【参考例】

令和４年度　○○市（町・村）立●●小（中）学校　体力向上プラン

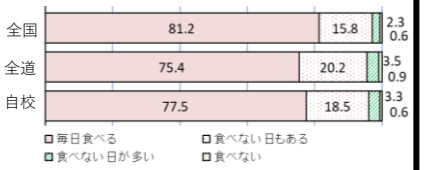
1　自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

○　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

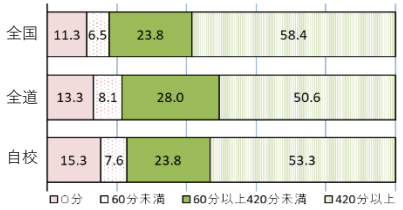
【体力・運動能力の現状】

		男子											女子									
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ ハンドボール投げ
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m
記録		24.73	22.78	39.24	46.54	61.18	432.65	8.94	178.22	17.28	21.56	19.69	42.72	43.32	44.16	308.12	9.41	159.34	11.58
T得点		51.31	46.69	49.24	44.46	44.76	47.36	43.10	48.11	47.85	49.36	46.95	48.54	43.83	44.61	45.62	43.16	45.74	48.63
記録		29.56	25.69	42.29	50.24	75.57	402.32	8.28	194.61	20.14	23.26	21.42	44.30	45.31	48.87	297.85	9.17	163.15	12.67
T得点		48.86	45.51	47.11	43.96	43.61	44.99	41.89	46.22	47.64	47.56	44.49	46.73	43.93	42.43	44.07	41.35	43.57	47.04
記録		33.83	27.56	44.30	52.26	81.11	390.93	7.82	205.84	22.71	24.23	22.26	45.71	45.39	48.84	299.67	9.06	164.90	13.48
T得点		48.65	45.06	46.54	43.04	43.39	43.10	42.71	45.86	47.38	46.64	44.80	47.00	43.53	43.15	44.00	42.30	44.51	47.43

【朝食の摂取状況】



【運動の実施状況】



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。

・反復横とび立ち幅とびなどのタイミングよく体を動かす能力に課題がある。

・２０ｍシャトルランや上体起こしなどの持久力を必要とする種目に課題がある。

・体育の授業で自分の動きの質の向上を感じている子どもの割合が少ない。

○　生活習慣や運動習慣に関わる課題

・朝食の摂取率が低い。

・運動時間が 60 分未満の子どもの割合が多い。

・スクリーンタイムの時間が長い子どもの割合が多い。

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

・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。

・体育授業の中で自分の伸びを実感し、主体的に運動に取り組む子どもを育成する。

○　生活習慣や運動習慣に関わる目標

・自分の生活習慣を主体的に調整するための自己指導能力を育成する。

・運動の楽しさを味わい、学校以外においても運動に取り組む子どもを育成する。

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

【評価方法】

・複数回の新体力テスト

・学期末の子どもに対するアンケート

【成果指標】

・20ｍシャトルラン、上体起こしで全国平均以上の子どもの割合 80％以上

・自分の体力・運動能力の向上を実感している子どもの割合 80％以上

【評価結果】

・中間評価（10 月）

・最終評価（２月）

○　生活習慣や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】

・学期末の子どもに対するアンケート

・学校評価

【成果指標】

・運動時間 60 分以上、平日のスクリーンタイム１時間未満と回答したこどもの割合 80%以上

・「早寝・早起き・朝ごはん」が定着してきたと回答した保護者の割合が 80%以上

【評価結果】

・中間評価（10 月）

・最終評価（２月）

5　自校の児童生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【１校１実践】

1　多様な運動に親しむことができる「チャレンジサーキット」の実施

・多様な運動ができる場を設定し、体育授業の導入時の３分程度を活用して、子どもが自己の体力等の実態に応じた運動に取り組むとともに、取組状況を記録して蓄積し、記録を振り返りながら伸びを実感させる。

2　多様な運動に親しむことができる運動環境整備

・校庭等に体力・運動能力に応じた運動に取り組むことができる常設コーナーを設置し、チャレンジ月間を設定する。(夏季は屋外に設置し、冬季は屋内に設置)

3　生活リズムチェックシートを活用した継続的な生活習慣の改善

・独自の生活リズムチェックシートを作成し、毎月振り返らせるとともに、保護者押印欄を設定し、保護者と連携・共有しながら、生活習慣の改善を図る。

【取組指標】

1　全学年・全単元で継続的に実施し、月末に振り返りを行う。

2　チャレンジ月間は毎月第３水曜日に設定する。

3　全校で実施し、月末に学級ごと振り返りを行う。

6　次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

・

・

・