

# 令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」「反復横跳び」の種目を全国平均以上にする。
- 2回目の実施の結果が、1回目の記録を上回る児童の割合を75%以上にする。
- 新体力テストの総合評価A・B率70%以上、D・E率15%以下にする。

## 学校の状況

- ・全校児童50名以下の小規模校である。
- ・5・6学年、3・4学年が複式学級であり、体育科の学習は、男女の人数に偏りがある学年もあり、運動量に差が生じやすい。
- ・休憩時間に、外遊びをする児童と教室の中で過ごす児童で二極化しており、決まった児童しか外遊びで体を動かしていない。
- ・外遊びを行っているが、遊びの内容が限定され、全身運動の遊びが限られている。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・スポーツクラブ等に所属して、運動をしている児童は、約20%である。
- ・水泳やサッカーなどの少年団に入って活動している児童もいるが、家庭で運動をする機会が少ない児童も多い。
- ・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

- (令和3年度広島県平均・令和2年度全国平均とのデータ比較)
- 「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」が、県平均と全国平均を下回る学年が多い。
  - 男女別で見ると、男子は、「50m走」「20mシャトルラン」、女子は、「反復横跳び」「20mシャトルラン」が県平均と全国平均を下回っている。
  - 運動習慣に関するアンケート調査では、1日の運動時間が30分未満の児童の割合が、男子24%、女子40%と、運動時間が短い傾向にある。

## 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

- ・業間休憩や昼休憩に外遊びをする児童は増えてきているが、遊びの内容が固定化（おうげん・ブランコ・ドッチビー・鬼ごっこなど）されている。全身を使った多様な動きを要する遊びを奨励していくとともに、遊びの空間を自分たちで創意工夫していく指導を行っていく必要がある。
- ・業前体育において、本校の課題である「50m走」などの瞬発力や走力、「20mシャトルラン」などの持久力をつける運動に継続的に取り組み、「長座体前屈」の柔軟性を付ける運動に取り組む必要がある。
- ・体育科の授業において、児童の運動時間の確保を行い、体育で習得した運動を休憩時間に行ったり、生活の中で行ったりできるように、業前運動等に取り入れていく必要がある。
- ・早寝を達成している児童は、令和3年度の調べでは約67%であるが、ゲームやテレビの時間が長く、メディアコントロールができていない児童の割合が67%と満足のいく割合になっていない。

## 取組事項

- ①体育科での取組（体育主任を中心に）
  - ・体育の授業の初めに、必ず「鬼ごっこ」等を行い、楽しみながら全身を使って走る運動を取り入れる。
  - ・体力づくり及び体づくりに向けた授業を展開する。（運動量の確保）  
→45分間の授業の展開をパターン化し、全教師で実践していく。（補助運動一本時のめあて—主運動—振り返り）
  - ・運動量を確保し、個々が自分のめあてを持って運動に取り組み、その目標を達成できる授業づくりを行うことで、運動有能感を培う。  
→運動のあゆみ（6年間統一のもの）を活用する。（体力テスト・水泳記録証・マラソン記録証・なわとび記録証）  
※6年間を通じて使用することで、自分の運動の成長を視覚的にとらえることができるようにする。
- ②業前体育・体育朝会での取組（体育主任・保健体育委員会を中心に）
  - ・月ごとに焦点化した運動を行う。（①走力・②投力・③体力を高める運動・④持久走・⑤縄跳び）
  - ・チャレンジ10やストレッチ運動を業前運動や体育の時間の導入で全学年が行い、柔軟性を高める。
- ③始業前、休憩時間、放課後の活用（生活部・保健体育委員会を中心に）
  - ・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。
  - ・雨の日、担任同行の基で体育館を使用し、全身を動かす遊びを楽しむ。
- ④基本的な生活習慣を整える取組（養護教諭を中心に）
  - ・「三高っ子げんきカード」を活用し、児童が自らリズムの整った生活を送るように意識付けを行う。
  - ・メディアコントロール調査を行うことで、睡眠時間や起床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

- ・体育の授業において運動量を確保し、児童自らが課題意識を持って授業に取り組むことで、運動の習慣化が図られ、体力の向上が図られる。
- ・業前体育で、課題を焦点化した取り組みを行うことで、「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」「反復横跳び」の結果が、1回目を上回ることができる。
- ・日々の運動量が増え、食欲や睡眠時間（快眠）が増加し、生活リズムが整えられる。

## 体制

- ・小中連携の学校保健委員会で各校の健康・体力づくりの取り組みについて、交流・協議を行う。
- ・三高小学校生活部で体力テストの結果分析を行い、全教職員に児童の体力面での課題を踏まえた運動の提案をする。学校医の意見も参考にしながら継続的に取り組む。
- ・全教職員で児童の体力の課題を把握し、課題改善に取り組む。

# 推進組織

# 令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画> 江田島市立三高小学校

**達成目標**

- 「50m走」「20mシャトルラン」「長座体前屈」「反復横跳び」の種目を全国平均以上にする。
- 2回目の実施の結果が、1回目の記録を上回る児童の割合を75%以上にする。○新体力テストの総合評価A・B率70%以上、D・E率15%以下にする。

～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 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			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 走・跳の運動 ボール運動			体づくり運動		
本校独自の「チャレンジ10」に取り組み、どの運動によって体のどの部分が鍛えられ、どのような運動能力が身につくかについて知り、運動を習慣化する。			令和4年度は、3領域の授業づくりに重点を置き、特に、瞬発力や走力、持久力、柔軟性に焦点化し、本校の体力面での課題に取り組む。			持久走		
					ボール運動		なわとび	
<b>【教科外】</b>	なわとび検定		ラジオ体操第一・チャレンジ10・体力を高める運動			持久走大会		なわとび検定
学期ごとに課題を焦点化して行い、「運動のあゆみ」を活用して、目標を持って取り組ませる。			マラソンカードを配布し、個々の目標を設定させ、目標達成のために意欲を持って取り組めるようにする。			なわとびカードを配付し、個々の目標を設定させ、長期休業中にも継続して取り組めるようにする。また、学校・学級での取り組みを充実させる。		
<b>【日常生活等】</b>	すぐに使える場所（玄関）にボールやその他の用具を設置し、活用した運動を促す。		保健体育委員会を中心に、用具の整理整頓や手入れを行い、各担任同行のもとで、「雨の日の体育館使用」ができるようにする。			マラソンカードやなわとびカードを配布し、自分の目標を設定して取り組むことができるようにする。掲示を充実させ、児童の意欲を高める。		
<b>【家庭・地域との連携】</b>	「三高っ子げんきカード」（年3回実施）						担任と養護教諭で、児童の生活習慣を把握し、保健便りや学級通信を活用して、基本的な生活習慣を整えるための家庭への働きかけを行う。「三高っ子げんきカード」を活用し、個別の児童への指導の充実を図る。	