

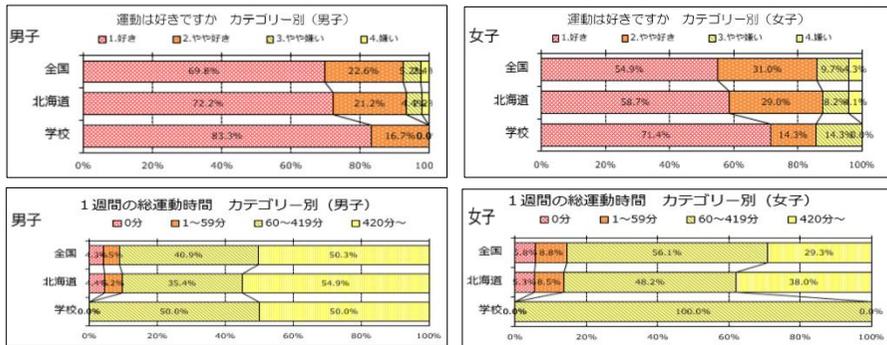
平取町立平取小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 平取町立平取小学校 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



- ・本校の児童の運動等に対する意識や実態は、学年により差が見られるとともに、個人差も大きく、町内のスポーツ少年団への加入率も半数以下である。
- ・朝や休み時間、放課後等に体育館や屋外の遊具などで体を動かして遊ぶ子は多いが、固定的である。
- ・体育の授業においては楽しんで体を動かしている児童が多いが、運動技能の上達に向けての意欲は低い状況である。

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、上体おこし、50m走、立ち幅跳びなどの瞬発力を必要とする種目に課題がある。
- ・男女ともに、長座体前屈の柔軟性及び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。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・積極的に体を動かす児童が固定化しており、日常的に体を動かしている児童の割合が少ないことが課題である。

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

- ・体育の補助運動などを工夫し、全身を使った運動を継続的に行うことで基礎体力の向上を図る。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・体育の授業において、運動の楽しさに触れるとともに、技能を身に付けるための方法等に気付くことで、児童の運動への興味・関心を高めることができる。

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】

- ・補強運動等の記録を継続して行う中で、児童が技能を身に付けた様子や変容の記録

【成果指標】

- ・児童の補強運動等の個人内記録の数値の伸び等を評価していく。
- ※回数や動きの速さの数値

【評価結果】

- ・1分間なわ跳びの取組では、各学年で記録の蓄積に取り組んだことにより、児童は、自分の記録を見ながら、「今日は最高記録が出た！」などと意欲的に取り組むとともに、体力の向上を実感することができた。
- ・取組を継続して行うことで、児童の運動の技術的な向上が見られた。

○ 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】

- ・学習カードを活用し、体育の授業における振り返りを記述させ、記録を蓄積していく。

【成果指標】

- ・運動への興味・関心の高まり、自分の動きに対する成果や課題の記述等、運動に向かう意識の高まりが伝わる記述を評価していく。

【評価結果】

- ・振り返りの記録を蓄積することで、多くの児童は、ただ「勝ち負け」や「記録の伸び」、「できなかった」だけでなく、ポイントを意識した自分の動きを振り返り、課題を見つたり、上達を喜んだりできるようになってきた。

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 マラソン記録会の取組

- ・一人一人が「上手に走る」ことをめざした体育の授業での『ベース走』の実践。
- ・「マラソン練習カード」を活用した自主練習への意欲付け
- ・複数回のタイム計測による、個人の目標設定の明確化

2 運動会でのリレー(バトンパス)の取組 ☆自主的・協力的に運動する。

- ・体育の授業におけるバトンパスの「マーク(ライン)を使った合わせ方」の学習
- ・運動会に向けた取組期間中における、チームごとの自主練習

3 体育の授業における補強運動の継続

- ・なわ跳びやラダーなど、主運動と関わりのある補強運動を継続して実施

【取組指標】

- 1 一人一人の練習時の目標や振り返りの蓄積
- 2 自主練習に取り組んでいる児童の割合
- 3 補強運動での体の使い方や動きの発達、記録の伸び

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・児童が、運動への興味・関心を高めるとともに、技能の向上を実感することができるよう、さらなる体育の授業改善に取り組む。
- ・児童が運動への興味・関心を高めることができるよう、体力向上に係る掲示物等を作成することで、意欲的に体力向上に取り組むことができる環境づくりの充実を図る。

平取町立平取小学校

全校児童数 105名（男子48名 女子57名）
教職員数 17名 兼務校 平取町立二風谷小学校

目指す子どもの姿

- ・一人一人の違いを大切に、関わり合って学ぶ子の育成
- ・心豊かに、他を思いやる子の育成
- ・心も体もたくましく、めあてに向かって忍耐強く努力する・健康や安全に留意し、生命を大切にする子の育成。

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

- ・身に付ける技能をスモールステップに分け、段階的に指導
- ・学習活動のポイントを明確にした協働的な学びの設定
- ・児童が自分に合った目標を設定できるよう支援し、技能の向上を実感できる学習活動の設定

CHECK

単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・準備運動の際、単元を通して、身に付けさせたい技能に基づいた主運動につながる補助運動の設定
- ・教師が具体的な言葉で、動きのポイントを説明

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

- ・技能の習得に向けた学習活動の目的やポイントの説明
- ・児童が動きのポイントをイメージすることができる言葉に基づいた協働的な学びの場の設定

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- ・事前に設定した目標の到達度評価を活用し、身に付けた技能について振り返る場面の設定
- ・一単位時間ごとの目標としている動きについて、共通理解を図るための言葉掛けによる価値付け



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

運動会に向けたリレーのチーム練習

- ・ 体育の授業で学習したバトンパスの練習方法を活用し、運動会に向けて各チームの自主的な練習を促すため、バトンパスの時間を確保したり、用具や練習場所を整備したりするとともに、練習内容について助言等を行った。



体力や運動についての研修

- ・ 町内の教員に授業を公開するとともに、体育の授業づくりにおいて大切にしていることや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。

体育の授業づくりにあたって大切にしていること
2023.10.26、早稲川小学校 体育専科 藤野 力

1. どの子どもも主体的に授業づくりを進めたい

(1) 「わかる」を大切にすること
 体育は「できる」「遊ばない」が目的で進められる科目であり、子どもたちも「できたか」「できたか」で評価しがたが、「できる」前に「わかる」がある。様々な運動は「どうすればできるのか」「どうすればいいか」ということが前提である。その前にやってみて「練習して」「できるようにする」がある。今までの授業は「わかる」が前提で進められてきた。それを「練習して」「できるようにする」が前提で進められている。ゆえに、まず「みんながわかる」を重視しているつもりである。中には「わからないけどできちゃった」という子どももいるが、そういう子どもは「わかる」ように進めたい。

(2) 全員が「できる」目標を立てるように学習の過程を振り返る
 体育の授業では「結果としてできる」を前提として進められることが多い。振り返る際に「できなかった」としてしまったり、「運動能力の高い子どもは学習の目的がなくなってしまったり、そのまわりの子どもは「みんながわかるようになる」ように学習を進めたい。振り返る過程で「できなかった」を振り返る過程で「できた」としてしまったり、そのまわりの子どもは「みんながわかるようになる」ように学習を進めたい。振り返る過程で「できなかった」を振り返る過程で「できた」としてしまったり、そのまわりの子どもは「みんながわかるようになる」ように学習を進めたい。

① 準備運動
 ○ 準備運動の時間
 ○ 準備運動の時間
 ○ 準備運動の時間

② マット
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備

③ リレー
 ○ リレーの準備
 ○ リレーの準備
 ○ リレーの準備

④ ワンダー
 ○ ワンダーの準備
 ○ ワンダーの準備
 ○ ワンダーの準備

⑤ マット
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備

⑥ マット
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備
 ○ マットの準備

これらのように、誰でも目標を持つことができ、結果から振り返ることができ、継続的に取り組んでもらえるような目標設定・学習内容設定にもなっている。

【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

- ・ 学習のポイントをわかりやすく提示したことにより、児童が、動きの質に着目して目標を設定するなど、自分の力に合わせて主体的に学習に取り組むことができるようになった。
- ・ 準備運動の際、補強運動や体力向上に向けた取組を行ったことにより、児童が意欲的に運動に取り組むとともに、技能や体力の向上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

- ・ 児童が、運動への興味・関心を高めるとともに、技能の向上を実感することができるよう、さらなる体育の授業改善に取り組む。
- ・ 児童が運動への興味・関心を高めることができるよう、体力向上に係る掲示物等を作成することで、意欲的に体力向上に取り組むことができる環境づくりの充実を図る。