

小樽市立長橋小学校 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 児童の実態

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から

【運動能力】

- ・第5学年男子で、全種目合計得点で全道平均、全国平均を上回った。一方、女子は全種目合計得点で、全道平均、全国平均を2、3ポイント下回った。
- ・第5学年、男女とも「50m走」「持久走」に課題が見られる。

【運動・生活習慣・児童アンケート】

- ・第1～3学年では体育の授業が好きと回答した児童の割合98%、外遊びが好きと回答した児童の割合89%
- ・第4～6学年では体育の授業が好きと回答した児童の割合96%、外遊びが好きと回答した児童の割合62%
- ・令和5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40%である。
- ・令和5年度全国学力・学習状況調査 児童質問紙調査の結果、「毎朝、朝食を食べる」児童の割合83%である。

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。

<運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	(共通目標)
2年	
3年	・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
4年	
5年	・「毎朝、朝食を食べる」児童が90%以上 ・体育の授業が好きな児童の割合を90%以上
6年	

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。

4 目標を達成するための具体的な方策

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」

(1) 体育の授業改善を図る取組

- 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。
長中学区の小中連携の一環の取り組みとして、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と身に付けさせる。
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、小樽市小中体力向上検討委員会作成資料「子どもたちの体力向上のやめに」を活用する。
(運動量の確保、場やルールの工夫、1人1台端末の利活用)

(2) 年間を通じた日常的な取組

- 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体育の時間以外に体力向上となる取組(休み時間の外遊び奨励)による運動習慣の定着。
- ③元気アップチャレンジ「3分間持久とび(3分間の間に何回跳べるか)」を長期休業中の学習日などで多く取り入れる。

(3) 保護者や関係機関等と連携した取組

- ① 「早寝、早起き、朝ごはん運動」や「おたるスマート7」「アウトメディア」等を保護者へ啓発するとともに、生活リズムチェックシートの活用を働きかける。
- 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 土曜日の「地域子ども教室」への参加を奨励する。

(4) その他

- ① 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の保護者への周知（学校日より、HP他）
- ② 外部研修会へ教職員が積極的に参加し、研修成果を校内に環流する。
- ③ 「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。

R7年	
1月	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとび検定による個人目標を設定する ○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	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムチェック(2回目)の実施
3月	<ul style="list-style-type: none"> ○新体力向上改善プランの作成 ・3学期 なわとび表彰式

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。

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6年	
4月	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・1人1台端末を体育の授業で活用する ・休み時間の外遊びの奨励（10月まで）
6月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会 ○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	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストの個人目標を設定する ・1学期 シャトルラン表彰式 ・児童アンケート(1回目)の実施 ※1人1台端末を活用して実施する ・誰でもできる簡単運動動画配信（夏休み）
8月	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムチェック(1回目)の実施 ・1回目の結果を受けたシャトルランの個人目標を設定する。
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・シャトルラン集会 ・
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・児童アンケート(2回目)の実施 ※1人1台端末を活用して実施する ・2学期シャトルラン表彰式
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・家でもできる簡単運動動画配信（冬休み）