

令和5年度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5年4月1日～令和6年3月31日

2 児童の実態

例年同様、前年度も新体力テストを全学年・全種目実施した。その結果、持久力・柔軟性では全国平均を上回る学年が多かったが、全学年共通して巧緻性・投球能力に課題が見られた。昨年度は、新型コロナウイルス感染予防のため例年のような体育の授業や、休み時間の運動の時間が十分に取れなかった現状であったことも課題となった要因の一つであると考えられる。また、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査児童質問紙調査において、「運動が好き」と回答した児童の割合は、男子が93.8%（全国比+1.4pt）、女子が92.4%（全国比+6.5pt）となっており、男女ともに全国平均を上回っている。開校して8年目となり、グラウンドでの運動や遊びが出来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 140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90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。
2年	・運動が「好き」と回答する割合を90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。
3年	・運動が「好き」と回答する割合を90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。
4年	・運動が「好き」と回答する割合を90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。
5年	・運動が「好き」と回答する割合を90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。
6年	・運動が「好き」と回答する割合を90%以上とする。 ・体育の授業が「楽しい」と回答する割合を90%以上とする。

4 目標を達成するための具体的な方策

(1) 体育の授業改善を図る取組

- ①運動環境の整備
鉄棒のコーナー、跳び箱コーナー
グラウンドでの投・走の練習場所の確保
- ②ICT機器の活用
- ③持久走(分間走・周回走)の取組
- ④縄跳び練習と記録

⑤新体力テスト後のプログラム改善

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①休み時間の体力向上プログラム
 - ②縄跳びの取り組み
- ### (3) 保護者や地域と連携した取組
- ①PTAを中心として家庭のルール作り
 - ②体力記録カードの導入と通信での情報発信

1校1実践：持久走・縄跳びの取組

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R5年	
4月	・持久走、縄跳びチャレンジ（通年実施） ・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
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 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
R6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