

令和7年度 小樽市立手宮中央小学校 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6年度に全学年で実施した新体力テストの結果を見てみると、1年生では全国平均を下回る種目が皆無で、2年生でも全国平均を下回ったのは男女とも握力のみだった。また、3年生でも男女の20m シャトルランと男子の握力のみが全国平均に届かなかった。

一方、学年が上がると、全国平均を超えたのは5年女子の長座体前屈と6年女子の上体起こしのみであった。それに加えて4年生では女子の反復横跳びと立ち幅跳びが全国平均を大きく下回り、男女の50m走と女子のボール投げでも有意に全国平均を下回っていた。さらに5年生男子では50m走が全国平均を大きく下回り、立ち幅跳びとボール投げでも全国平均を下回っていた。6年生では男子の50m走と立ち幅跳び、男女の20m シャトルランが全国平均を下回っており、高学年の体力運動能力の伸びが十分とは言えないことがわかる。

また、昨年度の児童アンケートでは「運動が好き」と回答する児童が1年生才100%、2年生100%、3年生95.2%、4年生90.6%、5年生72.7%、6年生 96%で、「体育の授業が楽しい」と回答する児童が1年生96.3%、2年生100%、3年生95.2%、4年生90.7%、5年生72.7%、6年生 96%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では、低学年は課題とすべき点がほぼなったものの、高学年では各運動で大きな落ち込みが見られ、特に6年生では前年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から運動能力だけではなく運動習慣に関しても、学校の体育以外で運動やスポーツをする時間が平均よりかなり下回っているなど課題のあることがわかった。

現状では、下校後に習い事などに通うために、運動やスポーツに時間を費やすことの難しい児童が少なくないと考えられ、下校後にスポーツや運動の時間を増やすのはかなり困難であると考えられる。

しかし、昨年度の児童アンケートでは「運動が好き」や「体育の授業が楽しい」と答えていた児童が、現在の6年生以外の学級では全て90%を超えており、現6年生でも72.7%と決して低くはない数値である。従って、更なる授業改善に加え、中休みや昼休みに児童が自発的に体を動かしたくなるような働きかけや仕掛けを講じ、運動量を増やしてやったり運動能力を高めてやったりすることが課題だと言える。

3 学年ごとの目標（数値目標）

体力・運動能力

学年	目標
1年	・ 90秒間両足持久跳び 60回
2年	・ 90秒間両足持久跳び 85回
3年	・ 90秒間両足持久跳び 110回
4年	・ 90秒間両足持久跳び 130回
5年	・ 90秒間両足持久跳び 145回
6年	・ 90秒間両足持久跳び 155回

生活習慣・運動習慣

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 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準備運動としての手宮中央体操の取組
- ②疾走能力を高める「ケンパ」運動の取組
- ③90秒間両足持久跳び(縄跳び)の取組
- ④ICT機器の積極的活用
- ⑤体育専科教員との連携

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①児童が自発的に体を動かしてみたくなる場(ケンパ・垂直跳び・立ち幅跳び・投擲など)の設定。
- ②体育館やグラウンドでの遊びの奨励(各学級へのグラウンド遊び用ボールの配付)
- ③鉄棒補助具の常設と管理
- ④跳び箱の指導時期に合わせた用具の常設

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①指導支援ボランティアによる水泳学習およびスキー学習の充実
- ②学校だより・学級通信などによる、下校後や休日などのスポーツや運動の奨励
- ③運河マラソンなどの地域スポーツイベントへの参加奨励と事前の練習指導

1校1実践 90秒間両足持久跳びの取組

5 実施計画

年月日	計画内容
R 7年	・90秒間両足持久跳び記録測定(通年実施) ・グラウンド整備と鉄棒補助具の設置および各学級へのボール配付 ・春の遠足 ・運動会
	○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
	・保護者への新体力テスト結果周知 ・水泳学習実施 ・児童アンケートの実施
	○新体力テスト結果分析 ○体力向上改善プランの評価・改善
	・保護者への新体力テスト結果分析周知 ・秋の遠足
	・前期なわとびチャレンジ記録集計と報告 ・新体力テスト特定種目の再度測定 ・児童アンケートの実施
R 8年	・スキー学習の実施・ ○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
	・後期なわとびチャレンジ記録集計と報告
	○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

- ①90秒間両足持久跳びの記録の変化
- ②新体力テストの記録の前年度との比較
- ③児童アンケートの実施

(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アンケート分析の公表と改善