

令和8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「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「50m走」、女子は「上体起こし」「反復横とび」「50m走」で全国・全道平均を下回った学年があった。
- ② 新体力テスト総合評価では、多くの学年で前年度改善プランの目標を達成した。
- ③ 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100%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76.7%、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75.0%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 全学年に共通して、個人差が大きくなっている。
- ② 体を動かすことが好きではない児童が一定数いることから、運動の楽しさを実感させる必要がある。
- ③ 体育以外の時間では、進んで運動していない児童が一定数いることから、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80%以上
2年	・新体力テストの総合評価「C」以上が80%以上
3年	・新体力テストの総合評価「C」以上が80%以上
4年	・新体力テストの総合評価「C」以上が80%以上
5年	・新体力テストの総合評価「C」以上が80%以上
6年	・新体力テストの総合評価「C」以上が80%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90%以上
2年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を90%以上
3年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を90%以上
4年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を90%以上
5年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を90%以上
6年	・「体育の授業が好き」と回答する児童を90%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 1人1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

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R 8 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 ・水泳学習、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
R 9 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	・スキー学習（朝里川温泉スキー場） ○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

1校1実践「チャレンジなわとび」の取組