

## <全体計画>

### 達成目標

- ・早寝・早起き・朝ごはん・運動を充実させ、基本的な生活習慣の向上をめざす。
- ・全国平均値かつ県平均値を上回る種目を、96種目中80種目（83%）以上にする。

### 学校の状況

- ・住宅地の中の山沿いにある大規模校。
- ・校舎と運動場が分離されている。
- ・人数が多いため、休憩時間の遊び方を制限している。

### 児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・アンケートで体力をつけるための運動に取り組んでいないと回答した児童が16.0%いる。
- ・アンケートで早寝早起き朝ごはんを実行していない児童が14.4%である。  
(学校評価アンケート)

### 広島県体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較から

- 男子の高学年の「長座体前屈」において、県平均値かつ全国平均値より低い学年が多い。
- 女子の「50m走」において、6学年中5学年で県平均値かつ全国平均値を下回った。
- 「握力」において、男女ともにほとんどの学年で県平均値かつ全国平均値を下回った。

# 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

- ・児童数が多く、また、運動場が校舎から離れていて往復に時間を要するため、運動場を一人一人が十分に使用することができていない。運動する機会を増やすことや運動場の使い方、休憩時間の遊びの内容など工夫する必要がある。
- ・1学級の児童数が多いため、一人一人の運動量を確保するには、体育の時間の内容のさらなる充実と約35人学級で全員が使えるように教具の補充が必要である。
- ・生活のリズムを改善するため、早寝・早起き・朝ごはんを運動の大切さを指導していく。

### 取組事項

- ①体育科での取組
  - ・新体力テストの課題から、サーキットトレーニングのメニューを精選して作成した学校独自のサーキットトレーニング「南小サーキット」を、授業の冒頭で行うことを徹底する。
  - ・「新体力テスト」「水泳」「なわとび」「持久走」の記録を1年生から6年生まで一括して記録できる、「体育学習の記録カード」を作成することにより、児童や保護者の体力への関心や体力向上への意欲を高める。
  - ・走力については、運動会とマラソン大会を節目にして、めあてをもたせて取り組ませる。
  - ・投げる力については、エアロケット等の教具を活用して正しいフォームでの投げ方を習得させる。
  - ・1学年100名前後の規模である。そのため、水泳指導では、児童一人一人が目標をもった学習活動、個に対応した指導ができるよう、泳力別に学習を進めていく。
- ②教科外での取組
  - ・なわとびでは、チャレンジ週間を設け、1跳躍2回旋の連続記録の更新をめざし、俊敏性・持久力の向上を図る。
  - ・持久走では、10日間のチャレンジ週間を設け、1人50周以上をめざし、走力・持久力の向上を図る。
- ③日常生活での取組
  - ・サーキットトレーニング「南小サーキット」で、全種目で最高レベルをクリアした児童には賞状を渡すとともに、学校掲示板で伝えることにより意欲の向上を図り、運動の日常化を目指す。
  - ・ロング昼休憩により、外遊びを奨励し、日常的な体力向上をめざす。
  - ・生活調べに、運動時間の項目を立て、早寝・早起き・朝ごはんを運動の大切さを意識付け、日常的に運動をする環境を整える。
- ④家庭との連携
  - ・学年ごとに重点強化種目を設定し、その種目の記録向上につなげるための易しい運動を紹介し、体育科の授業でも取り組むこととする。また、家庭学習にもつなげていくこととする。
  - ・児童の体力を体育学習の記録証（体育版の「あゆみ」）でお知らせすることで、学校の取組への協力を促し、保護者への発信・啓発の手立てとする。

### 期待される効果

- ・握力、持久力、走力、投げる力、泳力が向上する。
- ・運動する機会が増え、運動することが日常的になる。
- ・健康増進には、適度な運動と生活のリズムの改善が必要であることを意識付けられる。
- ・体育学習の記録を活用することで、自分の体力を理解し、目標をもって運動に取り組める。

# 推進組織

### 体制

- ・教頭を責任者とした「体力向上推進部会」を構成する。メンバーは、教頭、主幹教諭、体育主任、保健主事、養護教諭、低・中・高（高学年については、児童会の担当者）からそれぞれ1名ずつで構成する。
- ・定例会議を学期に1回開催する。

# 平成30年度体力づくり推進計画

<年間指導計画>

海田町立海田南小学校

<b>達成目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはん・運動を充実させ、基本的な生活習慣の向上をめざす。</li> <li>・全国平均値かつ県平均値を上回る種目を、96種目中80種目（83%）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
<b>Plan</b>	結果分析・計画立案 計画に基づき実施			<b>Check</b>	<b>Action Plan</b>			<b>Check</b>	<b>Action</b>
	Do			Check	Action Plan			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			新体力テストの 再実施 結果分析	評価 見直し・次年度の計画
<b>【体育科・保健体育科】</b>	徒競走・障害走で走力を、組体操で柔軟性を高める。			ボール運動系 投げる力の向上を図る。	水泳指導 学年を泳力別に分けて指導し、児童一人一人の運動時間を確保する。	陸上運動指導 5・6年生参加の町陸上記録会に向けた練習と平行し、ラインや用具などの準備を効率化することで、運動時間を確保する。	走力と基礎体力の向上を図る。	なわとび週間とリンクして、持久力・走力の向上を図る。	体づくり運動 チャレンジ週間とリンクして、長距離走を通して、持久力の向上を図る
	体育科の授業改善 サーキット準備運動								
<b>【教科外】</b>	様々な運動に(行事等を含む)全校で取り組む			運動会 徒競走・障害走で走力を、組体操で柔軟性を高める。	水泳記録会 4～6年生参加の水泳記録会を目指す児童及び25mを泳げない児童を対象にした水泳教室を開く。	郡陸上記録会 郡陸上記録会参加を目指す児童を対象に陸上教室を開く。	なわとび週間 全校児童で1跳躍2回旋の連続記録の合計を11000回	チャレンジ週間 マラソン大会に向け、全校児童、10日間で6000km	
<b>【日常生活等】</b>	大休憩・昼休憩 外運動を奨励し、日常的な体力向上をめざす。			生活調べ	生活調べ	生活調べ	生活調べ	生活調べ	生活調べ
					学期に1回、生活のリズムと運動を意識付け、運動の日常化を図る。				
<b>【家庭・地域との連携】</b>	体力向上の宿題			体力向上の宿題	実態を保護者に知らせる	体育学習の記録	体力向上の宿題	体育学習の記録	体力向上の宿題 体育学習の記録