

令和4年度 恵庭市立恵み野旭小学校 体力向上プラン

昨年度の体力テストの結果より

- ◇全国平均を下回った種目の方が多い。
- ◇50m走とシャトルランで下回っている学年が多い傾向となっている。
- ◇前回まで課題とされていた握力は、全国平均に追いつつつある。
- ◇ソフトボール投げも、大きく下回る学年が多い。

昨年度の運動アンケートの結果より

- ◇全項目で前年度よりも低下し、初めて3以下の項目が出てしまった。
- ◇体育の授業の「めあて」や「振り返り」は、これまでは上昇傾向にあったが、どちらも急落した結果となった。
- ◇放課後や休日に体を動かす機会が少ない。

体力向上に向けた目標

- (1) 子どもたちが体力の向上、技能の習得を実感できるような授業改善を実施し、体を動かす楽しさや仲間と協力して運動する喜びを味わわせ、運動への関心・意欲を高める。
- (2) あらゆる場面で運動機会を保障し、すすんで運動に親しめる環境を整備する。
- (3) 学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら連携し、児童の体力づくりの取組を進め、運動の各領域をバランスよく育成する。

体力向上に向けた取り組みの内容

1. 学校での取り組み

- ・体育の授業における「めあて」の提示と「振り返り時間」の充実～主体的な学びと自己肯定感を高めるため
- ・元気アップチャレンジへの参加（期間を決め、体育の準備運動で取り組む）
- ・休み時間に遊びを通して体を動かすことができる場の設定（クラス遊び等）
- ・意欲付けと集団で学ぶ喜びを体験させる「なわとび検定」の実施
- ・児童委員会活動と連動した運動機会の増加
- ・学芸会練習時期と連動した外遊び週間の実施
- ・継続的に体を動かす習慣作りへ向けての取組の実施（アクティブウィーク）

2. 家庭との連携

- ・「早寝早起きの朝ごはん」の啓発
- ・体力テストの結果および、体力向上プランの連絡
- ・スキー学習において、児童の安全確保のための保護者ボランティアの活用

3. 外部および他機関との連携

- ・栄養教諭と連携をはかった「食指導」の実施
- ・スキー学習において、個に応じた指導をするための外部指導者の活用
- ・体育授業における北海道ハイテクACアカデミーへの指導依頼

体力向上に向けた年間計画

	学校行事	学校での取組、体育の授業	児童の活動	家庭との連携	外部・地域との連携
前期	入学式 各種健康診断・検査 運動会 体力テスト 遠足 水泳学習	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業時における約束事の確認 ・サッカーゴール設置 ・運動会の取組 ・体力テスト実施 ・鉄棒遊具などの環境点検 ・ハイテクACの授業支援（秋まで期間） ・水泳学習実施 ・新体力テストの分析 ・水泳学習反省 ・体力テスト分析に基づく後期の取組についての提案検討 ・鉄棒学習の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業時における約束事 ・ドッジボールコート設置（体育委） ・運動会の取組 ・ふれあいタイム ・体力テスト実施 ・水泳学習 ・体育アンケート実施 ・体育委による運動企画 ・外遊び週間の実施 ・体育委員会企画 ・なわとび検定 ・ふれあいタイム ・元気アップチャレンジへの参加 ・体育委運動企画 ・スキー学習 ・ふれあいタイム 	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝早起き朝ごはん」の啓発 ・運動会取組お知らせ、協力依頼 ・水泳学習事前調査 ・体力テスト実施のお知らせ ・体力テスト結果、および後期の取組報告 ・スキー指導ボランティア要請 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイテクACアカデミー授業調整 ・水泳外部講師申し込み授業期日調整 ・食指導 ・ハイテクACアカデミー授業実施 ・市内ミニバレーボール大会との連携 ・スキー学習指導ボランティア
後期	スキー学習	<ul style="list-style-type: none"> ・スキー学習 ・雪山遊び（低学年） ・年度反省と次年度構想 	<ul style="list-style-type: none"> ・アクティブウィークの実施 		

体力向上通信

恵庭市立恵み野旭小学校

2022年4月号

体力向上・運動の習慣化へ向けた取組について

「体力向上プラン」をもとに、子どもたちが運動に親しみ、楽しく体を動かすことができることを目標に、旭小で取り組んでいくことをお知らせいたします。

アクティブウィークについて

- ☆子どもたちが継続的・習慣的に体を動かすための土台となる場を作ります。
- ☆投げるとか跳ぶとか握るとか、特定の動きにスポットを当てず、子どもたちが運動に親しみ、自然と体を動かせるような環境を整えていきます。

1か月のうちの、1週間がアクティブウィークとします。(1月を除く)
「中休み・昼休みに元気に〇〇しよう！」

なわとびウィーク	4月18～22日、11月14～18日、2月13～17日
外遊びウィーク	5月9～13日、10月17～21日、3月6～10日
ボールウィーク	6月13～17日、8月22～26日、12月12～16日
アスレチック&遊具ウィーク	7月11～15日、9月12～16日

※行事や委員会企画などがある場合はそちらを優先し、子どもたちにとって無理のない形で取り組みます。

なわとびウィーク(4、11、2月)

- 体育館割り当ての学年は、体育館でなわとびをします。(外でも可)
 - アトリウムやピロティ、グラウンドでもなわとびをします。
- ※長なわもOK。



外遊びウィーク(5、10、3月)

- 天気の良い日は、とにかく外で遊びます。
 - 誰とどこで何をして遊ぶかは自由です
 - 遊具や鉄棒、アスレチックもOK。
- ※3月は雪遊びです。低学年は米ぞりもOK。
服装はスキーウェア、手袋、帽子です。



ボールウィーク(6、8、12月)

- 体育館の割り当ての学年は、体育館でボールを使って遊びます。(外でも可)
- グラウンドでボールで遊びます。(ドッジボール、かたき、サッカーなど)



アスレチック&遊具ウィーク(7、9月)

- アスレチックと遊具の割り当て学年が対象です。
- ※使用後はしっかりと手洗いや手指の消毒をします。



◇アクティブウィーク以外の期間も、なわとびやボール遊び、おにごっこなどの遊びを奨励し、天気のよい日は外で遊ぶように呼び掛けていきます。

◇体育の授業では、準備運動においてなわとびを行い、持久力や体幹の力、敏捷性などの向上をめざします。

◇この取組は、体力テストの数値を上げることを目的とはしていません。体力テストへ向けては、テストの正しい行い方や記録が伸びるコツなどを伝えていきます。

◇「体力向上プラン」は、旭小のホームページに掲載しています。

Calendar table with columns for months (4月 to 3月) and rows for days (日 to 日). Each cell contains school activities, holidays, and special events. Includes handwritten notes like 'ボール', '外遊び', and 'なわとび'.