

積丹町立美国小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 積丹町立美国小学校 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

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | シャトルラン 20m | 50m走 | 立ち幅とび | 投げ ソフトボール |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|---------------|------|-------|--------------|
| 全国平均を超えた人数 | 18人 | 21人 | 23人 | 25人 | 17人 | 18人 | 20人 | 17人 |
| 全国平均を超えた人数の割合 (児童数：36名) | 53% | 62% | 68% | 74% | 50% | 51% | 59% | 50% |

【令和4年度新体力テストの全校の結果から】

- ・反復横跳び、長座体前屈、上体起こしにおいて全国平均を上回る児童の割合が増えてきた。
- ・他の種目でも全国平均を上回る児童の割合が50%を超えているが、個々の記録は差が大きい。

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 シャトルランの数値が、平均値では高いが、個人差が大きく、体力の二極化の傾向が見られる。
- ・ソフトボール投げと立ち幅とびの記録の個人差も大きく、「敏捷性」と「全身持久力」に課題をもつ児童が多い。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・学年集団により、運動に親しむ時間に差があり、特に高学年では長時間運動している児童と、ほとんど運動をしない児童の二極化が見られる。
- ・第5学年の平均で3.5時間以上と、スクリーンタイムの時間が長い児童が多い。

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

- ・持久力を中心に、多様な動きを高められる運動機会を設ける。
- ・主体的に運動に取り組めるような学習環境づくりを行い、目標をもって体を動かそうとする児童を育成する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・運動に親しむ時間を増やし、運動の楽しさに気付ける児童を育成する。

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】

- ・20m シャトルランの再計測 (12月)
- ・立ち幅とび 再計測 (12月)

【成果指標】

- ・上記の2種目とも全国平均を超える児童の割合を現状より10%以上増加
(現状 シャトルラン 50% 立ち幅とび 59%)

【評価結果】

- ・**中間評価 (8月)**
熱中症対策で持久走等を回避したため未実施
- ・**最終評価 (1月)**
20m シャトルラン 53% (3%増)
立ち幅とび 71% (12%増)

○ 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】

- ・学校評価及びアンケート

【成果指標】

- ・体育以外の1週間の運動時間30分以上の児童の割合90%
- ・1週間の総運動時間60分以上の児童の割合50%以上

【評価結果】

- ・**中間評価 (8月)**
運動時間30分以上79%
運動時間60分以上71%
- ・**最終評価 (1月)**
運動時間30分以上79%
運動時間60分以上71%

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 サークット運動

- ・課題のある動きを補う動作について、体育館を周回する中に組み込み、毎時間の体育の学習の中で体力向上を図る。また、学年や単元の内容を考慮して、適宜内容を変える。

2 美国小「運動ちょきん」

- ・毎週金曜日に体力づくりの時間を設ける。夏場はグラウンドの周回、秋以降は縄跳びにチャレンジする。縄跳びの記録は、自己新記録が出た場合に、体育館に数値を掲示し、目標をもたせる。
※9月は高温による活動自粛、10月はクマ出没にかかわる外活動の自粛、11月は体育館暖房故障による運動制限、12月はインフルエンザ蔓延による活動自粛により、継続して運動を行うことが難しかった。

【取組指標】

- 1 毎時間のウォームアップにサーキット運動を3~4分取り入れる。
- 2 グラウンド1周(250m)、又は短縄跳び90秒間跳び続ける動き等に取り組ませる。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・今年度同様、サーキット運動を継続して、少ない活動時間で効率的に体力向上を図る。
- ・休み時間の過ごし方として、簡略化した内容で、運動ちょきんを通年で行う体制をつくる。

積丹町立美国小学校

全校児童数 38名 (男子21名 女子17名)

教職員数 12名 兼務校 (巡回校) 古平町立古平小学校

目指す子どもの姿

『明るくたくましい子』

- ・運動に親しむ子
- ・たくましい体づくりをする子
- ・運動技能の向上に取り組む子

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

・単元の系統を児童と共有

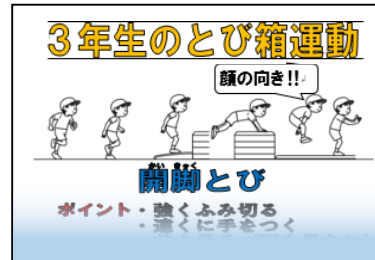
これまでの学びやこれからの学びのつながりを理解

・単元のゴールを意識した1単位時間の課題の明確化

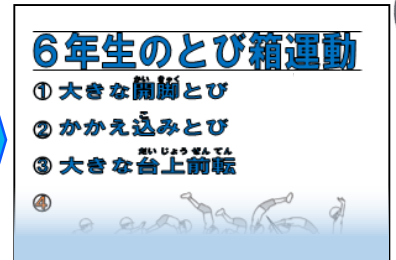
なりたい自分に向かって、今日は何をがんばる日なのか考えることができる指導計画の工夫

・振り返りの質を高める「問い返し」や「発問」の工夫

自分の動きの質の向上を児童が実感するための教師の関わり



【身に付けたい資質・能力の系統を児童と共有する掲示】



単元の「導入」場面における指導の手立て



【身に付けたい資質・能力の掲示】

・単元全体の見通しをもたせる工夫

単元の導入時に、必要な資質・能力を身に付けた姿を児童と共有

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

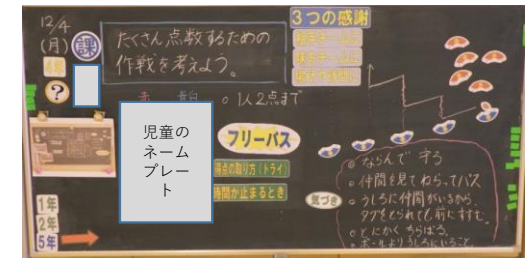


【技のポイントが確認できる板書】

・板書や掲示の工夫

技のポイントや、自分の課題解決のヒントにすることができるよう板書や掲示物の配置

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



【児童の気づきを可視化する板書の工夫】

・感想や気づきの言語化

感想や気づきを言語化し、次時へつなげる板書の工夫

・時間と場の工夫

児童が相互に意見を交換し合い、協働的に学ぶことができる時間と場の確保



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

選んで取り組める 個々に合った無理のない運動



【休み時間の体力づくり（ダンス）】 【休み時間の体力づくり（なわとび）】

・学年の垣根を超えた体力づくり

全校児童で実施することで、高学年児童は手本を示し、低学年児童は上級生のまねをするなど、みんなで楽しみながら体力づくりを行えるようにした。
自由遊びの時間にも配慮し、週1回、個々の希望に合わせて、なわとび、ダンスから選択できるようにした。

いつでも誰でも取り組める 常設された運動環境



【ジャンプ運動のための目標物】 【的あての的と新聞ボール】

- ・ジャンプ運動にチャレンジできる高さのちがう目標物
ゴムひもを使用することで、「空中でつかむ」動作を安全に取り組めるようにした。
- ・「投げる」動きを身に付けるための「的あて」
新聞ボールを使うことで安全に配慮した的あて遊びができるようにした。
- ・新体力テストの種目に挑戦できる場
反復横とび・立ち幅とびのコーナーを常設し、いつでも取り組めるようにした。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・新体力テストの結果

立ち幅とびについては、全国平均を上回る児童が19%増加した。継続的に取り組んできたサーキット運動や、休み時間における体力づくり、立ち幅とびコーナーでの練習に取り組んだ効果であると考えられる。

・教員の意識向上

体力向上に向けた取組の継続により、授業改善はもとより、全教員で児童の体力づくりの活動を見守るなど、意識の向上が見られた。

| 立ち幅とび | 全国平均超え人数 | |
|-------|----------|-------|
| | 6月 | 12月 |
| 1年生 | 3人 | ⇒ 5人 |
| 2年生 | 5人 | ⇒ 8人 |
| 3年生 | 2人 | ⇒ 2人 |
| 4年生 | 6人 | ⇒ 6人 |
| 5年生 | 3人 | ⇒ 4人 |
| 6年生 | 1人 | ⇒ 2人 |
| 合計 | 20人 | ⇒ 27人 |
| | (全校 38人) | |
| | 52% | ⇒ 71% |

【立ち幅とびの記録】

体力向上に向けた今後の具体的な取組

・サーキット運動の継続・進化

これまでに無理なく取り組めるものとして実践してきたサーキット運動を、学級担任によりさらに改良を加えながら実施していく。

・授業改善の継続

課題の提示と振り返りの時間を設定した授業を継続していくことにより、目標と見直しをもって学習する児童を育成するとともに、学習したことを日常的に体を動かす習慣へとつなげる。

・カリキュラムの見直し

猛暑や休校等を考慮して、年間指導計画を見直すとともに、単元の入れ替え等の柔軟な対応ができるようにする。