

# 小樽市立奥沢小学校 体力向上改善プラン

## 1 実施期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日

## 2 児童の実態

- ① 前年度、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（旧5年生）」は中止となったが、本校独自で調査を実施し、全道結果と比較したところ、男子で全道平均値を上回った種目は「握力」の一種目、女子では「反復横跳び」の一種目だった。全道平均値と比べて平均値が大きく下回った種目は、男女ともに「20mシャトルラン」であった。5生以外の児童の結果については、令和元年度の全国新体力テスト結果と比較してみた。男子で全国平均値を超えた種目は「握力」の一種目、女子では全国平均値を超えた種目は、「ソフトボール投げ」の一種目だった。男女ともに全国平均値を大きく下回った種目は、5年生同様、「20mシャトルラン」であった。  
※ 感染症対策として、「上体起こし」については、全学年ともに未実施である。
- ② 児童アンケートの結果、体育の授業は楽しいと答えている児童は多いが、あまり楽しくないと答える児童も1割程度見られる。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。
2年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。
3年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。
4年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。
5年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。
6年	「20mシャトルラン」の前年度数値を上回る。

### <運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。
2年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。
3年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。
4年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。
5年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。
6年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 90%以上。

## 4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践 「奥沢サーキットを取り入れた体育の授業実践」

### （1）体育の授業改善を図る取組

- ① 奥沢サーキット等、準備運動、補強運動の工夫改善。
- ② 教材や運動の場、指導方法の工夫
- ③ 一単位時間の運動量の確保

### （2）年間を通じた日常的な取組

- ① 休み時間の外（体育館）遊びを積極的に進める。
- ② アスレチックを活用した体力づくりを進める。
- ③ 体育の授業で縄跳びを活用し、持久力を高める取り組みを継続的に行う。
- ④ 休業中の「体力向上チャレンジタイム」を実施する。

### （3）保護者や関係機関等と連携した取組

- ① 運動習慣・生活習慣を確立するため、家庭への啓発を随時行い生活リズムチェックシートの活用を推進する。
- ② 保護者会等で家庭での運動や遊びを奨励し、体力向上の啓発を図る。

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R3年	・体力向上改善プランの作成
4月	・「新体力テスト」の実施方法提案 ・準備運動（奥沢サーキット）の確認 ・体育館やグラウンドでの遊びの奨励
5月	・運動会 ・春の遠足
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 ・夏休み体力チャレンジタイムの実施
7月	・夏休み中の子どもたちの望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発活動（生活リズムチェックシートの活用）
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	・「新体力テスト」結果を全職員で共有
10月	・体育の授業改善への取組
11月	・個人記録結果カード配付 ・授業改善に係わる校内研修
12月	・冬休み中の子どもたちの望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発活動
R4年	・生活リズムチェックシートの活用
1月	・冬休み体力チャレンジタイムの実施 ・体育館での遊びの奨励
2月	・スキー授業の指導の充実
3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  ○新体力向上改善プランの作成

## 6 評価方法

### （1）体育の授業改善を図る取組

- ① 自己評価や児童アンケートによる評価。
- ② 「新体力テスト」「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による評価。

### （2）年間を通じた日常的な取組

- ① 自己評価による評価。
- ② 記録シートによる個別評価。
- ③ 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による評価。

### （3）保護者や関係機関等と連携した取組

- ① 児童アンケート、保護者アンケート、自己評価による評価。