令和５年度　小樽市立長橋小学校　体力向上改善プラン

１　児童の体力・運動能力等の現状

・令和４年度シャトルラン　全国平均を上回った児童

１年男子 38%　女子 75%　　２年男子 45%　女子 37%

３年男子 52%　女子 45%　　４年男子 56%　女子 34%

５年男子 25%　女子 29%　　６年男子 40%　女子 40%

どの学年も全体的な平均が昨年より１０程度伸びるという成果が出た。しかし、全国平均５０%以上を上回る学年は少なかった。

・令和４年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果では、「体を動かすことが好き」と回答した児童の割合は、男子 64.3%、女子 52.0%と目標を下回っている。

・令和４年度全国学力・学習状況調査　児童質問紙調査の結果、普段(月～金)、１日のテレビ･ビデオの視聴時間が２時間以内の児童割合は 49%と少ない。

・児童アンケートの結果から、４～６年で外遊びが好きと回答した児童の割合が 62%。

２　児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

・令和４年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査およびシャトルランの取組結果から、主に持久力・走力に課題が見られる。

・体を動かすことに好きな児童の割合が少ないこと、体を動かす機会を増やすこと、冬場の体力向上策を講じる必要があることが窺える。

・規則正しい生活習慣の定着に向けた取組を続ける必要がある。

３　学年ごとの目標（数値目標）

＜体力・運動能力＞

学年	目　　標
１年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 19 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 16 回を上回る児童 50%以上。
２年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 29 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 22 回を上回る児童 50%以上。
３年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 38 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 29 回を上回る児童 50%以上。
４年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 46 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 37 回を上回る児童 50%以上。
５年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 54 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 44 回を上回る児童 50%以上。
６年	・男子 20mシャトルラン　全国平均 63 回を上回る児童 50%以上。 ・女子 20mシャトルラン　全国平均 51 回を上回る児童 50%以上。

＜生活習慣・運動習慣＞

学年	目　　標
１年	（共通目標） ・普段(月～金)、１日のテレビ･ビデオの視聴時間を２時間以内の児童 70%以上 ・「毎朝、朝食を食べる」児童が 80%以上 ・体育の授業が好きな児童の割合を 90%以上
２年	
３年	
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サーキットトレーニングを取り入れた準備運動を行う。

中学校区の小中一環の取組として、全学級に取り入れていく。

②体育の学習ルールをしっかり身に付ける。

～集団行動・準備や片付け等学習規律の確立

③児童にチャレンジ目標を持たせる。

～なわとびやシャトルランを体育の授業内に取り入れるとともに、１単位時間の運動量を増やす。（説明を短く、活動を多く、指導の工夫）

（２）体育授業以外の年間を通じた取組

①一人でもできる運動の組織的な取組（なわとび運動等）。

②休み時間の外遊び奨励による運動習慣の定着。

③どさんこ元気アップチャレンジ「３分間持久とび（３分間に何回跳べるか）」を長期休業中の学習日などで多く取り入れる。

（３）保護者や地域と連携した取組

①「早寝、早起き、朝ごはん運動」や「おたるスマート７」等を保護者へ啓発し、生活リズム改善の取組を進める。

②各家庭に、歩くことや全力で走ることなどゲームより外での遊びを推奨する。

③小樽運河ロードレースの参加呼びかけなど、体を動かす機会への参加を呼びかける。

④「食育」に関する外部講師を積極的に活用し、望ましい生活習慣、食習慣等の改善につとめる。

１校１実践　「シャトルランを活用した体力向上プランの実践」

５　実施計画

年月日	計　画　内　容
Ｒ５年 ４月	・シャトルランを活用した実践の提案 ・体育の授業にサーキットトレーニングを組み入れる（年間を通して）
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
７月	・ ・１学期　シャトルラン表彰式 ・
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	・ ・ ・
１０月	・シャトルラン集会 ・ ・
１１月	・ ・ ・
１２月	・２学期シャトルラン表彰式 ・
Ｒ６年 １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
２月	・ ・ ○新体力向上改善プランの作成
３月	・３学期　なわとび表彰式 ・
Ｒ６年 １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
２月	・ ・ ○新体力向上改善プランの作成
３月	・ ・

６　評価方法

（１）　全国体力･運動能力、運動習慣等調査、新体力テスト、全国学力・学習状況調査（質問紙）等の活用により課題と成果の検証を行う。

（２）　教職員、保護者、地域住民、学校関係者評価委員等から広く意見を聴き、分析等を行う。

（３）　学校評価（自己評価・児童アンケート・保護者アンケートなど）による経年比較。