

令和7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・運動能力に係る現状

「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90%であり、これまでの取組が一定の成果を上げているといえる。

「縄跳び集会」においては、前回り跳びの回数を昨年よりも増やしている児童が80パーセントに上っている。

学校評価アンケートでは「自分で考えて運動をしている」について肯定的回答が85%であり、日常的に体を動かす児童が多い。

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している。生活リズムチェックシートの集計結果から「ゲームを2時間以上しない」について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。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

・日常的に体を動かす児童が多い一方で新体力テスト分析ツールによると、特に女子の体力結果が多く種の目で全国平均を下回る結果となった。

・昨年度から体育館にて、登り棒や鉄棒など普段使用することができない運動器具に親しむ「運動週間」を設定し、様々な運動をする機会を設けるなど、特に運動が苦手な女子児童について運動機会を増やす必要がある。

・長期休業明けの生活リズムだけではなく、定期的に子どもの生活習慣を確認し、保護者と連携して望ましい生活習慣を確立していく取組を進めていく。

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	・運動やスポーツが好きな割合を90%以上
4年	・体育が楽しいと回答する割合を90%以上
5年	・目標を決めて体力づくりに取り組む割合を80%以上
6年	

<生活習慣・運動習慣>

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	・ゲームを2時間以上しない児童を70%
4年	・毎日運動を30分以上する児童85%
5年	
6年	

4 児童の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

(1) 体育・保健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・保健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

1校1実践 運動週間の設定

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 7年	○新体力テスト練習開始（シャトルラン他）
4月	チャレンジタイム 短縄跳び 運動週間（登り棒）
5月	・縄跳び集会 ・運動会 運動週間（ボール投げ・シャトルラン以外）
6月	○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 チャレンジタイム 短縄跳び 縄跳び集会 運動週間（鉄棒） 【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 プール学習② チャレンジタイム 短縄跳び
9月	縄跳び集会 運動週間（登り棒） ○新体力テスト結果分析
10月	○体力向上改善プランの評価・改善 縄跳び集会 運動週間（マット）
11月	縄跳び集会 運動週間（登り棒）
12月	生活リズムチェックシートの実践
R 8年	1月 縄跳び集会 ○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	スキー学習（朝里川温泉①） スキー学習（朝里川温泉②） 運動週間（マット） 「どさん子元気アップチャレンジ」への登録
3月	チャレンジタイム 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