

(13) 令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ いろいろな運動に親しみ、楽しんで体を動かすことのできる児童を増やす。 ○ 握力・走力・柔軟性などを高める。
-------------	--

実態把握

学校の状況

- ・ 離島にある小規模校である。
- ・ バス通学の児童の割合は、3割近くである。
- ・ 運動場は広く、のびのびと運動したり遊んだりできる。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

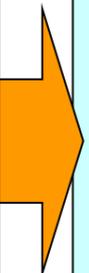
- ・ 毎日の始業前のハッスルタイム（運動）ではほとんどの児童が進んで取り組んでいる。
- ・ 帰宅後の外遊びは少ないが、昼休憩は、ほとんどの児童が外に出て楽しく遊んでいる。
- ・ 全体の約85%の児童は朝食を毎日摂取しているが、栄養バランス面では課題がある。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・ 反復横跳び、立ち幅跳び、ボール投げはほとんどの学年が県平均より上回っている。
- ・ 20m シャトルラン、50m 走は平均値を下回っている学年が多い。また、平均値以上の割合もそれぞれ 26.7%、33.3%と平均値とのかなりの差があることが見られる。
- ・ 上体起こし、長座体前屈は平均値を下回っている学年が多い。

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

- ・ 児童数の減少や児童どうしの家の距離の関係により、放課後・休日等学校以外で誘い合っ
て外で元気よく遊ぶことが難しくなっ
てきている。
- ・ 走力が弱い。ハッスルタイムや体育朝会、体
育の授業での工夫が重要である。
- ・ 中・高学年は柔軟性が弱い
ため、体育の授業での工夫が重要である。
- ・ 50m走は、男子が、長座体前屈は、女子が
全体的に弱い。
- ・ 小規模校なので、体力・運動能力にばらつき
が大きい。個の課題に沿い、肥満傾向のある
児童や体力づくりを苦手とする児童も意欲的
に取り組める工夫をしていく。

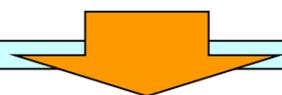


取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 体づくりの運動の授業を重視し、低・中学年では、体を動かす楽しさを十分に味わわせる運動を多く取り入れるようにする。高学年では、体力を高める運動を重視し、自分の不足している体力や運動能力を理解させ、進んで実践できるようにする。(リズム体操・サーキットトレーニング等)
 - ・ 授業の始めの時間には、課題を意識し、体力の向上につながっていくような準備運動・補強運動を充実させる。
- ② ○○大会の実施
 - ・ 鉄棒大会・持久走大会などの記録会を計画的に行い、ハッスルタイムや遊び時間などに、目標をもって運動をする態度を培っていく。
 - ・ ワークシートは各学年の発達段階に合わせたものを作成し、具体的な目標を設定させる。また、過去の記録が分かるよう個人ファイルを持たせ意識して取り組ませる。
- ③ 体育朝会・全校遊び・一輪車検定の実施
 - ・ 体育朝会では、運動能力を高める内容を充実させる。全校遊びでは、6年生がリーダーシップをとり、楽しく運動する時間を設定する。内容は6年生が考えたり、他の児童の希望を聞いたりしながら決めていく。また、全校で週1回一輪車練習に取り組み、毎月1回検定を行い児童の体力向上を図る。
- ④ 早ね・早起き・朝ごはんの習慣の確立
 - ・ 学校、学級便りや保健便り、学級懇談会や生活リズムチェックの実施などを通して、学校と保護者が共通理解をもって児童の指導に当たるようにしていく。

期待される効果

- ・ みんなと関わり合いながら楽しく運動することを味わうことにより、運動好きの児童が増える。
- ・ 目標をもって運動することの大切さを知り、達成感を味わえることができる。
鉄棒大会・握力の向上 持久走大会・持久的な走力の向上 縄跳び検定・跳力、持久力の向上
- ・ 外遊びが積極的になり、自然と基礎体力が向上してくる。
- ・ 規則正しい生活習慣を身に付けることで、健康的な体づくりができる。
- ・ 一輪車をすることで、児童が達成感を味わい、体幹が鍛えられ体のバランスがよくなる。



体制

- ・ 保体生活部や体力づくり担当を中心に運動能力向上のための企画について話し合いを行う。
- ・ 全教職員の共通理解のもと推進していく。

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画

〈年間指導計画〉

大崎上島町立 木江小学校

達成目標

- いろいろな運動に親しみ、楽しんで体を動かすことのできる児童を増やす。
- 握力・走力・柔軟性などを高める。

