

# 令和6年度 小樽市立忍路中央小学校 体力向上改善プラン

## 1 児童の体力・運動能力等の現状

新体力テストの結果から運動が好きな児童が多く、新体力テストの結果では、運動能力に児童の個人差が大きい。  
 「縄跳び技能検定（短縄跳び大相撲）を1ランクアップする児童を80%」については30%の児童が達成しており、同じ検定レベルを維持した児童は60%であった。  
 休み時間には全校一斉でドッジボールをしたり、児童会活動の中で、運動プログラムを企画するなど日常的に運動に親しむ機会を自主的に設定している。  
 また、長期休業明けには生活リズムチェックシートの活用を図り、児童の日常生活における運動時間について把握すると共に、「早寝・早起き・朝ご飯」など規則正しい生活習慣の定着や適度な運動習慣の定着を促している。体育専科教諭の活用により、より効率的で質の高い体育の授業や体育的な活動の充実を図っている。

## 2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- ・新体力テスト  
 「体力テストの総合得点を5ポイントアップする児童を80%以上」については5ポイント上回る児童は67%であり、少年団活動に参加している児童とそうでない児童とで運動能力、運動習慣に個人差が大きい。
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（児童質問紙）  
 運動が好きな児童は100%であるが、極小規模校であるため、集団競技型の実技が実施できないところが課題である。
- ・学校・家庭・地域における運動習慣の状況等  
 「ゲームは2時間以上しない児童を85%」について、生活リズムチェックシートの集計結果から60%であり、また「毎日運動を30分以上する児童80%」については87%であった。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	<全学年共通>
2年	・体力テストの総合得点を前年比5ポイントアップする児童を70%以上
3年	・縄跳び技能検定（短縄跳び大相撲）を1ランクアップする児童を50%以上
4年	・運動やスポーツが好きな割合を90%以上
5年	・体育が楽しいと回答する割合を90%以上
6年	・目標を決めて体力づくりに取り組む割合を80%以上

### <運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	<全学年共通>
2年	・9時以降はスマホやインターネットをしない児童を60%
3年	
4年	
5年	・ゲームを2時間以上しない児童を70%
6年	・毎日運動を30分以上する児童85%

## 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準備運動に体づくりの運動の導入
- ②新体力テスト種目の練習の実施

### (2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①休み時間における身体づくり活動の実施
- ②朝の活動（チャレンジタイム）を利用して、なわとび等、体力づくりに取組む

### (3) 保護者や地域と連携した取組

- ①生活リズムチェックシートの定期的な実施
- ②生活リズムチェックシートの結果について保護者や地域へ周知

### (4) その他

- ①「どさん子元気アップチャレンジ」への参加
- ② 縄跳び集会の取組

1校1実践 チャレンジタイム「忍路中央小縄跳びチャレンジ」

## 5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6年	
4月	○新体力テスト練習開始（シャトルラン他） <b>縄跳び集会</b>
5月	<b>チャレンジタイム</b>
6月	<b>運動会</b>  ○新体力テスト実施
7月	○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 プール学習① <b>チャレンジタイム</b> 短縄跳び <b>縄跳び集会</b> 【子どもの朝活】 サマースクール
8月	生活リズムチェックシートの実践 <b>縄跳び集会</b>
9月	プール学習② <b>チャレンジタイム</b> 短縄跳び ○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善
10月	<b>縄跳び集会</b>
11月	「どさん子元気アップチャレンジ」への登録 <b>縄跳び集会</b>
12月	<b>縄跳び集会</b>
R7年	
1月	生活リズムチェックシートの実践 スキー学習（低学年） <b>縄跳び集会</b>
2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 スキー学習（朝里川温泉①） スキー学習（朝里川温泉②）
3月	「どさん子元気アップチャレンジ」への登録 <b>チャレンジタイム</b> 短縄跳び ○新体力向上改善プランの作成

## 6 評価方法

### (1) 体育授業を通じた取組

- ①1人1台端末を活用した振り返り
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果と比較
- ③新体力テスト結果分析

### (2) 年間を通じた日常的な取組

- ①児童アンケート
- ②個人の成績の記録化

### (3) 望ましい運動習慣・生活習慣を形成する取組

- ①生活リズムチェックシートの活用
- ②児童・保護者アンケートなど、学校評価の活用