

石狩市立緑苑台小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 石狩市立緑苑台小学校 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**
 【令和4年度 新体力テストの結果】

学年	性別	新体力テスト分析ツール【学校別対比結果】											
		100m	200m	500m	1000m	1500m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m		
第1学年	男子	11.20	23.74	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
	女子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
第2学年	男子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
	女子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
第3学年	男子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
	女子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
第4学年	男子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
	女子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
第5学年	男子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50
	女子	11.25	23.77	51.11	1:08.26	1:57.17	3:24.34	5:11.11	7:07.49	9:04.47	11:05.11	13:00.70	14:47.50

【平日のスクリーンタイムの時間】
 男子: 毎日平均 15分、毎日最大 30分、毎日最小 5分
 女子: 毎日平均 15分、毎日最大 30分、毎日最小 5分

【児童の朝食摂取率】
 男子: 毎日平均 80%、毎日最大 100%、毎日最小 50%
 女子: 毎日平均 80%、毎日最大 100%、毎日最小 50%

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**

- ・「20mシャトルラン」「50m走」の種目において、全国平均を下回った。
- ・第2学年及び第5学年は、「立ち幅跳び」「反復横跳び」の種目において、全国平均を下回った。
- ・種目による記録の差が大きい。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・「朝食を毎日食べる」と回答した児童の割合が全国平均を下回った。
- ・「平日のスクリーンタイム」が「1時間未満」と回答した児童の割合が全国平均を下回った。

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**

- ・様々な運動の楽しさを味わわせることにより、基本的な運動能力及び体力の向上を図る。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・体力向上に向けた運動の環境整備を行うことにより、運動の意欲を高めるとともに、日常的に運動に取り組む児童を育成する。

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】

- ・新体力テストの全国平均と比較し検討
- ・学期末の児童に対するアンケート

【成果指標】

- ・全国平均以上が4種目以上
- ・自分の体力・運動能力の向上を実感している児童の割合80%以上

【評価結果】

・中間評価(10月)
 全学年で全国平均以上の項目は、男子が3つ、女子が2つであり、目標を達成できなかった。

・最終評価(2月)
 第3学年から第6学年を対象としたアンケートの結果が80%に達しなかったため、目標を達成できなかった。

○ **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】

- ・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査と前年度の結果を比較し検討
- ・学期末の児童に対するアンケート

【成果指標】

- ・1日の運動時間男女とも、60分以上の割合が100%
- ・体力向上に向けた取組で積極的に取り組めた児童の割合80%以上

【評価結果】

・中間評価(10月)
 1日の運動や遊び時間60分以上の児童は約40%であり、目標を達成できなかった。

・最終評価(2月)
 体力向上に向けた取組で積極的に取り組めた児童の割合は80%以上であり、目標を達成できた。

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. 「どさん子元気アップチャレンジ」
 体育科の授業の導入時に、体力の向上に向けた縄跳びに取り組むことにより、体力の向上を図る。

2. 運動の日常化を目指す運動環境整備
 ・週に2回以上休み時間に学級ごとに全員遊びを行う。
 ・全校でなわとび検定を実施する。

3. 体力向上月間の設定
 ・新体力テストに向けての準備(実施方法の確認、体力を高める運動の取組)
 ・次年度の新体力テストに向けた「パワーアップスタジアム」を実施することにより、体力の向上を図る。

【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、学期ごとに振り返りを行う。
- 2 なわとび検定を月に1度行う。
- 3 全校で実施し、体力向上月間終了後に振り返りを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・1校1実践による、継続的な授業改善
- ・児童が積極的に運動に取り組めるよう、体力向上に向けた運動環境の整備
- ・運動の楽しさを味わわせるとともに、基本的な運動能力の向上と体力向上を図る授業の実践

石狩市立緑苑台小学校

全校児童数 313名 (男子165名 女子148名)

教職員数 32名

目指す子どもの姿

- ①活動を工夫して運動の楽しさや喜びを味わうことができる。
- ②運動の特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高めることができる。
- ③協力・公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自分の力に合った運動をする。

全ての児童生徒が楽しく、意欲的に取り組むことができる授業づくり

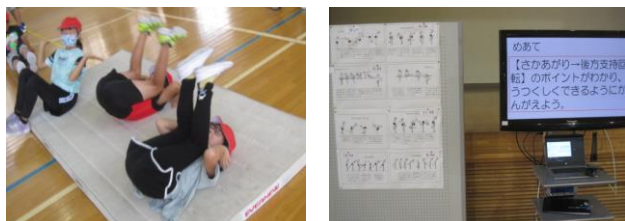
体育専科教員等の視点による
授業づくりのポイント

内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・ 前時の振り返りなどを基に、児童の思考を生かした学習課題の提示
- ・ 資料やICTを効果的に活用した「個別最適な学び」と「協働的な学び」の実現
- ・ 学習内容の確実な定着を図るための振り返りの工夫



単元の「導入」場面における指導の手立て



【主運動につながる感覚づくり】 【ICTを活用した学習課題の提示】

- ・ 運動量を確保した、主運動につながる感覚づくりの運動の実施
- ・ ICTやホワイトボードなどを効果的に活用することにより、児童に学習課題を分かりやすく提示

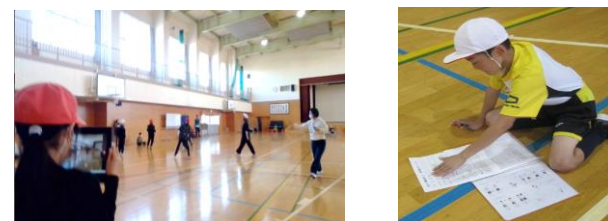
「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【課題解決に向けたICTの効果的な活用】

- ・ 資質・能力を確実に身に付けさせるための運動のポイントの提示
- ・ ICTを効果的に活用し、課題解決に向けて考え、話し合う場の設定

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【課題解決に向けた学習機会の選択】

【振り返り活動の設定】

- ・ 自己の課題解決に向けた練習方法を既習の学習内容から選択する学習機会の設定
- ・ 学習カードを活用し、学習課題を基に自己の動きの質の向上や気づきなどを振り返る時間の確保



体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



体育専科教員等の視点による
授業以外の取組のポイント

運動の日常化を目指す運動環境づくり



- ・体力向上に主体的に取り組むことができるよう、「しっぽとりゲーム」の実施
- ・児童が記録を意識しながら運動に取り組むためのクラスごとの「縄跳び大会」の実施

体力向上月間の取組



- ・6月、12月の体力向上月間において、「パワーアップスタジアム」という運動できる場を設定し、進んで体を動かす機会の創出
- ・各学級において、朝の会や帰りの会を利用した「1分間体力アップ」の取組の実施

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・体力向上プランを活用することにより、現状把握及び授業改善の方向性を共有することができた。
- ・「題材一覧表の改正」を行い、教育課程上の実施時期を揃え、運動時間や用具、場を保障することにより、児童が授業に主体的に参加できた。
- ・単元の評価規準と指導計画を作成し、学級担任と共有することにより、単元目標や評価規準について共通理解を図りながら、授業を行うことができた。
- ・課題解決のための資料提示及び活動場面を工夫することにより、主体的に運動に取り組むための授業改善を図ることができた。
- ・ICTの効果的な活用により、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を図ることができた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・PDCAサイクルによる、体力向上に向けた取組の検証・改善を1年のうち2回実施する。
- ・体力向上プランを全員で共有し具体的な取組を校内に提示する。
- ・各学級において、自主的に体力向上に取り組むことができるよう、運動環境を整備する。
- ・なわとびの継続した取組や「体力・運動能力に関するアンケート」の結果の分析と評価を行い、全教職員で共通理解を図る。