

# 令和6年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 「上体起こし」及び「50m走」の種目において、県平均と比較して60%以上にする。
- 「運動やスポーツが楽しい」と答える児童を90%以上にする。
- 健康・体力を高めるための生活習慣の定着を図る。

## 学校の状況

- ・全校児童94名の小規模校である。
- ・バス通学の児童の割合が、全体の約22%である。徒歩による通学児童の中にも、保護者が車で送り迎えをする児童も増えてきている。
- ・外遊びをする児童は多いが、遊びの内容が限定され、全身を使つての遊びが限られている。
- ・放課後に習い事に通うことが多く、外で体を動かして遊ぶ機会が少ない児童もいる。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・地域のスポーツクラブに所属して、運動をしている児童は、約37%
- ・早寝を達成している児童は、令和5年度の調べでは約72%であるが、ゲームやテレビの時間が長く、生活リズムが整っていない児童もいるため、早寝・早起きができにくい。
- ・放課後の外遊びの時間も限られている。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

### 情緒面での課題

・全体で94%の児童が好きと答えているが、女子については高学年になるにつれて運動が好きではなくなっている。低学年でも運動が嫌いと答える児童もいる。

### 体力面での課題

- ・男子では、「握力」「長座体前屈」「50m走」が重点的に低い。
- ・女子では、「上体起こし」「50m走」が重点的に低い。
- ・全体では、「50m走」「上体起こし」に課題がある。

# 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

- ・業間体育の後や休憩時間に外遊びをする児童は増えている。しかし、遊びが固定化（サッカー・おにごっこ・ジャングルジム・ドッジビー）されている実態がある。全身を使い多様な動きをする遊びを奨励していくとともに、遊び空間の創出を図る必要がある。
- ・業間体育に継続的に取り組むとともに、体育科の授業における運動量の確保を行っていく。児童が意欲を持って運動に親しめる手だての工夫をする。
- ・生活リズムが整っていない児童への個別指導を充実させていくとともに、メディア使用時間などの調査を実施することで、寝る時間など自覚を促す。

## 取組事項

- ①体育科での取組（体育主任を中心に）
  - ・体力づくりに向けた授業づくりを行う。（運動量の確保）  
→45分間の授業のパターンを明示し、全教師が実践する。（補助運動一本時のめあて→主運動→振り返り）
  - ・運動量を確保すると共に個々の目標を達成できる授業づくりを行い、運動有能感を培う。  
→種々の体力証を活用する。（水泳記録証、マラソン記録証、なわとび記録証）  
→動きのポイント（運動のスキル）を的確に指導する。（投げ方、跳び方、走り方など）
- ②業間体育での取組（体育主任を中心に）
  - ・学期ごとに焦点化した取組を行う。（①体力を高める運動、②持久走、③縄跳び）
  - ・種々の体力証を活用し、個々の目標を達成させる。（マラソンカード、なわとび取得級及び段など）
  - ・掲示物の工夫を行い、全体の意欲の向上を図る。
- ③始業前、休憩時間、放課後の活用（保健安全部を中心に）
  - ・すぐ使えて、片付けやすいところ（玄関）にボールやその他の用具を置き、活用を促す。
  - ・遊びの中で、ボールを扱う機会（運動）を増やす。
  - ・始業前、放課後に自分の目標に向かって取り組むよう促す。（マラソンカード、なわとび検定関連掲示など）
  - ・雨の日、輪番（低・高学年）で体育館を使用できるようにする。
- ④基本的な生活習慣を整える取組（養護教諭を中心に）
  - ・「生活カード」を活用し、児童が自ら基本的な生活習慣を意識できるように指導する。
  - ・メディアの利用時間調査を行うことで、睡眠時間と関係付けて意識できるように指導する。

## 期待される効果

- ・業間体育によって運動量の確保し、運動を習慣化することで体力の向上が図られる。
- ・業間体育での焦点化した取組により、筋力や投力・全身持久力等を高めることができる。
- ・外遊びをする児童が増え、楽しみながら体力をつけることができる。
- ・自分の生活時間を見直すことで、睡眠時間など意識し、生活改善につなげられる。
- ・運動量が増え、食欲（給食の快食）や睡眠時間（快眠）が増し、生活リズムが整えられる。

## 体制

- ・小中連携の健康・体力づくり推進委員会で各校の体力づくりの取組について、交流・協議を行う。
- ・鹿川小学校保健委員会で子どもの体力について提案し、学校医等の意見を参考にする。

# 推進組織

# 令和6年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 江田島市立鹿川小学校

**達成目標**

- 「上体起こし」及び「50m走」の種目において、県平均・全国平均と比較して60%以上にする。
- 健康・体力を高めるための生活習慣の定着を図る。○「運動やスポーツが楽しい」と答える児童を90%以上にする。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12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		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		新体力テスト重点 項目を再測定	評価 見直し・次年度の計画	
<b>【体育科】</b>	体づくり運動		体づくり運動		ボール運動	体づくり運動		
体支持運動や用具を操作する運動、力試し・力強い運動における基礎感覚や基礎的動きを身に付けさせ、他の運動領域につなげる。また、授業中の運動量の確保を行っていく。	令和6年度は、校内研修や互いに交流する場を設定し、授業の充実や業間に行う内容を周知する機会を設ける。							
<b>【教科外】</b>	なわとび		ラジオ体操第一・鹿小体操・体力を高める運動	持久走		なわとび		
学期ごとに焦点化した取組を行う。種々の体力証を活用し、個々の目標を達成させる。	マラソンカードを配布。個々の目標を設定させ、目標に向かって意欲を、持って運動に取り組めるようにする。 (全校児童の目標カードの掲示)					なわとび検定カードを配布。長期休業中に取組がなされるよう、働きかけを行う。また、学校・学級での取り組みも充実させる。		
<b>【日常生活等】</b>	すぐ使えて、片付けやすいところ(玄関)にボールやその他の用具を置き、活用を促す。		「用具や遊具の効果的な使い方」や「雨の日の体育館使用」について、ルールの確認を行い、運動の奨励を行う。運動の工夫を掲示物で知らせる。			マラソンカードやなわとび検定カードを配布。始業前や放課後に自分の目標に取り組むよう促す。掲示も充実し、児童の意欲を高める。		
<b>【家庭・地域との連携】</b>	「生活カード」(年3回実施)		担任と養護教諭で、児童の生活習慣の把握をし、保健便りや通信等で、家庭への働きかけを行う。「生活カード」を活用し、個々の児童への指導の充実を図る。					