

平成29年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

- 男子「握力」をすべての学年において、県平均以上か同等にする。
- 「50m走」をすべての学年において、男女合計12項目のうち県平均以下のタイムを4項目以下にする。

学校の状況

- ・海田町西部にある小規模校
- ・学区は、遠い所でも徒歩15分圏内である。
- ・児童数は年々減少の傾向にある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全国運動習慣調査（5年生）において、「運動がすき」男子75%、女子40%。「放課後や休日に腕の力を使う運動をしている」児童は、男子25%、女子は22%であるが、男女とも全国・県平均より、2ポイント上回っている。1週間の運動やスポーツの時間は全国平均男子602.9分に対して364.7分、女子370.3分に対して264.0分となっている。
- ・睡眠時間6時間以下の児童は0%であるが、6時間以上8時間未満の女子は60%で全国平均より25ポイント上回っている。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳びで、全学年男女とも県平均かつ全国平均を超えている。
- ・全体で96項目中84項目が、県平均かつ全国平均を上回っている。
- ・男子は48項目中8項目、女子は48項目中4項目が、県平均かつ全国平均を下回っている。
- ・握力では、全学年男女ともに12項目中8項目は県平均かつ全国平均を上回っているが、県平均を下回っている4項目中3項目は男子となっている。
- ・50mでは、全学年男女ともに12項目中5項目は県平均かつ全国平均を上回っているが、7項目は県平均かつ全国平均を下回っている。

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

- ・握力、50m走に課題がある。県平均を上回っていてもギリギリのところが多く、十分な力が身につけているとは言えない。
- ・体育の授業で握力と走力に重点を置いた取組が必要である。
- ・低学年は外遊びをする児童が多いが、高学年になるにつれて外遊びをする児度が少ない傾向があり、また、体を動かす習慣が身に付いている児童とそうでない児童が固定化されていて、その差が激しい。
- ・家庭での運動習慣や外遊びが身に付いていないので、遊びの奨励、家庭学習の課題の中に運動することを取り入れる等が必要である。
- ・「早寝」の大切さを周知していくとともに、寝るまでの時間の使い方の改善に取り組んでいく必要がある。

取組事項

- ①体育科での取組
 - ・体づくり運動を中心に、低・中学年では、体を動かす楽しさ、高学年では、自分に合った体づくりの面白さを十分に味わうことができる授業づくりに重点を置いて取り組む。
 - ・授業の始めに握力・筋力・敏捷性に重点を置いたサーキットを取り入れて、年間を通じて取り組む。
- ②ロング昼休憩（30分間）・外休憩の取組
 - ・月1回学級遊びを実施する。（遊びの奨励）
 - ・月2回サーキット運動タイム（縦割りサーキット）を実施する。（体力の向上・多様な運動能力）
 - ・外遊び週間を実施する。（友だちと一緒に体を動かす楽しさを実感させ、健康な体を作る。）
 - ・毎日の外休憩は、外遊びをすることを徹底し声かけを行う。
- ③運動タイムの取組
 - ・3分間走に取り組むことを基本として、個人目標と学校全体目標の達成に向けて学期1回記録会を実施する。学年末に目標達成の評価を行い、意欲を次年度へつなげる。
- ④「早寝早起き朝ごはんカレンダー」の取組
 - ・年3回実施する。早寝をテーマとして重点的に取り組む。
- ⑤スポーツすごろくの取組
 - ・家庭で運動する習慣を身につけられるように取り組む。

期待される効果

- ・体力や調整力が向上することで、いろいろな運動ができるようになり、生涯体育につなげることができる。
- ・日常あまり使わない筋肉や、運動を行うことで調整力や柔軟性、体幹などが鍛えられる。
- ・体を動かすことが好きになる児童が増える。
- ・外遊びが盛んになり、放課後に体を動かして遊ぶ児童が増える。
- ・早寝ができるようになれば、早起きもでき、基本的な生活習慣が整ってくることで、体力の向上につながる。
- ・全体的な体力の向上が見られれば、健康的な体になり、病気をしにくくなる。

体制

- ・教頭を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、保健安全部で構成し、定例会議を開催する。（学期1回）

推進組織

平成29年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

海田町立海田西小学校

達成目標	○男子「握力」をすべての学年において、県平均以上か同等にする。 ○「50m走」をすべての学年において、男女合計12項目のうち県平均以下のタイムを4項目以下にする。
-------------	--

