

# 令和8年度体力づくり推進計画 ＜全体計画＞

## 学校の状況

- ・海田町西部にある小規模校である。
- ・学区は、遠い所でも徒歩15分圏内である。

## 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・運動やスポーツが「好き」と答える児童は学年が上がるにつれて減少傾向にある。
- ・外遊びを積極的に行う児童が少ない。

## 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

<5年生>

- ・男子において、「握力」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「立ち幅跳び」は、県平均・全国平均値よりも低い数値である。
- ・女子において、「反復横跳び」は、県平均・全国平均値よりも低い数値である。

<全学年>

- ・運動やスポーツが「好き」「どちらかと言うと好き」と答える児童の割合が91.3%。前年度よりも上がっている。

# 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

- ・反復横跳びについて、動きのポイントを理解している児童が少なく、多くの児童が俊敏性のある動きができていないため、反復横跳びのポイントを周知する必要がある。
- ・外遊びに出ている児童が少なく、遊びのレパートリーが少ない。
- ・運動やスポーツに楽しさを見出しにくい児童がいる。

## 達成目標

- 全校児童で運動やスポーツが「好き」「どちらかと言うと好き」と答える児童の割合で90%以上を保つ。
- 「反復横跳び」、「立ち幅跳び」を男女とも県平均・全国平均以上にする。

## 取組事項

- ①体育科での取組
  - 跳躍力の向上
    - ・準備運動にサーキット運動やラダー遊び、縄跳びなどを取り入れ、楽しく跳躍力を高められるようにする。
  - 俊敏性の向上
    - ・俊敏性のある動きができるように、反復横跳びのポイントを周知し、準備運動の一部に反復横跳びを取り入れる。
- ②西っ子外遊びタイム、外遊びの取組
  - ・月1回、「西っ子外遊びタイム」を実施する。体育整備委員会を中心に全校遊び等を企画し、学校全体で体を動かす取組を進める。また、教員も一緒になって遊ぶことで、外で遊ぶ楽しさを味わせるとともに、遊びのレパートリーを増やす。
  - ・体育整備委員会を中心に外遊びを紹介し、遊びを通じて多様な運動を行う。
  - ・外遊びの道具を整理し、外遊びを奨励する。
- ③教科外での取組
  - ・「体力アップ貯金カード」を長期休業中の宿題とし、児童が継続して運動に親しむことができるようにする。
  - ・朝会等を活用して、「なわとびイベント」を実施し、児童が進んで跳ぶ機会を設け、跳ぶ動作を行う場を保障する。

## 期待される効果

- ① 跳躍力、俊敏性が向上する。
- ② 外遊びが盛んになり、休憩時間や放課後に進んで体を動かして遊ぶ児童が増える。
- ③ 運動する機会が増え、日常的に運動することが習慣になる。

## 体制

- ・保健安全部内で「体力向上推進チーム」を構成し、随時会議をもって推進する。

# 推進組織

# 令和8年度体力づくり推進計画

## <年間指導計画>

海田町立海田西小学校

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 全校児童で運動やスポーツが「好き」「どちらかと言うと好き」と答える児童の割合で90%以上を保つ。</li> <li>○ 「反復横跳び」、「立幅跳び」を男女とも県平均・全国平均以上にする。</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>		<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		
【体育科・保健体育科】		体づくり運動領域 陸上運動領域		水泳運動領域		陸上運動領域			体づくり運動領域		
	競走を楽しみながら走力を高める。			ボールゲームなどの実施。投力を高める。		全学年、ハードル走系を実施し、走力を高める。	奇数学年は縄跳び系、偶数学年は高跳び系を実施し、跳躍力を高める。				
				ボール運動領域							
				運動会					持久走記録会		
【教科外】		遊具の整備 ボールやドッジビーなどの学級遊び用具を整備する。				陸上運動環境の整備 砂場を耕したり、ハードル走の練習の場を設定したりする。				遊具の整備	
						競技力向上事業①(町陸)	競技力向上事業②(郡陸)				
【日常生活等】			新体力テスト				町陸	郡陸			
【家庭・地域との連携】				新体力テスト結果を配付 保護者に通知	夏休み 体育の宿題 (体力アップ貯金カード)				持久走記録会の記録証を配付 保護者に通知	冬休み 体育の宿題 (体力アップ貯金カード)	