

令和7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

本校児童の体格（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。

実技では、5年生以外の男女ともにシャトルランが全国の平均を下回る結果となっていて、全身持久力に課題がみられる。

児童質問紙では、男女とも運動を好み、1週間の運動量は、全国平均とほぼ同様、もしくはやや下回っている。反面1日のゲームやテレビ、パソコン等を使用する割合は、女子はほぼ全国平均であるが、5時間以上使用する男子の割合が33.3%であり、全国平均を大きく上回っている。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

本校では、継続して全身持久力に課題がある。朝活動で行う朝なわや体育の準備運動の工夫で運動量を確保するとともに、運動機会の場の設定に取り組んできた。しかし、児童との課題の共有や運動の目的、個人の目標設定が不十分だったことが要因として考えられる。

また、男女ともに1週間の運動量が全国平均を下回る結果となったことや、1日のゲームやテレビ、パソコン等を5時間以上使用する男子の割合が全国平均を大きく上回る結果となったことから、日頃の運動習慣やスクリーンタイムの改善を主とした生活習慣の改善が課題である。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	シャトルラン 10 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%
2年	シャトルラン 15 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%
3年	シャトルラン 20 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%
4年	シャトルラン 25 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%
5年	シャトルラン 30 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%
6年	シャトルラン 35 回達成を2回実施し、1 度目の記録を上回るか1 5回+（学年－1）を上回る児童 80%

<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」～運動量の確保と端末を活用した授業づくり～

（1）体育の授業改善を図る取組

- ①なわとびを取り入れた準備運動を全学年で行う。
- ②運動量の確保を行うとともに、児童に運動の意義や目的を明確にさせる。
- ③1人1台端末を活用し、目標設定や振り返りなど、児童が主体的に学ぶ授業づくりを行う。
- ④体力テストの実施について、取り組み方等の教員研修を行う。
また、児童に目標をもたせたり、運動の意義を理解させたりして運動意欲の高揚を図る。

（2）年間を通じた日常的な取組

- ①朝なわ異学年活動、どさんこ元気アップチャレンジ
- ②児童会（体育なわとび委員会）企画

- ③児童が日常的に運動できる場（全身持久力を高められるような運動）を工夫して設定する。

（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づくりの啓蒙（スマート7の周知徹底）

（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「発達支持的指導」を通じた運動意欲・自己肯定感の高揚

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7年4月	・体力向上改善プランの共通理解と保護者への周知 ・基本的な生活習慣の確立に向けた家庭への啓蒙 ・体育の授業における取組の確認（準備運動の工夫） ・生活リズムチェックシート①
5月	・新体力テストの実施に係る教員研修 （全国平均、練習方法、運動の意義や目的）
6月	・新体力テスト種目の意義や目的の明確化 ・児童の目標設定 ○新体力テスト実施（シャトルラン計測①） ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
7月	・朝なわとび異学年活動～2月 ・水泳学習開始
8月	・生活リズムチェックシート①取組結果分析及び改善策 ・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	・児童への結果周知と新たな目標設定 ・学習発表会に向けてなわとび練習
11月	・学習発表会（なわとび発表） ・定着確認測定（シャトルラン計測②）
12月	・定着確認測定結果分析 ・児童への結果周知と新たな目標設定
R8年1月	・どさんこ元気アップチャレンジ～短なわ ・スキー学習 ・生活リズムチェックシート② ・生活リズムチェックシート②取組結果分析及び改善策
2月	○保護者への全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の公表 ○体力向上改善プランの評価・改善
3月	・各学年の定着目標の検討及び具体策の作成 ○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全身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2回目のシャトルランの「定着確認測定」を実施、評価、改善
- （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体力、運動習慣、生活習慣の状況を評価、改善
- （3）教員自己評価、児童・保護者アンケート
①年間2回実施し、分析、改善