

# 令和6年度 鶴居村立幌呂小学校 体力向上プラン

## 1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

### ○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状

#### 【新体力テストの傾向】

- ・握力、上体起こし、長座体前屈は全国平均を上回っている。
- ・50メートル走と20mシャトルラン、反復横跳びが全国平均と比べて下回っている。
- ・長距離の通学のため自家用車での送迎の子がいる。
- ・肥満傾向の子が多い。

#### 【体力・運動能力、運動習慣調査の傾向】

- ・地域のスポーツクラブに属している子はいない。
- ・体育の授業では「楽しい」と感じ、「すすんで学習に参加している・大体進んで学習に参加している」「目標(ねらい・めあて)を意識して学習している・大体意識して学習している」と回答している。

## 2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

### ○ 体力・運動能力等に関わる課題

- ・昨年度までの体育科研修内容の方向性と今年度の方針の検討(体育の授業で楽しんで技能をアップさせる運動を取り入れる)
- ・一昨年度までの体育科の研修をもとに単元計画や、楽しみながらかつ技能面を高める活動を検討した。
- ・走を意識した運動の機会を検討

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・普段から歩くこと・走ることが少なく、運動の機会が少ない。体重増加傾向の児童が多い。
- ・毎年おこなっている小中連携を意識した活動を計画した。(小中合同運動会)
- ・生活リズムを含め家庭との連携を図った課題を検討(ICT委員会の生活リズムと連携)

## 3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

### ○ 体力・運動能力等に関わる目標

- ・体育の授業で楽しんで技能をアップさせる運動を取り入れる
- ・「運動が好き」「体育の授業が楽しい」の項目の割合を90%以上維持できるようにする

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・全校での体力づくりの実施
- ・運動習慣に繋がる運動環境を整備する
- ・生活リズムチェックシート表を活用し、生活リズムを整え、明るく元気な生活が送れるようにする

## 4 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる目標達成状況

### ○ 体力・運動能力等に関わる目標の達成状況に対する評価指標

#### 【評価方法】

- ・体育科での「体育の時間」アンケートの実施および体育科の単元のふり返りをもとに検討する
- ・新体力テストの苦手種目の実施

#### 【成果指標】

- ・体育科アンケートの「体育が好き」「体育の授業が楽しい」の項目の割合90%維持

- ・新体力テスト苦手の実施後の伸長

#### 【評価結果】

- ・中間評価(7月)  
新体力テスト実施後の分析と評価を行い、実施状況や課題・解決策を探る
- ・最終評価(11月)  
新体力テストでもおもに苦手種目の取り組み「体育の時間」アンケートの実施と分析

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標の達成状況に対する評価指標

#### 【評価方法】

- ・生活リズムチェックシート表を活用し、生活リズムを整え、明るく元気な生活ができるようにする。
- ・朝の体力向上運動を実施

#### 【成果指標】

- ・生活習慣の把握と分析評価を行う。
- ・体力向上運動のため、全国平均を体育館に掲示し、意欲や意識の向上の伸長を見る

#### 【評価結果】

- ・中間評価(7月)  
児童・保護者アンケートの実施
- ・最終評価(12月)  
児童・保護者アンケートの実施

## 自校の児童生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

### 1 新体力テストでの苦手種目の取り組みと、授業で関わる内容の取り組み

- ・新体力テストの実施に向け、前年までの記録を児童に配布し、自己の目標を持たせるとともに、苦手種目の行い方やコツをとらえられるようにする。

### 2 朝のチャレンジタイムでの体力アップの実施(10分間で取り組む運動を行う)

- ・毎週金曜日、朝のチャレンジタイム(10分)での体力アップの継続的な実施。
- ・よさこいソーラン・チャレンジジョギング・チャレンジダッシュ・縄跳び等の運動を継続的に実施する。

### 3 朝の会終了後、一分間のパワーアップタイムの(運動習慣の定着のため)実施をする。

(各月により実施内容が変更する)

#### 【取組指標】

1 授業で単元や題材など内容や時間のまとまりの中で取り組めるようにする

2 毎週金曜日に体力アップを実施し継続的な運動をおこなう

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・朝の会終了1分間のパワーアップタイムの実施(鶴小との併合に向けて継続的に朝の運動を取り入れる。)
- ・毎週金曜日に体力アップ(晴天時:チャレンジおにごっこ。雨天時:チャレンジジョギングの実施)
- ・外遊びの奨励や機会を設ける。・生活リズムチェックシート表を活用し、生活リズムの調査・分析をする。