

平成30年度 体力向上プラン

学校教育目標	体力向上に向けた目標	児童の体力の状況
「より正しく、よりすぐれたものを求め、強い意志を持って実践する子供の育成に努める」 ○正しく考え、進んで学習し、創造する子の育成 ○思いやりの心を持ち、明朗で情操豊かな子の育成 ○たくましく健康な心身を持つ子の育成	○ 体力テストの結果を中心に児童の実態を把握・分析し改善が必要な種目に関する運動能力の向上を図る。 ○ 家庭と連携を図り、睡眠時間の確保や食生活の改善など、児童の基本的な生活習慣の確立を図る。 ○ 保護者や地域、中学校と連携し、運動する機会の充実を図る。	児童の体力の状況 平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査で男子は6種目で全国平均を上回ったが、総合判定D以下の割合は37%であった。女子は全国平均を上回ったのは2種目だけだったが、総合判定D以下の割合は、12%であった。 3 学年以上の新体力テスト結果で総合判定がD以下の割合が30%以下は、6 年男、5 年女だけである。 生活リズムチェックで睡眠時間 8 時間以上と回答した児童は100%であった。

目指す児童の姿
○ 新体力テストにおいて、総合判定が「D」以下の児童の割合を 30%以下とする。 ○ 新体力テストにおいて、3 学年以上の学年平均値が 5 種目以上全国平均値を上回るようにする。 ○ 生活リズムチェックにおいて、「睡眠時間 8 時間以上」と回答する児童を 95%以上にする。 ○ 体育授業において、児童が生き生きと活動し、お互いの良さを認め合うことができる。

具体的な取組
■ 新体力テストの結果を踏まえた指導の充実を図る。（柔軟性、持久力、疾走力、筋パワー、投球力） ・体育授業で体を動かす楽しさを育てる授業の工夫と導入で改善の必要な部分を補う運動を継続的に行う。 ・年 3 回の「体力づくり」期間を設けて持久力、敏捷性、瞬発力など基礎体力の増強を図る。 ・年間を通し、検定カードとジャンピングボードを利用した短縄飛びの取組を行い基礎体力の増強を図る。 ・冬期間は、北国の特性を生かしスケート学習や雪遊びを通した体力の向上や丈夫な体づくりに励む。 ・どさん子元気アップチャレンジに長縄で参加し、児童の運動に対する意欲と運動能力の向上を図る。 ・運動プログラムを取り入れた授業、「めあて」と「振り返り」を明確に位置付けた授業を展開する。 ■ 生活習慣の確立 ・1 学期と 2 学期に「生活リズムチェックシート」を実施し、児童や保護者に対してより良い生活習慣の定着に向けた啓発を行う。 ・「体力手帳」を活用して家庭に児童の実態を連絡し、運動習慣形成の促す。 ■ 地域や中学校と連携した取組 ・体育的行事を保護者や地域と協力して運営を行うとともに、児童が地域の行事に積極的に参加するよう促す。 ・小・中学校が連携した体力向上を推進するため、新体力テストの共同での結果分析と引き継ぎ等を行う。

学期	月	学校行事等	教科（体育等）	家庭・地域との連携	体力づくりの取組
一学期	4		縄跳び(通年) 体づくり運動		通年(縄跳びカード)
	5	遠足(1～4 年)	ボール運動 陸上運動	生活リズムチェックシート	
	6	運動会	新体力テスト① 陸上運動		第 1 期体力づくり (ランニングタイム)
	7		新体力テスト①	町内会ラジオ体操 体力手帳の配布、回収	第 1 期体力づくり (ランニングタイム)
二学期	8		水泳学習	町内会ラジオ体操 新体力テスト結果の概要配布	
	9				
	10		陸上運動	生活リズムチェックシート	第 2 期体力づくり (長縄チャレンジ)
	11		新体力テスト②	どさん子元気アップチャレンジ参加	第 2 期体力づくり (長縄チャレンジ)
	12		器械運動	新体力テスト結果②の概要配布	
三学期	1		スケート学習	全国体力・運動能力調査結果の配布	
	2		スケート学習		
	3		スケート学習 ボール運動		