

千歳市立北栄小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 千歳市立北栄小学校 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**

全国平均を50としたときの学校の値 男子							
	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
握力	55.7	49.9	60.3	49.0	55.4	47.2	56.8
上体起こし	47.6	39.9	55.5	46.6	53.8	54.3	53.3
長座体前屈	46.7	39.4	52.0	46.2	48.2	47.2	58.5
反復横跳び	45.8	40.0	52.8	50.1	48.6	46.1	49.8
20mシャトルラン	43.2	29.0	40.8	34.1	47.0	49.2	47.6
50m走	50.9	49.0	47.7	49.3	43.3	49.1	49.2
立ち幅跳び	49.7	49.9	51.3	56.2	49.4	55.5	49.8
ソフトボール投げ	52.6	49.9	65.3	55.6	42.6	56.6	51.7

【体育の授業は楽しい(自校アンケート)】

1年生…95.9% 2年生…100% 3年生…90.5%
4年生…100% 5年生…77.1% 6年生…86.2%

学校全体…91.2%

【平日のスクリーンタイム】

項目	1.5時間以上	2.4時間以上5時間未満	3.3時間以上4時間未満	4.2時間以上5時間未満	5.1時間以上6時間未満	6.1時間未満	7.全く見ない
全国	17.0%	10.2%	13.9%	20.9%	23.4%	12.7%	1.9%
北海道	21.8%	12.7%	15.0%	20.8%	19.0%	9.5%	1.2%
学校	25.0%	15.0%	25.0%	20.0%	5.0%	0%	0%

全国平均を50としたときの学校の値 女子							
	H27	H28	H29	H30	R1	R3	R4
握力	56.3	52.6	57.1	50.8	53.8	47.6	53.4
上体起こし	51.3	41.9	50.3	51.4	50.6	50.7	50.3
長座体前屈	47.5	42.2	56.0	44.9	50.7	46.2	51.7
反復横跳び	41.5	43.4	49.1	54.9	48.1	48.7	52.5
20mシャトルラン	40.0	32.8	45.9	44.8	52.2	48.4	51.1
50m走	49.8	48.8	48.4	50.5	45.0	44.8	47.9
立ち幅跳び	45.2	52.1	49.3	57.1	50.1	57.6	51.6
ソフトボール投げ	55.2	52.6	55.3	51.6	48.5	56.3	55.3

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**

- 男子は「20m シャトルラン」、女子は「50m 走」の種目において全国平均を下回った。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- 体育に関する自校アンケート調査において、「体育の授業は楽しい」と回答した第5学年児童の割合が、他の学年に比べて低い。
- 男女ともに、平日のスクリーンタイムの時間が長い児童が多い。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

○ **体力・運動能力等に関わる目標**

- 新体力テストを全学年・全種目実施するとともに、体育の授業改善を図る。
- 男子の「20m シャトルラン」及び女子の「50m 走」の値を全国平均以上にする。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- 授業改善を図り、「体育の授業は楽しい」と回答する児童の割合を全国平均以上にする。
- スクリーンタイムを減少させ、生活習慣の改善を図る。

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】
・全種目のT得点が49以上
・男子「20m シャトルラン」のT得点が前年度以上
・女子「50m走」のT得点が前年度以上

【評価結果】
・中間評価(10月)
男女ともに、6種目で成果指標を達成することができた。男子は「20m シャトルラン」、女子は「50m 走」についても目標を達成することができた。
・最終評価(2月)
新体力テストの全校実施率は88%であり、目標を達成することはできなかったが、今年度中に実施する。

○ **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】
・運動習慣に関わるアンケート調査

【成果指標】
・「体育の授業は楽しい」の項目において、「とても楽しい」「楽しい」に回答する児童の割合が90%以上
・平日のスクリーンタイムが2時間以上と回答した生徒の割合が、男子85%未満、女子60%未満

【評価結果】
・中間評価(10月)
「体育が楽しい」と回答した児童の割合が90%以上であり、目標を達成することができた。
・最終評価(2月)
平日のスクリーンタイムが2時間以上と答えた児童の割合は、男子62.5%、女子50%であり、目標を達成することができた。

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 **新体力テストの全学年全種目実施**

- 新体力テストの全学年・全種目実施に向けた体制整備及び実施計画の作成を進めるとともに、児童が主体的に取り組むことができるよう、記録上位者の提示や「パワーアップスタジアム」等の運動環境の整備を行う。

2 **児童の体力・運動能力を育成する体育の授業改善**

- 校内研究の内容を踏まえた授業づくりを行うことにより、校内において全教職員で共通理解を図りながら、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の取組を組織的に推進する。

3 **ICTの活用による「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実**

- ICTの効果的な活用による協働的な課題解決場面を意図的に設定することにより、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図る。

【取組指標】

- 校内において7月末までに組織的に取り組む。
- エキスパート教員と学級担任による継続的な授業実践を行う。
- ICT活用に係る研修や協議を7月までに実施する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 「体育の授業は楽しい」と回答する児童の割合が増えるよう、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善と校内研修を実施
- スクリーンタイムを減少させるため、生活習慣の改善の家庭への普及啓発

千歳市立北栄小学校

全校児童数 206名 (男子106名 女子100名)

教職員数 30名

目指す子どもの姿

- ・主体的に運動に取り組み、運動のよさを実感する子ども
- ・運動への興味・関心を高めたり、自ら運動する意欲を高めることができる子ども
- ・自分で考え、選択し、仲間と共に行動することで成長する子ども

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

内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・児童が見通しをもって意欲的に取り組むことができる導入の工夫
- ・児童が自分で考え選択できる場面や協働的な学びの場面の充実
- ・よさや進歩の状況を実感できる振り返りや教師の声かけの工夫



単元の「導入」場面における指導の手立て

マットあそびで



【学習課題設定の工夫】

【ウォームアップ運動】

- ・発達の段階を踏まえた、学習課題の設定
- ・1単位時間の学習の流れを事前に提示
- ・授業の始めの3分間を利用し、ウォームアップ運動や自校の課題に応じた体力向上の取組の実施

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【自己選択の場面の設定】

【練習の場を選択】

- ・走り高跳びや跳び箱運動などの練習において、高さを自由に変更できるようにするとともに、練習できる場を多く確保
- ・自己の運動課題に応じて、練習の場を選択し、自ら運動に取り組むための多様な課題解決方法の提示

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て

学習したことをふりかえろう

ステップ1	○がわかった。 ○がわかってよかった。
ステップ2	はじめは○だったけど○○と思った。 ○○さんの○の意見になるほどと思った。 ○がわかった。次は○○をやってみよう。

【振り返りの仕方の工夫】

- ・単元及び本時の目標を踏まえた、振り返りの時間の確保
- ・新たな気づきや考えの広がり、深まりを確認できるような振り返りの方法の工夫
- ・他者との協働を創出する場面の設定



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

児童が主体的に運動に取り組むための環境整備のポイント



【反復横とびができるスペース】 【ハンドグリップをホールに設置】 【児童会活動主体の取組】

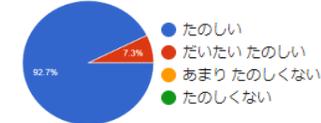
- ・ 児童が休み時間を活用し、新体力テストの種目に取り組むことができる環境の整備
- ・ 児童会が主体となった、自由参加型の体力記録会の実施
- ・ 自己の体力や運動能力の向上を実感できる記録証の発行

数値による実態把握と記録の可視化・意欲化

1. うんどうやスポーツをすることは好きですか。

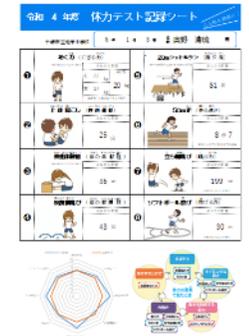


3. たいくのじゅぎょうはたのしいですか。



体力テスト ソフトボール投げ

男子	女子
丸山 涼 42 R4	高橋 幸 25 R4
本間 真太郎 40 R4	高田 祥平 25 R4
井口 龍生 39 R4	高田 聖輝 24 R4
高橋 大志 31 R4	高田 聖輝 28 R4
井口 聖輝 29 R4	山口 啓輔 23 R4
佐藤 大輝 27 R4	高田 聖輝 21 R4
石浜 源輝 27 R4	本間 聖輝 34 R4
岡田 大和 22 R4	平山 和也 18 R4
藤本 龍 22 R4	土本 聖輝 16 R4
大野 龍也 20 R4	高橋 聖輝 14 R4
小野 真太郎 24 R4	高橋 聖輝 12 R4
藤本 龍輝 21 R4	藤田 竜人 12 R4
高橋 行成 30 R4	高橋 聖輝 21 R4
高橋 聖輝 29 R4	高橋 聖輝 14 R4
高橋 聖輝 23 R4	高橋 聖輝 9 R4
高橋 聖輝 21 R4	高橋 聖輝 9 R4
高橋 聖輝 17 R4	高橋 聖輝 8 R4
高橋 聖輝 17 R4	高橋 聖輝 8 R4



【ICTを活用したアンケート実施】 【校内における歴代記録提示】 【個人記録カードの作成】

- ・ ICTを活用したアンケートの実施による数値の可視化及び授業改善に向けた実態把握
- ・ 校内における新体力テストに関する歴代記録の提示と個人記録カードの作成による運動の意欲喚起

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、男子は、8種目中5種目、女子は、8種目中6種目で全国平均を上回った。
- ・ 児童質問紙において、「運動が好き」と答えた児童の割合は92.9%であり、全国平均を上回った。
- ・ 「わかる・できる」を実現させるために児童の思考を生かした学習課題を提示するなど、授業改善に向けた取組を推進することができた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「体育が好き」と回答する児童が増えるよう、校内において体育の研修を実施し、授業改善を推進する。
- ・ 学習の成果を高めることができるよう、指導計画を改善する。
- ・ 「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に向けて、ICTを効果的に活用した授業を組織的に展開する。



【動きの質の向上を共有する取組】