

令和4年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

江田島市立大古小学校

達成目標

- 基礎体力・運動能力の向上、外遊びの充実、健康の増進を図る。
- 新体力テストにおいて、体力・運動能力調査の全国平均を上回る児童の割合を増やす。
- 外遊びアンケートの肯定的な回答の割合を増やす。

学校の状況

- ・大柿町の中央に位置し、4つの地域の校区となっている。
- ・児童数は現在171名である。
- ・バス通学の児童の割合は全体の約34%。
- ・平成14年に体育館、平成16年に校舎が新築された。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・体育や休憩時間に積極的に体を動かしたり運動クラブに所属したりしている児童と、そうでない児童が見られ、個人差が大きい。
- ・長時間のメディアへの接触や習い事(運動クラブ含む)等で就寝時間が遅くなる児童が増えてきている。
- ・週末や連休に就寝時間や起床時間が遅くなる傾向が見られ、生活リズムの確立に課題が大きい。

50m走の結果及び外遊びアンケートの結果から

- ・50m走において、全国運動能力調査の平均を上回った児童が1回目の39%から3回目の63%へと増加した。
- ・外遊びアンケートにおいて外で遊ぶことが好きと答えた割合に比べ、実際に外で遊んでいるという割合の方が下回っていた。

実態把握

児童生徒の実態や校内での体力を向上させる取り組みから明らかになった課題

- ・走力はつきつつあるが、柔軟性、持久力、跳躍力、投力に課題がある。体育朝会、業間体育の内容を改善するとともに、体育の時間の内容でさらなる充実を図っていく必要がある。
- ・夜型傾向の生活習慣と、メディアへの接触時間について課題がある。学校において学級活動や保健朝会などにおける指導を充実させていくとともに、家庭との連携を密に図る。

取組事項

- ①体育科での取組(体育主任を中心に)
 - ・体育の授業開始時の準備運動に、短い距離での「走力」をあげるための運動「大古これだけ運動」や「持久力」、「跳躍力」をあげるために年間を通して縄跳び運動を取り入れる。
- ②業間体育・体育朝会での取組(体育主任を中心に)
 - ・持久走大会の時期の業間体育は、持久力を高めるために長い距離を走る練習として3分間走を行う。
 - ・体育朝会では、ラジオ体操等の基本的な動きの他、体づくり運動など、楽しみながら体力を向上させていく取組を行っていく。
- ③休憩時間での取組(体育主任・児童会担当を中心に)
 - ・休憩時には、全校児童が外遊びをするよう促し、遊びの中から体力を高めていけるようにする。また、外遊びを推奨するために体育委員会が異年齢集団での遊びを企画する。
 - ・週に1回、各学年で全員遊びの日を設け、学級全員での遊びを行う。
- ④基本的な生活習慣の定着に向けた取組(養護教諭を中心に)
 - ・生活リズムカードを年3回家庭で実施し、各学年の目標時刻に就寝するよう意識して取り組ませ早寝の定着を図る。
 - ・保健朝会や学級活動において、担任・養護教諭・ゲストティーチャー・保健委員会が連携して、睡眠の大切さや早寝の効果を伝え、実践するよう繰り返し働きかける。
- ⑤体力のあゆみの活用
 - ・体力に関する自分の記録を系統的に見られるようにすることで、目標をもって取り組めるようにする。
- ⑥学級での取り組み
 - ・各学級で短時間でできる運動を選択し、朝の会の時間や帰りの会の時間を活用して年間を通して継続して取り組む。
- ⑦体育館の開放
 - ・雨の日には体育館を開放し、雨の日でも運動時間を確保する。

期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・外遊びが盛んになる。
- ・基本的な生活習慣が身に付き、運動能力も向上する。
- ・基礎体力が向上し、新体力テストにおいても走力、投力、持久力、跳躍力の向上が期待できる。

体制

- ・「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、体力づくり推進リーダー、保健主事、養護教諭と保健体育部会所属の職員とし、児童の体力増進についての会合を定期的開催する。年度当初の予定から変更・改善点がある場合は、体力づくり推進リーダーが起案し、学校長より許可を受ける。

推進組織

令和4年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

江田島市立大古小学校

達成目標

- 基礎体力・運動能力の向上, 外遊びの充実, 健康の増進を図る。
- 新体力テストにおいて, 体力・運動能力調査の全国平均を上回る児童の割合を増やす。
- 外遊びアンケートの肯定的な回答の割合を増やす。

～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
Plan	Do			Check	Action	Plan	Do		Check		Action
計画立案	計画に基づき実施			結果分析	見直しと改善計画の立案				評価 見直し・次年度の計画		
	50m走測定		50m走測定				50m走測定				
【体育科】	体づくり運動	体づくり運動	準備運動の中に柔軟や短い距離を走る運動を行う。	水泳	走・跳の運動		陸上運動		持久走		ボール運動
			新体力テスト		走力等の基礎体力向上に関わる研修を行い, 授業の充実を図る。				器械運動		
【教科外】					体育朝会 (集団行動・ラジオ体操・体づくり運動)						
【日常生活等】	体育委員会による全校遊びの計画				外遊び	体育委員会を中心とした全校遊びの実施					
					学級での取り組み				なわとび強化月間 (ジャンプボードの設置)		
	トラックの補修										
【家庭・地域との連携】	昨年度の体力テストの結果の分析による実態把握を行い, 個人や学級の実態に応じて体力向上に取り組ませる。				生活リズムカード実施	学期に一度生活リズムウィークを設定して, 早寝・早起き・朝ごはんが守れるよう家庭で取り組ませる。					