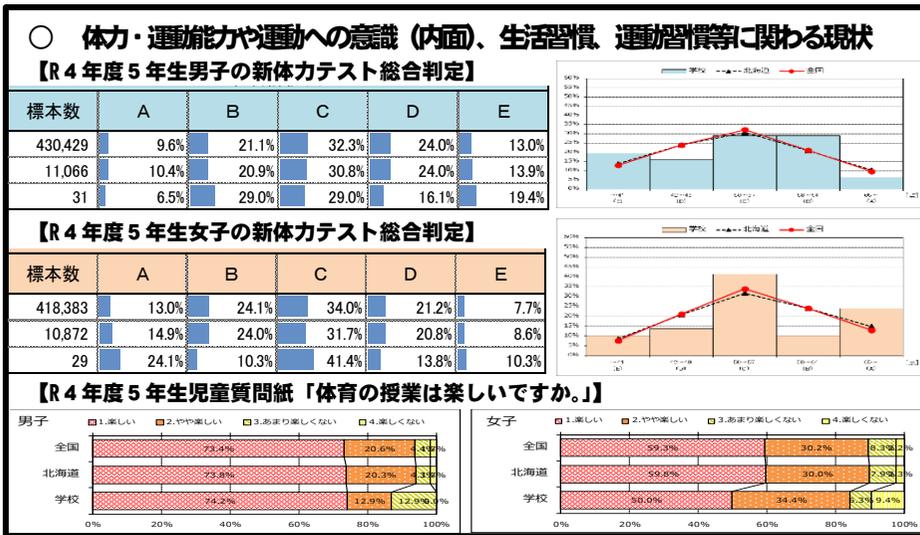


名寄市立名寄南小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 名寄市立名寄南小学校 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



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**
 - ・5年生は男女とも、全種目で全国平均を下回った。特に「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」に課題が見られた。
 - ・全校では「握力」「50m走」に課題が見られた。
 - ・体育やスポーツに苦手意識をもっている女子が一定数いる。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・「運動やスポーツをすることが嫌い」「運動する習慣が全くない」と答えた女子の割合が全国平均より多い。
 - ・「朝食を食べない」と答えた児童の割合が男女ともに全国より多い。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

- **体力・運動能力等に関する目標**
 - ・どの学年も新体力テストで全国平均以上を目指す。
 - ・体育やスポーツに対する関心や意欲を高める。
- **生活習慣、運動習慣に関する目標**
 - ・体育の授業以外にも運動する習慣を身に付ける。
 - ・朝食を食べる習慣を身に付ける。

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・運動能力等に関す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
 - ・児童アンケート

【成果指標】

 - ・どの種目も全国平均以上
 - ・前回よりも運動に対する関心について肯定的回答の増加

【評価結果】

 - ・**中間評価（7月）**
 全学年において総合判定で全国平均を上回った。6年生「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」で全国平均を上回った。
 - ・**最終評価（12月）**
 アンケートにおいて「授業で自分の動きがよくなっていると感じる」と回答する児童が増えた。
- **生活習慣、運動習慣に関する目標の達成状況に対する評価指標**

【評価方法】

 - ・保護者アンケート

【成果指標】

 - ・体力向上・健康の促進のための活動（80%以上）

【評価結果】

 - ・**中間評価（9月）**
 アンケートにおいて「体力向上・健康の促進のための活動」93.4%
 - ・**最終評価（12月）**
 アンケートにおいて「体力向上・健康の促進のための活動」93.4%

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 授業改善：南小ルーティーンの実施**
 体育授業の導入時に、体力を高める運動、主運動につながる補強運動などを単元を通して繰り返し実施し、体力・運動能力の向上を図る。
 実施例) 3分間走、サーキットトレーニング、アニマルウォーク、縄跳び、ACPの遊び、用具を使った遊び
 - 2 体力向上ルームの活用**
 空き教室を利用して休み時間に運動ができる場を設置する。
 - ・プレイルーム2では「立ち幅跳び」「ラダートレーニング」「反復横跳び」
 - ・プレイルーム3では「ACPの遊び」
 - ・プレイルーム4では「握力」「上体起こし」「めんこ遊び」
- 【取組指標】**
- 1 全学年で全単元で実施する。単元ごとに振り返る。
 - 2 体育委員会と連携して実施する。期間を設定して振り返る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・南小ルーティーン（導入時の体力向上に関わる取組や主運動につながる補強運動）の実施・継続
- ・運動に親しむことができる環境整備（グラウンド、体育館、プレイルーム等）
- ・ICTを活用した体育授業の改善

目指す子どもの姿

よく考え、たくましく生きる子どもの育成

やさしく親切な子

たのしく学ぶ子

たくましく元気な子

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

・運動に対する意欲を高めるための導入の工夫

主運動につながる補強運動、楽しい運動、心も体も温まる運動

・主体的に学習に取り組むための課題設定の工夫

必要感のある課題、解決したくなる課題、前時とのつながりを意識した課題づくり

・振り返りの時間の充実

「何が分かったのか」「何ができるようになったのか」「次はどんな力を身に付けたいのか」

CHECK

単元の「導入」場面における指導の手立て

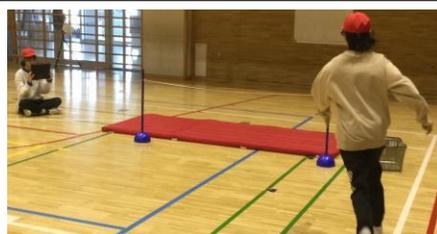


鉄棒運動の導入で「豚の丸焼き選手権」をする様子。感覚作りや体力向上に効果的である。



走り高跳びの導入でサーキットトレーニングをする様子。自己選択し、走る・跳ぶ・回る等の動きを行う。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



走り高跳びでの動画撮影の様子。自分の動きを確認し、技能向上につなげる。

マット運動で技のポイントを動画で確認している様子。技を撮影し友達とアドバイスし合う。



「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



小型ハードル走で調子よく走るコースを見付ける練習の様子。多様な場を用意し、自分に合った場を選択できるようにする。



ハンドボールでパスをもらうための動きの練習の様子。習得した技能を活用する。

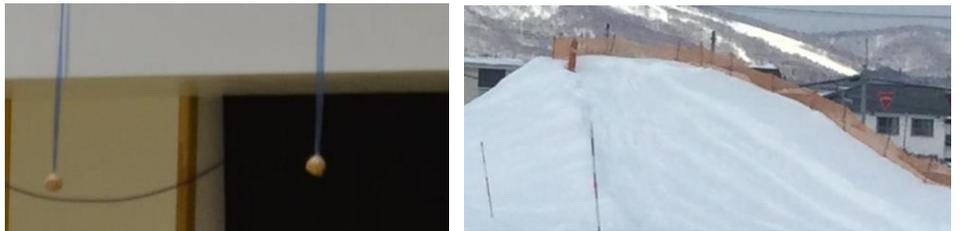


体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



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

体育館・グラウンドの活用



- ・体育館にボールタッチゾーンを期間限定で設置した。
- ・夏期間は「50m走レーン」「周回コース」「サッカーゴール」「ドッジボールコート」を常設している。
- ・冬期間は「雪遊び」や築山での「そりすべり」を推奨した。



運動ができる教室（体力向上ルーム）の活用



- ・体力向上ルーム2は「ラダートレーニング」「立ち幅跳び」「反復横跳び」ができる場を設定した。
- ・体力向上ルーム3は12種類の遊び（ACP）ができる場を設定した。
- ・体力向上ルーム4は「握力測定」「上体起こし」「メンコ遊び」「ジャンプ遊び」ができる場を設定した。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・新体力テストの合計得点がどの学年もほぼ全国平均を上回った（全国平均との差）。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	3.3	1.96	2.74	-0.04	5.27	1.32
女子	2.8	1.87	3.19	0.06	5.61	0.8

【体力合計点（全国平均との差）】

- ・20mシャトルランの記録がどの学年も一定の成果を挙げた（全国平均との差）。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	10.61	8.32	-2.17	6.47	10.12	-3.34
女子	5.01	9.2	2.92	8.14	14.68	3.5

【シャトルラン（全国平均との差）】

- ・「主運動につながる補強運動」「体力向上を目指した運動」「心と体をほぐした運動」などを單元ごとに繰り返し行うようにすることで、学級担任が児童の体力の向上を実感していた。また、授業改善に取り組むことで、体育の学習でICTを活用する教員も増加傾向にある。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

・新体力テストの結果分析

全国平均を下回ったり課題のあった種目を中心に上げたりし、授業の導入の取組を基本として体力向上を図る。また、休み時間に運動できる場を設置し、児童が自然と運動できる環境を整える。

・導入運動（南小ルーティーン）の取組の継続

「南小ルーティーン」を取り入れた授業づくりを今後も継続するため学年の実態に合わせて、体育専科教員が運動例を示す。

・授業改善の充実

体育専科教員がT1の時は授業のねらいや評価を学級担任に伝え、学級担任がT1の時は授業の改善点をフィードバックし、授業力向上につながる助言をするなど、学級担任と体育専科教員の連携を密にする。