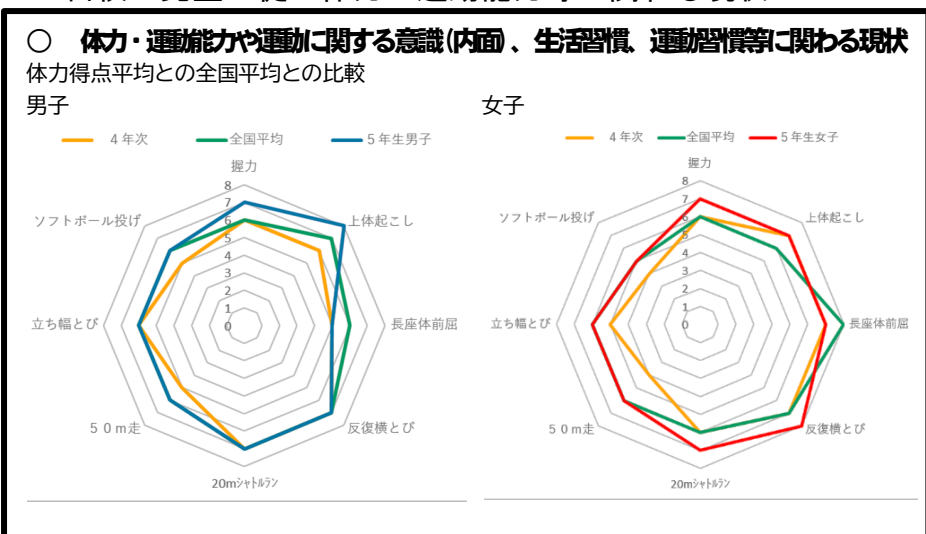


滝川市立滝川第二小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 滝川市立滝川第二小学校 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**
 - ・第5学年において、上体起こし、長座体前屈で全国平均を下回るなど、男女ともに柔軟性に課題が見られた。
 - ・「上体起こし」、「50m走」において、全国平均を下回った学年が多いことから、筋力(体幹筋力)及び走力を必要とする種目に課題が見られることが分かった。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・第3学年以上の児童アンケートにおいて、1週間の体育授業以外の運動頻度が1日以下と回答した児童の割合が、約25%であったことから、運動不足の解消が課題となっている。

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**
 - ・運動への関心・意欲を高めるため、児童が「できる」「わかる」を実感できる授業改善を行う。
 - ・授業の導入において、筋力及び走力を高める運動を設定するなど、運動量を確保し、体力の向上を図る。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - ・児童会と連携を図るなどして、児童が主体的に体を動かす機会を確保することで、週3回以上、休み時間に体育館や屋外で遊ぶ児童の割合を8割にする。
 - ・学習と運動のバランスの取れた生活を自ら調整しようとする児童を育成する。

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
 - ・体育に関する児童アンケート

【成果指標】

 - ・体力調査で「50m走」において、全国平均と同程度にする。

【評価結果】

 - 新体力テスト
 - 50m走 5年男子：+0.21秒
 - 5年女子：-0.14秒
 - 6年男子：-0.02秒
 - 6年女子：+0.26秒
- **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】

 - ・生活リズムチェック表
 - ・体育に関する児童アンケート

【成果指標】

 - ・児童アンケートにおいて、「体育の時間以外で週3回以上の運動や遊びをする」と回答する児童の割合を80%以上にする。
 - ・「体育の授業が好き」と回答する児童の割合を80%以上にする。

【評価結果】

 - ・「体育の時間以外で週3回以上の運動や遊びをする」と回答した児童の割合は、第3学年から第6学年で73.4%、第1学年から第2学年で78%であった。目標を達成するため、休み時間の外遊びの充実が課題である。
 - ・児童アンケートにおいて、第5学年の男女ともに、体育の授業が「好き」「やや好き」と回答した児童の割合は100%であった。

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 授業改善：ビルドアップタイムの充実**

多様な動きを作る運動、体力を高める運動、主運動につながる準備運動などを授業前半の5分間程度で行い、体力・運動能力の向上を図る。
 - 2 体育館を使った休み時間における運動遊びの推奨**
 - 「どさんこ元気アップチャレンジ」への参加
 - ・なわとびトライ
 - ・なわとびスピード
 - ・8の字トライ
 - 「ラダー」を用いた、瞬発力・巧緻性を高める運動
- 【取組指標】**
- 1 毎時間の授業において、ビルドアップタイムを5分間程度で行う。
 - 2 休み時間において、週3回以上運動や遊びを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・授業の導入が効果的・効率的な時間となるよう、運動の目的を明確にするとともに、主運動につながる準備運動を充実させたり、多様な運動が経験できるように工夫したりする。
- ・児童が体育の授業以外で運動に親しむことができる取組を推進して、運動の機会や時間を増加させる。
- ・教員の体育の指導力向上を目的とした授業公開、研修会を実施する。

滝川市立滝川第二小学校

全校児童数 271名 (男子131名 女子140名)

教職員数 34名 兼務校 (巡回校) 滝川江部乙小・砂川北光小

目指す子どもの姿

運動に対して、自ら課題を解決しようと取り組み、仲間と共に楽しく活動できる子ども

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

- ・ 主運動につながる準備運動を取り入れた授業の導入の工夫
- ・ 課題に対して、自ら解決方法を選んだり、考えたりして達成を目指す授業展開
- ・ 知識及び技能を活用する場面の設定の工夫

CHECK

単元の「導入」場面における指導の手立て

導入場面における準備運動は、「けがの防止」「心と体をほぐす」「心拍数上昇」「意欲の向上」「コミュニケーション」などを目的とした貴重な時間として位置付けている。

また、「主運動につながる動作」「本時の学習活動との関連」等、多様な運動経験を重ねる大切な場である。



【手押し車 (器械運動)】 【タグ取り相撲 (タグラグビー)】 【ボールに慣れる運動】

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

知識及び技能の習得に向かう手立てとしては、児童が自己の課題に応じた運動に取り組めるよう、掲示した内容から運動を選択させたり、「選択肢」を参考にし、解決方法を考えさせたりする。マット運動では、数種類の場を設け、課題に応じた練習を行う。



平均台跳びで腕支持や横移動の感覚をつかむ。

跳び箱に当たらない高さまで腰と脚を挙上させる。

全身を伸長させながら2本の柱の間を側転ですり抜ける。

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て

習得した知識及び技能の活用が図られるよう、単元の終末に大会や発表会を設定し、児童が練習の成果を試したり、披露し合ったりすることにより、互いに認め合い、達成感や充実感、自己肯定感を味わうことができる。



習得した知識及び技能を発揮し、作戦を考え、試合をする。

表彰により、互いの頑張りを認め合う。意欲を高めることができる。



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

「全校なわとびチャレンジ」 運動習慣の定着に向けた取組

- 「8の字トライ」
- ・1分間に8の字とびに成功した回数を競う。
- ・1チーム10人前後となり、児童が回し手を担う。
- ・体育館やプレイルームを練習場所として、中休み、昼休みに練習できる学年を割り当てる。
- ・各チームの回数は、全校児童が見ることができるよう掲示し、全ての児童に記録証を授与することで、意欲を高め、達成感を味わえるようにする。



【「8の字トライ」に取り組む様子】

- 「どさんこ元気アップチャレンジ」
- ・「なわとびトライ（90秒・両足跳び・1回転1跳躍）」や、「なわとびスピード」に全校児童が取り組み、運動の機会を保障している。また、自己記録の更新を目指して取り組む等、挑戦心を育てている。

授業改善に向けた公開授業と実技研修会の実施



【授業公開の様子】



【管内の教員が参加した理論・実技研修の様子】

- 道内及び管内児童の体力に係る課題や授業改善に向けたポイントについて、管内の教員と共通理解を図るための授業公開及び理論・実技研修の実施
- 領域及び単元の系統的な授業展開例や授業改善のポイントを踏まえた実技研修の実施（今年度はバレーボール型ゲームで実施）

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

5年生 Tスコア	上体 おこし	50m走	20m シャトルラン	運動が 好き	体育授業 が好き
男子	52.1	48.8	52.2	3～6年対象（）は前年度 (81.7%)	(95.7%)
女子	53.1	48.1	58.6	92.4%	94.3%

【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査T得点】

- ・体力調査では、「上体起こし」「20mシャトルラン」において、男女共に全国平均を上回った。
- ・第3学年から第6学年の体育に関する児童アンケートにおいて、「体育の授業が好き」と答えた児童の割合は、94.3%で前年度から1.4%低下したが、授業を通して運動が好きになった児童は、昨年度より10.7%増加した。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

【授業の導入場面の工夫】

授業の導入において、より効果的・効率的な指導となるよう「けがの防止」「体（心）ほぐし」「コミュニケーション」「運動の楽しさ」等、運動の目的を明確にして行う。また、主運動につながる準備運動や児童が多様な運動経験を積むことができる授業展開の充実を図る。

【運動環境の整備・充実】

休み時間の遊びが充実するよう、夏季はボール運動、冬季は雪遊びを推奨して、運動環境を整備する。

【教員の指導力向上】

児童の体力の状況や授業に関する指導法等について、他の教員と共有するとともに、知識及び技能の活用場面で、指導の充実を図ることができるよう、連携した取組を進める。また、管内公開授業や研修会を開催し、管内の授業改善を推進する。