

平成28年度体力づくり推進計画

<全体計画>

海田町立海田西小学校

達成目標

- 「ボール投げ」をすべての学年で県平均値かつ全国平均値以上にする。
- 「50m走」をすべての学年で県平均値かつ全国平均値以上にする。

学校の状況

- ・海田町西部にある小規模校
- ・学区は、遠い所でも徒歩15分圏内である。
- ・児童数は年々減少の傾向にある。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・全国運動習慣調査（5年生）において、「運動がすき」男子83%、女子100%。「放課後や休日に投げる運動をしている」児童は、男子55%、女子は45%であるが、男女とも全国・県平均より、18～25ポイント下回っている。「休み時間の過ごし方」では男子66.7%、女子84.6%が校舎内で過ごすことが多いと答えている。
- ・睡眠時間6時間以下の児童は0%であるが、就寝時刻が決まっていない児童が55.6%と、全国平均より20ポイント多い。

広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- ・上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳びで、全学年男女とも県平均かつ全国平均を超えている。
- ・全体で96項目中86項目が、県平均かつ全国平均を上回っている。
- ・男子は48項目中8項目、女子は48項目中2項目が、県平均かつ全国平均を下回っている。
- ・ソフトボール投げと50m走では、男女ともに12学年中8つの学年は県平均を上回っているが、4つの学年が県平均を下回っている。

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

- ・50m走、ソフトボール投げに課題がある。県平均を上回っていてもギリギリのところが多く、十分な力が身につけているとは言えない。
- ・体育の授業で走力と投力に重点を置いた取組が必要である。
- ・低学年は外遊びをする児童が多いが、高学年になるにつれて外遊びをする児度が少ない傾向があり、また、体を動かす習慣が身に付いている児童とそうでない児童が固定化されていて、その差が激しい。
- ・家庭での運動習慣や外遊びが身に付いていないので、遊びの奨励、家庭学習の課題の中に運動することを取り入れる等が必要である。
- ・「早寝」の大切さを周知していくとともに、寝るまでの時間の使い方の改善に取り組んでいく必要がある。

取組事項

- ①体育科での取組
 - ・体づくり運動を中心に、低・中学年では、体を動かす楽しさ、高学年では、自分に合った体力づくりの面白さを十分に味わうことができる授業づくりに重点を置いて取り組む。
 - ・授業の始めに筋力・敏捷性・投力に重点を置いたサーキットを取り入れて、年間を通じて取り組む。
 - ・ボール運動の授業について校内研修を行い、投力をつける授業づくりに取り組む。
- ②ロング昼休憩（30分間）・外休憩の取組
 - ・月1回学級遊びを実施する。（遊びの奨励）
 - ・月2回サーキット運動タイムを実施する。（体力の向上・多様な運動能力）
 - ・縦割り班対抗スポーツ大会の開催。（友だちと一緒に体を動かす楽しさの実感）
 - ・毎日の外休憩は、外遊びをすることを徹底する。
- ③運動タイムの取組
 - ・3分間走に取り組むことを基本として、個人目標と学校全体目標の達成に向けて学期1回記録会を実施する。学年末に目標達成の評価を行い、意欲を次年度へつなげる。
- ④「早寝早起き朝ごはんカレンダー」の取組
 - ・年回3回実施する。早寝をテーマとして重点的に取り組む。
- ⑤スポーツすごろくの取組
 - ・家庭で運動する習慣を身につけられるように取り組む。

期待される効果

- ・体力や調整力が向上することで、いろいろな運動ができるようになり、生涯体育につなげることができる。
- ・日常あまり使わない筋肉や、運動を行うことで調整力や柔軟性、体幹などが鍛えられる。
- ・体を動かすことが好きになる児童が増える。
- ・外遊びが盛んになり、放課後に体を動かして遊ぶ児童が増える。
- ・早寝ができるようになれば、早起きもでき、基本的な生活習慣が整ってくることで、体力の向上につながる。
- ・全体的な体力の向上が期待できる。

推進組織

体制

- ・教頭を責任者とした「体力向上推進チーム」を構成する。メンバーは、保健安全部で構成し、定例会議を開催する。

平成28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

達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ○「ボール投げ」をすべての学年で県平均値かつ全国平均値以上にする。 ○「50m走」をすべての学年で県平均値かつ全国平均値以上にする。
-------------	---

	～3月	4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Plan	Do			Check	Action	Plan	Do		Check Action
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】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>H28年度は、この2領域の授業づくりについて教員同士が交流することで授業の充実を図る。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>サーキット運動</p> <p>陸上運動</p> <p>毎時間、授業の始めに取り組み、筋力系、敏捷性の向上を図る。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ボール運動系 校内研修</p> </div> </div>								
【教科外】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>道具・器具整備</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>運動会</p> <p>ロング昼休憩 毎月1回 学級遊び 毎月2回 サーキット運動タイム</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>道具・器具整備</p> <p>9・10月の縦割り遊びはドッジボールをする。</p> <p>縦割り班対抗 スポーツ大会 (ドッジボール)</p> </div> </div>								
【日常生活等】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>運動タイム 朝の運動：3分間走</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>3分間走・記録会</p> <p>本年度は、「走」を中心に取り組む。</p> <p>記録会をすることで、自己目標、学校目標達成に向けて意欲的に取り組めるようにする。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>3分間走・記録会</p> <p>マラソン大会に向けて、毎日3分間走にする。</p> </div> </div>								
【家庭・地域との連携】	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>スポーツすごろく 家庭で決められた運動をする</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>早寝早起き朝ごはん カレンダー</p> <p>スポーツすごろく 家庭で決められた運動をする</p> <p>早寝早起き朝ごはん カレンダー</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>早寝早起き朝ごはん カレンダー</p> <p>スポーツすごろく 年度のおわりまで</p> </div> </div>								