

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8年4月1日～令和9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）」の結果、体力合計点で男女とも全国平均を下回った。
- ② 「20m シャトルラン」「50m走」では全国平均を超える結果が少なく、全学年にわたり男子・女子ともに課題が見られる。
- ③ 前年度、6月と12月に「20mシャトルラン」を実施し、記録が伸びた学年が半数を超え、全国平均も上回る結果も多く出た。
- ④ 児童アンケートで「体育が好き」と答えている児童が多いため、体育に対して苦手意識を持つ学級が少ない。

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」の全国平均値の80%を上回る。
2年	「20mシャトルラン」の全国平均値の80%を上回る。
3年	「20mシャトルラン」の全国平均値の80%を上回る。
4年	「20mシャトルラン」の全国平均値の80%を上回る。
5年	「20mシャトルラン」の全国平均値の80%を上回る。
6年	「20mシャトルラン」の全国平均値の80%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 95%以上。
2年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 95%以上。
3年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 95%以上。
4年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 95%以上。
5年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 95%以上。
6年	・体育が楽しいと感じる児童の割合 95%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）遊びの推奨
- ② 体力テスト時の具体的な目標設定
(20mシャトルランは、前年の記録プラス10回を目指すなど)
- ③ 縄跳び等を活用した、体育の授業での持久力を高める取組
- ④ 休業中の「体力向上チャレンジタイム」の実施

(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の家庭への資料提供、生活リズムチェックシートの活用
- ② 体力向上のための、保護者会や学校だより等を活用した、家庭への啓発活動

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R8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
	○新体力テスト実施
6月	○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
	・体育の授業改善への取組
10月	・個人記録結果カード配付
	・授業改善に係わる校内研修
11月	・遠足
	・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
12月	○体力テスト再実施
R8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
	○体力向上改善プランの評価・改善
3月	○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