

令和6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5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
第1学年 (現2年)	・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・ボール投げ	・50m走 ・立ち幅跳び	・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	・長座体前屈 ・50m走 ・立ち幅跳び ・ボール投げ	・20mシャトルラン
第3学年 (現4年)	・握力 ・上体起こし ・反復横跳び	・長座体前屈 ・50m走 ・立ち幅跳び ・ボール投げ	・20mシャトルラン
第4学年 (現5年)	欠学年	欠学年	欠学年
第5学年 (現6年)	・握力 ・長座体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び	・上体起こし ・50m走 ・ボール投げ	・20mシャトルラン

○成果

- ・すべての学年で握力の平均値が全国平均を上回っている。
- ・持久走の取組で、持久力の平均値が上昇した。

▲課題

- ・肥満傾向の児童が増えてきている。

【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、積極的に外遊びなど体を動かしている。

▲課題

- ・ほぼ全員がバス通生であり、酪農地帯で隣の子供と遊ぶということも少ない。

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(低:25以上、中:40以上、高:55以上) 女子(低:20以上、中:30以上、高:40以上)

【運動に対する意識や運動習慣】

- 体力をつけるため、外遊びや走る遊びを休み時間に積極的に行う。

3 改善方策

【体育科の授業】

- 運動が苦手だと感じさせない工夫
…スモールステップを踏めるような多種の場の設定や目標シートなどを活用する。
- ウォーミングアップ時における体づくり運動の工夫
…授業の準備体操の中で、柔軟体操以外に瞬発力アップや体幹を鍛える運動を目標にした内容を取り入れる。
- 授業で、ICTや動画等を活用し、視覚的な指導を取り入れる。

【授業以外の取組】

- 週1回、朝の5分間走を行い、持久力の向上を図る。
- 保体・生活委員会の取組みで、休み時間を活用した体づくり運動を実施する。

【連携(中学校、家庭、地域)】

- 保護者を巻き込み一緒に体力テストを行うことで、意欲と記録の向上をねらう。
- 生活習慣の改善のために、家庭と連携し、児童と保護者の生活リズム改善への意欲を高める。

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)	・毎週水曜日の5分間走(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6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、課題やその解決方法を探る。
- 年度末に最終評価を行い、成果とその理由を記述化し、次年度の数値目標を設定する。
- 個々の記録について、成長度合いを把握する。