小樽市立潮見台小学校　体力向上改善プラン

１　実施期間
令和４年４月１日～令和５年３月３１日

２　児童の実態
①全国体力・運動能力、運動習慣等調査
・男女ともに、すべての種目で平均を下回っていた。
・特に男女とも筋力・持久力・瞬発力に課題が見られる。
②新体力テスト
・どの学年も全国平均に届かない種目が多く見られた。特に高学年男子にその傾向が強く見られた。
・1 年生以外で、20m シャトルランが全国平均を大幅に下回っていた。
・昨年度、全国平均を下回る学年が多かった立ち幅跳びの結果が、全国平均を上回る学年がいくつかあった。

３　学年ごとの定着目標（数値目標）
＜体力・運動能力＞

学年	定着目標
１年	20mシャトルラン男子１９回、女子１６回
２年	20mシャトルラン男子３０回、女子２３回
３年	20mシャトルラン男子３９回、女子３０回
４年	20mシャトルラン男子４６回、女子３８回
５年	20mシャトルラン男子５５回、女子４５回
６年	20mシャトルラン男子６４回、女子５２回

＜運動・生活習慣＞

学年	定着目標
１～４年	体育の授業や外遊びが好きな子どもの割合を９５％以上にする。
５～６年	体育の授業や外遊びが好きな子どもの割合を９０％以上にする。

４　目標を達成するための具体的な方策
１校１実践　「朝のなわとび活動」

（１）体育の授業改善を図る取組
①本時のめあてを把握させる工夫を取り入れ、一人一人が目標を持って取り組むことのできる体育の授業を進める。
②記録カード…なわとび検定＆持久跳びカードを配布して活用してもらう。
③授業の導入に持久走やサーキットトレーニング、なわとびなどを取り入れ、体力、運動能力の向上を図る。

（２）年間を通じた日常的な取組
①朝のなわとび活動を１年間通して継続して行う。
②休み時間などの全員遊びを推奨し、運動する楽しさを体感させる。
③ 球技大会や学級対抗のゲーム的な運動を計画的に取り入れ、楽しく運動する環境を整える。

（３）保護者や関係機関等と連携した取組
①１週間で運動する時間を持つように子どもたちや保護者に啓発する。
②「早寝・早起き・朝ご飯」の取組やテレビ等の視聴時間に関する家庭への啓発を随時行い、生活リズムチェックシートの活用を推進する。

５　実施計画

年月日	計　画　内　容
R　４年	
４月	○年間を通して、体つくり運動の実施
５月	○運動会
６月	○新体力テスト実施　※遠足 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実施 ・水泳学習
７月	
８月	○経営交流の実施 ○新体力テスト結果分析
９月	○体力向上改善プランの評価・改善
１０月	○保護者への調査結果の説明
１１月 １２月	○児童アンケート、保護者アンケート、自己評価の実施
１月	○経営交流の実施
２月	
３月	○体力向上改善プランの評価・改善 ○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組
①全国体力・運動能力、運動習慣調査、新体力テスト等
②授業交流、研修による交流等
③自己評価、児童アンケート、研修による交流等
（２）年間を通じた日常的な取組
①授業交流、研修等
②学級経営交流等
（３）保護者や関係機関等と連携した取組
①保護者アンケート、児童アンケート等
②PTA 役員や地域子ども教室のスタッフとの意見交換等
③保護者アンケート、児童アンケート
（４）その他
①研修による交流等