

# 令和7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・運動能力等に係る現状

- ◇前年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点の平均は、男女ともに全国平均を下回った。種目別では、男女ともに握力、長座体前屈の平均が全国平均を上回り、他の種目は下回った。
- ◇前年度後期児童アンケートにおいて「体育の授業が楽しい」と肯定的に答えた児童の割合は、1年生 94%、2年生 93%、3年生 97%、4年生 97%、5年生 73%、6年生 82%である。

## 2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

前年度の新体力テストの結果から、特に20mシャトルラン、立ち幅跳びの種目で、全国平均との差が大きかった学年が多くあった。日々の休み時間等の運動遊びや体育の授業での運動量を確保し、特に持久力・瞬発力を高める運動を意識的に取り入れるよう授業改善をする。また、運動が得意な子は、学年が上がるにつれて記録が伸びていく傾向にあるが、苦手だと感じている子は増えていく傾向にある。児童が個々の目標に向かって運動し、自分の成果や課題を自覚し、個々が達成感を感じられるよう指導改善を行う。

## 3 学年ごとの目標（数値目標）

### <体力・運動能力>

学年	目標
1年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。
2年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。
3年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。
4年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。
5年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。
6年	・シャトルランと立ち幅跳びの記録を、全国平均程度にする。

### <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90%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90%以上にする。
3年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を90%以上にする。
4年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を90%以上にする。
5年	・体育の授業が楽しいと答える児童の割合を90%以上にする。
6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。

## 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自己決定を大切にし、「楽しさ」を引き出す場面の工夫
- ②一単位時間の運動量の確保
- ③5、6年生の専科授業の充実

### (2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①中・昼休みの外遊び・体育館遊びの奨励
- ②運動に取り組みやすい場づくりの工夫

### (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生活習慣の啓発
- ②個人記録カード配布による積極的な情報提供

## 1校1実践 縄跳びを準備運動に取り入れた体力づくり

## 5 実施計画

年月日	計画内容
R 7年 4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本プランの共通理解</li> <li>・「新体力テスト」の実施方法提案</li> <li>・体育の授業改善への取組</li> <li>・体育館、グラウンド、中庭の環境整備</li> <li>・外遊びの推奨</li> <li>・運動会</li> </ul>
5月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○新体力テスト実施         </div>
6月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施         </div>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冒険コースの整備（PTAとの協同作業）</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
8月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○新体力テスト結果分析         </div>
9月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○体力向上改善プランの評価・改善         </div>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「新体力テスト」の結果を全職員で共有</li> <li>・体育の授業改善への取組（運動量確保、課題を意識した授業、学びの選択肢拡大の観点）</li> <li>・運動遊びの推奨</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・新体力テスト結果分析の共有</li> <li>・本校児童の体力の傾向についての研修</li> <li>・個人記録カード配布</li> </ul>
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬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</li> </ul>
R 8年 1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキー授業の指導と充実</li> </ul>
2月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○保護者への調査結果の説明         </div>
3月	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○体力向上改善プランの評価・改善         </div>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館での遊びの推奨</li> <li>・体力向上プランの検証結果の共有</li> </ul>
	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">           ○新体力向上改善プランの作成         </div>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>

## 6 評価方法

### (1) 体育授業内での取組

- 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
- ②PTA会議や保護者懇談会での交流