

平成31年度 武蔵村山市立第九小学校 体力向上全体計画

学校の教育目標 ～グローバルに考え、ローカルに実践しようとする人間の育成～  
 ◎学び合う子…互いの思いや考えを大切にし、学びを楽しむ子  
 ○つながり、支え合う子…積極的に仲間や社会に関わり、共に成長する子  
 ○たくましい子…心身ともに健康で、前向きな意欲をもつ子

児童の体力に関する実態  
 ○運動能力の低下(握力・持久力・投力)  
 ○低学年からの運動経験が少ない。  
 ○日頃から運動に取り組もうとする態度。

体力向上に関する指導目標  
 ○低・中・高において、系統性を踏まえた指導を行い、発達段階に応じた体力向上を目指していく。  
 ○自分の力に合わせて、体力を向上していくための方法を考えたり、計画を立てたりする力を育てる。  
 ○日々の体育学習を通して、運動への意欲を喚起し、運動を日常化していく態度を養う。

目指す児童像		
<p><b>第1学年及び2学年</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 簡単なきまりや活動を工夫して運動を楽しむことができる児童</li> <li>② 基本的な動きを身に付け、体力を養うことができる児童</li> <li>③ だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して意欲的に運動をする児童</li> </ul>	<p><b>第3学年及び4学年</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 簡単なきまりや活動を工夫して運動を楽しむことができる児童</li> <li>② 基本的な動きを身に付け、体力を養うことができる児童</li> <li>③ 協力・公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする児童</li> </ul>	<p><b>第5学年及び6学年</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 活動を工夫して運動の楽しさや喜びを味わうことができる児童</li> <li>② 運動の特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高めることができる児童</li> <li>③ 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自分の力にあった運動をする児童</li> </ul>

◇ 体育の授業における指導の重点  
(共通実践事項)  
 ○ 体力向上総合プラン及び九小版基本的指導過程(体育編)をもとに、体育指導において児童の発達段階や実態に応じて、系統性を重視した学習指導を実施する。

(1年・2年)  
 ○ 単元で取り上げた運動遊びを楽しく行う中で、「体の動きや各種運動の基礎となる動き」を身に付けていけるように指導する。  
 ※ 「鬼遊び」⇒走力や敏捷性を伸ばす。  
 ※ 「マットを使った運動遊び」⇒回転感覚や支持感覚の習得を目指す。

○ 子どもたちの実態からどのような「難しい運動遊び」を単元で取り上げることが適切かを考え、指導する。

(3年・4年)  
 ○ 運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動ができるようにするとともに、運動の特性や魅力に応じて課題をもち、またそれを解決するために、動き方や運動する場、練習の仕方などを工夫することで、「運動の楽しさや喜び」を広げていく。  
 ※ 技能習得型の単元やゲームにおいて、グループ編成や学習過程を工夫し、児童同士の学び合いの活動を充実させる。

○ 運動の特性や魅力に応じて進んで課題に取り組み、適切な指導や支援を受けて工夫しながら課題を解決する活動を保障していく。  
 ※ 学習資料や学習カードの工夫を図る。

(5年・6年)  
 ○ 活動を工夫して、各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。  
 ※ 技能習得型の単元では、自分の力に合った練習方法や場を選んで運動に取り組む。

○ 運動の特性や魅力に応じて進んで課題をもち、適切な支援を受けて、考えたり工夫するとともに技能を身に付け、正しい態度に基づいて力いっぱい活動を行うように働きかける。  
 ※ ボール運動では、ゲームの特性を理解し、チームの特徴に合った作戦を考えたり、ゲームのルールを工夫したりすることを通して、仲間と協力して運動に取り組むことができるようにする。

◇ 養護教諭のかかわり  
 ○ 日常の健康観察、健康診断から児童の心身の健康状況を把握し、担任に連絡する。  
 ○ 身体計測や健康診断時及び宿泊的行事の事前検診時に養護教諭が分かりやすい学習資料などを使いながら保健指導し、基本的な生活習慣の確立や生活習慣病の予防や心や体の健康について考えさせ、健康的な生活の保持増進を図る。

◇ 食育との関連  
 ○ 給食指導を通して、望ましい食習慣を身に付ける。  
 ○ 体育の保健領域、家庭、総合的な学習の時間を通して、栄養バランスのとれた食事が自身の健康に結び付いていることを指導する。  
 ○ 保護者会等を通して、児童の食生活の実態を知らせ、家庭での協力を呼びかける。

◇ 芝生を利用した  
 多様な運動の取り組み  
 ○ 芝生の柔らかい感触を生かし、体育学習における体づくり運動や、運動前のストレッチ運動で活用し、児童が多様な運動に取り組むことができるようにする。

**体力テストの活用**  
 ○ 体力テスト・意識調査結果の分析に基づき、運動や保健に関する授業改善のPDCAサイクルを推進し、運動会やマラソン大会などの体育的行事を効果的に活用することにより、体力の向上及び生活習慣の確立を図る。

**教育施設・環境**  
 ○ 毎月1回の施設・設備の安全点検を行う。  
 ○ 児童の数に合わせて体育用具を充実させる。  
 ○ 安全に配慮して、遊具の正しい使い方を指導する。

◇ 学級・学年における取組  
 ○ 中休みは、全校児童が外へ出て、集団遊びを行う。  
 ○ 学級活動で、体を動かして遊ぶレクリエーションの時間を計画的に設定する。

◇ 児童会活動における取組  
 ○ 縦割り班活動を通して、班対抗で体を動かしてゲームを行う。  
 ○ 縦割り班活動で長縄を跳ぶ記録に挑戦し、発表し合う。  
 ○ 体育委員会が休み時間に竹馬やボールを貸し出し、遊びの幅を広げる。

◇ 学校行事における取組  
 ○ 月に1回体育集会を行い、様々な体の動かし方に慣れ親しませる。  
 ○ 6月に新体力テストの実施・分析・課題解決策の立案・共通実践。  
 ○ 6月～9月上旬に水泳指導。  
 ○ 9月下旬に運動会を開催。  
 ○ 12月にマラソン大会を実施。  
 ○ それぞれの行事に向けて、体を動かすポイントを明確にしていくとともに、児童がめあてをもって取り組む過程も大切に、指導を行う。

◇ クラブ活動(運動系)における取組  
 ○ 児童が中心となって計画を立て、自ら進んで課題解決のために運動しようとする態度を養う。  
 ○ 異学年交流の中で、望ましい人間関係を育て、児童が協力して運動に取り組もうとする態度を養う。

◇ 体力の個人差に対応した指導の工夫  
 ○ 各学級の児童の体力の実態を捉え、実態に応じた学習計画を立て、授業を実践していく。  
 ○ 陸上運動や器械運動、水泳などの技能習得型の単元において、技能分析をするとともに、技のポイントを明確にし、児童に分かりやすく伝える。  
 ○ 縄跳び・マラソン等は、学習カードを作成し、各自が自分でめあてを設定し、自主的に運動に取り組むことができるようにする。

**家庭・地域との連携**  
 ○ 地域行事への積極的参加を呼びかける。  
 ○ 保護者会、個人面談、学校便り等で児童の体力に関する実態を知らせ、生活習慣が改善できるよう協力を依頼する。

**オリンピック・パラリンピック教育の推進**  
 ○ 運動・スポーツへの興味・関心を高める体育授業等の内容・方法の改善や日常的な運動・スポーツの実践による健康促進に向けた取り組みを充実させる。  
 ○ スポーツを通して心身の調和的な発達を遂げ、進んで平和的な社会に貢献できる児童を育てる。