

# 令和8年度 小樽市立幸小学校 体力向上改善プラン

## 1 児童の体力・運動能力等に係る現状

新体力テストの結果では、「握力」はほぼどの学年も記録を伸ばしている。「ソフトボール投げ」は、前年度と同じく全国平均と比較して低い。

児童アンケートの結果では、「運動やスポーツをすることが好き」に肯定的な回答は、ほぼ95%と割合が高く、体を動かすことへの関心は高い。体育の幸サーキットについては継続しつつ、単元に合わせた準備運動を取り入れていく。

## 2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

「ソフトボール投げ」では、柔らかいボールを使って投げる動きの練習や「ひざをついて体をひねる準備運動」などの体づくりに継続して取り組んでいきたい。

生活面では、前年度の生活リズムチェックシートの結果を見ると、一日の生活リズムを考えて生活している児童は80%にまだ届かない。

今年度も生活リズムチェックシートの活用などで自分の生活を直す働きかけをし家庭と連携しながら改善を図っていきたい。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・全国平均をめざす。
2年	・ソフトボール投げで全国平均をめざす。
3年	・ソフトボール投げで全国平均をめざす。
4年	・ソフトボール投げで全国平均をめざす。
5年	・ソフトボール投げで全国平均をめざす。
6年	・ソフトボール投げで全国平均をめざす。

### <生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1～6年 (全学年)	・「運動やスポーツをすることが好き」を95%以上にする。 ・「生活リズムを計画的に考え、実践する」の目標達成率を80%以上にする。

## 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単元の課題に合わせた準備運動に取り組み、児童が満足する運動量を確保する。
- ②教材や場の設定、指導の工夫改善をすすめ、体育授業を充実させる。(6年生は中学校の体育教師による専科授業を行う。)

### (2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①休み時間の外遊び(体育館遊び)の奨励。校舎前のスペースを利用した縄跳び遊びの奨励。

### (3) 保護者や地域と連携した取組

- ①学校便りや保護者会等で、望ましい運動習慣や生活習慣を啓発していく。
- ②新体力テストの個人の結果など、保護者への情報提供。

③地域のスポーツ行事等への積極的な参加促進。

## 1校1実践 課題に合わせた運動の場の設定

## 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と、職員への周知
4月	・「新体力テスト」の実施方法提案 ・準備運動の確認 ・体育館やグラウンドでの遊びの奨励
5月	・運動会に向けた体育の授業改善 ・春の遠足 ・運動会
6月	・体育の授業改善への取り組み ・体育に関わる授業研修の交流
7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 ・リズムチェックシートの活用
8月	・長期休業の振り返り ○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	・新体力テストの結果を全職員で共有。
10月	
11月	・保護者アンケート実施 ・児童アンケート実施
12月	・小樽スキー学校への参加奨励 ・リズムチェックシートの活用 ・定着確認測定の実施
R9年	・長期休業の振り返り
1月	・冬期間の体育館の鉄棒設置 ○保護者への調査結果の説明
2月	○体力向上改善プランの評価・改善
3月	・スキー授業の指導の充実 ○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り組み

- ①定着確認測定を実施、評価、改善を図る。
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査による評価
- ③児童、保護者アンケート、自己評価による評価

### (2) 年間を通じた日常的な取り組み

- ①調査結果の経年比較
- ②記録シートによる個別評価
- ③全国体力・運動能力テスト質問紙による評価

### (3) 保護者や関係機関等と連携した取り組み

- 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