

1校1実践「学年ごとの体力アップメニュー」

1 児童の体力・運動能力等に係る現状

昨年度の全国体力・運動能力、運動習慣調査の結果では、
1週間の総運動時間
 男子は運動に時間を費やしている人とそうでない人の差がひらいており、ほぼ0分と答えた人が12%であった。女子は運動に時間を費やしている人が多く、50分ごとに階級表示した度数分布表でみると広がりがある。
児童質問紙集計より
 運動は好きかの問いに、男子は82%、女子は83%と回答。どちらも、全国、全道平均より多い。「体育が楽しい、やや楽しい」では、男子は91%で、全国、全道平均よりやや少なく、女子は92%で、全国、全道平均よりやや多い。どんなとき楽しいと感じるかの問いでは、男女ともに「できなかったことができるようになったとき」「友達と交流、協力できたとき」をあげた人が多かった。
実技集計
 総合評価はA、B、Cの割合が全国、北海道平均よりも少なく、D、Eが多かった。実技度数分布表で見ると50m走、長座体前屈が明らかに男女ともに低め、ボール投げが女子で高めに出ている。体格調査では、体重が全国平均よりも北海道および本校で上回っており、恰幅のよい人が多いことによる結果であると考えられる。

2 児童の体力・運動能力等の現状から分析した課題

調査結果を見るに、山の手小学校の児童を集団で見たと、運動に対しては肯定的、柔軟性と疾走能力が若干劣っていると見える。雪国の事情もあるが、この辺りの強化を考えるのが妥当であるとする。
【学校】 疾走能力の向上（腿下げ運動、20mダッシュなど）
【学年】 学年ごとの体力アップメニュー（前年体力テスト参考）
【個人】 目標設定し、運動に取り組む（前年体力テストを参考に）

3 学年ごとの目標（数値目標）

<体力・運動能力>

学年	目 標
1年	・50m走 学年で平均11.62秒 以下
2年	・50m走 学年で平均10.77秒 以下
3年	・50m走 学年で平均10.28秒 以下
4年	・50m走 学年で平均9.85秒 以下
5年	・50m走 学年で平均9.44秒 以下
6年	・50m走 学年で平均9.10秒 以下

<生活習慣・運動習慣>

学年	目 標
1年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%以上
2年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%以上
3年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%以上
4年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%以上
5年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%以上
6年	・毎日朝食95%以上、運動が好き95%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学年ごとの体力アップメニュー（20mダッシュ、なわとびなど）
- ②どさんこ元気アップチャレンジに向けた取組（前跳び30秒70回程度）

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①体力づくりのコツを示す掲示物（なわとびの技など）
- ②休み時間の運動遊びの推奨

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①お便りなどを使った食育や体力向上に関する呼びかけ
- ②栄養教諭や養護教諭と連携した食育に関する指導

5 実施計画

年月日	計 画 内 容
R6年	
4月	・体育授業内に、学年ごとの体力アップメニューを取り入れる（20mダッシュ、なわとびなど）
5月	・運動会
6月	・個人における新体力テストの目標設定 ○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
7月	・プール学習
8月	・プール学習 ○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	・体育の時間で50m走の計測
10月	・シャトルラン記録会 ・シャトルランの記録（個人ベスト）掲示 ・新体力テストの結果を踏まえた学年ごとの体力アップメニューの見直し ・食育教室
11月	どさん子元気アップチャレンジ記録検定 ・児童アンケート
12月	・保護者アンケート
R7年	
1月	○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 ・どさん子元気アップチャレンジ校内記録掲示 ・スキー学習
2月	○新体力向上改善プランの作成
3月	

6 評価方法

(1) 体育授業内での取組

- ①年度末の反省の中で行う
- ②2学期の50m走の計測やどさん子元気アップチャレンジの結果から判断する

(2) 体育授業以外の年間を通じた取組

- ①体力テストの結果や年度末反省の中で行う
- ②児童アンケートの結果や年度末反省の中で行う

(3) 保護者や地域と連携した取組

- ①児童・保護者アンケートの結果から判断する
- ②年度末反省の中で行う