

# 小樽市立桂岡小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 小樽市立桂岡小学校 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、運動習慣等に関する現状**

令和4年度版 新体力テスト分析ツール【学校対照表】

【小樽市立桂岡小学校】	男子										女子									
	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点
R4学校平均	8.83	9.00	22.00	32.00	16.67	13.46	112.17	8.50	28.00	6.92	9.50	27.00	31.56	18.75	12.68	111.92	5.33	29.92		
R1との比較	48.69	45.06	43.33	59.44	47.85	29.08	48.52	50.70	45.73	41.73	46.30	47.62	60.96	54.21	41.43	53.07	48.49	48.63		
R3との比較	48.00	44.00	43.20	57.35	47.58	28.50	47.33	50.22	44.21	41.03	45.88	47.30	59.42	54.78	40.93	51.88	48.08	47.77		
R4学校平均	9.00	16.63	26.17	35.33	40.00	10.36	131.50	12.17	40.00	8.17	14.00	33.00	37.63	27.50	11.28	127.00	6.83	40.33		
R1との比較	41.60	54.29	47.72	56.38	57.81	52.71	53.40	51.42	52.82	40.79	49.76	53.98	63.18	55.82	45.87	55.63	47.75	53.12		
R3との比較	42.87	55.34	46.42	55.59	58.34	52.18	52.48	52.58	52.95	41.43	51.03	53.12	62.17	54.40	45.40	54.43	47.75	52.80		
R4学校平均	13.11	14.58	29.87	38.22	41.44	10.62	139.22	13.56	44.44	10.20	17.60	32.00	37.60	28.40	11.10	125.80	7.60	41.80		
R1との比較	51.50	46.25	49.91	53.97	51.78	42.47	51.80	46.56	48.85	43.89	53.38	49.88	58.18	49.39	41.03	48.71	44.27	48.27		
R3との比較	51.38	47.92	49.04	54.40	52.98	42.36	51.30	47.95	50.63	43.85	53.54	47.43	55.39	49.44	40.88	47.37	43.89	45.28		
R4学校平均	14.25	13.25	23.25	38.75	31.50	10.30	130.00	17.75	44.00	14.73	18.13	35.75	42.25	44.10	9.72	163.63	11.70	54.93		
R1との比較	49.32	40.78	39.95	49.37	42.54	40.06	53.15	48.33	42.87	50.84	50.95	51.27	56.72	54.64	52.57	58.77	50.33	54.68		
R3との比較	49.55	41.40	38.82	49.10	43.40	39.61	51.42	48.92	42.85	50.81	50.87	50.30	56.45	55.32	52.50	56.71	50.38	54.74		
R4学校平均	18.67	20.83	34.83	41.33	42.67	10.05	148.83	17.17	52.33	18.50	19.50	39.33	43.50	40.00	9.19	164.17	13.50	60.00		
R1との比較	56.22	60.08	51.72	46.02	44.26	39.85	47.11	42.92	45.30	57.28	50.62	52.32	63.24	47.58	54.58	58.76	49.70	54.15		
R3との比較	56.28	63.25	51.55	51.17	48.02	44.44	49.33	45.81	49.80	58.23	52.69	51.61	58.34	51.16	55.11	58.71	50.42	58.04		
R4学校平均	20.30	22.50	36.40	45.90	63.10	9.10	164.20	23.60	60.20	15.00	20.00	35.70	41.40	35.50	9.40	147.20	12.70	55.10		
R1 T 得点	52.05	49.71	50.82	49.44	49.88	46.93	50.06	46.74	48.60	39.73	48.28	43.54	45.07	41.04	46.32	45.57	43.18	39.83		
R3 T 得点	51.16	51.80	50.74	50.06	50.85	46.62	49.06	48.05	49.33	39.74	50.71	44.31	46.73	43.97	46.67	45.90	43.80	42.10		

【令和4年度新体力テストの全校の結果から】  
 ・ソフトボール投げで全国平均を上回る学年が男女ともに少なく、特に女子に大きな差が見られる。  
 ・20mシャトルランに全国平均と大きな差が見られる学年がある。  
 ・50m走で全国平均を上回る学年が男女ともに少ない。

【令和4年度後期児童アンケートの結果から】  
 ・「毎日朝ごはんを食べて登校している」と回答した児童の割合が87.8%だった。

【令和4年度生活リズムチェックシートの結果から】  
 ・1日の平均運動時間が1時間以上の児童の割合が40.4%だった。

## 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**

- ・男女ともに持久力にはいまだ課題が見られる学年がある。
- ・特に女子の巧緻性と瞬発力では全国平均との大きな差が見られる学年がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・1日の平均運動時間が1時間未満の児童が半数以上おり、運動習慣が定着していない。
- ・朝食摂取の状況は、全国並びに全道平均を上回っているものの、毎日食べる習慣が身に付いていない児童もいる。

## 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**

- ・「20m シャトルラン」「ソフトボール投げ」の記録を全学年、男女ともに全国平均以上にする。
- ・課題となる体力・運動能力等を高められるよう、休み時間の遊びの場を工夫する。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・放課後の時間など、日常的に運動に取り組む児童を育成する。
- ・毎日朝食を食べて登校する児童の割合を100%にする。

## 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】  
 ・新体力テストの結果  
 ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

【成果指標】  
 ・各学年、男女ともに「20m シャトルラン」「ソフトボール投げ」の記録において全国平均以上

【評価結果】  
 ・中間評価（8月）  
 20m シャトルランでは男子で第3学年、女子で第1学年が全国平均以下だった。  
 ソフトボール投げでは男子で第2学年、女子は第6学年が全国平均を下回った。  
 ・最終評価（1月）  
 年間1回の実施につき中間評価と同じ

○ **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】  
 ・学校評価(自己評価)、児童アンケートの結果  
 ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果  
 ・生活習慣スケジュール表の集計結果

【成果指標】  
 ・「体育が好き」と答える児童の割合90%以上  
 ・課題、目標をもって取り組む児童の割合90%以上  
 ・毎日朝食を食べる児童の割合100%

【評価結果】  
 ・中間評価（8月）  
 体育が好き 96%  
 目標をもって取り組む 96%  
 毎日朝食を食べる 86%  
 ・最終評価（1月）  
 体育が好き 94%  
 目標をもって取り組む 97%  
 毎日朝食を食べる 81%

## 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 **体育の授業改善を図る取組**

- ・目標を明確にして、振り返りを取り入れた体育授業の充実
- ・準備運動に新体力テストの要素を取り入れた授業の工夫
- ・体育授業における運動時間(運動量)の確保

2 **年間を通じた日常的な取組**

- ・体育館やグラウンド(屋外)での遊びの奨励
- ・日常的に新体力テストの種目を行うことができる環境の整備
- ・学級担任と栄養教諭が連携した食に関する指導の実施

3 **保護者や関係機関等と連携した取組**

- ・長期休業中における学校外での運動習慣定着に向けた動画の発信
- ・生活習慣スケジュール表(Chromebook版)を活用した家庭との連携
- ・「早寝、早起き、朝ご飯+運動」の啓発とPTA活動(放課後のグラウンド開放等)の実施

【取組指標】

- 1 体育の研究授業を年間に2回(低・高ブロック)実施
- 2 全学年における栄養教諭と連携した食育授業を実施
- 3 生活習慣スケジュール表の取組と家庭への情報発信

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・準備運動の工夫や体育授業の流れなどを共有し、学級担任がT1として進められるようにする。
- ・体育の時間以外での体力向上に関わる取組を改善、推進する。
- ・長期休業中における運動習慣の定着を図る動画の配信やPTA活動との連携、家庭・地域との連携を意識した啓発活動を工夫する。

# 小樽市立桂岡小学校

全校児童数 81名 (男子36名 女子45名)

教職員数 16名 兼務校 (巡回校) 小樽市立銭函小学校

## 目指す子どもの姿

身体を動かすよさや楽しさを実感し、主体的に体力を高めようとする子

体育専科教員等の視点による  
授業づくりのポイント



## 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

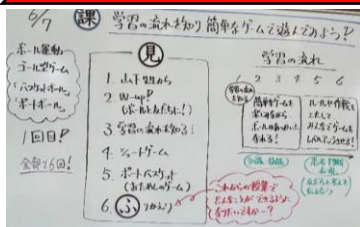
### 内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・ 児童が単元全体の見通しをもてる授業づくり  
単元の冒頭に目標や流れを示し、達成するための学習計画を児童と共有
- ・ 全ての児童が「楽しく」参加できる授業づくり  
「できる」「わかる」を実感する時間と場の工夫
- ・ 気付きを交流したり、学びを振り返ったりすることができる授業づくり  
交流や振り返りの場における教師の意図的な関わりやICTの効果的な活用



【自分で場を選んで活動できる工夫】

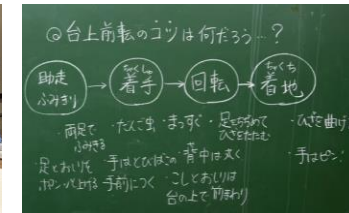
### 単元の「導入」場面における指導の手立て



【見通しがもてる学習計画の掲示】 【準備運動の工夫】

- ・ 学習の見通しがもてる工夫  
単元全体の見通しがもてるよう、第1時間目のオリエンテーションで単元の学習計画を児童と共有
- ・ 準備運動の工夫  
主運動につながる動きや、多様な動きを取り入れ、運動が「楽しい」と感じることができるよう工夫

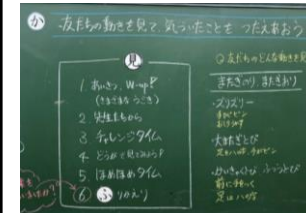
### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【ICTの活用】 【児童の気付きを可視化する板書】

- ・ ICT(動画)の活用  
自分の動きを撮影し、動きや技のポイントを確認
- ・ 児童の気付きを可視化する板書  
知識・技能の習得のためのポイントを可視化

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



【対話の視点を明確にする板書】 【ほめほめタイム】

- ・ 気付きを伝え合う場面の設定  
学んできたこと(知識)や、できるようになった動き(技能)のポイントを視点に、互いの動きを評価し合う場面「ほめほめタイム」を設定





# 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

## 自然と遊びたくなる運動環境の整備

児童玄関前にケンケンパの円を描いてみたら...

遊具に鈴をぶら下げると...

体育館の壁にカラフルな手形を貼ってみると...

いつもの鬼遊び... 大きな段ボールで隠れ場所をつくってみたら...

PTA健康部会との連携した放課後遊び

## 望ましい運動習慣の定着に向けた取組

【生活習慣調査結果の掲示】

- 生活習慣(運動・朝食・睡眠など)の可視化による意識付け
- 端末の持ち帰りを活用し、冬休み中に家庭でもできる運動を動画で配信

【配信した動画】

家庭と連携し、食育や生活習慣の改善の視点からも体力向上の取組を進めている。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 児童アンケート  
「体育が好き」という設問に対して肯定的な回答をした児童の割合は95%、「体育の学習に目標をもって取り組んでいる」という設問に対して肯定的な回答をした児童の割合は99%であった。
- ・ 新体力テスト結果  
全校的に男女ともに、全国平均を上回る種目が増えた。
- ・ 体育後の保健室利用児童の減少  
体育専科教員のティーム・ティーチング指導による安全指導と準備運動の効果が表れた。
- ・ 校内研修  
校内研修においては、「体力向上」「食育」の2本柱で研修を推進し、水分補給、朝食、運動時間の確保など、自己の体や健康に対する意識に変化が出始めている。  
課題解決型の体育授業の流れや準備運動の工夫について、前年度以上に全職員で共通理解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

- ・ 体育の授業改善を図る取組  
体育専科教員以外が進めても運動量が確保できる体育授業の充実を図る。目標や学習の流れが提示され、児童が見通しをもてる授業の工夫を行う。ICTのさらなる効果的な活用を進める。
- ・ 授業以外での日常的な取組  
体育館やグラウンドでの遊びを奨励する。  
学級担任、栄養教諭、養護教諭と連携した食育指導を充実させる。
- ・ 家庭・地域や関係機関等と連携した取組  
望ましい生活習慣の定着に向けた啓発活動を行う。  
長期休業中における運動習慣の定着を図る啓発活動を行う。  
PTA活動との健康・体育に関わる連携を進める。