

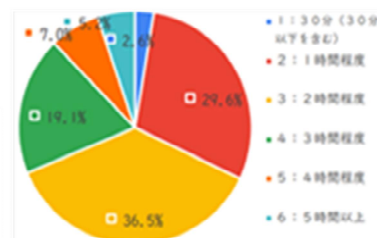
令和7年度 登別市立登別小学校 体力向上プラン

1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

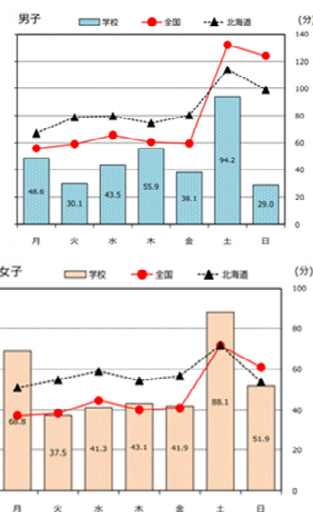
○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状

【学校評価保護者アンケートよりメディア利用状況】

【体力・運動能力の現状】



【体育の授業以外の運動時間】



【登別市立登別小学校】		男子										女子										
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	200mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	200mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	
小学校	第1学年	66学年平均	8.89	9.78	29.28	28.00	19.78		12.27	109.33	7.00	29.11	7.20	6.60	29.47	23.70	16.80		13.15	100.50	5.60	25.30
	R1との比較	48.94	46.51	54.02	51.47	51.09		41.47	46.90	45.95	47.52	43.15	40.63	51.36	43.90	51.27		36.68	46.04	49.89	41.27	
	R5との比較	48.72	46.87	53.64	50.68	50.82		41.65	45.58	45.63	46.89	43.06	41.34	50.84	43.47	51.68		36.20	45.46	49.13	41.20	
	第2学年	66学年平均	10.00	16.60	21.20	31.90	32.20		11.08	125.70	14.00	36.60	9.44	11.89	28.00	33.11	22.56		11.46	117.44	7.78	36.78
	R1との比較	45.80	53.86	40.54	50.54	52.24		44.24	50.07	55.45	47.77	46.49	45.78	46.62	54.62	50.31		43.74	49.85	51.64	47.87	
	R5との比較	46.63	53.88	40.07	51.23	53.07		44.78	49.08	54.85	48.22	46.91	46.61	46.17	55.43	51.72		44.83	49.79	50.77	48.31	
	第3学年	66学年平均	11.92	15.75	33.50	27.58	31.00		11.20	139.43	11.17	39.00	11.29	16.65	38.53	34.18	30.06		10.85	132.59	10.29	46.47
	R1との比較	47.24	48.32	55.44	39.71	45.71		35.25	46.55	52.42	42.47	47.80	51.54	59.36	50.92	50.72		44.27	52.59	52.85	52.73	
	R5との比較	47.97	49.88	55.75	40.99	47.41		37.52	47.28	48.78	46.78	47.81	52.71	58.28	51.40	52.15		45.76	52.64	52.80	53.31	
	第4学年	66学年平均	14.55	20.64	33.73	35.09	40.36		10.13	131.09	18.55	47.00	12.60	17.60	44.80	34.80	29.60		10.78	125.20	8.40	48.00
	R1との比較	50.33	53.66	53.64	44.39	47.23		43.37	42.97	49.47	46.43	45.79	49.92	63.07	45.19	45.06		38.40	42.93	47.13	45.75	
	R5との比較	50.36	54.84	52.99	45.43	48.14		45.09	42.99	50.11	47.57	45.51	50.55	62.04	47.22	47.63		39.96	43.62	47.15	47.23	
第5学年	66学年平均	16.50	21.75	28.19	44.94	42.38		10.01	145.31	22.38	50.94	17.38	21.13	38.13	44.13	38.00		10.39	150.00	13.38	56.38	
R1との比較	50.03	51.73	43.20	51.97	44.12		39.29	44.76	49.33	43.85	54.12	53.88	50.87	54.25	46.41		37.92	51.36	49.47	49.60		
R5との比較	50.96	54.55	40.45	55.23	47.87		45.33	47.53	52.28	48.28	53.47	55.65	49.64	57.20	50.75		42.86	52.57	50.33	52.33		
第6学年	66学年平均	19.38	23.00	37.56	50.20	52.13		9.34	169.27	20.06	57.06	16.30	22.70	45.20	49.80	43.00		9.56	151.10	12.60	59.40	
R1との比較	49.87	50.62	52.23	56.00	44.96		43.77	52.55	52.97	44.91	42.89	53.81	55.07	59.91	45.23		43.97	47.53	42.97	45.61		
R5との比較	48.94	51.73	51.60	56.47	46.78		44.61	51.13	43.88	45.77	42.68	55.49	54.60	61.02	49.20		45.45	48.04	42.97	48.25		

※下得点は、「令和元年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」、「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)」及び「令和4年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」(令和4年度については速報値)を基に算出

2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

○ 体力・運動能力等に関わる課題

- ・全体的に体力・運動能力が低い。
- ・男女ともに、長座体前屈、上体起こし、反復横跳びが全国平均を概ね上回った。しかし、男女ともに、握力や50m走、ソフトボール投げが全国平均を下回った。よって、筋力、疾走能力、巧緻性・投球能力が引き続き課題となっている。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・電子メディア利用時間は、R5・R6年度も、多い順に2時間、1時間、3時間。休日の実態はさらに多いと考えられる。
- ・一週間の平均的な運動時間は、全国・全道の平均に比べ、やや短い。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

○ 体力・運動能力等に関わる目標

- ・準備運動を工夫し基礎体力の向上を図る。
- ・多様な動きを行う機会を設定し、バランス のよい体力・運動能力の向上を図る。
- ・目標を明確にし、運動の楽しさを体感させ、自ら運動しようとする意識を高める。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・早寝早起き、朝ごはん、電子メディア利用、運動等、生活習慣の調和がとれた児童を育てる。
- ・体育の授業以外にも、自発的に運動する習慣が身についている児童を育てる。

4 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる目標達成状況

○ 体力・運動能力等に関わる目標の達成状況に対する評価指標	○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標の達成状況に対する評価指標
【評価方法】 ・新体力テストの結果(全学年) ・年3回のシャトルラン ・縄跳び頑張りカードの記録	【評価方法】 ①アウトメディア読書デーの取組状況 ②学校評価アンケート(保護者回答) ③体力テストの質問紙調査
【成果指標】 ・前年度の全国平均以上の児童の割合50%を目指す(後期はシャトルランのみ)。	【成果指標】 ①メディア利用時間を2時間以内におさえることができている児童の割合80%(R6・児童回答68%↓、保護者回答68.7%↓)を目指す。 ②体育の授業以外で運動する一日あたりの時間を、男子は平日50分、休日80分、女子は平日休日ともに25分を目指す。
【評価結果】 ・中間評価(10月) 体力カルテ配付 ・最終評価(3月) 体力カルテ配付	【評価結果】 ・中間評価(8月) ・最終評価(1月)

5 児童生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

1、全身持久力の向上を目指す「シャトルラン」 年3回シャトルランを実施し、全身持久力の向上を目指す。適宜準備体操の時間に3分間走を取り入れる。	【取組指標】 1 各学期末にシャトルランを実施。その都度記録をとる。
2、筋力の向上を目指す「すもう学習」 8月から各学年で稽古を始め、股割り、しこ踏み、組み手などに取り組む。9月に集大成として、櫓を使用し、すもう登別場所を実施する。(1～3年生)	2 通年体づくりとして股割り、しこ踏みなどに随時取り組む。
3、体育の授業の初めに「体づくりの運動」 体育の授業の初めに「体づくりの運動」を取り入れ、計画的に進めていく。領域で身に付けたい運動を学び、できるようになったこと、身についた技能などを振り返る。	3 握力、走力、持久力を向上させる運動を多く取り入れる。
4、家庭と連携し「メディアコントロール」 月に2度のアウトメディア読書デーを設け、意識してメディアに触れない時間を設ける。また、自分のメディア使用時間を意識させ、使用時間の短縮を目指す。	4 アウトメディア読書デーでは、積極的に図書室利用を促し、電子メディアに触れる時間を減らす。
5、「体力カルテ」の活用 年に2回体力カルテを配付し、児童が自らの成長を振り返る機会を作ると共に、体力向上の意欲に繋げる。	5 10月(新体力テスト終了後)と3月(通年の体づくり終了後)に配付する。

6 各学年の具体的な運動例・年間計画

導入

- ・領域に合わせた体づくりの運動

この部分が、体力づくりの運動になります。柔軟性を向上させる運動を随時取り入れる。

準備

- ・使用器具の設置
- ・使用器具について説明
- ・授業のポイントについて説明

実技

- ・領域で力をつけたい運動を学ぶ
- ・ゲームを取り入れて仲間と楽しむ など

自己評価

- ・できるようになったこと
- ・身についた力や技能などを振り返る

授業内容によっては、進行の前後の入れ替えもある。

領域に合わせた簡単な運動(あくまでも一例です。)

	短距離走	跳躍運動	マット運動	跳び箱運動	鉄棒運動	ボール運動
1年生	おにごっこ	ケンケンパー	模倣運動	うでたて・じゃんけん	うんてい遊び	遠投
2年生	おにごっこ	ケンケンパー	模倣運動	うでたて・じゃんけん	うんてい遊び	遠投
3年生	変則スタートダッシュ	立ち幅とび	ストレッチ運動	手押し車	ぶら下がり・じゃんけん	ボール運動に合わせたパス
4年生	変則スタートダッシュ	立ち幅とび	ストレッチ運動	手押し車	ぶら下がり・じゃんけん	ボール運動に合わせたパス
5年生	変則スタートダッシュ	ゴムとび	支持あり倒立	馬とび	けんすい	ボール運動に合わせたパス
6年生	変則スタートダッシュ	ゴムとび	支持あり倒立	馬とび	けんすい	ボール運動に合わせたパス
身につく力	瞬発力、筋持久力	敏捷性	柔軟性	筋力、筋持久力	筋力	投球能力、巧緻性

年間計画 <上段:領域 下段:身につけたい力> *特に力を入れてほしいところは赤字で表記。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	体ほぐしの運動遊び 鬼遊び 遊具遊び 走の運動遊び 【瞬発力、筋持久力、筋力】	体ほぐしの運動遊び 遊具遊び 走の運動遊び 【瞬発力、筋持久力、筋力】	体ほぐしの運動 小型ハードル走 かけっこ・リレー 【瞬発力、筋持久力】	体ほぐしの運動 マット運動 ラインサッカー かけっこ・リレー 【瞬発力、筋持久力、柔軟性】	体ほぐし運動 マット運動 短距離走・リレー 【瞬発力、筋持久力、柔軟性】	体ほぐし運動 マット運動 短距離走・リレー 【瞬発力、筋持久力、柔軟性】
5月	運動会期間中は練習に専念してください。 <筋力・筋持久力・柔軟性・敏捷性・瞬発力>					
6月	⑤ 50M 走 体づくりの運動遊び ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水遊び、鬼遊び 【全て】	⑤ 50M 走 体づくりの運動遊び ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水遊び、鬼遊び 跳の運動遊び 【全て】	⑤ 50M 走 多様な動きをつくる運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン ラインサッカー、水泳 【全て】	⑤ 50M 走 多様な動きをつくる運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、幅跳び 【全て】	⑤ 50M 走 体の動きを高める運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、サッカー 【全て】	⑤ 50M 走 体の動きを高める運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、サッカー 【全て】
7月	⑤ 50M 走 体づくりの運動遊び ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水遊び、鬼遊び 【全て】	⑤ 50M 走 体づくりの運動遊び ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水遊び、鬼遊び 跳の運動遊び 【全て】	⑤ 50M 走 多様な動きをつくる運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン ラインサッカー、水泳 【全て】	⑤ 50M 走 多様な動きをつくる運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、幅跳び 【全て】	⑤ 50M 走 体の動きを高める運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、サッカー 【全て】	⑤ 50M 走 体の動きを高める運動 ⑤ ソフトボール投げ、握力 ⑤ 長座体前屈 ⑤ 上体起こし ⑤ 立ち幅跳び ⑤ 反復横跳び ⑤ シャトルラン 水泳、サッカー 【全て】
8月	鬼遊び 力試しの運動遊び(すもう学習) 【筋力、筋持久力、瞬発力】	鬼遊び 鉄棒遊び 力試しの運動遊び(すもう学習) 【筋力、筋持久力、瞬発力】	ラインサッカー 多様な動きをつくる運動(すもう学習) 【筋力、筋持久力】	鉄棒運動 【筋力、筋持久力】	ハードル走 【瞬発力、筋力、筋持久力】	走り高跳び ハードル走 【瞬発力、筋力、筋持久力、敏捷性】
9月	鬼遊び 力試しの運動遊び(すもう学習) 【筋力、筋持久力、瞬発力】	鬼遊び 鉄棒遊び 力試しの運動遊び(すもう学習) 【筋力、筋持久力、瞬発力】	ラインサッカー 多様な動きをつくる運動(すもう学習) 【筋力、筋持久力】	鉄棒運動 【筋力、筋持久力】	ハードル走 【瞬発力、筋力、筋持久力】	走り高跳び ハードル走 【瞬発力、筋力、筋持久力、敏捷性】
10月	鉄棒遊び ボール蹴りゲーム 跳の運動遊び 【筋力、筋持久力、敏捷性】	鉄棒遊び ボール蹴りゲーム 跳の運動遊び ボール投げゲーム 【投球能力、筋力、筋持久力、敏捷性】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】
11月	鉄棒遊び ボール蹴りゲーム 跳の運動遊び 【筋力、筋持久力、敏捷性】	鉄棒遊び ボール蹴りゲーム 跳の運動遊び ボール投げゲーム 【投球能力、筋力、筋持久力、敏捷性】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】
12月	鬼遊び ボール投げゲーム ⑤ シャトルラン スキー遊び マット遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	鬼遊び ボール投げゲーム マット遊び ⑤ シャトルラン スキー遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】
1月	鬼遊び ボール投げゲーム ⑤ シャトルラン スキー遊び マット遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	鬼遊び ボール投げゲーム マット遊び ⑤ シャトルラン スキー遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】
2月	鬼遊び ボール投げゲーム ⑤ シャトルラン スキー遊び マット遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	鬼遊び ボール投げゲーム マット遊び ⑤ シャトルラン スキー遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】
3月	鬼遊び ボール投げゲーム ⑤ シャトルラン スキー遊び マット遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	鬼遊び ボール投げゲーム マット遊び ⑤ シャトルラン スキー遊び 【投球能力、柔軟性、筋持久力】	ラインサッカー 鉄棒運動 幅跳び、高跳び ハンドベースボール マット運動 ⑤ シャトルラン 【瞬発力、筋持久力、筋力、敏捷性、投球能力、柔軟性】	鉄棒運動 小型ハードル走 ティーボール 高跳び リズムダンス 跳び箱運動 ポートボール ⑤ シャトルラン 【筋力、敏捷性、筋持久力、投球能力】	走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 走り高跳び 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】	ハードル走 走り幅跳び ソフトボール 鉄棒運動 ソフトバレーボール 【投球能力、巧緻性、筋力、筋持久力、敏捷性】

※短縄跳び、しこ踏み、股割りほ、通年で行っています。(5〜7月は運動会、水泳、体力テストのため短縄は行わない。)