

# 苫小牧市立錦岡小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 苫小牧市立錦岡小学校 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

#### R4年度 新体力テスト 5年生男子

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
全国 (R4)	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58
男子 (R4)	18.79	18.96	27.80	36.80	42.61	9.73	146.02	22.49
男子 (R5)	18.23	20.25	44.53	41.94	46.73	9.97	150.62	19.91

#### R4年度 新体力テスト 5年生女子

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
全国 (R4)	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30
女子 (R4)	19.23	17.54	34.31	38.28	33.67	9.81	141.78	13.38
女子 (R5)	18.85	19.19	49.47	39.25	39.11	10.03	143.74	11.77

- 体育の授業において、素直に指示通り動いて実技を行う。「苦手だけれどもできるところまでがんばろう」とする子が多い。
- 生活リズムが崩れがちである。(一日の食数が少ない、遅くまで起きている、スクリーンタイムが長い)
- 運動経験が少ない。(体育の授業においては待ち時間が多い)
- 不登校、体育の授業の不参加。(5年生で10名ほど)

## 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

- ・授業での運動量が少ない。
- ・授業以外での運動習慣が確立していない。
- ・運動に対する関心・意欲が低い。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・運動習慣がない児童が多い。
- ・生活リズムが崩れがち。
- ・スクリーンタイムが多い。

## 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

- ・体育の授業、体育活動を通して、楽しみながら体力の向上を図る。
- ・体力テストで前年度の記録を超える。
- ・全国平均を上回る種目を3種目以上。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・体づくりのために必要なことを理解し、実践する。
- ・生活リズムを整える。
- ・授業以外での運動時間を1日60分に増やす。
- ・自ら健康管理を行い、心身の健康増進に努める態度を育成する。

## 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】

- ・体力テスト
- ・運動習慣調査
- ・授業での見とり(底上げ)

#### 【成果指標】

- ・体力テストで前年度の記録を超える(90%)
- ・全国平均を超える種目を3種目以上(3年生以上)

#### 【評価結果】

- **中間評価(8月、12月)**
  - ・学期、単元および1単位時間の学習状況を振り返り授業改善につなげる。
- **最終評価(2月)**
  - ・授業の流れが定着し、運動量が確保できるようになった。内容の充実を目指し、子どもたちが学校で経験したことを休み時間や学校外でもやってみたくするようにする。

### ○ 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】

- ・生活リズムチェックシート
- ・運動習慣調査

#### 【成果指標】

- ・体づくり ・生活リズムを整える
- ・授業以外での運動時間増(1日60分)

#### 【評価結果】

- **最終評価(2月)**
  - ・運動習慣づくりが必要。引き続き、授業や体育活動の充実を目指す。

## 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

- ・4段階の流れを確立
- ・補強運動等におけるスモールステップでの技能向上
- ・苦手な児童へのアプローチ
- ・音楽を取り入れる
- ・ICT機器の有効活用(現段階でタブレット活用は0)

### 2 体づくり

- ・環境づくり
- ・保体部、保体委員会による休み時間の体づくり
- ・朝の軽い運動(体操、ダンス)

### 3 生活リズムチェックシート

#### 【取組指標】

- 1 各単元、年間指導計画に基づき実施する。
- 2 年度初めに職員会議で全職員に提示し共通理解を図る。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・年間指導計画及び学習指導案の見直し
- ・運動をしたくなる環境づくりの計画、見直し(グラウンド設計、体育館のしかけ)
- ・校内分掌(授業改善、運動会、体育的行事、体づくり)における体力向上に向けた活動内容の見直し

# 苫小牧市立錦岡小学校

全校児童数 671名 (男子329名 女子342名)

教職員数 46名 兼務校 (巡回校) 白老町立萩野小学校

## 目指す子どもの姿

- ・主体的に体力づくりに取り組む子ども。
- ・健康安全に関心を持ち、基本的な生活習慣を身に付ける子ども。

## 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

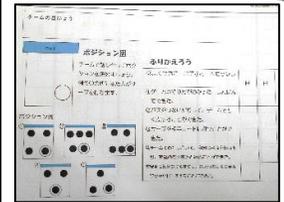
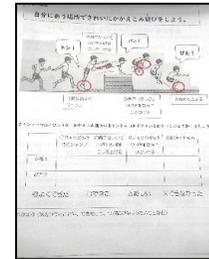
体育専科教員等の視点による  
授業づくりのポイント

### 内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

- ・「できるようになった、分かるようになった」の達成に向けて、授業ごとに児童に目標をもたせる。
- ・協働的な学習の場面で自分の意見を伝えたり、友達からの客観的な意見を聞いたりする場面や、技の出来栄や動きの変化を実感できるような学習シート等を用いた振り返り活動を設定する。
- ・協働的な学習の場面では、学習シートやホワイトボードを活用したり、作戦会議の観点を示し伝え方や言葉遣い等も指導したりして、より建設的な話し合いができるようにする。

#### ○ 授業規律の徹底

- ①単位時間の流れを統一する
- ②課題を確認し、児童に目標をもたせる
- ③主運動につながるような補強運動を取り入れる (スモールステップ)
- ④苦手な子へのアプローチ (声かけ、補助)
- ⑤協働的な学びの場面の設定 (協力の仕方、声のかけ方を指導)
- ⑥振り返りの時間を設定 (できるようになったことや課題を確認し、気が付いたことを次回につなげる)



【学習シートの活用】

CHECK

### 単元の「導入」場面における指導の手立て

- 単元と授業の流れを確認
- 課題確認
  - ・児童全員が達成できることを目標に設定
  - ・苦手な子へのアプローチ
- 音楽を活用した準備運動
  - ・心と体をほぐす
  - ・号令がないため、自分の体の動きに集中できる
  - ・音楽によって体を動かす習慣をつけ、表現運動へのハードルを低くする
- 補強運動
  - ・主運動につながる補強の運動、慣れの運動、体を温める運動を取り入れる
  - ・スモールステップで主運動につなげる
  - ・体力UPの運動 (毎時間3分) を取り入れる

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

#### ○ 技能のポイントを明確にした学習機会の設定



【技能による種目の選択】

#### ○ ICT活用及び質的変化を実感できる評価場面

- ・1人1台端末で動画を視聴したり、児童同士で交流したりするなど、効果的な活用を図る



【ICTの効果的な活用】

### 「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て

- ・課題を解決するために、どのように考え、どんなことをしたか、できるようになったか、友だちの動きを見て気が付いたことや次に頑張りたいことなどを表現する場面を設定する
- ・学習シートに記入する
- ・友達と交流する
- ・作戦会議で話し合う
- ・撮影しあった動画を見て、アドバイスしあう
- ・気を付けていることをみんなに説明する



【児童同士による話し合い】



# 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

## 子どもの体力UP活動

- グラウンド設計
  - ・ドッチボールコート、サッカーゴール、サッカーコート、ベースボールコート、トラックのライン

- クラブ活動（運動系）



【クラブ活動の様子】



【日本一周マラソン】

- 体力づくり（日本一周マラソン）
- 特別支援学級に在籍する児童の朝運動
- 児童会活動（全員遊び、行事運営）
- 体育館での遊び（短輪、長縄、おにごっこ）
- スケートリンク雪かき



【全員遊び】

## 「つながる」活動

- 年間指導計画の見直し（同じ時期に類似した単元を設定し、教職員全体のつながりを促進）
- 各単元の縦のつながりを意識した指導計画
- 異学年のつながり（交流遊び、体力づくりの取組）
- 教師間のつながり（体育の授業づくり）
- 他校の小学校教師とのつながり（指導計画の立て方、指導案交流、使用した教材の交流）
- プロの選手とのつながり



【プロの選手との交流の様子】

## 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

### R5年度 新体力テスト調査結果

	握力	上体	長座	反復	20m シャトル ラン	50m走	立幅	ソフト ボール 投げ
全国平均 男子	16.21	18.86	33.79	40.36	45.92	9.53	150.83	20.31
錦岡小 男子	<b>18.23</b>	<b>20.43</b>	<b>44.56</b>	<b>41.68</b>	<b>46.70</b>	<b>10.01</b>	149.54	19.96
全国平均 女子	16.10	17.97	38.18	38.66	36.97	9.70	144.55	13.17
錦岡小 女子	<b>18.85</b>	<b>19.34</b>	<b>49.29</b>	<b>39.29</b>	<b>39.11</b>	<b>10.03</b>	144.07	11.77

『R5年度錦岡小学校体力向上プラン』より  
（目標）全国平均を上回る種目を3種目以上→達成（第5学年で5種目）

- 運動が苦手な児童が体育の授業を通して、段階別の時には自分のペースで、グループ学習では友達と協力して運動をすることができるようになった。
- 教職員全体で情報共有を図り、学級担任が主として体育の授業を行うための資料及び計画づくりを推進するとともに、児童が課題解決に向けて主体的に取り組めるよう、授業の流れを意識した授業づくりに継続して取り組む必要がある。
- 授業で学んだことを授業以外の時間もやってみたくなるような環境づくりを行う。
  - ・特に、冬期間におけるグラウンド、体育館、ホールの「遊びたくなる環境」づくりの工夫改善
- 授業中に3分程度の体力UPの時間を設定
  - ・持久走、短なわ跳び、トレーニング