

令和5年度 体力づくり推進計画

三次市立君田小学校

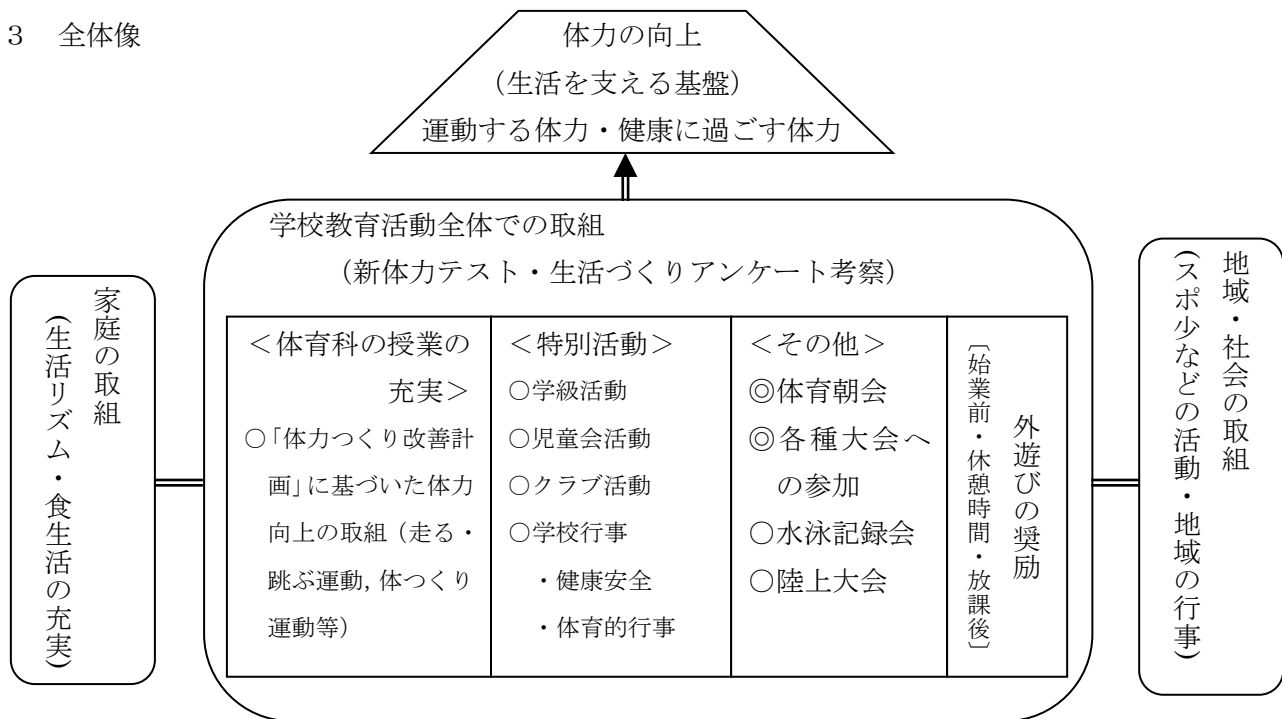
1 体力づくりの指導目標

- ・ 運動の楽しさ（特性）にふれ、それを十分に味わうことにより、生涯にわたって自ら進んで運動しようとする意欲や態度を育てる。
- ・ 児童同士の関わり合いの中で、基礎的な体力や運動能力の向上を図り、心身ともに調和的な発達を目指す。
- ・ 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを感じるとともに、体の柔らかさや巧みな動きをする能力を高める。

2 児童の実態

- ・ 運動が好きな児童が多く、外遊びを盛んに行っている。
- ・ 就寝時刻が遅いなど、体力の基礎となる基本的な生活習慣に身に付いていない児童がおり、生活習慣の定着に取り組んでいる。

3 全体像



- 教 科…体育科
- 特別活動…学級活動 (「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の活動を中心に), 児童会活動 (レクリエーション等の活動), クラブ活動, 学校行事 (新体力テスト・運動会・水泳記録会・マラソン大会・縄跳び大会)
- その他…体育朝会・各種大会への参加
 …20分休憩・昼休み・放課後などの時間での活動 (陸上記録会への取組など)

4 年間指導計画

学期	体育科（全学年に関わるもの）	特別活動	体育朝会	奨励 外遊 びの
1 学期	○新体力テストへの取組と実施 ○小中合同運動会への取組と実施 ○陸上大会への取組 ○水泳指導と水泳記録会への取組 ○「生活づくり点検表」への取組と考察＜保護者との連携＞	○1年生 歓迎会 ○学級活動 ○クラブ活動		○始業前・二十分休憩・昼休み・ 放課後などの時間での活動
夏休み	○新体力テスト結果の分析と具体的な取組の立案			
2 学期	○陸上大会への取組 ○マラソン大会への取組と実施 ○新体力テスト2回目への取組と実施 ○「生活づくり点検表」への取組と考察＜保護者との連携＞	○学級活動 ○クラブ活動		
3 学期	○縄跳びの指導と校内縄跳び大会の取組と実施 ○「生活づくり点検表」への取組と考察＜保護者との連携＞	○学級活動 ○クラブ活動	縄跳び	
通 年	○晴天の場合はグラウンドで、雨天の場合は体育館での遊びを奨励する。 ○体育科の授業に柔軟体操，筋力を高める運動，縄跳びを取り入れて，体力の向上を図る。 ○家庭と連携を図りながら，体力づくりに積極的に取り組ませる。			

5 新体力テストに見られる本校の重点課題と重点課題に対応した改善する取組内容及び方法

【重点課題】

情意面

- ・女子は、運動をすることが嫌いという児童が 33%いる

体力面

- ・5年男子は「長座体前屈」，「立ち幅跳び」，女子は「50m 走」，「立ち幅跳び」県平均値・全国平均値より低い。
- ・学校全体としては，高学年が「立ち幅跳び」「長座体前屈」，低学年が「ソフトボール投げ」「長座体前屈」の記録が，県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。

【重点課題に対応した改善する取組内容及び方法】

- ・準備運動の際に柔軟運動（ストレッチ等）も取り入れる。
- ・跳の運動，ボール運動等の運動を体育の授業内に取り入れて行う。
- ・朝の会や帰りの会に柔軟運動や筋力アップメニューを継続的に行う。
- ・「長座体前屈」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」は，2回目の測定を行う。（R4年11月実施済）
- ・児童会を中心に全校レクを企画し，全児童が体を一緒に動かす機会を設ける。
- ・学校行事として，「マラソン大会」や「なわとび大会」を開催する。また，チャレンジカードを使って意欲付けを行ったり，朝会時に各学年で練習する時間を設けたりする。

【令和5年度の重点目標値】

- 「長座体前屈」は全児童の70%以上を県平均値以上にする。
- 「立ち幅跳び」（高）「ソフトボール投げ」（低）は全学年（男女別）県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 新体力テストの総合評価のD，E率を10%以下にする。