

令和7年度 小樽市立潮見台小学校 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

①全国体力・運動能力・運動習慣等調査

- ・男女ともに反復横跳びの結果が良くなってきており、女子は全国を上回っている。シャトルランの成績も昨年より維持している。

②新体力テスト

- ・50m走の結果は、多くの学年で昨年度を上回ったものの、全校的に全国平均をかなり下回っている。
- ・中学年男子の結果が全国に比べ低い種目が多い。

ように子どもたちや保護者に啓発するとともに、地域子ども教室との意見交換等を通して連携を図る。

- ②「早寝・早起き・朝ごはん」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、マイナプラスチャレンジの活用を推進する。

1校1実践 朝のなわとび活動

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- ・縄跳びの継続で昨年より課題が改善されてきている。シャトルランの結果向上に引き続き取り組んでいく必要がある。
- ・50m走の結果向上のため、授業で鬼ごっこを取り入れたり、サーキット走を取り入れたりしていく。縄跳びも短距離走に効果的なので、引き続き取り組んでいく必要がある。
- ・休み時間や放課後に体を動かして遊ぶことを推奨していく必要がある。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	50m走男子12.10秒、女子12.40秒
2年	50m走男子11.50秒、女子12.20秒
3年	50m走男子10.40秒、女子10.50秒
4年	50m走男子10.30秒、女子10.40秒
5年	50m走男子9.80秒、女子9.90秒
6年	50m走男子9.50秒、女子9.70秒

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	体育の授業や外遊びが好きな子どもの割合を100%にする。
2年	
3年	
4年	
5年	体育の授業や外遊びが好きな子どもの割合を93%以上にする。
6年	

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とともに、自己の成長を実感し、次時への意欲化を図る振り返りを行う。
- ②記録カード…なわとび検定&持久跳びカードを配付して活用し、体力向上の意欲化を図る。
- ③授業の導入に持久走やサーキットトレーニング、縄跳びなどを取り入れ、体力、運動能力の向上を図る。

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①朝の縄跳び活動を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する。

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①家庭や地域で体を動かしたり外遊びをしたりする時間をもつ

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7年	
4月	・年間を通して、体づくり運動の実施
5月	・遠足・運動会
6月	
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 ・水泳学習 ・児童アンケート、保護者アンケート
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
10月	・重点課題の改善（新体力テスト結果が低かった項目）
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
R8年	
1月	○学級経営交流の実施 ・スキー授業の指導の実施 ○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	
3月	○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

(1) 体育授業の改善を図る取組

- 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

(4) その他

- ① 研修による意見交流等