# 令和８年度　小樽市立高島小学校　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

令和７年度の新体力テストの結果では、「ソフトボール投げ」において男子では３年生、４年生、５年生、６年生、女子では２年生、５年生、６年生で全国平均を下回った。また「20mシャトルラン」において男子では３年生、５年生、６年生、女子では３年生、５年生、６年生で全国平均を下回った。また、高学年の男女共に全国平均を下回る種目が複数見られた。

一方、体力合計点では、男子は１年生、２年生、４年生、５年生、女子では１～５年生が全国平均を上回り、昨年度に比べると全国平均を上回る学年が男女共に大幅に増えており、全校的に体力を向上させてきている。

また、児童アンケートの結果では、「毎日、朝ご飯を食べていますか？」に対しての回答が低学年は78.1%、中学年は80.9%、高学年は77.3%だった。

## ２　児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

新体力テストの結果から、全校的に投擲力、持久力に課題が見られる。

昨年度は、ソフトボール投げの結果を全国平均以上にすることを目指した。しかし、新体力テストの結果を見ると全国平均を超えたのが、男子では１年生、２年生、女子では１年生、３年生、４年生のみだった。R６年度に比べると全国平均との差は縮まってきているが、未だ課題が見られる。今年度も流星ボールや的当てなど、投げる運動に楽しく取り組む場を設けたり、体育の授業で投げ方についての知識を深めたりしてさらなる改善を図りたい。

また、持久力にも課題が見られることから、日常的な体育の授業において十分な運動量を確保し、心拍数の上がった状態でも運動を楽しめる習慣を身に付けさせて行く。

生活習慣については、朝食の摂取率が全校的に課題となっており、養護教諭や栄養教諭と連携し、児童への望ましい生活習慣の定着に向けた指導や、家庭への啓発を講じていく必要がある。

## ３　学年ごとの目標（数値目標）

＜体力・運動能力＞

| 学年 | 目　　標 |
|---|---|
| １年 | ・「ソフトボール投げ」の結果を各学年、男女共に全国平均以上にする。 |
| ２年 | |
| ３年 | |
| ４年 | |
| ５年 | |
| ６年 | |

＜生活習慣・運動習慣＞

| 学年 | 目　　標 |
|---|---|
| １年 | ・「毎日、朝ご飯を食べている」児童の割合を８５％以上にする。 |
| ２年 | |
| ３年 | |
| ４年 | |
| ５年 | |
| 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「小樽授業づくりの５つのSTEP!!」を取り入れた体育授業の充実

②新体力テストの課題を意識した準備運動等を取り入れる工夫
（投力、持久力、走力の向上を図る運動の導入）

③体育授業における運動時間（運動量）の確保

### （２）体育授業以外の年間を通じた取組

①日常的な遊びの場の設置や工夫
（ドッジボールコート、的当て、鉄棒の設置など）

②休み時間の体育館遊びの見直し改善と工夫

③グラウンド(屋外)や体育館(屋内)での遊びの奨励

### （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の活用と結果の共有
（学級懇談や学校だよりで児童の実態を共有する）

②朝食の摂取、スクリーンタイムの削減など（養護教諭との連携）

③児童アンケート・保護者アンケートの活用

**１校１実践**　「十分な運動量を確保する授業実践」

## ５　実施計画

| 年月日 | 計　画　内　容 |
|---|---|
| Ｒ８年 | ○体力向上改善プランの作成・周知・共有 |
| ４月 | ・「体育授業の流れ」「準備運動」についてのミニ研修<br>・多様な動きを取り入れた準備運動の導入<br>・休み時間等を活用した運動の場の工夫 |
| ５月 | ・遠足　・おたる運河ロードレースの参加推奨<br>・運動会練習を通じた体力・運動能力向上<br>・熱中症リスクの回避（管理職・養護教諭との連携）<br>・運動会<br>・新体力テスト実施に向けた児童個人目標設定 |
| ６月 | ○新体力テスト実施<br>○全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施 |
| ７月 | ・外遊びの場の工夫<br>・長期休業中の「生活のめあて」作成・指導<br>・水泳学習<br>・夏休み中の運動習慣の定着に向けた取組 |
| ８月 | ・望ましい生活習慣を育成するための啓発<br>・生活リズムチェックシートの活用① |
| ９月 | ○新体力テスト結果分析<br>○体力向上改善プランの評価・改善 |
| １０月 | ・新体力テストの結果分析の共有と改善策の検討<br>・新体力テスト抽出種目の再計測<br>・体育授業の見直し、改善<br>・体育館遊びの場の工夫 |
| １１月 | ・保護者アンケート・児童アンケート配布・回収<br>・新体力テスト抽出種目再計測後の結果分析と共有<br>・生活リズムチェックシート①の結果を保護者と共有 |
| １２月 | ・冬期間における校内での運動(遊び)機会の確保<br>・小樽スキー学校の参加を奨励<br>・長期休業中の「生活のめあて」作成・指導<br>・冬休み中の運動習慣の定着に向けた取組 |
| Ｒ９年 | ・望ましい生活習慣を育成するための啓発 |
| １月 | ・生活リズムチェックシートの活用②<br>○保護者への調査結果の共有<br>○体力向上改善プランの評価・改善 |
| ２月 | ・スキー学習<br>・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の共有 |
| ３月 | ・生活リズムチェックシート②の結果を保護者と共有<br>○R９年度の体力向上改善プランの作成<br>・学校運営協議会への説明 |

## ６　評価方法

### （１）体育授業内での取組

①学校評価、児童アンケートの結果

②全国体力・運動能力、運動習慣等調の結果

③新体力テストの結果

### （２）体育の授業以外の年間を通じた取組

①全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

②学校評価、児童アンケートの結果

③生活リズムチェックシートの集計結果

### （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分析

②児童・保護者アンケートの結果分析

③PTA・CS 会議、懇談会等での話題提起