

# 中牟田小 「体力向上プラン」【計画書】

学校名 【筑前町立中牟田小学校】

## 《目標》

自ら目標を設定し、進んで運動を継続して行い、粘り強く挑戦し続けるたくましい子ども

令和4年度の体力・運動能力調査（体力・運動能力に係る成果指標）

総合評価「D」「E」を合わせた割合を男女ともに25%以下にする

	「運動に対する意識」に関する成果指標	「運動習慣」に関する成果指標
評価方法	学期末の児童アンケート	学期末の児童アンケート
成果指標	運動が「好き」の割合を90%以上	週に3～4回、30分以上運動している人の割合を85%以上に
評価	1回目・ 月（ ） 2回目・ 月（ ） 3回目・ 月（ ）	1回目・ 月（ ） 2回目・ 月（ ） 3回目・ 月（ ）

## 【合言葉】

**なかよく、むいなく、運動をたのしもう！**

### 体育・保健体育授業に係る取組

#### ◎運動量を確保する体育の授業の展開

- ・準備運動としてジョギング・ラジオ体操・柔軟（ストレッチ）を毎時間実施
- ・運動の楽しさと運動量を確保する体育の授業展開（30分以上の運動量の確保）を工夫する。

#### ◎楽しく取り組める授業内容の検討

- ・全学年、年間1単元以上で「裸足の体育」を実施。
- ・互いの動きのよさを見合う、助言し合う活動や場の設定。
- ・タブレット等を活用し、自身の動きの確認を行うなど技能向上を図る。
- ・毎時間、学習カードを活用し、めあてを自己決定させ、振り返る活動を位置づける。

### 体育・保健体育授業以外の取組

#### ○体力アップシートの活用

全学級100%活用

#### ○スポコン広場チャレンジランキングゾーン

- ・縄跳びでの登録学級数100%
- ・11月にスポーツ集会の実施

#### ○運動場や体育館の利用

【NNP（中牟田なわとびプロジェクト）一校一取組】

##### ①短なわ…とんだ時間・回数・技

※なわとびカードを用いて、記録していく。

##### ②長なわ…回数（年間）

※低学年はなみとび、中学年以上は8の字とびスポーツ集会で、成果を披露。

#### ○外に出よう DAY

毎月、5・15・25日の昼休みに実施する。昼休み時には全員外にできるように放送や声掛けを全校で行う。

#### ○委員会としての取り組み

- ・スポーツ集会・全員遊びの企画・運営（スポーツ委員会）
- ・雨の日の遊び（イベント委員会）
- ・給食感謝集会（ランチ委員会）

## 【体力の課題】

### （1）体力・運動能力に関する課題

R3体力テスト「長座体前屈」「立ち幅跳び」が男子・女子ともに全国平均を下回る。

〈5年男子「D」39.1%「E」4.4%、5年女子「D」9.7%「E」6.5%〉

### （2）「運動の対する意識」に関する課題

運動が「好き」の割合が90%（R3）→95%以上に

### （3）「運動習慣」に関する課題

1週間に3～4回、30分以上運動している人の割合を80%（R3）→85%以上に