

# 幌延町立幌延小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 幌延町立幌延小学校 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	長座	反復	20シ	50走	立幅	ボ投
1男	8.3	12.8	24.3	30.8	27.3	12.4	112.8	11.0
1女	8.3	12.9	30.1	30.8	24.1	11.9	106.2	10.0
2男	11.2	15.0	32.6	34.8	26.0	11.5	120.6	10.0
2女	12.8	15.5	36.2	37.8	32.7	10.8	119.3	8.7
3男	14.4	16.9	30.1	37.7	37.6	10.7	151.4	17.7
3女	13.3	16.7	28.6	36.5	30.9	11.2	139.6	13.5
4男	17.3	17.9	26.3	42.0	52.6	9.6	156.0	21.4
4女	16.6	12.4	33.7	40.9	36.4	10.0	152.4	17.9
5男	17.2	18.9	27.4	44.3	60.1	9.5	170.8	23.4
5女	17.8	15.8	30.3	39.8	39.0	10.6	143.8	18.0
6男	22.5	19.8	31.6	46.9	57.3	8.9	176.6	30.0
6女	22.1	18.7	38.4	42.0	52.0	9.1	173.0	18.9

■ 全国平均以上 ■ 全国平均以下

メディア時間(平日の全校平均)

朝食(平日の全校平均)

## 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**

- 握力、反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げは、多くの学年で全国平均を上回っている。
- 中学年以降、上体起こしと長座体前屈が全国平均を下回っている。
- 50m 走はほぼ全ての学年で全国平均を下回っている。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- 1日のメディア利用時間2時間未満のめやすに対し、約30%弱の児童がめやすの時間を超過している。また、長時間化の傾向が見られる。
- 朝食の喫食率は全国平均 (R4 全国調査) をやや上回るものの、朝食を摂らないまま登校する児童が常態化している。

## 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**

- 体づくり運動を行う機会を継続的に設定し、バランスのよい体力・運動能力の向上を図る。
- 体を動かす心地よさを味わったり、友達と共に体を動かしたりすることで体育が楽しい・運動が好き子どもを育成する。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- 少年団活動や社会体育活動の紹介及び参加奨励を行う。
- 情報モラル教育やデジタル・シティズンシップ教育の充実を図る。
- 生活リズムチェックによる帰宅後の生活習慣の可視化及び改善課題を整理する。

## 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
- 学期末の児童アンケート

【成果指標】

- 50m走、長座体前屈で全国平均以上の児童の割合50%以上
- 体育が楽しい・運動が好きと回答する児童の割合80%以上

【評価結果】

- ・中間評価(9月)
  - ①長座体前屈は、全学年において前年度の全国平均を上回った。
  - ②体育が楽しい・まあ楽しいと回答した児童は100% 運動が好き・まあ好きと回答した児童は92%
- ・最終評価(3月)
  - ①体育の授業や学校の体力づくりの取組が好き・まあ好きと回答した児童は93%

○ **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
- 朝の健康観察による観察

【成果指標】

- 家庭でのメディア利用時間2時間の児童の割合100%達成
- 朝食喫食率100%の達成

【評価結果】

- ・中間評価(9月)
  - ①平日で児童の34%が2時間以上利用し、休日はさらに長時間化している。
  - ②毎朝朝食をとっている児童は91%、平日朝食を食べていない児童もいる。
- ・最終評価(3月)
  - ①メディアの利用時間を意識する児童が増える一方、長時間利用の常態化も見られる。
  - ②まったく喫食しないと回答する児童への支援を引き続き行う必要がある。

## 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、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を組み合わせながら、計画的に継続して取り組む。(サーキット、ラダー、なわとび、ストレッチ、用具を操作するものなど)

2 **なわとびチャレンジの実施**  
 「どさんこ元気アップチャレンジ」を活用し、縄跳びの取組を全校で取り組む。(冬季の授業の導入時や休み時間を活用する)

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、改善を図る。

【取組指標】

- 全学年・全単元で計画的に実施し、学期末に振り返りを行う。
- どさんこ元気アップチャレンジ週間では、2週間に1回計測日を設定する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 体を動かす心地よさ、友達と一緒に体を動かす楽しさを味わえる体育授業の実施(個別最適・協働的な授業)
- 新体力テストの分析を基に、各学年に応じた取組を実施(授業導入時・授業以外の取組)
- 生活リズムチェックを活用して、生活習慣、学習習慣を継続的に把握し、課題と改善策を焦点化

# 幌延町立幌延小学校

全校児童数94名（男子43名 女子51名） 教職員数16名  
兼務校 ①幌延町立間寒別小中学校 ②豊富町立豊富小学校

## 目指す子どもの姿

- ・体を動かす心地よさを感じ、自分なりに運動を楽しむ
- ・自分も友達も大切にし、お互いの思いを尊重しながら協働できる
- ・自分なりの目標をもち、チャレンジする

## 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

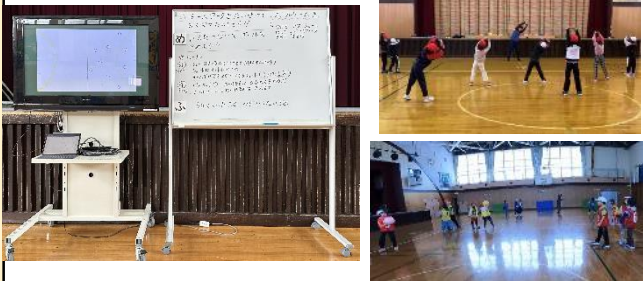
体育専科教員等の視点による  
授業づくりのポイント

### 内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・学期・単元ごとに学習の概要を児童と共有し、児童の思いやアイデアを取り入れる。
- ・学習指導要領や児童の実態を考え、単元計画を工夫する。（ルール・用具・環境整備・ゲームデザインなど）
- ・自分の能力に合った場の選択（自己決定）や他者と関わる場面（協働）を設定する。

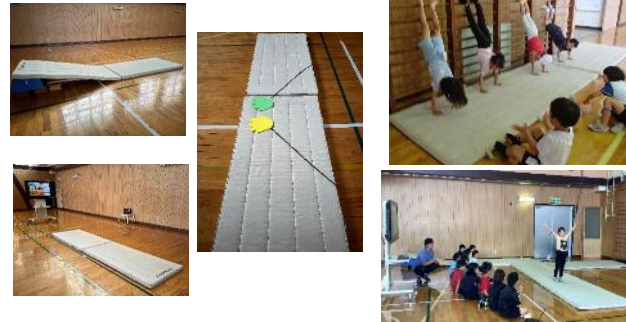
CHECK

### 単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・毎時間、単元全体のめあてや本時のめあてを児童と共有
- ・単元をとおした1単位時間のつながりを理解できるように、前時の振り返りと本時のつながりを共有
- ・単元に適したウォーミングアップ

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



- ・器械運動を中心に、自分の能力に合った技を練習できる場の工夫（ICT活用）
- ・スモールステップ、技習得につながる補助的な運動の工夫

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- ・学年や発達段階、単元のねらいに応じたルールや用具、ゲームデザインの工夫
- ・ゲームで起こり得る場面を想定したチーム練習・作戦会議の設定





# 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

## 児童の運動量確保に向けた取組



学年	男子	女子	男子	女子
1年生	228	215	247	247
2年生	225	215	247	247
3年生	218	209	247	247
4年生	212	208	247	247
5年生	210	194	247	247

- ・どさんこ元気アップチャレンジ（マラソン）では、マラソンカードを配布し、夏休みや休み時間に活用した。
- ・どさんこ元気アップチャレンジ（なわとび）では、中学年以上は90秒チャレンジを行い、学年別・ブロック別のランキング掲示をした。

## 児童が進んで運動に取り組むための環境整備



- ・新体力テスト（立ち幅跳び・反復横跳び）やラダーなどの線を体育館に貼り、子どもたちが気軽に運動できるように工夫した。
- ・体を動かしたくなる遊び道具を整備した。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

### 新体力テストの全校平均の伸び

【全校の分析】

学年	男子	女子	2020	2021	伸び
1年	18.5	15.5	18.0	19.0	0.5
2年	15.0	12.5	15.5	16.5	1.0
3年	16.5	14.0	17.0	18.0	1.0
4年	18.0	15.5	18.5	19.5	1.0
5年	19.5	17.0	20.0	21.0	1.0
6年	21.0	18.5	21.5	22.5	1.0

青・・・全国平均以上 赤・・・全国平均以下 白・・・全国平均と同程度

どの学年も昨年度より伸びている種目がほとんどで、全国平均を上回っている種目が多い（青）。課題としては低学年の立ち幅跳び・高学年の50m走があげられる。

・児童の体育アンケートで体を動かすのが好き・まあ好きの割合が90%、体育の授業が楽しい・まあ楽しいの割合が100%



・新体力テストの結果を踏まえた各学年の課題にあった体づくり運動の工夫

・子どもたちが楽しみながら、進んで体育の授業に取り組めるようなゲームのデザインや場の工夫

・授業以外（休み時間など）に子どもたちが進んで体を動かすことができる道具や環境設定の工夫