

# 11 令和2年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

**達成目標**

- 新体力テストの総合評価がC以上の割合を90%以上にする。
- 「50m走」において、県平均値かつ全国平均値を上回る児童を60%以上にする。

## 実態把握

### 学校の状況

- ・交通の要所に位置し、住宅地が多い中規模校。校区は瀬野川、日の浦山などの自然に恵まれている。
- ・日本人初の金メダリストの織田 幹雄（おだ・みきお）氏の出身校。

### 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

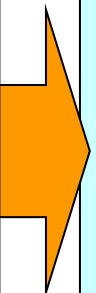
- ・例年、「走力」に課題がある。特に、体育科の授業を中心とした取組が必要である。
- ・低学年は外遊びをする児童が多いが、高学年になるにつれて、クラブ活動や委員会活動等で休憩時間の確保ができにくく、外遊びをする児童が少なくなる傾向がある。
- ・保護者の協力のもと生活リズムを整えていく必要がある。
- ・家庭とも連携して、早寝・早起きの習慣をつける必要がある。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動が好きな児童が多いが、陸上運動が好きな児童は他の運動に比べてやや少ない。
- ・放課後や休みの日に運動している児童は増えている。
- ・1日の総運動時間60分以上の児童が52.8%であり、約半数の児童が外遊びをしていない現状があった。（5年生）
- 高学年になるにつれ、習い事に取り組む児童が多く、運動時間が確保できていないことが分かった。
- ・コロナウイルスの影響で、ゲームやテレビの時間が増え、生活習慣が乱れた児童がいる。

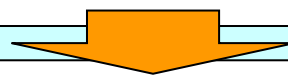
### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子  
「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち縄跳び」「ボール投げ」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
- 女子  
「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年がある。
- 全体  
A～Cの判定の児童は、86.9%と昨年度と比べて1.3ポイント低くなった。また、「握力」「50m走」が県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。



### 取組事項

- ①体育科での取組
  - ・「走力」に重点を置いたサーキットや準備運動、縄跳び運動を行う。
- ②体育的行事での取組
  - ・校内体育的行事（運動会、泳力認定、完走大会、なわとび認定）を学期に1回以上実施する。
  - ・児童・保護者の運動への関心を高められるように、学期に1度、水泳の記録、完走大会の記録、縄跳び認定の記録を記入する「体力の記録」を家庭へ配布する。
- ③外遊びの取組
  - ・体育朝会、学級タイム、ロング昼休憩などで運動を奨励する。
  - ・児童が運動したくなるように、遊具（縄跳び台）を整備する。
- ④生活リズムカレンダーの取組
  - ・生活リズムカレンダーの中で重点的に早寝・早起きの啓発を行う。
  - ・8～10時間の睡眠時間を確保するため、21～22時までの就寝を推奨する。
  - ・生活アンケートを実施して、生活リズムの定着を目指す。
  - ・生活リズムを整えることの重要性を体育朝会などで呼びかける。
- ⑤家庭との連携
  - ・長期休業中にも体力アップ貯金カードの取組を実施し、児童の運動意欲を高める。
  - ・体育情報誌（ソトイコ）を配布する。
  - ・年間3回「体力の記録カード」を配布し、児童個人の体力の現状を伝える。



### 期待される効果

- ・運動技能、特に縄跳びの技能が高まるとともに、運動が好きになる児童が増える。
- ・縄跳びの技能の向上は実感しやすいため、進んで運動する児童が増える。
- ・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。
- ・保護者も児童の体力や、生活習慣についての関心が高まる。

### 体制

- ・保健主事、体育主任を中心とした「体力向上推進プロジェクト」を組織する。メンバーは、保健主事、体育主任の他、校務分掌の保健体育部員とする。（保健体育部員には低・中・高学年が所属する。）
- ・月に1回、保健体育部会の時に話し合いを持つ。その他の時にも必要に応じて会議を持つ。

## 推進組織

# 11 令和2年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 新体力テストの総合評価がC以上の割合を90%以上にする。</li> <li>○ 「50m走」において、県平均値かつ全国平均値を上回る児童を60%以上にする。</li> </ul>
-------------	--

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>			<b>Action</b>		<b>Plan</b>		<b>Do</b>	
結果分析・計画立案	計画に基づき実施		新体力テストの実元年度			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】	令和元年度体力テストで課題となった走力を高める運動										
陸上運動系	体づくり運動系		陸上運動系		水泳運動系		陸上運動系		器械運動系		体づくり運動系
体力テストに向けて、測定方法、指導方法についての研修を行う。	毎時間、授業の始めにサーキットや縄跳びに取り組み、走力の向上を図る。		指導方法について、研修を行う。		毎時間、授業の始めにサーキットや縄跳びに取り組み、走力の向上を図る。		ボール運動系		縄跳び認定に取り組む。		
【教科外】	各種大会に向けて強化練習を行う。										
郡サッカー	織田陸上		郡バレー		郡水泳記録会		町陸上		オリパラ事業 郡陸上		郡バスケ
【日常生活等】	学級タイム…学級で運動を決め、毎週金曜日の朝休憩に行う。										
	長縄練習		運動会		新体力テスト 水泳検定				完走大会		縄跳び認定
【家庭・地域との連携】	生活リズムカレンダー (GW明け)										
	生活調べ				夏休み 体育の宿題		生活リズムカレンダー (夏休み明け)		生活リズムカレンダー (ドミノ発表会前)		生活調べ
									冬休み 体育の宿題		生活リズムカレンダー (冬休み明け)

評価項目	評価指標	具体的方策 (改善策)	評価基準	4	3	2	1
体力の向上を図る児童の育成。	縄跳びの認定級において、昨年度の級より級を上げる。	○体育の授業の始めに走力アップに特化した運動（縄跳び、サーキット）に取り組む。 ○外遊びでの縄跳びの奨励（大休憩、学級タイム、ロング昼休憩などに強化週間を設ける。） ○縄跳びなどの運動の良さの紹介（体育朝会など）	縄跳びの認定級において、2～5年生は昨年度の級より2つ以上、6年生は1つ以上級を上げる。1年生は15級以上。	90%以上	80%以上	70%以上	70%未満
元気に学校に来ることができる児童の育成	○給食前、大休憩後に手洗い、うがいをする児童の割合を100%に近づける。 ○早寝早起きができているといえる児童の割合を80%以上にする。	○手洗い、うがいの奨励。強化週間の手洗い・うがいカレンダーの実施。 ○早寝早起きの取組 学級活動や保健の授業、生活リズムカレンダーの取組、児童朝会での保健委員会による啓発など	○手洗い、うがいをすることが習慣になっているといえる児童80%以上 ○生活リズムカレンダーの早寝早起きの項目においてA評価の児童80%以上	90%以上	80%以上	70%以上	70%未満