

# 「忠和っ子 体力向上プラン」

旭川市立忠和小学校 校長 大坪 まゆみ  
 学級数 25 (普 17, 特 8) 児童数 507 名  
 教職員数 41 名 (R1. 6 現在)

## 1 学校の教育目標

<b>児童の実態</b> ・明るく素直, 元気な挨拶 ・助け合い, 励まし合っているが ばりが不十分 ・思考力, 判断力を伴った積極的 な行動力が足りない	<b>【学校教育目標】</b> <b>「心もからだも健康な子」</b> よく考え やりぬく子 心豊かで 親切な子 よく遊び 喜んで働く子	<b>保護者や教職員の願い</b> ①活用する力 ②判断力や思考 力 ③豊かな表現力 ④望まし い生活習慣や学習習慣・読書週間 ⑤思いやりや協調性 ⑥キャリ ア教育 ⑦校内外の環境整備
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**【本年度の重点目標】** 生き生きと学び 自分を高めていく子供の育成  
 ～「なりたい自分」を目指す～

## 2 児童の体力の状況 (全国体力・運動能力調査の結果より)

令和元年度 第5学年 新体力テスト実施結果

①全国・全道・例年との比較

**R1忠和小 新体力テスト結果 (5年生のみ)**

5年男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点	身長(cm)	体重(kg)
H29 忠和小	19.3	19.8	30.0	45.0	54.3	9.7	158.5	20.9	54.3	139.6	36.0
H30 忠和小	18.4	18.5	31.9	44.4	50.1	9.9	154.1	22.7	53.5	139.5	35.6
<b>R1忠和小</b>	<b>15.8</b>	<b>19.2</b>	<b>35.3</b>	<b>42.1</b>	<b>50.2</b>	<b>9.5</b>	<b>152.3</b>	<b>22.3</b>	<b>54.7</b>	<b>138.4</b>	<b>34.2</b>
H30 全国平均	16.5	19.9	33.3	42.1	52.2	9.4	152.2	22.1	54.2	138.9	34.2
H30 全道平均	17.3	19.6	33.0	42.0	48.5	9.6	152.0	22.6	53.4	139.5	35.5

  

5年女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点	身長(cm)	体重(kg)
H28 忠和小	19.0	18.2	33.5	40.3	41.0	10.1	151.1	13.5	50.1	141.8	36.2
H29 忠和小	18.2	18.2	35.0	42.4	43.0	9.8	146.0	13.9	55.5	142.5	36.9
<b>R1忠和小</b>	<b>16.5</b>	<b>20.3</b>	<b>41.8</b>	<b>41.0</b>	<b>44.4</b>	<b>9.6</b>	<b>150.5</b>	<b>12.9</b>	<b>58.0</b>	<b>140.2</b>	<b>35.0</b>
H30 全国平均	16.1	19.0	37.6	40.3	41.9	9.6	146.0	13.8	55.9	140.1	34.0
H30 全道平均	16.8	18.3	37.4	40.0	37.6	9.8	145.5	13.8	54.8	140.8	34.9

※○は、全道・全国を上回った種目  
 ※☆は、例年を上回った種目  
 ※青は、全道・全国平均及び例年を上回り、よい成果が表れている数値  
 ※緑は、全道・全国平均を上回るか、例年を上回っているか、のどちらかを示している数値  
 ※赤は、全道・全国平均や例年の記録を下回り、課題が見られる数値

②分析と考察

- ・全国・全道と比較すると、男子では、長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・体力合計点で上回っている。女子では、上体起こし・長座体前屈・20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳び・体力合計点で上回っている。対して、男子の握力と女子のソフトボール投げで下回っている。
- ・例年と比較すると、男子では、50m走・体力合計点で上回っている。それ以外は、例年並みである。女子では、上体起こし・長座体前屈・20mシャトルラン・50m走・体力合計点で上回っている。
- ・昨年度の調査結果より、忠和小学校の課題として取り組んだ柔軟性や脚力を高める運動を、準備運動の中に積極的に取り入れたことが奏功していると考えられる。
- ・体力合計点で比較すると、全国・全道・例年を上回っていることから、全体的に記録が伸び、総合的な体力がついてきたことが分かる。
- ・5年生を対象とした新体力テスト実施上のポイントの指導がよい成果につながったと考えられる。
- ・他に、握力の数値が下がっているのは、体格が例年に比べて小さいことや握力計を途中で違うものに変えた実施形態の変化によるところがあると考えられる。
- ・今後は、年間を通して新体力テストの要素を取り入れた準備運動などに取り組み、経験を多く積み、実施のコツなどを繰り返し掴ませたい。さらに、体育的活動において、柔軟性を高める動き、走り方や投げ方のコツを重点的に指導していきたい。

- 児童が自己の体力を知り、めあてをもって運動に取り組もうとする態度を育む。
- 学校の教育活動の様々な運動を通して、運動する楽しさを味わわせるとともに、体力の向上を図る。
- 食習慣・生活習慣を見直し、健康な体づくりに進んで取り組もうとする意欲を高める。

## 4 体力向上に向けた取組の内容 (体育専科教員の取組を含む全内容)

- (1) 体育授業における工夫・改善
- 体育の授業開始10分間の準備運動を工夫する。(METs Kamikawa の活用)
  - ・授業の内容に合わせるとともに、主運動につながるような動きを取り入れ、冒頭の10分間を使って体力の向上とスムーズな運動への導入を図る。
  - 目標の明確化と振り返りの充実
  - ・単元に応じて、学習カードや振り返りカードを活用し、めあての明確化や振り返りの充実を図る。
  - 運動の知識の獲得と思考力の向上、運動量の確保
  - ・体育も学びであることを認識させ、運動の内容を知識として定着させる。また、運動の方法や場の工夫、技術ポイントなどを単元に応じて考えさせる。
  - ・体育の本筋である運動することをしっかり意識させ、1単位時間における運動量を確保する。
  - 児童が互いに学び合う学習の展開の工夫
  - ・器械運動～技のポイントをお互いに見合い、確かめ合い、アドバイスし合う。
  - ・ボールゲーム～グループで作戦や個々の動きを相談し、話し合い活動を工夫する。
  - ・表現運動～グループで同じ動きをしたり、リズムを考えたりして、自主的な活動を工夫する。
  - 複数体制(TT指導)の推進
  - ・学級担任、専科教員、特別支援学級担任などが連携を図り、場に応じた配置や少人数指導を工夫する。
- (2) 体育授業以外の取組 (朝や休み時間、放課後の取組)
- 休み時間の運動の実施
  - ・チャレンジラン (持久走) を5月と9月の2回実施
  - ・チャレンジジャンプ (集団長縄跳び) を11月実施
  - 特別教室にて体力アップコーナーの常設
- (3) 体育授業以外の取組 (行事と関連を図った取り組み)
- 体育的行事における運動の日常化 (運動会～休み時間のタイム計測など)
  - 新体力テストの全学年の実施及び分析 (記録をデジタル化して、経年評価に活用する)
  - マラソン大会の実施 (保護者への公開)
  - チャレンジジャンプ記録会の実施 (参観日との連携)
- (4) 冬季間の取組
- 学校のグラウンドに雪山を造り、スキー授業を行う。
  - グラウンドの一部を圧雪し、外遊びを励行する。
- (5) 授業公開や相談への対応、地域・保護者との連携
- 参観日などにおける体育専科教員の周知
  - 参観日での授業公開
  - 学級担任との授業内容についての事前打ち合わせの実施
  - 体育授業の指導法についての校内研修
  - 体育通信の発行 (保護者への啓蒙)
  - 地域の人材活用を進める (スキーボランティアやクラブボランティア等)
  - 「生活リズムチェックシート」の活用

(6) 地域のイベントや社会教育プログラムなど、学校以外の事業等と連携した取組

- 小中連携を図った取組（新体力テスト）
- 地域の少年団との連携
- 外部講師を活用して、喫煙、薬物乱用が健康に与える影響についての理解を深めさせる。（5・6年保健）

(7) 食習慣や生活習慣の改善を図る取組

- 栄養教諭による食育指導（家庭科実習、総合的な学習、講話等）により、栄養バランスの大切さに気づかせる。
- ふれあい交流給食（異学年交流給食）を通して、正しい食事のマナーや食習慣を身に付けさせる。
- 保健の学習等において、生活習慣をふりかえり、望ましい生活習慣を身に付けさせる。
- 「保健だより」、「給食だより」、PTA 給食試食会における講話等により家庭への啓発を行い、望ましい食生活、規則正しい生活習慣づくりの協力を呼びかける。

5 体力向上に向けた取組の計画

時期	教科（体育）	特別活動	教育課程外	地域・保護者との連携
4月	年間を通して、教育課程に沿った指導		朝の健康観察 体力アップコーナー	体育専科教員活用の周知 体育通信の定期的な発行
5月		運動会	チャレンジラン①	授業公開
6月	新体力テスト実施			
7月	授業の工夫・改善① 水泳学習指導			夏季休業に向けての運動習慣・生活習慣指導
8月	↓			
9月		マラソン大会	チャレンジラン② ふれあい交流給食	PTA 給食試食会
10月				「生活リズムチェックシート」の実施・活用
11月			チャレンジジャンプ記録会の実施 ふれあい交流給食	
12月	授業の工夫・改善②		ふれあい交流給食	冬季休業に向けての運動習慣・生活習慣指導
1月	スキー学習指導			
2月	↓		冬遊びの励行	スキーにおける外部講師、ボランティアの活用
3月	全活動の評価の実施（体力向上プランの見直し）			

