

令和5年度 小樽市立望洋台小学校 体力向上改善プラン

1 児童の体力・運動能力等の現状

本校の実態として、体格（身長・体重）は、ここ数年男女ともに全国平均とほぼ同様もしくは上回っている。
 体力テストの結果は、男女ともにシャトルランと反復横跳び・立ち幅跳びについて、目標を下回る結果となっている。
 男女とも1日のゲームやテレビ、パソコン等を使用する割合が高い。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

体力テストの結果から、全身持久力や瞬発力を必要とする運動に課題がある。
 昨年度は、朝活動で行う朝なわや体育の準備運動を工夫（縄跳び、3分間走）に取り組み、継続的に持久力を高める運動に取り組んだ。また、シャトルランについて、年2回の記録測定を実施したことにより一昨年度に比べて記録が向上したが、目標数値の達成には至らなかった。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・シャトルラン15回達成率100%（年2回）
2年	・シャトルラン20回達成率100%（年2回）
3年	・シャトルラン25回達成率100%（年2回）
4年	・シャトルラン30回達成率100%（年2回）
5年	・シャトルラン35回達成率100%（年2回）
6年	・シャトルラン40回達成率100%（年2回）

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・児童アンケート「進んで運動している」80%
2年	・児童アンケート「進んで運動している」80%
3年	・児童アンケート「進んで運動している」80%
4年	・児童アンケート「進んで運動している」80%
5年	・児童アンケート「進んで運動している」80%
6年	・児童アンケート「進んで運動している」80%

4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践 「全身持久力の向上」（シャトルラン）

(1) 体育の授業改善を図る取組

- ①準備運動の工夫と運動量の確保
- ②目標設定や振り返りなど、児童が主体的に学ぶ授業作り
- ③体力テストの実施について、取り組み方等を研修し、実践する

(2) 年間を通じた日常的な取組

- ①なわとび活動（朝なわ異学年活動、元気アップチャレンジ）
- ②壁タッチランニング、3分間走（体育の準備運動）
- ③児童会（体育なわとび委員会）企画の運動遊び

(3) 保護者や関係機関等と連携した取組

- ①「生活リズムチェックシート」を活用した家庭の意識向上と児童の生活習慣の改善
- ②各家庭でテレビ視聴、ゲーム・携帯等の時間についてのルール作りの啓蒙（スマート7の周知徹底・ノーゲームデー等）

(4) その他

- ①子ども自身の目標を明確にした取組の推進
- ②「生徒指導」の機能を活かし、運動意欲・自己肯定感の高揚

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	
4月	・体力向上プランの共通理解と保護者への周知 ・基本的な生活習慣や学習習慣の確立へ向けた啓蒙 ・体育の授業における取り組みの確認
5月	・体力テストの実施に係る研修 ・運動会練習の取組 ・運動会（27日）
6月	○新体力テスト実施 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 ・朝なわとび異学年活動～2月 ・水泳学習開始
7月	・生活リズムチェックシート①
8月	・どさんこ元気アップチャレンジ～短なわ
9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
10月	・定着確認測定（シャトルラン）
11月	・生活リズムチェックシート② ・なわとび集会（保護者・地域公開）（28日）
12月	
R6年	
1月	・どさんこ元気アップチャレンジ～短なわ ○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	・スキー学習 ・生活リズムチェックシート③ ・各学年の定着目標の検討及び具体策の作成
3月	○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

(1) 定着確認測定

- ①持久力が向上する運動について実践した結果を測定するため、10月にシャトルランの「定着確認測定」を実施、評価

(2) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

- ①調査結果の経年比較・分析
- ②運動意欲や家庭での取組状況の評価