

体力向上プラン (小・中学校対象)

学校名	墨田区立押上小学校	校長氏名	島田 和久
-----	-----------	------	-------

前年度の体力向上についての課題

- 全国平均と比べると、各学年の男子のソフトボール投げの記録が低い。
- 全国平均と比べると、シャトルランの平均が低い傾向にある。(全国平均を上回っている学年もある)

体力向上に向けた学校の今年度の目標

- 授業規律を整え、児童の活動量を増やす。そして運動の質を高める。
- 領域に応じて準備運動を工夫し、一つ一つの動きの意図を教員が理解し指導すると共に、滑らかに主運動に取り組むことができる環境を整える。
- 日々の生活の中で運動に触れる機会(特に一定の速さで走る、全力で走る、投げる運動)を増やし、運動の楽しさや喜びを味わわせる。
- 感染症対策として行ってきた活動制限の影響で、運動能力や体力がやや落ちている。どの領域においても慣れの運動を重点的に行い、基礎的な体力と運動感覚づくりに取り組むようにする。
- ボールを扱う領域や体づくり運動の中に、ボール投げの動きを含む慣れの運動を取り入れる。

	具体的な取組	検証方法
(1)学校における取組 ①体育授業内容 ・方法の改善・充実	<ul style="list-style-type: none"> ○全学級で体育授業の始めに、「押上かけとび運動」を中心にコーディネーション運動を含む、支える、転がるなどの器械運動系の動きを取り入れた運動と走る運動を合わせた準備運動に取り組む。 ○本校の昨年度の課題、「持久力」「投力」を伸ばすために、準備運動の中に関連する運動を取り入れ年間通して行っていく。運動に継続的に取り組ませることで体を動かすことの楽しさを味わわせるとともに、平衡能力や持久力、柔軟、投力などの体力の向上に努める。 ○体育授業外でも、気軽に運動ができる環境をつくる。 ⇒体育委員会を中心にプレイリーダーを設置し、休み時間にみんなで運動に取り組んだり、遊んだりする活動を行う。 ○定期的な体育実技研修会を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体育授業の参観 ○成果、課題等の振り返りを行い、次年度に反映していく。 ○プレイリーダーを中心とした運動、遊びは実施後にアンケートをとる。
②学校教育活動全体を通じた取組	<ul style="list-style-type: none"> ○体育的行事 <ul style="list-style-type: none"> ・体育朝会における集団行動の指導と運動を楽しむ時間の実施 ①「気を付け、休め、前へ習え」等の基本的な集団行動の継続した指導を行うことで、規律良い日常生活へつなげていく。また、仲間とかかわり合う運動を行うことで、運動を楽しむ態度を養う。 ②体育朝会后にカードを配信し、運動を継続して行えるようにする。また運動の日常化を目指す。 ○特別活動(昨年度からの継続した学級活動、総合的な学習の時間の取組) <ul style="list-style-type: none"> ・基本的生活習慣の定着・生活リズム週間の実施(長期休業日前、生活指導など) 	<ul style="list-style-type: none"> ○体力テストの記録による検証 ○休み時間における子供たちの遊びの変化の把握 (意図的に用意した環境の利用状況) ○シャボテンログを活用した、児童の健康状態の把握

	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する指導の充実 食育朝会を通して食生活を見直し改善しようとする態度を育てる。 	
(2) 家庭との連携を図った取組	<ul style="list-style-type: none"> 健康・運動の奨励 家庭での健康観察、「早寝、早起き、朝ご飯」への取り組みを呼びかける。 体育朝会で取り組んだ運動を家庭でも取り組めるように、カードを作成しロイロノートで配信する。(例：ストレッチカード、体カアップカード) 学校HP等で、学校での運動への取り組みを発信すると共に家庭での運動を奨励する。 	<ul style="list-style-type: none"> 保護者会、個人面談の際の保護者への聞き取り 学校関係者評価による検証
(3) 地域との連携を図った取組	<ul style="list-style-type: none"> 地域が行うイベント等の紹介や積極的な参加促進の啓発 夏休みのラジオ体操への参加 放課後YouYouクラブ参加 	<ul style="list-style-type: none"> 地域イベントの参加状況等の確認 ⇒地域の方と連携を深めるきっかけとする。 各大会の参加人数、結果による検証

※ アクティブ プラン to 2020 において各小・中学校には以下の内容を指導の重点とすると記載されている。

(1) 小学校

体力向上の原則である基本的な生活習慣の定着に向け、健康教育を充実するとともに、体育授業や学校行事を通じて、運動そのものの楽しさを味わわせ、継続的に運動に取り組ませる。

種目別では、握力やソフトボール投げの体カテスト結果が低下傾向にあることから、鉄棒にぶら下がる運動やボールを投げる基本動作の学習を工夫する。

(2) 中学校

生涯にわたり運動する習慣が身に付くよう、保健体育の授業において基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、運動部活動やスポーツクラブに所属しない生徒の運動時間を確保する取組を工夫する。

種目別では、握力やハンドボール投げの体カテスト結果が低下傾向にあることから、鉄棒にぶら下がる運動やボールを投げる基本動作の学習を工夫する。