

1 児童の体力・運動能力等に係る現状

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から

【実技調査】

・第5学年全体では、「上体起こし」「長座体前屈」で全国・全道平均を上回ったが、「握力」「50m走」「立ち幅とび」で、全国・全道平均を大きく下回った。男子では、「20mシャトルラン」も全国・全道平均を大きく下回った。女子では、「20mシャトルラン」と「ソフトボール投げ」で、全国・全道平均を上回った。

【質問紙調査】

・第5学年全体で、「運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか。」の質問で、「好き（やや好き）」と回答した児童が、男子88.9%、女子82.6%と、全国・全道平均をやや下回った。

・第5学年全体で、「朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日もふくめます）」の質問で、「毎日食べる」と回答した児童が、男子72.2%、女子73.9%と、全国平均を下回った。

(2) 新体力テスト分析ツールから

・「長座体前屈」のR1・R6との比較で、男女とも全校的に全国平均を上回ったが、「握力」「50m走」「立ち幅とび」のR1・R6との比較で、男女とも全校的に全国平均を下回った。

(3) 児童アンケートから

・全学年で80%以上の児童は朝食を食べているが、摂らせていない家庭が一定数ある。また、運動の習慣が身につけていない児童が一定数いる。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	(共通目標) 20mシャトルラン、上体起こし、反復横とび等、自分の課題に目標を決めて年2回挑戦し、記録を伸ばす児童を70%以上とする。
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	(共通目標) ・児童アンケート ・「毎朝、朝食を食べる」児童が90%以上 ・「体育の勉強以外でも、休み時間や放課後、休みの日に進んで運動している」児童が90%以上
2年	
3年	
4年	
5年	
6年	

1校1実践 自分の伸びを実感し、進んで体力を高める児童の育成

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○ 体育授業の改善・充実に向けた課題

実技面では、長座体前屈や上体起こしに見る「柔軟性」や「筋持久力」は全国平均を上回った。一方で、握力、50m走、立ち幅とびといった「筋力・瞬発力」が男女共通して低い数値にある。

○ 体育授業以外の体力向上に向けた取組に係る課題

意識・習慣面では、運動を「好き」と回答した割合が全国平均を下回っている。また、朝食の摂取率が全国平均を大きく割り込み、特に女子は約56%に留まっている。このエネルギー不足が、男子のシャトルランや女子の投力の低迷、ひいては全体の瞬発力不足を招く要因と考えられる。

以上より、授業での瞬発的運動の導入に加え、食育を通じた生活習慣の改善が本校の課題である。

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長橋中学区の小中連携の一環の取り組みとして、新体力テストの結果から子ども自身が再度、取り組みたい種目を設定し、10月に取り組む。記録が伸びた児童表彰することで、体力向上に向けた意欲の向上を図る。

②児童にチャレンジ目標を持たせ、3分間持久とび（なわとび）、シャトルラン等を体育の授業内に取り入れる。

③ICT機器を効果的に活用し、基本運動の確認としてNHKforSchool等の映像教材を用いたり、基本技能の習得に向けて互いの動きを動画撮影して見合ったりする。また、見通しや振り返りの場でタブレットシートやフォーム等を活用して自己変容を実感させたり、一単位時間や一単元の評価に活用したりする。

④体力・運動能力調査の実施にあたり、複数年での同時実施など、児童相互がより意欲的に調査に取り組める環境や方法を整える。

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

①なわとび運動等、一人でもできる運動に組織的に取り組み、体力の向上を図る。

②休み時間等を活用して、握力を鍛えることができる器具（ハンドグリップ等）を設置したり、投擲力や持久力を向上させることができる場を設定したりして、新体力テストの結果をもとに見つけた自分の課題の改善に向けて、日常的に取り組ませる。

③休み時間や放課後の外遊びを奨励し、体力の向上や運動習慣の定着を図る。

(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」、「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を活用し、課題を共有する。

②歩くことや全力で走るなど、外での遊びを推奨する。

(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。
- ④長期休業前に「誰でもできる簡単運動動画」を配信し、運動習慣の確立と体力向上を図る。

## 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) 子ども自身が設定した目標の達成度。
- (3) 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。
- (4) 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
R 8年	
4月	・体力向上プランの確認、全体共有 (体力向上グッズ、分間持久とびの継続的な実施、ICT機器の効果的な活用等)
5月	・休み時間等を活用した日常的に握力や投擲力等の向上を図ることができる場の設定 ・休み時間や放課後の外遊びの奨励 ・新体力テスト自己記録シート作成
6月	・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	・誰でもできる簡単運動動画配信（夏休み）
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	・生活リズムチェック1回目実施
10月	・自己記録チャレンジの種目設定と実施
11月	・体育集会実施
12月	・誰でもできる簡単運動動画配信（冬休み）
R 9年	
1月	・自己記録シート結果分析 ○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	・生活リズムチェックシート2回目の実施
3月	○新体力向上改善プランの作成