

# 令和3年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

- 一日一回は外遊び・運動を進んで行っている児童を75%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の40%以上、D・E評価の児童を全体の15%以下にする。
- 早寝できている児童を80%以上にする。

## 学校の状況

- ・全校児童が休憩時間に遊ぶには、運動場が狭い。
- ・スポーツ少年団のソフトボール・バスケットボール・空手などがあり、運動に親しめる環境がある。
- ・地域・保護者ともに運動会等の学校行事への関心が高い。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動を好む児童と好まない児童の二極化が見られ、休憩時間や放課後の運動量に差がある。また、児童の遊びが固定化している傾向が見られる。
- ・休憩時間に教室に残っている児童は少ない。多くの児童が外遊びの中で体を動かしているが、外には出ているものの、体を思いっきり動かす遊びに取り組む児童もいる。また、高学年になるにつれ外遊びが減っている。
- ・基本的な生活習慣では、令和2年度1月に実施した生活リズムカレンダーによると、早寝（低学年9時、中学年9時半、高学年10時）ができている児童は73%で、全体的に就寝時間が遅い。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ①新体力テストを1～6年生男女別に分析した結果、令和元年度広島県平均値と平成30年度全国平均値を同等もしくは上回ったものが8種目中5種目以上という学年が男子2学年、女子が2学年であった。男女間に差がある学年が多く、体力が安定している学年が少ない。
- ②種目別に見ると、立ち幅跳び、ボール投げの2種目を、ほとんどの学年が男女ともに令和元年度広島県平均値と平成30年度全国平均値と同等もしくは上回っているのに対し、握力、長座体前屈、50m走の男女の記録は、広島県平均値と全国平均値まで達していない学年が多い。
- ③総合評価でA・B判定の児童が全体の39.1%であり、D・E評価の児童が全体の26.6%である。

## 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

- ・運動を好まない児童の増加や外遊びが充実しないという課題から、休憩時間にも一定の運動量が確保できるよう、楽しみながら運動につながる遊びを教員が紹介していく必要がある。
- ・握力や50m走、長座体前屈の記録が令和元年度広島県平均値と平成30年度全国平均値を下回っている学年が多いという課題を意識し、体育の授業改善と児童自身が体力を高めることの必要性を理解し、個々の目標を定めて、「握力」と「走力」と「柔軟性」を高めていく必要がある。
- ・早寝ができているという児童が約7割という実態から、睡眠の大切さを児童や保護者に引き続き啓発していく必要がある。

## 取組事項

- ① 運動の習慣化を図る。
  - ・体育朝会での取組を休憩時間や家庭でも継続して行えるように体力向上に向けた多様な運動の取組を工夫したり、啓発活動を適宜行ったりすることで、運動の習慣化を図っていく。
  - ・ロング昼休憩で遊べる遊びや、新体力テストに向けての動き作りなどを掲示板を活用して紹介し、児童の遊びの種類が増えるようにする。
  - ・家庭でも取り組める体力を高める運動を、委員会等の発信で行う。
- ② 授業改善をする。
  - ・教具・教材を整え、授業のアイデアを教員間で共有できるようにする。
  - ・授業の中での運動量を確保するために、握力・走力の向上を意識したサーキットトレーニングを準備運動等で取り入れる。
- ③ 十分な睡眠について啓発を行う。
  - ・全校で参観・懇談会で生活リズムカレンダーの集計結果を話題にし、十分な睡眠時間の確保や質の良い睡眠をとることを目指す。また、保健日よりでも結果を視覚化したものを提示する。
- ④ 健康な体づくりへの取組を行う。
  - ・保健日より、体力づくりの基礎となる健康な体づくりに必要な食事・運動・休養・睡眠を家庭にも呼びかける。学期に一回の生活リズムカレンダー（早寝・早起き・排便・ノーゲーム）を実施するとともに、「生活リズム」を整えるための取組を学級担任と家庭で連携して取り組む。

## 期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増え、体を思いっきり動かす多様な外遊びが盛んになる。
- ・「握力」「走力」の向上が期待できる。
- ・家庭の協力が得られ生活習慣の見直しにつながり、基本的な生活習慣が身に付く。

## 体制

- ・体力向上推進リーダーを責任者とし、保健体育部のメンバー（体力向上推進リーダー、保健主事、養護教諭、栄養教諭、低・中・高学年からの8名）で、体力向上の取組を推進する。
- ・定期的に保健体育部で体力向上に向けた取組について情報共有を行う。

## 推進組織

# 令和3年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標**

- 一日一回は外遊び・運動を進んで行っている児童を75%以上にする。
- 総合評価でA・B判定の児童を全体の40%以上、D・E評価の児童を全体の15%以下にする。
- 早寝できている児童を80%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>	結果分析・計画立案		Do 計画に基づき実施			Check 新体力テストの実施 結果分析		Action Plan 見直しと改善計画の立案 計画に基づき実施		Do 評価 見直し・次年度の計画
<b>【体育科】</b>	令和元年度新体力テストで課題となった握力・走力を高めるサーキットトレーニング									
	体づくり運動		陸上運動系		陸上運動系		体づくり運動		体づくり運動	
	体育の準備運動の中に「サーキットトレーニング」を取り入れ、握力・走力の向上を図る。		握力が高まるように、用具を使った運動を取り入れる。		令和元年度は、特に体づくり運動と陸上運動領域の授業づくりについて、交流し、授業の充実を図る。		体育朝会で、全校児童で体を動かし、運動する喜びを味わうことにより、自発的に運動する態度を養う。		指導内容が分かるように学年ごとの系統を確認したり、学年会で陸上運動系の児童の実態を交流したりすることで、効果的な場の設定を考え、授業の充実を図る。	
<b>【教科外】</b>	令和2年度新体力テストで課題となる力を高めるサーキットトレーニング									
	体育朝会		運動系家庭学習の開始		運動会		陸上競技環境の整備		校内持久走記録会	
	体育朝会		運動系家庭学習の開始		体育朝会		陸上競技環境の整備		校内持久走記録会	
	体育朝会		運動系家庭学習の開始		校内水泳記録会		陸上競技環境の整備		校内持久走記録会	
	体育朝会		運動系家庭学習の開始		新体力テスト		遊具の整備		なわとび検定	
	体育朝会		体力アップ運動に取り組む。		遊具の整備		砂場を耕したり、ハードル走の練習の場を設定したりする。		なわとび検定	
<b>【日常生活等】</b>	ロング昼休憩・毎週水曜日に全児童が外遊びを行う。									
	月に1回、休憩時間を通常より長く取り、運動意欲の向上を図る。		マラソンカード実施		縄とびカード実施		校内持久走記録会に向けて取り組む。		縄とび検定に向けて取り組む。	
<b>【家庭・地域との連携】</b>	長期休業中に取り組めるように、体力アップカードを配布する。									
	体育の宿題		生活リズムカレンダー		体育の宿題		生活リズムカレンダー		東小まつりでの朝食レシピの紹介	
	体育の宿題		生活リズムカレンダー		生活リズムカレンダー		東小まつりでの朝食レシピの紹介		体育の宿題	
	生活リズムカレンダー		早寝・早起き・排便・ノーゲームについて、生活チェックを行う。		生活リズムカレンダー		東小まつりでの朝食レシピの紹介		生活リズムカレンダー	