

平成30年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

達成目標

- 県・全国平均以上の項目を75%以上に引き上げる。
- 握力の結果を、H29年度各学年の数値より0.5kgアップを目指す。
- 50m走の結果を、H29年度各学年の数値より0.3秒アップを目指す。

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」な児童は、男子81%、女子63%で、男女ともに全国平均より約10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615.8分に対して496.6分、全国平均女子374.7分に対して257.7分となっている。
- ・睡眠時間6時間未満の児童は9.1%であるが、9時間以上10時間未満の男子は53.3%で、全国平均より約25ポイント上回り、8時間以上9時間未満の女子は63.6%で、全国平均より約30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

- ・長座体前屈、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65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18項目、女子は48項目中13項目が、県平均かつ全国平均を下回っている。
- ・握力では、12項目中8項目で県平均かつ全国平均を下回っており、男子は全項目の6項目で県平均かつ全国平均を下回っている。
- ・50mでは、12項目中9項目で県平均かつ全国平均を下回っている。平均を上回っている3項目のうち2項目は4年生の男女である。

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

- ・握力、50m走に課題がある。特に、握力は男子に、50m走は男女ともに課題がある。
- ・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、委員会活動や学習指導などで休憩時間の確保ができにくく、外遊びをする児童が少なくなる傾向がある。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の必要がある。
- ・「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、自分に合った体力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）・外遊びの取組
 - ・月1回学級遊びを実施する。（遊びの奨励）
 - ・月1回サーキット運動タイム（体育朝会）を実施する。（体力の向上・多様な運動能力）
 - ・外遊び週間（2・3学期）を実施する。（友達と一緒に体を動かす楽しさを実感させ、健康な体を作る。）
 - ・大休憩・昼休憩は、外遊びをすることを奨励し、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付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

- ・体育主任と保健安全部とで「体力向上推進チーム」を構成し、随時会議をもって推進する。

推進組織

