

# 令和8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、男子は全国平均を下回り、女子は上回った。種目別では、男女ともに握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びで全国平均を上回り、女子はソフトボール投げでも上回った。男女ともに上体起こし、シャトルラン、50メートル走で下回り、男子はソフトボール投げでも下回った。

◇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96%、2年生95%、3年生93%、4年生93%、5年生78%、6年生80%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、特に上体起こし、20mシャトルランの種目で、全国平均との差が大きかった学年が多かった。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り、日常の運動量も少ない。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	・上体起こし、20m シャトルランの記録を全国平均程度にする
2年	・上体起こし、20m シャトルランの記録を全国平均程度にする
3年	・上体起こし、20m シャトルランの記録を全国平均程度にする
4年	・上体起こし、20m シャトルランの記録を全国平均程度にする
5年	・上体起こし、20m シャトルランの記録を全国平均程度にする
6年	・上体起こし、20m シャトルラン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90%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
- ③3.4.5.6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運動のコツの資料提示や掲示物の工夫

### (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 8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
5月	・体育館、グラウンド、中庭の環境整備 ・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	・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
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 (運動量確保、課題を意識した授業、学びの選択肢拡大の視点)
10月	・運動遊びの推奨
11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 ・新体力テスト結果分析の共有
12月	・本校児童の体力の傾向についての研修 ・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
R 9年	
1月	・スキー授業の指導と充実 ・個人記録カード配布
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 ・体育館での遊びの推奨 ・体力向上プランの検証結果の共有
3月	○新体力向上改善プランの作成 ・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

## 6 評価方法

### (1) 体育授業内での取組

- ①一単位時間や単元を通しての児童のふり返り等による評価
- 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や日々の運や生活習慣を整えることの大切さについて共に学ぶ機会を設ける。