

令和6年度 体力づくり推進計画

三次市立君田小学校

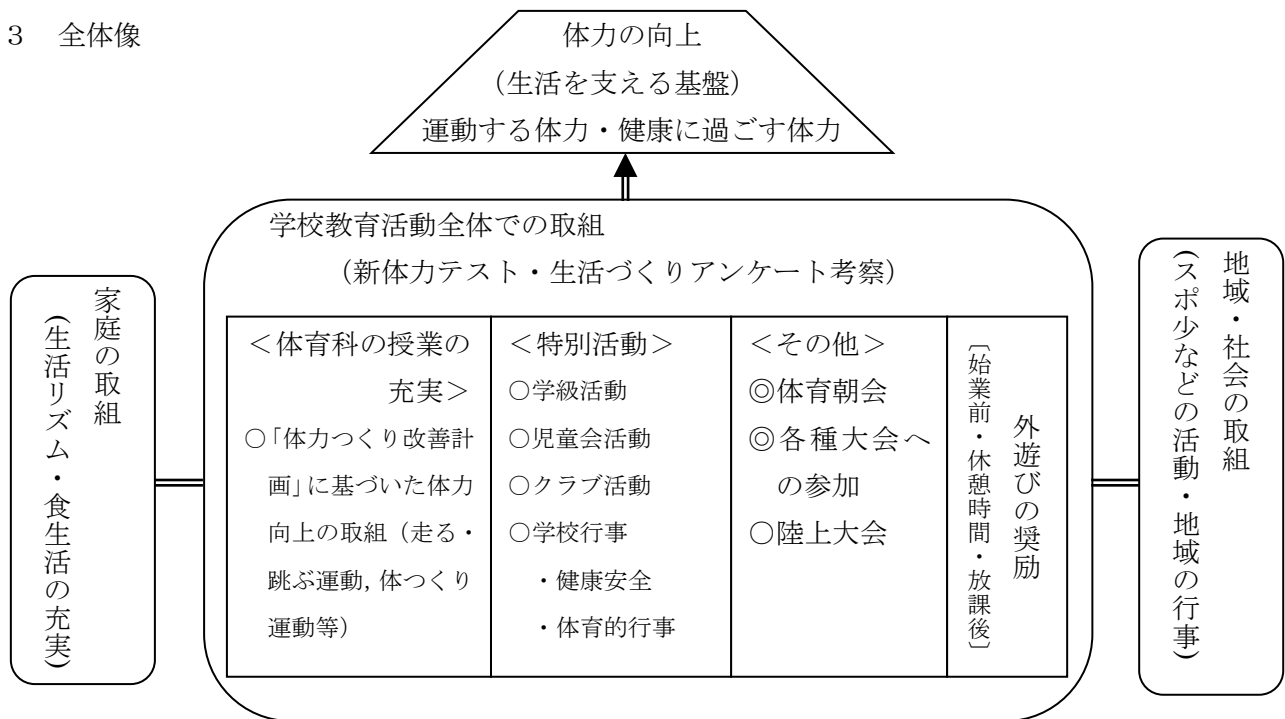
1 体力づくりの指導目標

- ・ 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・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
…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 ○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 ○マラソンチャレンジへの取組と実施 ○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 ○クラブ活動		
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 ○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】

〈体力面〉

- ・5年男子は「上体起こし」，「長座体前屈」，「20mシャトルラン」，「50m走」，「立ち幅跳び」，5年女子は「反復横跳び」が県平均値（R 5）・全国平均値（R 4）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「握力」，「立ち幅跳び」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】

- ・跳の運動に関するウォーミングアップや体をほぐすストレッチ等を体育の授業内に取り入れて行う。
- ・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6年度の重点目標値】

- 「長座体前屈」，「立ち幅跳び」は，5年生児童の70%以上を全国平均値にする。
- 「長座体前屈」，「立ち幅跳び」は，全学年で県平均以上を目指す。
- 新体力テストの総合評価のD，E率を全体の10%以下にする。