

小樽市立手宮中央小学校 体力向上改善プラン

1 実施期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

2 児童の実態

前年度、新体力テストを全学年・全種目実施した。その結果、柔軟性では全国平均を上回る学年が多かったが、全学年で共通して筋力、投力、筋持久力に課題が見られた。また、児童質問調査では、「運動が好き」体育の授業が「楽しい」と答えた児童の割合が高いが、高学年になると若干割合が下がって来ている。開校して5年目となり、グラウンドでの運動や遊びができるようになり疾走能力がついてきている。日常の授業改善、全校での共通した活動の成果がうかがえる。

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・両足持久跳び 90秒 50回
2年	・両足持久跳び 90秒 75回
3年	・両足持久跳び 90秒 100回
4年	・両足持久跳び 90秒 125回
5年	・両足持久跳び 90秒 138回
6年	・両足持久跳び 90秒 150回

次の学年の目標へ
クリアできたら、

<運動・生活習慣>

学年	目 標
1年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
2年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
3年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
4年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
5年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。
6年	・運動が「好き」と回答する割合を80%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を80%以上とする。

4 目標を達成するための具体的な方策

1校1実践

「手宮中央タイム 中・昼休みの体力向上プログラムの実施」

(1) 体育の授業改善を図る取組

①運動環境の整備

登り棒のコーナー、鉄棒のコーナー、グラウンドでの投・走の練習場所の確保

②ICT機器の活用

③縄跳び練習と記録

④新体力テスト後のプログラム改善

⑤手宮中央体操の導入

(2) 年間を通じた日常的な取組

①手宮中央タイム、休み時間の体力向上プログラム

②土曜日の地域子ども教室との連携

③空き教室を運動スペースとして開放

(3) 望ましい運動習慣・生活習慣を形成する取組

①PTA を中心として家庭のルール作り

②学校とPTA が連携を図った学習会の実施と資料配付

③体力記録カードの導入と通信での情報発信

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R2年	
4月	・手宮中央体操、なわとびチャレンジ（通年実施） ・手宮中央タイムの実施 ・中休みの運動の実施（体育館・グラウンド）
5月	・春の遠足 ・運動会 ○新体力テスト実施 OR2 全国体力・運動能力、運動習慣等調査実施
6月	体力向上プログラムの見直し
7月	児童アンケートの実施
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	・秋の遠足 ・前期なわとびチャレンジ記録測定
10月	○新体力テスト 特定種目を再度測定
11月	
12月	児童アンケートの実施
R2年	
1月	・後期なわとびチャレンジ記録測定 ○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) 体育の授業について

①縄跳び記録

②実態把握後の分析と改善

(2) 学校としての取組について

①児童・保護者アンケートの実施

②学校運営協議会からの評価

(3) 望ましい生活習慣について

①児童・保護者アンケートの実施

②アンケートの分析の公表と改善