

# 厚沢部町立厚沢部小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 厚沢部町立厚沢部小学校 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4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 児童質問紙の項目「体育の授業は楽しいですか」で「楽しくない」と回答した女子児童が11.1% (全国平均2.2%)
- ・体育の授業が「楽しくない」と回答した全ての女子児童は、実技の総合評価が「E」であった。
- ・体育の授業が「楽しくない」と回答した全ての女子児童が、放課後や休日の運動の機会が「全くない」と回答していた。

## 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

- ・体力・運動能力が二極化傾向にある。
- ・走力(短距離走や持久走)の向上を課題とする児童が多い。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・放課後や休日に運動の機会が「全くない」という児童が一定数いる。

## 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

- ・総合評価「E」の児童の体力・運動能力の向上を図り、いつでも、誰とでも運動を楽しむための力を高めること。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・放課後や休日の運動の機会が、「全くない」という状況の改善を図り、いつでも、誰とでも運動を楽しむための力を高めること。

## 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】

- 1 令和5年度 新体力テスト(6月)
- 2 令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 総合評価

#### 【成果指標】

- 1 第6学年の「E」層の減少
- 2 前年度との比較で「E」層の減少

#### 【評価結果】

- 1 中間評価(6月)  
「E」層 男子0%→0%、女子11.1%→0%
- 2 最終評価(12月)  
「E」層 令和4年度11.1%→令和5年度0%

### ○ 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】

- 1 生活リズムチェックシート(7月)
- 2 令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 児童質問紙

#### 【成果指標】

- 1 第6学年の1日の運動時間の平均60分以上
- 2 土日の運動時間の平均60分以上

#### 【評価結果】

- 1 中間評価(6月)  
第6学年の1日の運動時間の平均82.4分間
- 2 最終評価(12月)  
男子72分間、女子25分間

## 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】

### ○ サーキット運動の実施

- ・体力向上の取組の柱として体育授業のはじめに毎時間実施する。
- ・児童が定期的に多様な運動を経験する機会とするとともに、主運動の効果的なウォーミングアップの時間とする。

### ○ 生活リズムチェックシートの活用

- ・7月と12月に7日間ずつの調査を実施する。起床・就寝時刻、朝食、学習、読書、運動、スクリーンタイムについて目安の時間を設定する。
- ・児童が日頃の生活習慣を見直したり、改善を図ったりする機会とする。

#### 【取組指標】

- **サーキット運動**  
新体力テストの重点課題を解決するための運動をサーキット運動に取り入れて通年実施する。
- **生活リズムチェックシート**  
年間2回の調査で生活習慣、運動習慣等の実態を把握し、改善を図る。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- サーキット運動の工夫・改善を重ね、児童が楽しく運動することで、体育科の授業で「わかる・できる」という実感や体力・運動能力の向上の実現を図ること。
- 生活リズムチェックシートを活用して生活習慣の改善や主体的に学習する態度の育成を図ること。

# 厚沢部町立厚沢部小学校

全校児童数101名（男子58名 女子43名） 教職員数23名  
巡回校 厚沢部町立鶉小学校、館小学校 江差町立江差北小学校

## 目指す子どもの姿

- ・健康や安全について考え、実践できる子ども
- ・運動やスポーツの良さに気付き、進んで取り組む子ども
- ・走、跳、投など、バランスよく体力、運動能力を身に付ける子ども

## 全ての児童が楽しく、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

- ・個や集団の実態の的確な把握
- ・「運動の機能的特性」と「学習の系統性」に基づいた指導計画の作成
- ・指導と評価の一体化を図った授業改善



### 単元の「導入」場面における指導の手立て

#### 単元計画例（バスケットボール）

	1時間目（本時）	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
知識・技能		ア、イ	ウ			ア、イ、ウ
思考・判断・表現				ア	イ	イ
主体的な学習態度	イ、カ			オ		
方法	観察、発言、ロイロ	観察、ロイロ	作戦盤、ロイロ	作戦盤、ロイロ	観察、ロイロ	観察、ロイロ
めあて	みんなが安全に楽しめるゲームにする	ボールのコントロールを上手にする	守れない場所を突破、そこへパス	全員に活躍のチャンスがあるゲームで遊ぶ	チームで作戦を立て、それをゲームで試す	学習したことを生かしてゲームを楽しむ
学習活動	体操、サーキット運動					
ゲーム①	ドリブルゲーム	ドリブルゲーム	アクトンパーゲーム	ハーフコート3×3	交流ゲーム大会 (5チームで交流ゲーム)	
相談・練習	シュートゲーム					
ゲーム②	アクトンパーゲーム	アクトンパーゲーム	ハーフコート3×3	オールコートゲーム		
まとめ	振り返り、体操					

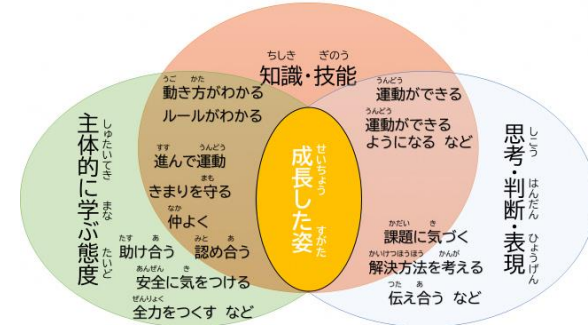
- ・児童から見た特性(楽しさ)の確認
- ・運動経験や既習内容の確認
- ・単元の目標の共有化

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



- ・目標達成のための適切な課題設定
- ・課題解決のための学習活動の工夫
- ・振り返りによる学習効果の向上

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- ・育成する資質・能力の相互の関連性の把握
- ・他領域や新体力テストとの関連性の把握
- ・ICTを効果的に活用した指導の工夫



# 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

## 生活リズムチェックシートの活用

厚沢部小学校 生活リズムチェックシート 令和5年12月

3 年 番 氏名

月日 (曜日)	自覚		6時30分	食べよう1	40分間	10分間	60分間	120分間	9時30分
	起きる	朝食 (〇か×)	家庭学習	読書	運動	テレビや ゲーム	寝る		
12月6日(水)	時 分		分	分	分	分	時 分		
7日(木)	時 分		分	分	分	分	時 分		
8日(金)	時 分		分	分	分	分	時 分		
9日(土)	時 分		分	分	分	分	時 分		

- ・ 体力向上の土台となる心身の健康の維持、向上を図る。
- ・ 家庭と連携して生活習慣、運動習慣の改善を図る。

## どさん子元気アップチャレンジ(短縄跳び)の活用

短縄跳びチェックシート

日	月	火	水	木	金	土
【目標】						12月23日
と						跳び
で						回
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び
2重	2重	2重	2重	2重	2重	2重
かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ
31日	1月1日	2日	3日	4日	5日	6日
跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び
2重	2重	2重	2重	2重	2重	2重
かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び	跳び
2重	2重	2重	2重	2重	2重	2重
かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ	かけ
14日	15日	16日	【ふり返り】			
跳び	跳び	跳び				
2重	2重	2重				
かけ	かけ	かけ				

- ・ 体育授業や休み時間の活動と家庭での運動をつなげる。
- ・ 児童による主体的な運動の機会とする。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 新体力テストの体力合計点が全学年の男女で全国平均を超えた。
- ・ 新体力テストの総合評価（全校児童）が、A36%、B31%、C25%、D7%、E1%とDE層が減少した。
- ・ 令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童質問紙調査で、「運動やスポーツをすることがやや嫌い」と答えた児童（7%）の全てが「体育の授業はやや楽しい」と回答した。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 体育授業の充実を図るため、課題設定や学習形態の工夫、ICTのより効果的な活用
- ・ 他教科や縦割班活動、行事等との関連を図った横断的な取組
- ・ 短縄跳びや水泳、スキー等、地域や家庭と連携した子どもの体力向上を支える取組