

令和6年度 小樽市立張碓小学校 体力向上改善プラン

1 実施期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日

②持久走大会の計測にPTA運動推進部の協力を得る。

1校1実践『持久走記録会』『縄跳び検定』『どさんこ元気アップチャレンジ』とリンクさせた運動に、体育の授業で継続的に取り組む。

2 児童の体力・運動能力等の現状

令和5年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査や新体力テストの結果では、ソフトボール投げ・反復横跳びの2種目において、ほとんどの学年でR4 全国平均を上回っている。また、男子では、握力・長座体前屈の2種目、女子では、50m走に課題が見られる。本校では、体力づくりの取組として、月1回の縄跳び検定や9月に実施した持久走記録会の取組をはじめ、授業始めの準備体操として、ボルダリング、なわとび、ステップワークを継続して行っている。これらの取組から、持久力や瞬発力等の体力がついてきていると押さえる。また、体を動かすことを好む児童が多く、中休みや昼休みには、多くの子どもたちが体育館で体を動かして遊んでいる。

3 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

令和5年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査や新体力テストの結果から、学年によって、また個人によって差があるものの、傾向として、男子の握力、長座体前屈、女子の50m走の結果が複数学年でR4 全国平均を下回っており、本校児童の課題とおさえている。これらの課題は、日常生活や体育の授業の中で握力や柔軟性、瞬発力を高める活動（ボルダリング、なわとび、ステップワーク）や運動を取り入れるなどして解決を目指す。

4 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目標
1年	・全国体力・運動能力調査や新体力テストの「握力」「長座体前屈」「50m走」の3種目について、昨年度の全国平均を上回る児童の割合を80%以上とする。
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

<生活習慣・運動習慣>

学年	目標
1年	・「進んで運動（スポーツ）をしている」児童の割合を90%以上にする。 ・「新体力テストの結果から、自分で体力がつく目標を立てている」児童の割合を80%以上にする。 ・「新体力テストの結果を活用した体育授業の工夫や、「なわとび検定」や「持久走大会」などの取組を通し、運動する楽しさを感じ、進んで健康な体づくりに取り組むように努めている」と回答する保護者の割合を90%以上にする。
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

5 児童の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

(1) 体育授業内での取組

- ①学習の目あてや振り返りを行い次の活動への意欲づけを図る。
- ②各授業の導入時に縄跳びや持久走を取り入れ、縄跳び検定や持久走大会へのリンクを図っていく。
- ③各授業の導入時に握力や柔軟性を高める運動を多く取り入れていく。

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①休み時間の運動を推奨し、その看護体制を確立する。
- ②日常生活に握力を高める活動を取り入れる。
- ③ボルダリング教室を継続させ、体力や思考力を身につける。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①ボルダリング教室に専門家を講師として招聘し、高い技術を身につける。（PTA運動推進部の協力）

6 実施計画

年月日	計画内容
R6年	
4月	・運動集会
5月	・運動会
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 ・運動集会 縄跳び検定 ボルダリング
7月	・運動集会 ・サマースクール（どさんこ元気アップチャレンジ）
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	・運動集会 ・持久走大会 ・運動集会
10月	・改善プランの見直し ・運動集会
11月	○新体力テスト実施（2回目） ○新体力テスト結果分析
12月	・運動集会
R7年	・ウィンタースクール（どさんこ元気アップチャレンジ）
1月	・運動集会 ・スキー学習 ○保護者への調査結果の説明
2月	○体力向上改善プランの評価・改善 ・運動集会
3月	○新体力向上改善プランの作成

7 評価方法

(1) 体育の授業改善の評価（授業観察）

- ①目あての確認と振り返りの活動がなされていたか。
- ②導入時に縄跳びや持久走などの体力向上を図る活動が行われていたか。
- ③導入時に握力や柔軟性を高める活動が取り入れられていたか。

(2) 日常的な取組への評価（研修・休み時間）

- ①休み時間の運動の推奨が為されていたか、また看護が継続的に行われていたか。
- ②日常的に握力を高める活動が取り入れられていたか。
- ③ボルダリング教室を経て、ボルダリング施設の活用がなされていたか。

(3) 保護者や地域と連携した取組（PTA各部活動報告）

- ①ボルダリング教室が行われ、PTA運動推進部と連携した取組がされていたか。
- ②持久走大会が行われ、PTA運動推進部との連携した取組がされていたか。