児童数も増え続けている。
- ・全児童徒歩通学をしている。
- ・児童数の割に運動場は広い。地域にも公園はあるがボール運動等の遊びが制限されている所がほとんどである。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・日頃から運動に親しんでいる児童と、運動に自信がない、無関心な児童が二極化している。休憩時間にも外遊びをする児童は各学年とも固定化されている。
- ・クラス遊びやなわとびカードなどの取組により「外遊びをしよう」という意識が高まった児童が少しずつ増えているが、今後も継続して取り組む必要がある。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・昨年度、一昨年度と体力テストの実施がなかったため、比較することはむずかしいが子どもたちの体力は下降していると考えられる。3年前の結果をみると「20m シャトルラン」「握力」「50m 走」は男女ともに、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。また、男子は「長座体前屈」、女子は「ボール投げ」を課題とする学年が多かったことは記しておく。

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

- ・日頃から運動に親しんでいる児童と運動に自信がなく、無関心な児童と二極化している。特にスイミングや体操、サッカー、ドッジボール、バスケットボール、ダンスなどの習い事をしている児童とそうでない児童との差は大きい。
- ・新体力テストの結果から、全体的に体力、運動能力が劣っていることがわかる。そのため、基本的な生活習慣の見直しや、日常生活での体の様々な部位の使い方等を観察し、体力・筋力の向上等に努めていく必要がある。
- ・特に、「シャトルラン」「握力」「50m 走」についての体力向上に向け、体育科の授業や行事とそれに関わる取組を推奨し、より一層力を入れていく必要性を感じている。

取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・体を動かすことの楽しさが味わえるように毎時間の始めには、授業の内容を踏まえた、「運動遊び」活動を積極的に取り入れる。また、集団規律を徹底させ、指示を短く運動量を確保できるように指導する。
 - ・全体的な筋力の向上等を図るために年間を通して、学年ごとに工夫しながらいろいろな動きを取り入れていき、体力向上を図る。
 - ・持久力の向上を図るため、授業の中で〇分間走やなわとび運動を積極的、持続的に実施する。記録の伸びが分かるよう持久走カードやなわとびカードを工夫し、意欲的に取り組めるよう働き掛けていく。
- ② 遊びの奨励や日常生活場面での指導
 - ・毎月「クラス遊び」を設け、各学級で外遊びや体育館遊びを取り入れ、積極的に外遊びができる環境を整える。
 - ・「体力アップ体操」「なわとびチャレンジカード」など、個人で継続的に練習し、その成果を実感できる機会を設け、楽しく体力づくりができる取組を続ける。
- ③ 「生活アンケート」「体力テスト」の結果を受けての考察と工夫改善
 - ・引き続き、基本的な生活習慣の見直しをするために、「メディアの活用」を調査し、集計結果を懇談時のテーマに取り上げ情報発信していく。また、体力テストの結果や体育科での取組、保護者アンケートの結果を基に、「健康教育部だより」を発行し、学校と家庭が一体となり体力向上を図っていく。
- ④ 授業改善や体力づくりの参考に「体力づくり推進通信」を発行することで、教職員の「体力づくり」の意識を高めていく。

期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増える。(生涯スポーツに関わる児童の増加)
- ・休憩時間等に外遊びをする児童や、帰宅後意識的に外で体を動かして遊ぶ児童が増え、体力の向上を図ることができるとともに、睡眠時間の増加も期待できる。
- ・体育の授業などで「握力」「投力」「脚力」を重点的に鍛える項目を加え、取り組むことで、体力の向上を図る。
- ・クラスや、個人で取り組む機会を設ける事で、クラスで協力、団結し、工夫して運動する能力や、今までの自分と今の自分を比較しながらより体力を向上させたいという意欲を育む事ができる。

体制

- ・体力づくり推進リーダーを中心とした「体力・運動能力向上チーム」を構成する。体力づくり推進リーダーを中心として、保健主事、養護教諭、それ以外の健康教育部員（低、中、高学年から必ず1人）とする。
- ・委員会の児童と連携し、体力向上の意識を高める。
- ・原則、月に1回の部会を開くこととする。

推進組織

令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 廿日市市立 佐方小学校

達成目標

- 積極的な外遊びを通して、運動に親しもうとする児童を増やす。
- 新体力テストにおいて各種目とも半分以上の学年が全国平均値レベルになるようにする。

