

はじめに、本校児童の体力・運動能力に関わる現状についてご紹介します。

- ・運動好きな児童が多い。
- ・休み時間に、体育館で遊ぶ児童が多い。
- ・全校遊びを全力で楽しみ、PUT を意欲的に取り組む児童が多い。
- ・体力テストの反復横跳びとボール投げは、男女ともに全国平均を上回る。
- ・体力テストでは、長座体前屈、20 ㉞シャトルラン、50 ㉞走、立ち幅跳びのポイントが全国よりかなり低い。(昨年度の結果より)
- ・柔軟性や腹筋力に課題がある。
- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」は習慣化している。
- ・肥満傾向の児童が約15%いる。
- ・虫歯保有率が約15%で、未処置率は15%である。
- ・テレビやインターネットを長時間観る子が多い。

今年度、児童の体力の向上を図るために、学校全体で行っている取り組みをご紹介します。

今年度の重点目標（どんな子どもを目指すか）

～体力・運動能力に関わる目標～

- ・進んで運動に励み、心と体を鍛える。
- ・体育授業の中で自分の伸びを実感し、課題を意識して主体的に運動に取り組む子どもを育成する。
- ・健康、安全に対する意識を高め、より良い態度を身に付ける。

～生活習慣・運動習慣に関わる目標～

- ・望ましい生活習慣を身につける（早寝・早起き・朝ご飯の継続）

具体的な目標

～体力・運動能力に関わる目標～

- ① 長座体前屈、20 ㉞シャトルラン、50 ㉞走、立ち幅跳びにおいて、全国平均以上の児童の割合が50%以上を目指す。
- ② 自分の体力・運動能力の向上を実感している児童の割合が50%以上を目指す。

～生活習慣・運動習慣に関わる目標～

- ① 1週間の総運動時間（PUTを含む）が60分以上の割合が50%以上を目指す。
- ② 虫歯保有者の未処置率10%以下を目指す。

裏面をご覧ください。

目標を達成するための取組

その1 体育の授業の充実・改善

- 子どもたちが運動の楽しさを感じ、自分の課題や伸びを把握して取り組む授業づくり。
- 健康な体づくりのための毎日の健康調査、生活リズム調査と指導。
- 体育の授業の中で、準備運動にストレッチ・3分間走等を取り入れる。

その2 日常的な運動機会の充実

- 誰でも気軽に参加、続けて活動できる運動機会や雰囲気づくり。
- 「Power Up Time」の工夫と推進。

その3 保健・栄養面からのサポート

- 生活改善に向けた助言と指導。【就寝時間、ゲーム、インターネット】
- 栄養教諭による食指導・バイキング給食時の食指導。

学習も大事ですが、運動も同等に大事です！遊びと学びを、子どもが自分で切り替えて生活できるように、ご家庭でもサポートをよろしくをお願いします！！

- 次号では、今年度体力テストで改善が見られた点、今年度のPUTで工夫した点をご紹介します。

