

令和5年度 小樽市立桜小学校 体力向上改善プラン

1 児童の体力・運動能力等の現状

前年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点で、男子は全国の結果を下回り、女子は全国の結果をやや下回った。男女ともに全国平均を下回った種目は「長座体前屈」「20m シャトルラン」「50m 走」の3種目だった。「運動が好き」や「友だちと助け合って学習している」と回答した児童が多く見られたが、生活習慣に係る項目で課題が見られた。

全校児童参加の「新体力テスト」の体力総合点分布では、前年度に比べ上位層が3～6年生では増加し、1～2年生では減少していた。

地域やPTAと連携し運動習慣や生活習慣の確立に向けて取り組んでいる。スポーツ少年団へ所属している児童も見られるが、特に地域の特性として冬季における運動量の不足がみられた。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

コロナ禍における運動制限が多かった2年前に比べ、昨年度は体育の授業において活動量を確保できたことが、3～6年生の「新体力テスト」において上位層が増加した要因であると考えた。全国体力等調査の児童質問紙で「運動のコツやポイントをわかりやすく教えてもらえた」「自分のペースで行うことができた」との項目に課題が見られたことから、今後子どもが主体的に活動する授業づくり研修を学校全体で進め、全学年で授業改善を進めることが課題である。

また、前年度の全国体力等調査児童質問紙の結果で、平日にテレビやDVD、ゲーム、スマホ等の画面を見ている時間が長い児童の割合が高かったことから、家庭と連携し生活リズムを整えることが課題であると考えた。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・体力総合点分布A・Bの割合を全国と同程度とする。
2年	・体力総合点分布A・Bの割合を昨年度+5%の34%以上とする。
3年	・体力総合点分布A・Bの割合を昨年度+5%の24%以上とする。
4年	・体力総合点分布A・Bの割合を昨年度+5%の42%以上とする。
5年	・体力総合点分布A・Bの割合を昨年度+5%の25%以上とする。
6年	・体力総合点分布A・Bの割合を昨年度+5%の26%以上とする。

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を80%以上にする。
2年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を昨年度+5%の50%以上とする。
3年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を昨年度+5%の93%以上とする。
4年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を昨年度+5%の87%以上とする。
5年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を昨年度+5%の87%以上とする。
6年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を昨年度+5%の88%以上とする。

4 児童の体力・運動能力等に応じた具体的な取組

1校1実践 授業導入や休み時間における自己決定を大切にしたい運動量確保の工夫

(1) 体育授業内での取組

- ①縄跳び・体操など、準備運動の工夫
- ②自己決定を大切に、「楽しさ」を引き出す場面の工夫
- ③一単位時間の運動量の確保

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①「冒険コース」等の活用した遊びの奨励
- ②中・昼休みの外遊び・体育館遊びの奨励
- ③子どもの主体性を生み出す授業改善に向けた研修

(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」を活用し、望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発
- ② 児童個人の「記録カード」配付による保護者への積極的な情報提供

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	
4月	・本プランの共通理解 ・「新体力テスト」の実施方法提案 ・体育の授業改善への取組み
5月	・外遊びの推奨 ・運動会
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
7月	・体力向上（準備運動の工夫等）についての校内研修 ・冒険コースの整備（PTAとの協同作業） ・自己評価・児童アンケート・保護者アンケートの実施と結果分析 ・夏休み中の望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発運動
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」の結果を全職員で共有 ・体育の授業改善への取組み (運動量確保等の視点)
10月	・自己評価・児童アンケート・保護者アンケートの実施と結果分析 (本プランの見直し)
11月	・個人記録カード配布 ・新体力テスト結果分析の共有 ・本校児童の体力の傾向についての研修
12月	・夏休み中の望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発運動
R6年	
1月	・スキー授業の指導と充実 ○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	・学校評議会の開催 ・体育館での遊びの推奨 ○新体力向上改善プランの作成
3月	・春休み中の望ましい運動習慣・生活習慣を育成するための啓発運動

6 評価方法

(1) 体育授業

- ①「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自己評価や児童アンケート等による評価

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①「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学校評価による評価

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①自己評価、保護者アンケート等による評価