

令和7年度 小樽市立塩谷小学校 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、運動習慣等調査結果では、男女とも多くの種目で全国平均を上回ったが、男子は「長座体前屈」と「ソフトボール投げ」、女子は「上体起こし」と「長座体前屈」、「20mシャトルラン」で全国・全道平均を下回った。
- ② 新体力テスト総合評価では、全学年で前年度改善プランの目標を達成した。
- ③ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査において「体育の授業が好き」と回答した児童は100%、児童アンケートにおいて「体育の授業が好き」と回答した児童は97.3%であった。
- ④ 児童アンケート「体育の時間以外に進んで運動している」の肯定的回答は67.6%、保護者アンケート「学校以外で進んで運動している」の肯定的回答は58.6%であった。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- ① 前年度に比べ体力が向上しているが、特に全身持久力に課題が見られる。
- ② 体育が苦手と感じる児童が一定数おり、体力や技術の向上を自ら確認させることで、運動の楽しさを実感させる必要がある。
- ③ 体育以外の時間に運動している児童が少ないことから、家庭と連携して運動習慣の向上に向け取り組む必要がある。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上
2年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上
3年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上
4年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上
5年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上
6年	・新体力テストの総合評価「C」以上が75%以上

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上
2年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上
3年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上
4年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上
5年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上
6年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を80%以上

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 サーキットトレーニングや縄跳び、ストレッチを取り入れた体力向上の取組
- ② 一人一台端末を効果的に活用した授業改善や内容の充実

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ① 休み時間等における体育館やグラウンドでの遊びの奨励
- ② 運動環境の整備

(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等を活用した生活習慣の改善
- ② 家庭における体力向上の取組の啓発による運動習慣の育成

1校1実践「チャレンジなわとび」の取組

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R7年	
4月	・体力向上改善プランの確認 ・体力向上に向けた課題の明確化と目標の設定 ・サーキットトレーニング等の取組（通年）
5月	・新体力テストの実施方法の確認 ・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 ・全学年の新体力テスト実施結果の集計
7月	・体力記録カードへの記入、保護者への周知 ・プール学習、海浜体験学習 ・児童・保護者アンケート、職員自己評価の実施
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	・新体力テスト結果の共有と改善策の実施 ・望ましい生活習慣・運動習慣の確立に向けた取組
10月	・遠足 ・体育の時間を中心に、体づくり運動(持久力を高める運動等)を重点的に実施
11月	○新体力テストの課題となる種目を再度実施 ・生活リズムチェックシートの実施と保護者への啓発
12月	・児童・保護者アンケート、職員自己評価の実施 ○再度実施した新体力テストの結果分析
R8年	
1月	・望ましい生活習慣の確立に向けた取組 ・裏山でのスキー学習 ○保護者への調査結果の説明
2月	○体力向上改善プランの評価・改善 ・望ましい生活習慣・運動習慣の確立に向けた取組
3月	・天狗山スキー学習 ○新体力向上改善プランの作成

6 評価方法

(1) 体育授業内での取組

- ① 全国体力・運動能力、運動習慣等調査と新体力テスト結果
- ② 児童・保護者アンケート結果、職員自己評価結果

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ① 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- ② 職員自己評価結果

(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結果、児童・保護者アンケート結果
- ② 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果