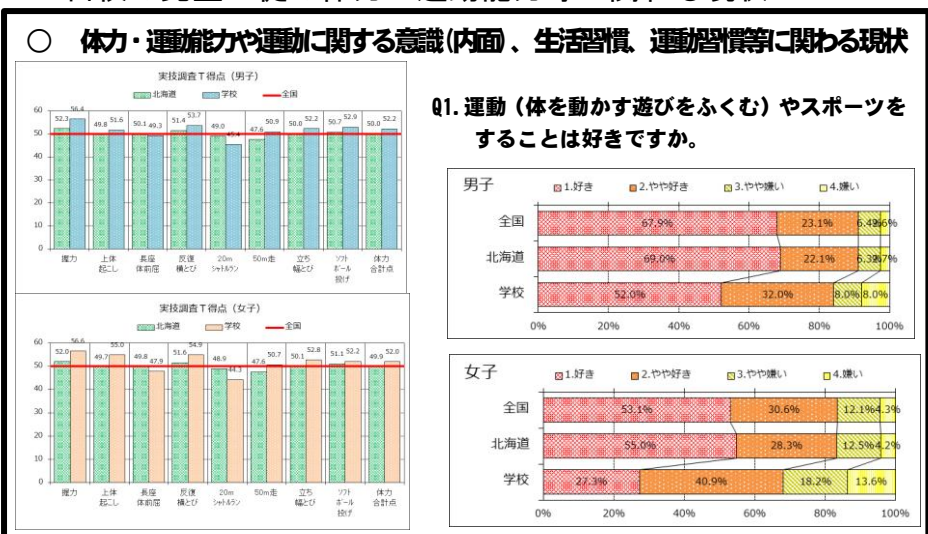


# 美瑛町立美瑛小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 美瑛町立美瑛小学校 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**
  - ・握力、上体起こし、立ち幅跳び、ボール投げは、全国平均を上回っている学年が多く、筋力、瞬発力の種目において優れていることが分かった。
  - ・20mシャトルランでは、低学年で全国平均を上回り、高学年では下回る傾向が見られた。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
  - ・運動やスポーツをすることが「嫌い」「やや嫌い」という児童の割合が、男子で16%、女子では32%である。
  - ・1週間で運動する時間が60分未満の女子の割合が31%である。

## 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**
  - ・体育科の導入時に、「折り返し運動」を取り入れる等、走り方を意識しながら走る機会を増やす。また、柔軟性を育むための運動を取り入れる。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
  - ・体育の授業で運動に親しめるような活動を取り入れるなど、授業改善を図るとともに、授業外でも運動に親しむ活動を工夫する。

## 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

【成果指標】  
・「長座体前屈」と「20mシャトルラン」を全国平均以上にする。

【評価結果】  
・「長座体前屈」と「20mシャトルラン」を全国平均以上にする事ができなかった。  
・運動の日常化を図る必要がある。

○ **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】  
・児童に対するアンケート  
・学校評価

【成果指標】  
・「運動やスポーツをすることが好き」と回答する児童の割合を80%以上にする。

【評価結果】  
・「運動やスポーツをすることが好き」という児童の割合は80%以上にならなかったが、取組を継続し、運動に親しむ児童の増加を目指す。

## 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 楽しい体育のための授業改善**
    - ・児童が「運動が楽しい」と感じることができる6年間を見通した単元計画の作成
    - ・主運動につながる準備運動の工夫
    - ・個の課題に応じたICTの活用
    - ・ロイロノートと体育ノートを併用した指導と評価の一体化
  - 2 運動の日常化**
    - ・休み時間における遊びの充実  
(休み時間の活用、全校遊びの実施)
    - ・体育コーナーの設置  
(運動の行い方の例や時事のスポーツニュースの掲示)
- 【取組指標】
- 1 アンケート**
    - ・「運動やスポーツをすることが好き」と回答する児童の割合を80%以上にする。
  - 2 新体力テスト**
    - ・「長座体前屈」と「20mシャトルラン」を全国平均以上にする。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・日常的に運動に取り組む環境づくりを行う。
- ・近隣校へ資料を配付したり、実技研修を開催したりし、体力向上の取組を周知する。
- ・準備が簡単で、体力向上に効果的な教材・教具の開発に努める。

# 美瑛町立美瑛小学校

全校児童数 219名 (男子94名 女子125名)

教職員数 38名 巡回校 美瑛町立美瑛東小学校、東神楽町立東聖小学校

## 目指す子どもの姿

- ・ 目標をもち、いろいろな運動に親しみ、技能を身に付ける子
- ・ 健康や安全に気を付ける子

## 自己肯定感や主体的に運動に取り組む意欲を高める授業づくり

体育専科教員等の視点による  
授業づくりのポイント

### 単元や内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

- 誰でもできる再現性の高い教材・教具の工夫
- 身に付けたい力を明確にした単元計画の工夫
- 視点を明確にした継続性のある評価の工夫



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



#### ○準備運動の効率化

- ・ ボール運動のベースボール型における簡易ティーの作成による打撃の機会の増加
- ・ 陸上運動におけるフラットマーカーの活用による踏切位置の視覚化
- ・ 単元の準備運動の固定による運動時間の確保

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント

#### 自分だけのマット図鑑

前転	開きやく前転	後転	開きやく後転
側方倒立回転	補助倒立ブリッジ	頭倒立(かべ)	倒立(かべ)

#### ○個々の課題に応じたICTの活用

- ・ 個々の実態に応じた技の選択
  - ・ 完成度が高まった技の動画の再提出
- 運動に対する意欲の高まり

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



#### ○ロイロノートと体育ノートを併用した指導と評価の一体化

- ・ 動画や音声を活用した振り返り
- ・ シートの色による到達度の確認
- ・ 児童の発達や実態に応じた体育ノートの活用



# 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

## 休み時間における遊びの充実

今月遊べる 木曜日  
9月はめんこ遊びチャレンジだ

		遊べる学年
9月 7日 (木)	中休み	2・4年
9月 14日 (木)	中休み	3・5年
9月 28日 (木)	中休み	1・6年
	昼休み	2・4年



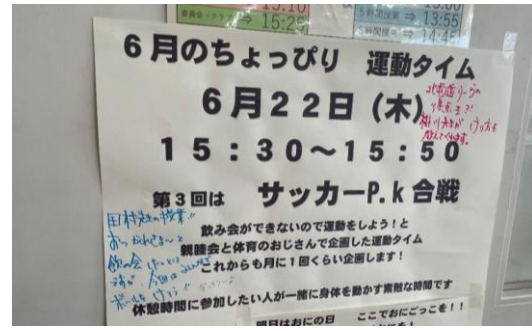
### ○休み時間の活用

めんこ遊び等の楽しみながら体を動かす遊びを、毎月設定した。

### ○全校遊びの設定

鬼遊び等の全校で遊ぶ機会を設定した。

## 日常的な教員研修の充実



### ○日常的な研修

教員が自身の得意分野の講師を務め、バッティング、PK合戦、バスケットボールのフリースロー、ラグビー等の研修を実施し、運動のポイントを学び合った。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

### ・授業準備の効率化

マット運動、ハードル走、走り幅跳びなど、全学年で共通する種目において用具・教具を共有し、準備、片付けを軽減した。その結果、運動時間が確保されたことにより、児童の技能の向上が見られた。

### ・日常的な遊びの中での体力向上

体育授業以外の運動時間が少ない傾向にあったため、休み時間に全学年が鬼遊びをする02（おに）の日を設定した。この取組がきっかけとなり、休み時間に体を動かして遊ぶ児童が増加した。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

### ・日常的な遊びの中での体力向上

休み時間等に児童が意欲的に運動に取り組むことができるような仕掛けを校内に設置し、更なる体力向上を図る。

### ・訪問指導の活用

各学校で取り組んでいる体力向上策の好事例を紹介し、実施する。町内に留まらず、管内においても効果的で魅力的な体力向上のためのアイデアを共有できるようにする。