

平成31年度体力づくり推進計画

<全体計画>

海田町立海田西小学校

達成目標

- 県・全国平均以上の項目を70%以上に引き上げる。
- 握力の結果を、H30年度各学年の数値より1.0kgアップを目指す。
- 50m走の結果を、H30年度各学年の数値より0.3秒アップを目指す。
- 20mシャトルランの結果を、H30年度各学年の数値より3回アップを目指す。

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）で、「運動がすき」と回答した児童は、男子100%、女子93%で、男女ともに全国平均より約7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589.7分に対して863.5分、全国平均女子354.4分に対して488.8分となっている。
- ・睡眠時間6時間未満の児童は0%である。また、8時間以上9時間未満の児童は、男子が38.5%、女子が33.3%とほぼ全国平均と同じで、9時間以上10時間未満の女子は40.0%で、全国平均より約10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

- ・長座体前屈で、全学年男女とも県平均かつ全国平均を超えている。
- ・上体起こし、反復横とび、立ち幅とびの女子で県平均かつ全国平均を超えている。
- ・全体で96項目中52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22項目、女子は48項目中12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10項目で県平均かつ全国平均を下回っている。
- ・20mシャトルランでは、12項目中7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7項目で県平均かつ全国平均を下回っている。7項目中5項目は男子となっている。

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、20mシャトルラン、50m走に課題がある。特に、握力、20mシャトルランは男女ともに、50m走は男子に課題がある。
- ・体育の授業で握力と走力、持久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。

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・投力・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2回西っ子外遊びタイムを実施する。（外遊びの奨励）
 - ・年間5回の体育朝会を実施する。（多様な運動能力）
 - ・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（大休憩終了後5分間）
 - ・毎週木曜日の運動タイムの時間に、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

- ・保健安全部で「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

様式②

平成31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	<ul style="list-style-type: none"> ○県・全国平均以上の項目を70%以上に引き上げる。 ○握力の結果を、H30年度各学年の数値より1.0kgアップを目指す。 ○50m走の結果を、H30年度各学年の数値より0.3秒アップを目指す。 ○20mシャトルランの結果を、H30年度各学年の数値より3回アップを目指す。
-------------	--

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	
Plan	Do			Check	Action	Plan	Do		Check	Action
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	
【体育科・保健体育科】	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">サーキット運動</div> <p>サーキット運動について教員間の共通理解を図り、体育科の充実に繋げる。</p> <p>体づくり運動 陸上運動 陸上運動 体づくり運動 体づくり運動 陸上運動</p> <p>毎時間、授業の始めに取り組み、筋力系、投力系、敏捷性の向上を図る。</p>									
【教科外】	道具・器具整備		運動会		道具・器具整備				道具・器具整備	
【日常生活等】	3分間走 毎週木曜日		3分間走 (強化週間) 記録会	記録会をすることで、自己目標、学校目標達成に向けて意欲的に取り組めるようにする。		3分間走 毎週木曜日	マラソン大会に向けて、毎日3分間走にする。		3分間走 (強化週間) 記録会	
	3分間走 (強化週間) 記録会	1年間の取り組みの成果の場とする。		ロング昼休憩毎月2回 (学級遊び) 体育朝会 年間5回						
【家庭・地域との連携】		毎回テーマを決めて重点的に取り組む。	早寝早起き朝ごはん カレンダー	スポーツすごろく (夏休み) 家庭で決められた運動をする		早寝早起き朝ごはん カレンダー			早寝早起き朝ごはん カレンダー	スポーツすごろく (冬休み) 家庭で決められた運動をする