

令和7年度 小樽市立張碓小学校 体力向上改善プラン

1 児童の体力・運動能力等に係る現状

令和6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、多くの種目で男女ともに全国平均値を上回る結果となり、体力向上の取組が成果となって現れている。

一方、「握力」「長座体前屈」の2種目は、多くの学年で全国平均値を下回り、本校の課題である。

本校では、体力づくりの取組として、年間を通じて行われるなわとび検定や9月に実施予定の持久走記録会の取組をはじめ、「はりうす元気アップ大作戦!!」として授業始めに、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力がついてきていると押さえる。今年度も課題である種目について改善を図ることができるよう取り組む。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

令和6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、男女ともに「握力」「長座体前屈」の2種目が本校児童の課題である。これらの課題は、日常生活や体育の授業の中で「はりうす元気アップ大作戦!!」として、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改善を目指す。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	
2年	・令和6年度の全国体力・運動能力調査や新体力テストで
3年	課題が見られた「握力」「長座体前屈」の2種目について、
4年	全国と同程度（R6:「握力」29%、「長座体前屈」40%）と
5年	する。
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95%以上（R6:90.8%）にする。
2年	・「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（R6:74.0%）にする。
3年	・「学校は、「なわとび検定」や「持久走記録会」などの取組を通して、お子さんが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努めている」と回答する保護者の割合を100%（R6:100%）維持を目指す。
4年	
5年	
6年	

4 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授業の導入に、「はりうす元気アップ大作戦!!」として、なわとびやステップワーク、ボルダリングを取り入れ、なわとび検定や持久走記録会へのリンクを図っていく。
- ③各授業の導入に、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日常生活に握力や柔軟性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）
- ②持久走記録会の周回数記録に、PTA運動推進部の協力を得る。

1校1実践『持久走記録会』『なわとび検定』『どさんこ元気アップチャレンジ』とリンクさせた運動に、体育の授業を中心に継続的に取り組む。

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 7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 「はりうす元気アップ大作戦!!」 (なわとび・ボルダリング ・ステップワーク) ↓
7月	・運動集会
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 ・持久走記録会 ・運動集会 ↓
10月	・改善プランの見直し ・体力向上強化週間（保体専門委員会） ↓
11月	・運動集会 ○新体力テスト実施（2回目）（課題の見られる種目） ○新体力テスト結果分析 ↓
12月	・運動集会
R 8年	
1月	・運動集会 ・スキー学習 ↓
2月	○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 ・運動集会 ↓
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授業の導入に「はりうす元気アップ大作戦!!」として、なわとびやステップワーク、ボルダリングを取り入れ、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日常的に握力や柔軟性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生かして、ボルダリング施設の活用がされていたか。

(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持久走記録会が行われ、PTA運動推進部との連携した取り組みがされていたか。