

令和8年度東祖谷小学校 体力向上計画

教育振興計画成果指標 令和8年度目標

※「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」における体力合計点が小中学校ともに全国平均以上

【1 本校の体力向上重点目標】

(1) 重点目標(本校の体力課題に応じて特に何に取り組むか ※複数選択可)

- ①粘り強さ、力強さの向上(徳島県の課題とされている要素)
- ②運動意欲の向上(「楽しい」の創出、女子の参加促進)
- ③総運動時間の向上(休み時間等を活かした運動習慣の定着)
- ④体育授業の充実
- ⑤家庭・保護者への働きかけ
- ⑥本校の課題解決のための取組
(⑥を選んだ場合記入)

(2) 取組場面(どこでアプローチするか ※複数選択可)

- ①体育の授業(場や用具の工夫、準備運動の工夫、単元構成の工夫)
- ②休み時間等(外遊び推奨、用具の貸出、体育館の開放)
- ③その他の時間(朝の活動、放課後、家庭)

【2 上記1の重点目標を達成するための具体的な取組】

- ①「パワーアップ・ウィーク」の実施:学期に一度、特定の種目(例:シャトルラン、握力)に集中して取り組む強化週間を設定する。
- ②多様な運動遊びの推奨:全学年合同体育の特性を活かし、低学年の「感覚づくり」から高学年の「技能向上」までをつなぐスモールステップ型のサーキット運動を展開する。
- ③週1回の「火曜日の朝(15分)」と「放課後の時間」を体力作りを行う。

《2の例》

- ・体育の授業の充実
- ・多様な運動遊びの推奨
- ・〇〇ウィークの実施
- ・場の確保や整備
- ・休み時間の活動の工夫
- ・異学年の交流
- ・用具等の工夫
- ・委員会活動を活用したイベント
- ・県、郡市の陸上競技大会、駅伝大会等に向けた練習
- ・家庭に向けた運動の紹介や啓発
- ・地域のマラソン大会等への参加
- ・部活動単位での体力向上の継続した取組
- など

【3 本年度の達成基準】 ※結果の前に、その過程にある「意識」や「行動」の変化を見とるための基準を設定してください。

- ①日々の体育の授業や体力作りにおいて、前週の自分と比較して「姿勢が崩れなくなった」「呼吸が楽になった」など、自分の動きの変化を言葉やふりかえり等で表現できる
- ①6名全員が、強化種目(握力やシャトルラン)などの自分の記録を把握し、「次は前より1回(1kg)伸ばしたい」と自分なりの具体的な目標を口にできている。
- ②高学年が下級生の手本(モデル)となり、下級生が「自分もあんな動きができるようになりたい」という憧れを持つことができる。