

# 平成26年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 達成目標

○ 新体力テストの全国平均以上の種目を、全学年96種目中、57種目以上にする。

## 学校の状況

- ・旧道沿いにある中規模校。
- ・全員徒歩で通学しており、校区の端からだ登校に30分以上かかる。
- ・グラウンドは広く、水はけも良い。ただし、冬期は霜の影響を受けやすい。
- ・体育の時間が他のクラスと重なっても十分対応できる。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- (平成25年度結果より)
- ・運動やスポーツを「ほとんど毎日」と答えた児童は男子で5割、女子で3割。
  - ・1日のテレビ視聴時間が「3時間以上」と答えた児童が約2割。
  - ・朝食はほとんどの児童が食べて登校しているが、バランスのとれているものにはなっていない。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・男女とも全学年で、体力合計点が、県平均を下回っている。
- ・握力、ボール投げについては、男女ともに県平均を若干下回っている。
- ・全体的に跳躍力に優れるものの、持久力に劣る傾向が見られる。また、特に男子は柔軟性の低下も顕著に見られる。

# 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

- ・休み時間に外で遊ぶ児童は限られおり、よく遊ぶ児童とほとんど遊ばない児童の二極化の傾向がある。
- ・体を動かすことが好きな児童は多く、進んで外遊びもしているが、サッカーなどのボール運動に偏りが見られる。
- ・放課後は、習い事等でほとんど遊ぶ時間が確保できていない。また、ゲームやテレビなどメディア機器に依存する児童もおり、外遊びに関心が低い傾向がある。
- ・体育の授業の中で主運動につながる補助的な運動を授業の開始に仕組む必要がある。(例 マット運動には手首の運動、走る運動にはダッシュなどの補助運動が望ましい)
- ・家庭での運動の機会を確保してもらうため、生活リズムを見直し、外遊びへの取組を奨励する必要がある。
- ・「朝ごはん」の大切さを再確認し、バランスの良い食事をとる必要性を意識させることが必要である。

## 取組事項

- ① 外遊びの推進
  - ・「外遊びロング昼休憩」  
月1回 全校児童が実施し、児童の運動意欲を高める。
  - ・「全員外遊びデー」  
週1回 クラス全員が外に出て遊ぶ。
  - ・「運動紹介タイム」(運動委員会主催)  
月2回、運動委員会による運動遊びの紹介。児童の自発的な外遊びにつながるようにしていく。
  - ・体育の環境整備 (運動場の使い方、竹馬・ボールなどの整備)
- ② 体育科での取組
  - ・年間を通して、授業の始め5分程度、補強・補助運動を行う。(遊具を使って、馬跳び、タイヤ跳びなど)
- ③ 生活リズムアンケートの充実 (養護教諭を中心に)
  - ・今まで行っている生活リズムアンケートを見直し、朝食の献立やテレビの視聴時間などを家庭で考えられるものにする。合わせて、長期休業中は、「家族の人の肩もみをしよう！」と呼びかけ、家族とのコミュニケーションを楽しみながら手を使う機会を増やすようにする。

## 期待される効果

- ・体を動かすことが好きな児童が増える。
- ・外遊びが盛んになる。
- ・体を動かす時間の増加により、食事摂取の促進が期待できる。
- ・ボール投げ、握力の記録向上が期待できる。

## 体制

- ・「健康・体力づくり推進委員会」を組織し、原則、学期1回の定例会議を開催し、取組事項の効果や新たに課題となっている事項について協議・検討し、取組の見直しをする。メンバーは、管理職から1名、体育主任、保健主事、養護教諭、保健体育部の低・中・高各1名とする。

# 推進組織

# 平成26年度体力づくり推進計画 <年間指導計画>

**達成目標** ○ 新体力テストの全国平均以上の種目を、全学年96種目中、57種目以上にする。

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b>	<b>Action</b>	<b>Plan</b>	<b>Do</b>		<b>Check</b> <b>Action</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		
<b>【体育科・保健体育科】</b>	体づくり運動	体づくり運動	新体力テスト (1回目)	器械運動系 水泳		・運動会などに新体力 テストの結果を反映 させる 陸上運動系	新体力テスト (2回目) ※抽出クラス ボール運動系	体づくり運動	
<b>【教科外】</b>		熊一運動タイム (月2回)							
		ロング昼休憩 (月1回)	体育朝会 (集団行動)	食育(保健)朝会	体育朝会 (ラジオ体操)	体育朝会 (運動会に向けて)	食育朝会	体育朝会 (補強・補助運動)	体育朝会 (なわとび)
<b>【日常生活等】</b>		給食後歯磨き指導 おしゃべりストップ タイム					給食完食調べ		
			給食完食調べ						
<b>【家庭・地域との連携】</b>									
			生活リズムアンケート (1回目)			生活リズムアンケート (2回目)			生活リズムアンケート (3回目)

一保17一