

小樽市立手宮中央小学校 体力向上改善プラン

1 実施期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日

2 児童の実態

前年度、新体力テストを全学年・全種目実施した。その結果、柔軟性では全国平均を上回る学年が多かったが、全学年で共通して疾走能力に課題が見られた。また、児童質問調査では、「運動が好き」と答えた児童の割合が全国平均を大幅に上回っていることに対して、「朝食を毎日食べる」と回答した児童の割合が男子は6.3ポイント、女子は15.2ポイント低くなっている。運動の楽しさを実感できる場の設定と、家庭と連携し望ましい生活習慣作りに取り組むことが必要となる。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・両足持久跳び 3分間 100回
2年	・両足持久跳び 3分間 150回
3年	・両足持久跳び 3分間 200回
4年	・両足持久跳び 3分間 250回
5年	・両足持久跳び 3分間 275回
6年	・両足持久跳び 3分間 300回

次の学年の目標へ
クリアできたら、

<運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
2年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
3年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
4年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
5年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
6年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。

4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践

「手宮中央タイム 中・昼休みの体力向上プログラムの実施」

(1) 体育の授業改善を図る取組

①運動環境の整備

登り棒のコーナー、鉄棒のコーナー、グラウンドでの投・走の練習場所の確保

②ICT機器の活用

③縄跳び練習と記録

③新体力テスト後のプログラム改善

④手宮中央体操の導入

(2) 年間を通じた日常的な取組

①手宮中央タイム、休み時間の体力向上プログラム

②土曜日の地域子ども教室との連携

③空き教室を運動スペースとして開放

(3) 望ましい運動習慣・生活習慣を形成する取組

①PTAを中心として家庭のルール作り

②学校とPTAが連携を図った学習会の実施と資料配付

③体力記録カードの導入と通信での情報発信

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
H30年	
4月	・手宮中央体操、なわとびチャレンジ（通年実施） ・手宮中央タイムの実施 ・中休みの運動の実施（体育館・グラウンド）
5月	・春の遠足 ・運動会 ○新体力テスト実施 ○H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
6月	体力向上プログラムの見直し
7月	児童アンケートの実施
8月	○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善
9月	・秋の遠足 ・前期なわとびチャレンジ記録測定
10月	○新体力テスト 特定種目を再度測定
11月	
12月	児童アンケートの実施
H31年	
1月	・後期なわとびチャレンジ記録測定 ○保護者への調査結果の説明 ○体力向上改善プランの評価・改善
2月	・ ・
3月	○新体力向上改善プランの作成 ・

6 評価方法

(1) 体育の授業について

①縄跳び記録

②実態把握後の分析と改善

(2) 学校としての取組について

①児童・保護者アンケートの実施

②学校評議委員・支援ボランティアからの評価

(3) 望ましい生活習慣について

①児童・保護者アンケートの実施

②アンケートの分析の公表と改善