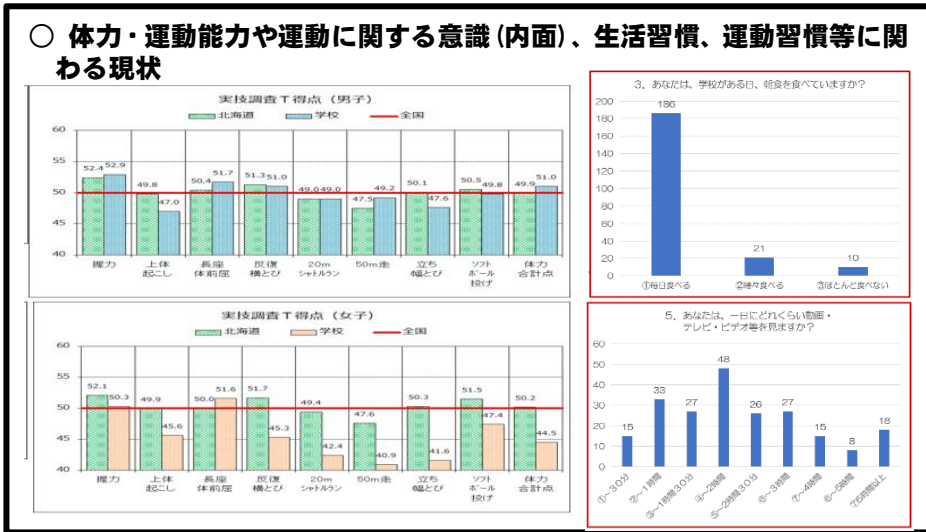


稚内市立潮見が丘小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 稚内市立潮見が丘小学校 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**
- ①握力、長座体前屈は男女ともに全国平均を上回っている。
 - ②上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げは全国平均を下回っている。
 - ③女子の20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びは全国平均を大きく下回っている。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
- ①34%を越える児童が1日のメディア利用時間2時間未満のめやすの時間を超過している。
 - ②朝食の喫食率は90%を越える。朝食を摂らずに登校する児童の理由を丁寧に確認し、朝食を摂ることの大切さを伝えていく必要がある。

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**
- ①体育の授業のはじめに体づくり運動を取り入れ、運動能力の向上を目指す。
 - ②体を動かすことで気分がすっきりしたり、心地よさを味わったりと、仲間と一緒に体を動かすことで運動に親しみをもち、体育が好きな子どもを増やしていく。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
- ①少年団活動や社会体育活動を奨励し、積極的に取り組ませる。
 - ②家庭において健康的な生活習慣を過ごせるような啓発活動を実施する。
 - ③生活リズムチェックによる帰宅後の生活習慣の改善課題を整理して明らかにする。

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
- 【成果指標】
- ・50m走、上体起こしで全国平均以上の児童の割合を50%以上
 - ・運動やスポーツが好きと回答する児童の割合を80%以上
- 【評価結果】
- ・**中間評価(9月)**
新体力テストの結果から全校児童個人分析を実施し、スポーツ記録カードを作成するとともに、個人目標の設定を行った。
 - ・**最終評価(3月)**
全国平均以上50m走46%、上体起こし48%
運動が好きと回答した児童の割合、男子82%、女子63%
- **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】
- ・学校評価アンケート
 - ・生活リズムチェック
 - ・児童アンケート
- 【成果指標】
- ・家庭での1日のメディア利用時間2時間以下80%以上達成
 - ・朝食喫食率100%の達成
- 【評価結果】
- ・**中間評価(9月)**
メディア利用時間の実態を保護者に周知した。
 - ・**最終評価(3月)**
メディア利用時間2時間以下の割合49%
朝食喫食率96%

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 **体づくり運動の継続した実施**
- 体育授業の導入時を活用し、身に付けさせたい資質・能力に応じた補強運動や体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動、体の動きを高める運動等を組み合わせながら、体力・運動能力の向上を図る。
- 2 **なわとびチャレンジの実施**
- 低学年を中心に縄跳びで体力づくりの取組を行う。(冬季の授業の導入時)
- 3 **生活リズムチェックを活用した生活習慣の状況把握**
- 基本的な生活習慣についてのアンケート調査結果を分析し、改善点を指導部だよりや、保健だより等で周知するとともに、保護者・児童と課題を共有しながら、改善を図っていく。
- 【取組指標】
- 1 全学年・全単元で計画的に行う。
 - 2 体育の授業だけでなく、休み時間を利用して体力向上につながる取組を継続的に実施していく。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・運動が苦手な児童も主体的に取り組もうとする授業の工夫と、運動に親しむことができる環境づくり。
- ・新体力テストの課題である50m走の克服に向けた取組。
- ・授業におけるICTの効果的活用の推進。
- ・家庭や地域において、児童の運動習慣等への興味・関心を高めていく活動。

稚内市立潮見が丘小学校

全校児童（生徒）数 271名（男子141名 女子130名）
教職員数 28名

目指す子どもの姿

しっかり学び合える。 おもいきり挑戦する。 みんなも自分も大切にする。

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

- ・ 単元や本時の課題となる動きを導入時に取り入れ、児童の意識を高めていく。
- ・ 自己の課題解決に向けて効果的にICTを活用する。
- ・ 自分に合った練習の場を選択し、課題達成を目指す。

CHECK

単元の「導入」場面における指導の手立て



【ジャンプトレーニング】 【ワークシートに課題記入】

- ・ 単元や本時の課題となる動きを準備運動やストレッチとして取り入れる。
- ・ 本時の説明を聞き、課題解決に向けた自己の課題を考える。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【ICTで動きを確認】 【基本の動きを確認】

- ・ ICTを活用し、基本となる動きを確認したり、自分の動きと比較したりする。
- ・ 協働的な学びの場を設定し、運動の基本的な動きを確認する。

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【練習環境の工夫】 【自分で運動の場を選択】

- ・ 子どもたちが練習を選択しやすく、運動量が確保される環境づくりを工夫する。
- ・ 自己の課題を追究しやすい場を選択して練習する。

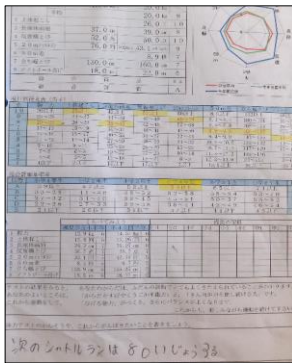


体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



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

スポーツ記録カードの作成と体育通信の発行



- ・全学年スポーツ個人記録カードを作成し、短距離走の記録や体力テスト個人分析表、自己の個人記録をファイル化した。
- ・ファイルは保護者に見てもらい、分析結果を掲載した体育通信を発行し、体力向上に関する情報を保護者に発信した。

休み時間の遊びを通して体力向上を図る取組



- ・休み時間の体力向上を図る場として、鬼ごっこのスペースや壁に目標物を設置し、ハイジャンプができる工夫を行った。
- ・毎年、地域の業者の協力の下、校庭に巨大な雪山を作成し、自由に冬の遊びを楽しめる場を設置している。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査での実技調査において、「反復横跳び」と「立ち幅跳び」で全国平均を上回った。
- ・「ICTを使った学習で、できたり、わかったりすることがある」と回答した児童が、男子65%以上、女子90%以上であった。
- ・保護者アンケート「学校の体力向上の取組や成果、改善策はよくわかる」という質問に対して肯定的回答が82%であった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・運動が苦手な児童も、「これならできる」と主体的に取り組もうとする授業の工夫や、体育の授業以外にも運動に親しむことができる環境づくりを進める。
- ・新体力テストの課題である50m走の克服に向けた取組を推進する。
- ・ICTの効果的活用の推進を図る。
- ・家庭や地域において、児童の運動習慣等への興味・関心を高めていく活動を推進する。