

岩内町立岩内西小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 岩内町立岩内西小学校 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**

		令和5年度版 新体力テスト (岩内西小)																	
		男子						女子											
		力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	力						
		kg	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	cm	cm	cm	cm						
第1学年	対上の位置	7.07	12.62	23.00	26.82	23.05	11.78	114.38	8.90	30.14	7.42	11.50	26.58	24.83	18.38	12.14	102.92	5.91	20.18
	対下の位置	42.82	51.81	47.74	48.72	46.81	46.75	49.78	51.88	49.13	44.29	50.22	46.99	46.33	43.85	46.78	47.53	51.82	48.05
	対上の位置	42.82	51.81	47.74	48.72	46.81	46.75	49.78	51.88	49.03	44.29	49.42	47.18	45.80	44.20	46.39	46.73	51.44	48.82
	対下の位置	10.11	15.44	23.44	29.78	30.00	11.18	119.78	11.00	35.70	9.84	11.71	27.00	27.29	14.88	12.13	95.00	5.83	30.33
	対上の位置	46.27	51.69	48.68	46.95	50.98	42.09	48.68	48.86	46.55	48.34	45.45	45.15	44.67	42.04	38.79	38.27	43.84	32.88
	対下の位置	47.30	51.84	48.11	47.87	51.87	42.17	45.94	48.14	46.74	48.96	46.13	44.78	45.30	42.89	38.46	35.79	43.84	32.70
第2学年	対上の位置	12.00	15.00	31.31	32.08	28.85	11.15	124.54	12.46	39.30	10.40	14.00	33.20	30.60	29.11	10.74	127.70	8.50	41.67
	対下の位置	47.54	47.02	53.88	45.29	44.42	42.88	46.40	42.87	44.18	46.42	51.83	45.42	49.96	45.84	49.80	47.12	48.08	
	対上の位置	48.41	48.13	55.00	48.86	48.22	42.88	47.45	44.08	44.61	48.88	50.18	46.10	51.04	48.14	49.89	47.27	48.83	
	対下の位置	14.33	19.67	31.60	40.73	42.23	19.81	145.80	21.33	50.00	12.23	17.05	30.74	35.90	34.25	9.89	138.45	10.80	47.84
	対上の位置	48.82	51.81	50.74	53.08	48.27	47.39	50.87	53.44	50.21	47.88	48.85	44.67	48.80	43.32	40.27	40.31	47.72	45.58
	対下の位置	50.08	52.10	50.50	52.89	48.76	48.71	50.24	54.48	51.26	49.59	42.89	48.88	50.10	51.81	50.28	48.17	47.90	
第3学年	対上の位置	14.33	19.67	31.60	40.73	42.23	19.81	145.80	21.33	50.00	12.23	17.05	30.74	35.90	34.25	9.89	138.45	10.80	47.84
	対下の位置	45.03	48.03	48.54	44.14	49.35	46.88	42.87	42.46	48.98	48.05	45.38	51.44	51.84	47.83	51.87	48.54		
	対上の位置	48.30	49.54	48.40	49.18	46.18	46.50	46.14	46.95	47.89	48.40	49.43	42.89	40.01	48.88	53.19	49.23	52.34	49.58
	対下の位置	17.44	19.44	30.31	42.12	48.88	18.18	161.89	25.26	55.26	17.41	31.50	43.23	49.77	3.22	141.10	13.56	54.94	
	対上の位置	45.30	46.74	45.46	44.69	42.88	45.84	48.23	48.84	42.82	46.88	42.87	38.46	44.72	43.88	48.86	42.84	44.84	39.32
	対下の位置	45.82	45.83	42.89	49.12	46.35	47.34	48.01	50.18	44.81	48.23	45.85	38.89	48.83	47.59	50.48	42.81	46.90	42.57

【学校評価アンケートから】
「進んで体を動かしている」の項目で肯定的な回答をした児童の割合が88%、「バランスよく食べている」の項目で肯定的な回答をした児童の割合が79%だった。

【児童アンケートから】
「運動をすることが好き」という項目で肯定的な回答をした児童の割合が94%だった。

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**

- ・新体力テストの結果から体力合計点が低い学年が多い。(特に第2学年女子、第3学年男子、第6学年男女)
- ・男子は走力(50m走)を課題とする学年が多い。
- ・女子は柔軟性(長座体前屈)を課題とする学年が多い。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・少年団活動等に積極的に取り組む子とそうでない子の二極化が進んでおり、日常の運動機会が少ない児童が多い。
- ・児童アンケートで朝食を「食べない日が多い」と回答した児童が、高学年で13%、スクリーンタイムが平日3時間以上の高学年児童が45%いるなど、生活習慣に課題が見られる。

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**

- ・体育授業の準備運動の中で課題となる運動に取り組む機会を設ける。
- ・運動量を確保した授業の積み重ねにより全体的に体力向上を図る。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・放課後の時間等にも運動に進んで取り組む児童を育成する。
- ・生活習慣に関する指導を継続的に実施する。

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】
・複数回の新体力テストの実施(課題となる項目)

【成果指標】
・各学年の課題となる種目の結果を全国平均5ポイント以内

【評価結果】
・中間評価(6月)
課題となる種目(赤色)が17種目
・最終評価(3月)
課題となる種目について3月に計測

○ **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シート

【成果指標】
・「進んで体を動かしている」と回答する児童の割合90%以上
・「バランスよく食べている」と回答する児童の割合90%以上

【評価結果】
・中間評価(8月)
進んで体を動かしている 88%
バランスよく食べている 79%
・最終評価(2月)
進んで体を動かしている 94%
バランスよく食べている 87%

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】

◎ **組織的な体力向上の取組**

- ・体育の授業改善(準備運動や場の工夫)
- ・短縄を使ったなわ跳び活動を実施。個人カードを活用し、検定する。
- ・体力アップコーナーの充実(日常的に運動に取り組める場づくり)
- ・児童会体育委員会の取組
- ・栄養教諭、養護教諭との連携による食育、生活習慣の指導

【取組指標】
1 継続して取り組み、半年ごとに振り返りを行う。
2 前期(6月)と、後期(3月)の2回測定する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・今年度の新体力テストの結果を踏まえて各学年の課題を明確にし、体育授業や体力向上の取組、体力向上の全体計画の改善を図る。
- ・体育授業以外でも運動に親しむことができるよう、休み時間の運動などの取組を充実させるとともに、運動環境の整備と改善を図る。
- ・児童が自己の生活習慣について考え、主体的に改善できるような取組の充実を図る。

岩内町立岩内西小学校

全校児童数 188名(男子101名 女子87名) 教職員数 30名
巡回校 岩内町立岩内東小学校・泊村立泊小学校

目指す子どもの姿

伸びるよろこびを見つけよう

①学ぶよろこび

②やりぬくよろこび

③助け合うよろこび

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

・課題解決型授業の日常化

ホワイトボードやプロジェクター、1人1台端末等を用いた本時の課題や活動の流れの提示

・運動が苦手な児童も「できた」という思いをもてる授業展開

児童がスモールステップで練習したり、練習方法を選択したりする場の設定

・協働的に解決する場面を意図的に設定

児童が積極的に自分の考えを表現するための話し合いの場の設定



【課題・活動の流れを確認】



単元の「導入」場面における指導の手立て



【準備運動】



【課題設定】

・課題設定場面の工夫

単元の活動の流れ・身に付けたい動きをICTや板書で共有

・準備運動の工夫

学校の課題に応じた運動、各単元の基本的な動きや技能に合わせた補助運動

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【タブレットでの撮影】



【課題に応じた練習の場】

・ICTを活用した動きの可視化

撮影した動画のスロー再生や繰り返し再生を活用した児童同士の話し合いによる課題解決の促進

・苦手を克服するための場の設定

スモールステップで練習したり、練習方法を選択したりできる場の設定

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



【作戦例の提示】



【気づきの交流】

・作戦例の提示

ゲーム、ボール運動領域における作戦例の提示

・気づきの交流

見つけたコツや気づきを言語化し、友達と伝え合う場面の設定



体力向上に向けた授業以外の組織的な取組

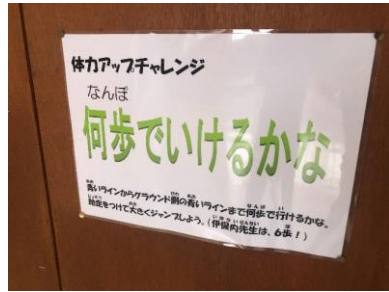


体育専科教員等の視点による
授業以外の取組のポイント

児童が主体的に運動に取り組むための取組



【縄跳び検定カード】



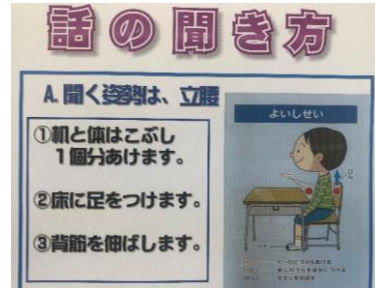
【体力アップコーナー】

- ・ **縄跳び検定の取組**
全校共通の縄跳びカードを使いながら縄跳び検定を定期的を実施し、認定証を作成するなど意欲化を図った。
- ・ **運動環境の整備**
児童が休み時間などを利用して気軽に運動できるよう、多目的ホールに体力アップコーナーを設置し、新体力テストの種目に取り組むことができる環境を整備した。

健康に対する意識を高める手立て



【栄養教諭による食育の授業】



【立腰の掲示】

- ・ **保健、栄養指導の取組**
病気の予防や健康な生活の單元における養護教諭による保健指導及び栄養教諭による必要な栄養や、バランスのとれた食事等の食育指導を実施し、健康について主体的に判断できる児童の育成を目指した。
- ・ **「立腰」の指導**
全校において、学習中の基本的な姿勢である「立腰」を確認し、学習に集中するとともに体幹を鍛える日常的な取組を行った。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ **児童アンケート**
「体を動かす遊びやスポーツをすることが好きですか。」という設問に対して、肯定的な回答をした児童の割合が、96%であった。
「あなたにとって運動やスポーツは大切なものですか。」という設問に対して、肯定的な回答をした児童の割合が、99%であった。
- ・ **令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査**
男子は「20mシャトルラン」、女子は「20mシャトルラン」「50m走」「ソフトボール投げ」で全国平均を上回った。
「体育の授業が楽しい」「やや楽しい」と回答した児童の割合は、男子が94.2%、女子が100%だった。また、体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで「できたり、わかったりすることがある」「だいたいある」と回答した児童の割合は、男子が100%、女子が85.7%と全国平均を上回った。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ **体力向上の取組**
全校的な傾向として「体力合計点」が全国平均を下回る学年が多かったため、今年度の結果を踏まえて各学年の課題を明確にし、体育授業や体力向上の取組の充実をもとより、体力向上の全体計画の改善につなげる必要がある。
また、体育授業以外でも運動に親しむことができるよう、休み時間などに運動する取組を充実させるとともに、運動環境の整備と改善を図っていく。
- ・ **体育授業の改善**
体育授業は運動経験や日常の運動量が少ない児童にとっての貴重な運動機会であると捉え、1単位時間の運動量の確保を意識した授業づくりを進めていく。
また、効率よく教材や教具の準備・片付けができるよう、各学年の年間指導計画を見直し、できる限り同じ時期に同じ領域の運動を配置するように改善を図る。