

# 日高町立富川小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 日高町立富川小学校 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

①体力・運動能力調査の児童質問紙調査項目から『運動やスポーツをすること』について

項目	男・女	割合	上位理由
好き・やや好き	男	83%	友達や仲間とできる。体を動かすとすっきりする。
	女	65%	体を動かすとすっきりする。友達や仲間とできる。
やや嫌い・嫌い	男	17%	入学前から苦手。
	女	35%	入学前から苦手。授業でうまくできない。

②体力・運動能力調査の児童質問紙調査項目から『運動時間』について  
男女とも、休日の1日の運動時間が減っている。平日の運動時間は男子が全国平均より多く、全道平均と同等。女子が全国平均と同等で、全道平均より低い。

③体力・運動能力調査の児童質問紙調査項目から『スポーツクラブ加入』について  
男子は58%が加入し、女子は15%が加入している。

## 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

- ・女子は、20mシャトルランの持久力を必要とする種目に課題がある。
- ・男女ともに、上体起こし、立ち幅跳びの瞬発力を必要とする種目に課題がある。
- ・種目ごとの平均値に大きな差が見られることから、バランスよく児童の体力を向上させる必要がある。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・運動が入学前から「やや嫌い・嫌い」と回答している児童の割合が特に女子で多い。
- ・スポーツクラブに加入している児童が少なく、休日の1日の運動時間が減少している。

## 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

- ・児童の発達の段階に応じた、多様な動きを行うことによる体の動きの調整及びバランスのよい運動能力の向上を図る。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・1校1実践で実施している、授業における簡単な運動の実施及び外遊びの推奨により、運動の楽しさを実感する機会の充実を図る。

## 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】

- ・各単元で実施している単元の振り返りで、単元種目における運動の特性に係る記述の項目を設定

#### 【成果指標】

- ・単元ごとの振り返りの記述における運動能力の向上についての児童の変容

#### 【評価結果】

- ・ミニハードル走で、あまり高く飛ばないように考えながら走り抜けることができた。
- ・走り幅跳びで強く踏み切ること、記録を伸ばせるようになった。
- ・鉄棒で布団干しをする時に、力を抜くことで技の精度を高めることができた。

### ○ 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】

- ・児童アンケートの実施

#### 【成果指標】

- ・『運動すること』について、「好き・やや好き」と回答する児童の割合の上昇

#### 【評価結果】

『運動やスポーツをすること』について

好き・やや好き	88%	嫌い・やや嫌い	12%
---------	-----	---------	-----

『運動やスポーツは大切なものですか』

大切・やや大切	96%	やや・大切ではない	4%
---------	-----	-----------	----

児童のほとんどが、運動が大切なものであると回答した。

## 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 授業における補助運動の実施

- ・サイドステップ ・もも上げ ・体幹トレーニング
- ・ジャンプ（両足、片足、脚を上げながら回転など）
- ・柔軟性を高める運動（特に股関節、肩関節）
- ・なわとび1分間

### 2 外遊びの推奨による運動機会の充実

- ・グラウンドにドッジボール場、フットベースボール場設置
- ・各学級にボール配付

#### 【取組指標】

- 1 補助運動での体の使い方や動き等の記録の数値
- 2 外遊びに参加している児童の割合

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・外遊びのための環境づくりの取組を充実し、児童が運動の楽しさを味わうことができるようにするとともに、体力・運動能力における課題と単元の指導計画を関連付け、課題に焦点化した授業改善に取り組む。
- ・体力・運動能力の向上に向けた取組及び1校1実践について、全教員の共通理解の基で取り組むことができるよう研修の充実を図る。

## 目指す子どもの姿

- ・ 多様な動きを行うことによるバランスのよい運動能力の向上
- ・ 外遊びの推奨による運動の楽しさを実感する機会の充実

## 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

### 内容のまとめりを見通した授業実践のポイント



- ・ 本時のゴールイメージを見通した課題の提示
- ・ 児童に「これならできそう」と感じさせ、児童が主体的に取り組むことができるようにするための主運動につながる補助運動の設定
- ・ 1人1台端末を活用した、教師からのフィードバックによる価値付け及び児童の振り返りの実施

### 単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・ ゴールイメージの見通しをもって活動できるように、本時の課題を明確にする。
- ※本時の課題は前時の振り返りとのつながりを意識する。

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

- ・ 主運動と関連付けた基本となる体の使い方を意識した補助運動を取り入れ、児童が「これならできそう」と感じ、主体的に取り組むことができる工夫をする。
- ・ 児童が互いの運動の様子を録画し、それを基に体の動きについて交流するなど1人1台端末を活用して体の動きについて交流する「協働的な学び」の場面を設定する。

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- ・ 前時までにはできるようになったことを踏まえ、児童同士が協議して作戦を立てる場を設定し、実際の動きをイメージできるようにする。



# 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

## 遊びを通して体を動かす習慣をつける取組



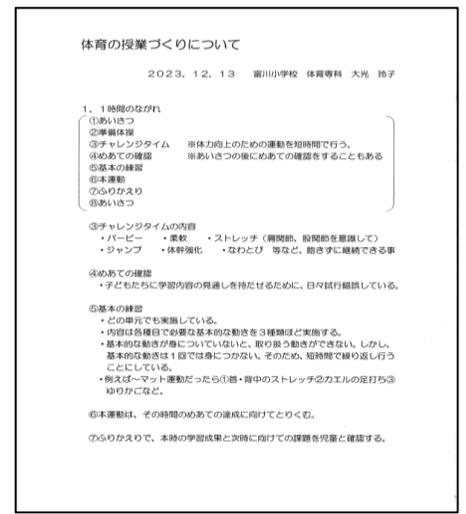
【ボールの設置の様子】

【外遊び用の雪山】

- ・児童の運動意欲を向上させるため、外遊びができるよう、グラウンドにフットベースボール場、ドッジボール場を設置するなど、環境づくりを推進した。冬場は雪山をつくり、外遊びを実施した。
- ・各学級にドッジボールのボール、サッカーボールを配付した。

## 体力や運動についての研修

- ・市内の学校教員に授業公開を行うとともに、体育の授業づくりについて、マット運動の単元計画の作成の仕方及び授業における1人1台端末の効果的な活用方法について研修会を行った。



【校内研修の資料】

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・体育の授業で、毎時間、児童の発達の段階に応じた主運動につながる補助運動に取り組んだことにより、児童が体の動きを調整しながら体力・運動能力の向上を図ることができた。
- ・外遊びによる運動機会の充実を図ったことにより、児童が運動の楽しさを実感することができた。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・外遊びのための環境づくりの取組を充実し、児童が運動の楽しさを味わうことができるようにするとともに、体力・運動能力における課題と単元の指導計画との関連付けや、課題に焦点化した授業改善に取り組む。
- ・体力・運動能力の向上に向けた取組及び1校1実践について、全教員の共通理解の基、取り組むことができるよう研修の充実を図る。