

令和8年度 標茶町立中茶安別小学校 体力向上計画

1 児童の実態 (令和7年度の実態)

【新体力テスト】※学年毎の全国平均と学年平均(男女同)の比較

	全国平均以上の種目	全国平均をやや下回っている種目	全国平均を大きく下回っている種目 (3ポイント以上)
第1学年 (現2年)	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・50m走 ・立ち幅跳び ・ボール投げ	・20mシャトルラン	
第2学年 (現3年)	・握力 ・上体起こし ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・立ち幅跳び ・ボール投げ	・長座体前屈 ・50m走	
第3学年 (現4年)	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・ボール投げ	・50m走 ・立ち幅跳び	
第4学年 (現5年)	・握力 ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・ボール投げ	・上体起こし ・長座体前屈 ・20mシャトルラン ・50m走	
第5学年 (現6年)	・握力 ・ボール投げ	・上体起こし ・反復横跳び ・50m走 ・立ち幅跳び	・長座体前屈 ・20mシャトルラン

○成果

・運動全般に関して、改善が見られる。

▲課題

・体の柔軟性に課題が見られる児童が一定数見られる。
・走の運動や持久力のさらなる改善が必要である。

【運動に対する意識や運動習慣】

○成果

・ほとんどの子どもが運動を楽しんでいる。また、休み時間等には積極的に体を動かしている児童が多い。

▲課題

・少年団活動がない場合は、学校以外で体を動かす機会が少ない児童が多い。

2 目標

※数値目標を記載。運動に対する意識や運動習慣に係る内容の数値目標は、検証可能な第5学年の数値を記載

【実技】

○20mシャトルラン

男子(1年:20以上、2年:25以上、3年:35以上、4年:40以上、5年:50以上、6年:55以上)

女子(1年:15以上、2年:20以上、3年:30以上、4年:35以上、5年:40以上、6年:45以上)

【運動に対する意識や運動習慣】

○体力をつけるため、朝の活動や体育の授業で十分に体を動かす。

3 改善方策

【体育科の授業】

○運動を前向きにとらえられるようにする工夫

…スモールステップ、授業内容の改善を図るなどの工夫を行う。

○体づくり運動の工夫

…準備体操や朝の活動の中で、柔軟性を高める活動を意識的に取り入れる。

○十分に体を動かせる授業づくりを行う。

【授業以外の取組】

○朝の活動の中で、週に1回程度、児童の体力向上に向けた課題に応じる体力づくりを行う。

○児童生徒委員会の取り組みとして、休み時間等を活用した体力づくり運動を実施する。

【連携(家庭、地域)】

○保護者と協力して一緒に新体力テストを行うことで、意欲と体力の向上をねらう。

○学校以外で体を動かす機会を増やせるように、家庭と連携を図る。

4 実施計画

時期	体育科の授業	授業以外の取組	連携(中学校、家庭、地域など)	その他
4月	・体づくりの運動、体ほぐしの運動 ・縄跳び(3月まで)	・朝の活動での体力づくり (週1回 3月まで)		
5月	・体づくりの運動、体ほぐしの運動 ・表現運動 ・陸上運動	・運動会種目練習 ・全校交流遊び(児童生徒委員会)	・生活習慣の改善 (家庭との連携)	
6月	・表現運動 ・陸上運動	・運動会種目練習 ・全校交流遊び(児童生徒委員会)	・運動会	
7月	・鉄棒運動 ・水泳 ・体力テスト	・全校交流遊び(児童生徒委員会)	・体力テスト大会 ※新体力テストの全学年実施	・新体力テストの結果の分析
8月	・水泳 ・陸上運動(持久走)	・全校交流遊び(児童生徒委員会)		・学校体力向上計画の見直し
9月	・持久走	・全校交流遊び(児童生徒委員会)		
10月	・陸上運動	・全校交流遊び(児童生徒委員会)	・生活習慣の改善 (家庭との連携)	
11月	・ボール運動	・全校交流遊び(児童生徒委員会)		
12月	・スケート	・全校交流遊び(児童生徒委員会)		
1月	・スケート	・全校交流遊び(児童生徒委員会)	・冬の運動会	
2月	・とび箱運動		・町民スケート大会 ・生活習慣の改善 (家庭との連携)	
3月	・マット運動			・令和9年度学校体力向上計画の作成

5 評価方法

○体力テスト測定後に、結果の分析を行ない、必要に応じて計画の見直しを図る。

○年度末に最終評価を行い、成果と課題を洗い出し、次年度の目標を設定する。

○個々の記録を分析し、個々の実態を把握する。