

苫小牧市立植苗小中学校 体力向上に向けた検証改善プラン

<学校教育目標>

- よく考え実践する子(知)
- ・粘り強く考える子
- ・すすんで学ぶ子
- ・よりよいものを創りだす子
- 思いやりの心と責任を持つ子(徳)
- ・責任をもって最後までやりぬく子
- ・思いやりをもって助け合う子
- ・進んで正しいことに立ち向かう子
- 丈夫な体と強い意志をもつ子(体)
- ・粘り強い心をもつ子
- ・たくましい心をもつ子
- ・清潔安全の習慣をもつ子

<体力向上に向けた目標>

- 体力テストの結果から児童生徒の実態を把握・分析をし、課題のある項目について改善を図っていく。
- 全国全道平均数値以上を目標にする。
- 日常的に運動ができたり、親しむことのできる環境を整える。
- 家庭と連携を図り、睡眠時間の確保や食生活の改善など、児童生徒の基本的な生活習慣の確立を目指す。
- 保護者や地域と連携を図りながら、9年間を見通した体力向上の取組を進める。

<児童生徒の実態>

- 『握力・腹筋』などの筋力はある。
- 『走力・持久力』は高まってきているが課題ではある。
- 『柔軟性・俊敏性』の落ちこみがみられる。
- 日常的な運動習慣や経験の個人差が大きい。

各段階の重点目標

初期	中期	後期
○自発的に運動ができる。 ○楽しく運動することができる。 ○様々な運動を経験する。 ○基本的な生活習慣を送る。	○意欲的に運動ができる。 ○正しい体の動きができるようになる。 ○運動を調節することができる。 ○基本的な生活習慣を継続する。	○計画的に運動することができる。 ○正しい動きを継続できるようになる。 ○情報を整理し表現することができる。 ○基本的な生活習慣を確立する。

具体的な検証改善プラン

- 新体力テストの結果をふまえた指導の充実
 - 全国全道平均と比べて課題は小学校5年生男子で握力・柔軟性・走力、5年生女子で柔軟性、中学校2年生男子で柔軟性・持久力・走力、2年生女子で柔軟性・跳躍力・持久力・走力・投げる力であった。
 - 改善策として小中共通で体育の時間に、持久的（走力を中心）運動や柔軟運動などを高める運動を取り入れる。検証改善しながら児童生徒の体力を向上させる。
 - 運動会やマラソン記録会へ向け、持久的（走力を中心）運動や柔軟運動などの取組を充実させる。
- 生活習慣の確立の取組
 - 保健便りで生活習慣の定着に向けた啓発を行い、学級指導を行う。
 - 就寝、起床時間、朝ご飯の有無をチェックし、継続的な指導を行う。
 - 体力づくりの日常化について意識を啓発する。
- 地域や他学年と連携した取組
 - 運動会やマラソン記録会などの取組については、全職員が情報交流を行い、発達段階に応じ9年間の見通しを持った指導を行う。
 - 小中が連携した体力向上を推進するため、新体力テストの結果について、小中それぞれの体力向上係が共同で分析し、改善案についての方向性を示す。
 - 体育的行事の運営を、保護者や地域の方々に協力していただくとともに生徒が地域の行事に参加するように促す。

<検証改善（PDCA）サイクル>

4月	体力向上に向けた検証改善プランを小中で共通確認（P）。 学校だよりや懇談会等で地域家庭へ周知（P）
5月～6月	授業を中心に改善指導（D）、新体力テストの実施（D）、運動会に向けた取組（D）
7月～8月	新体力テストの結果を分析（C）し改善策を更新（AとP）。 授業を中心に改善指導を継続（D）運動会の実施（D）
9月～10月	授業を中心に改善指導（D）、マラソン記録会に向けた取組（D）
11月～12月	2回目の新体力テスト実施、結果を分析（C）し改善策を更新（AとP）。 授業を中心に改善指導を継続（D）
1月～2月	全国全道平均の数値と比較し（C）、次年度に向けた課題を把握し改善策（A）を計画（P）
3月	次年度の改善策及び体力向上に向けた検証改善プランを小中で検証（C）、改善プランを更新し、小中で共通確認する（AとP）。