

令和8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7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、「50m走」「20mシャトルラン」の2種目は、複数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。ただ、これらの取組の成果が十分に表れているとは言えない。

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7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「50m走」「20mシャトルラン」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）等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	
3年	・令和7年度の全国体力・運動能力調査や新体力テストで課題が見られた「50m走」「20m シャトルラン」の2種目
4年	について、全国と同程度（R7:「50m走」65.5%、「20m シャトルラン」40%）とする。
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95%以上（R7:96.3%）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（R7:61.1%）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%（R7:100%）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
R7年	
4月	・運動集会
5月	・運動会
	なわとび検定（休み時間） 基本的に水曜日（年間20回程度）
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）
12月	○新体力テスト結果分析 ・運動集会
R8年	
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

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。