

令和7年度 小樽市立桂岡小学校 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年度の新体力テストの「50m走」の結果で全国平均を上回ったのは、男子が2年生、4年生、5年生の3学年、女子が3年生、6年生の2学年であった。「20mシャトルラン」の結果で全国平均を上回ったのは、男子が1年生、2年生、4年生、5年生の4学年、女子は6学年全てで全国平均を上回った。一方、4年生の女子に全国平均を下回る種目が複数見られた。

令和6年度後期の児童アンケート結果では、「1日当たりの平均運動時間が1時間以上」の児童の割合が70%以上の学年は2年生、4年生の2学年のみだった。また「毎朝朝食を食べて登校している」児童の割合は1年生67%、2年生73%、3年生81%、4年生75%、5年生93%、6年生62%だった。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○新体力テストの結果から、全校的に走力に課題が見られる。自分の体の状態を知ったり、地面の反発を感じながら走ったりすることができるよう、体育の授業や休み時間などの日常的な動きづくりに工夫を取り入れる必要がある。

○1日当たりの平均運動時間は昨年度より向上したものの、1時間に満たない児童がおり、運動習慣の定着には未だ課題が残っている。

○冬休みの運動習慣を促す動画配信の活用率は、「ときどきやった」「1～2回くり組んだ」と回答した児童が、低学年で81%、高学年では68%であり、活用を促す取組が必要である。

○毎朝朝食を食べて登校する児童の割合が100%に達しておらず、家庭と連携した生活習慣の確立に課題が残っている。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・「50m走」の平均記録を各学年、男女共に全国平均以上にする。
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・「1日当たりの平均運動時間が1時間以上」の児童の割合を70%以上にする。
2年	
3年	
4年	・「毎日朝食を食べて登校する」児童の割合を100%以上にする。
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「小樽授業づくりの5つのSTEP!!」を取り入れた体育授業の充実
(見通しと振り返り、板書を活用した授業)
- ②新体力テストの課題を意識した準備運動等を取り入れる工夫
- ③体育授業における運動時間(運動量)の確保

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①体育館やグラウンド(屋外)での遊びの奨励
- ②児童自らが日常的に運動に親しむ環境の整備
- ③担任、栄養教諭、養護教諭と連携した運動と食事に関する指導の実施

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①学校外での運動習慣の定着に向けた啓発
- ②生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の確立を図る取組
- ③「早寝、早起き、朝ご飯+運動」の定着に向けた双方向の取組

1校1実践 「体育授業における準備運動の工夫・改善」

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確認、全体共有 ・体育授業の流れの確認、共有と実践 ・PTA活動との年間を通じた連携の見直し
5月	・多様な動きを取り入れた準備運動の導入 ・休み時間等を活用した運動の場の工夫 ・運動会
6月	・春の遠足 ・新体力テストに向けた児童個人の目標設定 ○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
7月	・水泳学習 ※PTA校庭開放 ・生活リズムチェックシートの活用① ・夏休み中の運動時間確保に向けた取組(動画の配信等)
8月	・望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発 ○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	・新体力テスト結果の共有と改善策の検討 ・生活リズムチェックシートの活用② ・秋の遠足 ※PTA校庭開放
10月	・マラソン記録会 ・新体力テスト抽出種目の2回目を実施 ・体育授業の見直し、改善
11月	・冬期間における校内での運動(遊び)機会の確保 ・生活リズムチェックシートの活用③ ※PTA校庭開放
12月	・冬休み中の運動時間確保に向けた取組(動画の配信等)
R8年1月	・望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発 ○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 ※PTA校庭開放 ・生活リズムチェックシートの活用④ ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の分析と共有 ※PTA校庭開放
3月	○新体力向上改善プランの作成 ・体育授業における成果と課題の職員間での共有 ・春休み中の運動時間確保に向けた取組(動画の配信等)

6 評価方法

(1) 体育の授業改善を図る取組

- ①学校評価、児童アンケートの結果
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査と新体力テストの結果
- ③新体力テストの結果

(2) 体育授業以外の取組

- ①全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果
- ②学校評価、児童アンケートの結果
- ③生活リズムチェックシートの集計結果

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①生活リズムチェックシートの集計結果
- ②保護者アンケートの結果