令和７年度　体力つくり推進計画

三次市立君田小学校

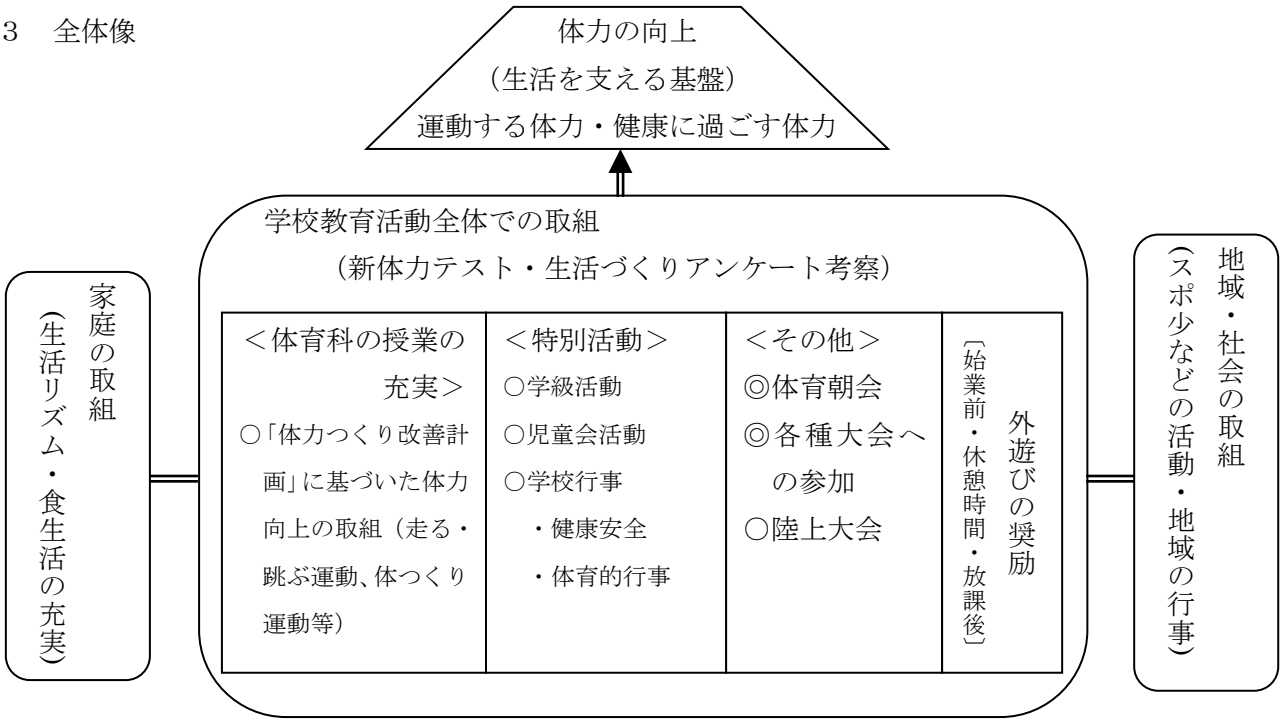
1　体力つくりの指導目標

- 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）、
学校行事（新体力テスト・運動会・マラソンチャレンジ・縄跳びチャレンジ）

○　その他…体育朝会・各種大会への参加
…15 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	外遊びの奨励
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年生歓迎遠足 ○学級活動		○始業前・十五分休憩・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 ○長距離走の指導とマラソンチャレンジの取組と実施 ○新体力テスト２回目への取組と実施 （課題が大きい種目のみ） ○「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	長距離走	
３学期	○縄跳びの指導と縄跳びチャレンジの取組と実施 ○「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	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、体力つ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】

〈体力面〉

・５年男子は「上体起こし」、５年女子は「長座体前屈」、が県平均値（Ｒ６）・全国平均値（Ｒ５）より低い。

・学校全体としては、高学年が「上体起こし」、「立ち幅跳び」、「ソフトボール投げ」、低学年が「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」の得点が特に低い状態である。

【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、腹筋運動（上体起こしや体幹を鍛える運動）や投力を向上させる運動（キャッチボールや雲梯遊び等）を取り入れる。

・委員会や児童会が主になって全校レク等を企画し、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、「マラソンチャレンジ」や「縄跳びチャレンジ」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７年度の重点目標値】

○「上体起こし」と「ソフトボール投げ」の種目で、前回の自分の記録を上回る児童の割合を 70%以上にする。

○「上体起こし」と「ソフトボール投げ」は、全学年で全国平均（R３年度の記録）以上を目指す。

○新体力テストの総合評価の D、E 率を 10%以下にする。