

# 令和5年度 体力づくり推進計画（全体計画）

府中市立上下北小学校

## 児童の実態・社会的背景

- 令和4年度の新体力テストの結果において、県平均値かつ全国平均値未満の項目が96項目中35項目にのぼる。
- 子供たちの体力的な課題として、50m走、20mシャトルランが挙げられる。
- 子供たちを取り巻く生活環境は、スポーツや遊びに必要な時間、空間、仲間の減少、代わって携帯ゲームの普及など大きく変わってきている。
- 体力は、人間の活動の源であり生きる基盤となるものである。子供たちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。
- 子供たちの心身の調和的発達を図るためには、運動を通じて体力を養うなど健康的な生活習慣を形成することが必要である。

## 上下学園教育目標

これからの時代に求められる資質・能力を育み、主体的に活動できる児童生徒の育成

## 上下北小学校教育目標

仲間とともに より高い目標に向けて学び続け 行動できる子供の育成  
～自立 協働 創造～

## めざす子供像

地域と世界に目を向け自己改革に挑み続ける児童生徒の育成  
○学びを楽しむ子 ○より高い目標に向けて挑戦し努力する子 ○たくましい子

## 経営理念

ふるさとに愛情と誇りを持ち、高い志や人としての温かさをそなえた自立した人間であるとともに、地球規模で流動する社会の中を自ら学び、かつ他者と協働しながら課題に対して挑戦し続ける人間となるために必要な資質・能力を育成する。また、そのためにも社会や世界と接点を持ちつつ保護者・地域とともに学び高まっていく学校をつくる。

## 体力づくりの目標

- ◎運動をするための体力（行動体力）の向上
  - ・体力・運動能力の平均値を、走力・筋力・持久力・瞬発力・柔軟性の各項目（新体力テスト）において、広島県平均値を上回る
  - ・運動によって自信をつけ、主体的・積極的に運動に取り組む資質を育む
- ◎健康に生活するための体力（防衛体力）の向上
  - ・自己の健康状態を把握し、健康を維持する体づくり

## 保育所との連携

- ・保小連絡会
- ・新入学児童説明会における児童交流

## 中学校との連携

- ・上下学園小中一貫教育、健やかな体づくり部会との連携

## 各教科・領域との関連

## 体力づくりの取組み

### 各教科

- 生活科、理科、家庭科等の学習による正しい生活習慣の育成
- ・人の体のつくりや成長
- ・栄養のバランス
- ・生命の尊重、規則正しい生活

### 特別の教科 道徳

- 人間らしい生き方や思いやりの心を持ち実践力のある子の育成
- ・基本的な生活習慣、礼儀、責任感、忍耐力、協力
- ・よりよい生き方の追求

### 特別活動

- 協力してよりよい生活を築こうとする自主的、実践的な態度の育成
- ・学級会活動
- ・児童会活動
- ・クラブ活動
- ・学校行事
- ・自主的・自発的な個人活動、集団活動

### 総合的な学習の時間

- 自ら学び考え、問題を解決する資質や能力の育成
- ・横断的・総合的な学習
- ・探求活動
- ・学び方・生き方
- ・主体的・創造的な運動経験

### ①新体力テストの実施と結果を活用した体力づくりと授業改善（全学年）

- ・毎年継続して実施し、児童自身が自分の体力に関心を持ち、体力の向上を目指す。本校の課題である走力、瞬発力、握力、投擲力を高めるために、授業の準備運動で発達段階を考慮した運動を行ったり、生活の中で体力づくりにつながる動き（清掃時の雑巾がけ、机運び等）などを意識して行うよう指導したりする。
- ・新体力テストの個人記録を「健康の記録」へ載せたり、本校児童の歴代最高記録「北小ギネス」を掲示したりすることにより、体力づくりに対する意識付けを行い、積極的に運動に取り組む習慣をつくる。

（新体力テスト 実施種目）

1 握力	2 上体起こし	3 長座体前屈	4 反復横とび
5 20mシャトルラン	6 50m走	7 立ち幅跳び	8 ソフトボール投げ

### ②全校によるマラソン大会・なわとび大会、上下南小学校と合同での水泳記録会、陸上記録会（5・6年生）の実施

- ・大会に向けて全校で取り組むことにより、全児童が刺激しあいながら、また、自己記録の更新を目指しながら、主体的・積極的に運動に取り組む姿勢を持たせ、体力の向上を図る。

### ③業間体育の実施

- ・児童実態に応じて、3分間のトレーニング（3分間マラソン、3分間なわとび）を実施する。業間体育を通して、日常的に運動したり記録の向上を意識したりすることで自らへの自信をつけ、運動や遊びを積極的に行おうとする姿勢を持ち、目標に向けて継続して取り組む力を養う。

### ④体育授業内での体力づくりを目的とした準備運動の実施

- ・体育科を中心に、運動への興味関心、児童の体力向上、運動技能の向上を図る。具体的には、発達段階に応じて、授業はじめのショートダッシュなどのトレーニング、準備運動（ストレッチ）、「おにごっこ」などの運動遊びを取り入れる。また、主運動につながる準備運動を行うことを大切にする。けがの防止や基礎運動能力の育成を図り、多様な運動に触れ合わせるために、中学校との連携を図るなど改善をしていく。

### ⑤家庭における体力づくりと保護者啓発・連携

- ・家庭においても、運動する習慣を身につけさせ、生涯学習としてのスポーツや運動を進め、学校・家庭・地域が一体となって、児童の体力向上を目指す。長期休業等でなわとびなどの体力づくりに取組ませることで、運動・健康という面での保護者への関心を高め、家庭においても運動を積極的に取り入れて頂くきっかけとする。

### ⑥コミュニティ・スクールにおける地域の人材バンクを生かした活動の推進

- ・地域人材の専門的な指導力を生かし、主体的・積極的に自己の運動技能や体力の向上を目指そうとする姿勢を児童にもたせる。（水泳指導、陸上競技指導などCSだよりで呼びかける。上下高校の保健体育科の教諭に出前授業をしていただく。）

### ⑦「北小ギネス」による運動へのモチベーションや関心の向上

- ・前述の新体力テストの記録だけでなく、なわとび大会（回数）やマラソン大会の一位の児童の名前と記録を掲示することで、運動に対する関心を高め、自らの記録を乗り越えようとしてチャレンジするなど、より高い目標に向けて取組もうという、運動に対して主体的に関わる態度を育成する。また、家庭や地域の方が目に見えるように中央玄関に掲示することで、家庭や地域でも運動に関心を向けて頂く機会とする。