

# 令和4年度体力づくり推進計画

## <全体計画>

### 達成目標

- ① 県平均・全国平均と比較し、男子女子どちらも、平均値を超えている競技数を全体の60%以上に  
する。(令和3年度結果: 49%)
- ② 「50m走」の全国・県平均値以上の児童の割合を50%以上にする。(令和3年度: 33.3%)
- ③ 新体力テストD・E層児童の割合を15%未満にする。(令和3年度: 23.1%)

### 学校の状況

- ・ 島嶼部にある中規模校である。
- ・ バス通学の児童の割合が全体の約7割である。
- ・ 運動場・体育館共に児童数相応の広さがある。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ 運動・スポーツの実施頻度について、「時々」又は「しない」と答えた児童の割合が全体の4割を越えている。
- ・ 1日1回以上外遊びをする児童は約7割である。
- ・ 睡眠のリズムが整っている児童の割合は約7割である。就寝が遅くなる理由に、ゲームや習い事を挙げる児童が多い。
- ・ 朝食を毎日摂取している児童の割合は、全体の約9割である。

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 50m走  
県・全国平均上回り率33.3%である。
- ソフトボール投げ  
県・全国平均上回り率41.7%である。  
\*例年課題となっている2種目について、どちらも上回っていたのは1・2年女子で、下回っていたのは3・4年男子であった。
- 長座体前屈  
県・全国平均上回り率41.7%である。  
\*新たに柔軟性に課題があった。

## 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

- ・ バス通学の児童が多いため、絶対的な運動量が不足している。体育授業における運動量の確保をしたり、休憩時間の遊びの内容を工夫したりすることが必要である。
- ・ 運動の習慣が定着していない児童が多く、運動の習慣化を促すための環境をつくる必要がある。
- ・ 一昨年度に続き、昨年度もコロナ感染症による休校や、密を避ける体育活動などで児童の運動時間をしっかりと確保できない状況にあった。そのため、今年度は運動機会の確保を目指す必要がある。
- ・ 睡眠時間の少ない児童、朝食を取っていない児童が固定化していることから、改善のために家庭との連携が必要である。  
特に、オンラインゲームを長時間して就寝時刻が遅くなる児童について注意が必要である。
- ・ 運動能力の低い児童に対する支援や指導が必要である。

### 取組事項

#### 体育科での取組

- ・ 投力・握力向上のために、サーキット運動の中に鉄棒ぶら下がりや、ヴォータックスを用いたキャッチボールを取り入れる。サーキット運動を授業の初めのルーティン運動とし、運動の習慣化を図る。
  - ・ 体育科の授業時間内での児童の運動時間を30分以上確保するよう授業改善を行う。
- ② 「業間運動」の実施(大休憩の時間を使って全校で行う)
- ・ 4月～10月 → 20mダッシュ(学年毎に日替わりで行う)
  - ・ 11月～12月 → 3分間走(低学年:小トラック3周以上 高学年:大トラック3周以上)
  - ・ 12月～3月 → なわとび(3分間)
- ③ 休憩時間の取組
- ・ 大休憩は外遊びを奨励する。
  - ・ 体育委員会や体育主任が中心となって、運動が苦手な児童を対象にした運動教室を開催する。
  - ・ 遊ぼうデーや休憩時間を利用して学級遊びを呼びかけ、楽しく体を動かして遊ぶことで運動に親しませる。走力を育む鬼ごっこや全身運動に効果的な昔遊び等、様々な遊びを紹介し、遊んだ感想・お勧めポイント等の掲示を工夫する。
  - ・ 投力、握力向上のため、ドッジビーではなくドッジボールを推奨し、外遊びに取り入れていく。掴んで投げることを意識させるため、ソフトバレーボールの使用を促していく。

### 期待される効果

- ・ 児童全体の運動能力向上が期待できる。
- ・ 体を動かすことが好きな児童が増え、運動の習慣化が期待できる。
- ・ 運動能力の低い児童の記録向上が期待できる。
- ・ 生活リズムが安定することにより、体力づくりに適した体に近づくことが期待できる。

## 推進組織

### 体制

- ・ 保健主事を中心とした保健体育部会において「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、保健主事、体育主任、養護教諭、栄養教諭、学年ブロック代表1名ずつの7名で構成する。
- ・ 原則、学期1回の定例会議を開催する。

# 令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 江田島市立江田島小学校

<b>達成目標</b>	① 県・全国平均上回り率60%にする。(令和3年度の結果は49%であった) ② 「50m走」の全国・県平均値以上の児童の割合を50%以上にする。(令和3年度：33.3%) ③ 新体力テストD・E層児童の割合を15%未満にする。(令和3年度：23.1%)
-------------	--

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
<b>Plan</b>		<b>Do</b>			<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>
	結果分析・計画立案 計画に基づき実施	計画に基づき実施			新体力テストの実施 結果分析		結果分析・計画立案 計画に基づき実施		計画に基づき実施		評価・見直し 計画に基づき実施
<b>【体育科・保健体育科】</b>	サーキットトレーニング (内・外)				授業時間のはじめに遊具・器具を用いた運動に取り組む。	サーキットトレーニング (内・外)					
第1・2学年	●体づくり運動	●体づくり運動	●表現リズム遊び ●走・跳の運動遊び	●水遊び		●走・跳の運動遊び	●ゲーム	●体づくり運動	●器械・器具を使っ ての運動遊び	●ゲーム	
第3・4学年	●体づくり運動	●体づくり運動	●表現運動 ●走・跳の運動	●浮く・泳ぐ運動		●走・跳の運動	●ゲーム	●体づくり運動	●器械運動	●ゲーム	
第5・6学年	●体づくり運動	●体づくり運動	●表現運動 ●陸上運動	●水泳		●陸上運動	●ボール運動	●体づくり運動	●器械運動	●ボール運動	
<b>【教科外】</b>			運動会	校内水泳記録会 江田島市水泳記録会			江田島市陸上記録会	校内持久走大会			
	20mダッシュ (業間運動)					20mダッシュ (業間運動)	3分間走 (業間運動)	なわとび (業間運動)			
<b>【日常生活等】</b>					[夏季休業中] 子ども会単位でのラ ジオ体操等						
	体育委員会・体育主任による運動教室の開催					体育委員会・体育主任による運動教室の開催					
	遊具の貸し出し・握力計の設置					遊具の貸し出し・握力計の設置					
<b>【家庭・地域との連携】</b>	体力のあゆみをも とに体力・生活習慣 について家庭に伝え る。			懇談会において、 体力のあゆみをも とに体力・生活習慣に ついて情報を交換す る。				懇談会において、 体力のあゆみをも とに体力・生活習慣に ついて情報を交換す る。			