

# 令和6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50%以上にする。(令和5年度 男子35%、女子56%)
- ② 外遊びが好きな児童を全校児童の85%以上にする。(令和5年度84%)

### 学校の状況

- ・ 島嶼部にある小規模校である。
- ・ 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

- ・ 帰宅後外遊びの実施頻度について、「しない」と答えた児童の割合が全体の3割を越えている。
- ・ 1日1回以上外遊びをする児童は約8割である。
- ・ 睡眠のリズムが整っている児童の割合は約8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

- 6学年×8競技(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ボール投げ)を基とする。
- 男子  
県・全国平均を上回っているのは、35% (17/48) であり、「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ボール投げ」に課題がある。
  - 女子  
県・全国平均を上回っているのは、56% (27/48) であり、「立ち幅とび」「ボール投げ」で県・全国平均を下回る学年が多い。

## 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

- ・ 児童の体力能力値の低下が数年続いている。
- ・ 学校内だけでなく、放課後や休みの日の運動習慣が定着していない児童が多く、運動の習慣化を促す必要がある。
- ・ 体育科の時間で、運動時間確保の徹底を全学年で取り組んだが、運動能力の向上には繋がらなかった。
- ・ 運動時間の確保の徹底は継続し、さらに運動の質を高めていく必要がある。
- ・ 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たりやYouTubeを視聴したりして、就寝時刻が遅くなる児童について注意が必要である。

### 取組事項

- ① 体育科での取組
  - ・ 授業のはじめに単元につながる運動を行う。特に、男子女子ともに、平均以下の競技である「立ち幅とび」「ボール投げ」の改善のため、瞬発力・投力が高まる運動を取り入れていく。どのような運動を取り入れるかは、各学年の児童の実態に応じて、課題となっている力を強化できるような運動を積極的に取り入れる。
  - ・ 各学年、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～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、運動が苦手な児童でも参加できるような外遊びゲームを開催する。
  - ・ 休憩時間を利用し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。
  - ・ 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。
- ④ 年3回の生活リズムチェックを活用し、規則正しい生活リズムの定着と食事の重要性を理解させると共に、基本的な生活習慣を身に付けさせる。

### 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、学年ブロック代表1名ずつで構成する。
- ・ 原則、学期1回の定例会議を開催する。

# 令和6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 県平均・全国平均と比較し、男子女子どちらとも、平均値を超えている競技数を、全体の50%以上にする。(令和5年度 男子35%、女子56%) ② 外遊びが好きな児童を全校児童の85%以上にする。令和5年度84%
-------------	--

	～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・器具を用いた運動や単元に沿った準備運動を行う。			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				
	3分完走 (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>	体育委員会・体育主任による外遊びゲームの開催				[夏季休業中] 子ども会単位でのラ ジオ体操等	体育委員会・体育主任による外遊びゲームの開催						
	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。				