

# 令和6年度体力づくり推進計画

## < 全体計画 >

**学校の状況**

- 廿日市ニュータウンにあり、校区内は県営住宅と県警住宅、新しい住宅地からなる。
- 児童数はここ数年、同じくらいの数で推移している。

**児童生徒の運動・生活習慣の実態**

- 休憩時間に運動場で遊ぶ児童が多いが、学年が上がるにつれて、外遊びをするしないがはっきりと分かれている。運動への意欲・技能、体力ともに二極化が進んでいる。
- 朝食を毎朝食べてきている児童は多いが、栄養バランスのとれたものをしっかり食べてきている児童は少ないという実態もみられる。
- 就寝時間・起床時間、歯みがきなど、基本的な生活習慣に差がある。

**広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から**

- 男子は、運動やスポーツをすることが好きな児童の割合が98%と高く、やや嫌い、嫌いと答える児童の割合が2%である。
- 女子は、運動やスポーツをすることがやや嫌い、嫌いと答える児童の割合が18%である。
- 男子は、「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」において、令和4年度の全国平均値より低い。
- 女子は、「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「ボール投げ」において令和4年度の全国平均値より低い。
- 一日の運動時間が30分未満の児童が18%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

- 外遊びをする児童、遊びの内容が固定化されている実態がある。遊びの時間・空間を確保し、様々な外遊びを奨励していく必要がある。
- 低学年より多様な運動を多く体験させ、特に、握力、筋力、調整力の向上を図ることが課題である。
- 体育科の授業内容を工夫し、運動の心地よさ、充実感を味わわせることで、体を動かすことが好きな児童を育てる必要がある。
- 睡眠や食事等、基本的な生活習慣の乱れを直し、特に食事ではバランスのとれた朝食、夕食を摂ることの大切さを家庭に働きかけていく必要がある。

**達成目標** ○基本的な生活習慣を身につけ、健康の増進と体力の一層の向上を推進する。

### 取組事項

- ① 体育科での取組み (保健体育部を中心に)
  - ・阿西っ子サーキットトレーニング (運動場・体育館) を作成し、準備運動に取り入れることで、児童が継続的に楽しんで取り組むことができるようにする。
  - ・できるようになったと思えるような授業内容を意識して取り入れ実践していく。
  - ・体力テストの平均値を掲示し、「見える化」することで記録や体力の向上に意欲関心を持たせる。
  - ・ハンドグripperを学級に置き、握力の向上を継続的に取り組む。
- ② 体育的行事の充実 (保健体育部を中心に)
  - ・全学年で「持久走チャレンジ週間」や「縄跳びチャレンジ週間」を設定し取り組む。
- ③ 外遊びの奨励 (保健体育部を中心に)
  - ・毎週木曜日を「もりもり遊ぼうデー」と称し、積極的に外遊びを呼びかける日を設定する。
- ④ 生活振り返りカードの実施などによる啓発活動 (養護教諭・栄養教諭を中心に)
  - ・毎週木曜日に「もぐもぐ噛んで食べようデー」、「給食食べよう週間」を設け、しっかり噛んで食べるとともに基本的な生活習慣の定着に取り組む。
  - ・「保健室だより」などで活動内容や健康・安全にかかわる取組みを紹介し、日常生活にも位置づくよう働きかける。

### 期待される効果

- ・身体を動かすことが好きな児童が増え、体力の向上につながる。
- ・外遊びが盛んになる。
- ・握力や腹筋等の筋力や跳躍力、走力が向上し、新体力テストの結果に成果が表われる。
- ・基本的な生活習慣が定着し、食生活も安定していくことで、落ち着いた生活が送れるようになり、体育科をはじめ様々な学習への意欲の向上が表われるようになる。

### 体制

- ・保健主事、体力づくり推進リーダー、養護教諭、栄養教諭を中心に、各学年の保健体育部員で体力づくりを積極的に推進していく。
- ・原則、月1回の部会を開催し、進捗状況を確認したり、計画の見直しを図ったりしていく。

## 推進組織

# 令和6年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画> 廿日市市立阿品台西 小 学 校

**達成目標** ○基本的な生活習慣を身につけ、健康と体力の向上を推進する。

	～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・保健体育科】</b>	← 体づくり運動、体力を高める運動 → 「阿西っ子サーキット」を、準備運動に取り入れ継続的に取り組む。						← 体づくり運動、体力を高める運動 →		新体力テストの結果を掲示し「見える化」することで、記録の向上や体力の向上に意欲関心を持たせる。	
<b>【教科外】</b>			体育委員会を中心に応援合戦やラジオ体操の見本となり運動会を盛り上げる。				← 持久走チャレンジ週間 → 持久走記録会に向けて学年での取り組みを奨励する。		← 1月 → ← 縄跳びチャレンジ週間 → 縄跳びチャレンジ週間を設定し学年・クラスでの取り組みを奨励する。	
<b>【日常生活等】</b>	← たっぷり遊ぼうデー →		積極的に外遊びを呼びかける日を週1回設定する。				← たっぷり遊ぼうデー →		積極的に外遊びを呼びかける日を週1回設定する。	
<b>【家庭・地域との連携】</b>			← もぐもぐ噛んで食べようデー → 給食食べようデー 栄養バランスを考えた食事を摂取していく習慣をつける。				← もぐもぐ噛んで食べようデー → 給食食べようデー		← 2月 → 栄養バランスを考えた食事を摂取していく習慣をつける。	