

# 士別市立士別小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 士別市立士別小学校 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**  
【体力・運動能力の現状】

令和4年度 士別小学校 新体力テストの結果

学年	性別	50m走					シャトルラン					握力					
		平均	標準	偏差	順位	偏差	平均	標準	偏差	順位	偏差	平均	標準	偏差	順位		
1年	男子	8.48	11.42	28.71	25.11	19.14	12.23	115.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
1年	女子	9.42	12.94	31.52	28.11	20.14	13.23	118.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
2年	男子	10.74	13.84	34.61	31.21	21.14	14.23	122.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
2年	女子	11.68	15.18	37.70	34.30	22.14	15.23	126.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
3年	男子	12.52	16.02	40.79	37.40	23.14	16.23	130.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
3年	女子	13.46	17.46	43.88	40.50	24.14	17.23	134.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
4年	男子	14.30	18.30	46.97	43.60	25.14	18.23	138.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
4年	女子	15.24	19.74	50.06	46.70	26.14	19.23	142.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
5年	男子	16.08	20.68	53.15	49.80	27.14	20.23	146.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
5年	女子	17.02	22.02	56.24	52.90	28.14	21.23	150.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
6年	男子	17.86	22.86	59.33	56.00	29.14	22.23	154.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
6年	女子	18.80	23.80	62.42	59.10	30.14	23.23	158.93	9.52	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
全体	男子	13.97	17.88	31.95	27.18	20.53	14.93	141.84	9.45	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43
全体	女子	14.91	18.82	35.04	30.27	21.53	15.93	145.84	9.45	4.26	12.65	26.39	28.23	18.42	11.33	171.63	8.43

【朝食の摂取状況】

【運動の実施状況】

## 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**

- ・体力合計点(T得点)男子49.7 女子52.1(5年)
- ・50m走、シャトルラン、握力など、素早さ、動きを持続する能力、力強さは全国と比べ課題がある。50m93.5% シャトルラン 94.0% 握力95.5%(全校の男女平均、全国を100%として)
- ・体育の授業に楽しさを感じている児童の割合が全国、全道平均に比べ少ない。(5年) 全国91.75% 全道91.95% 本校79.2%
- ・学校評価「家や学校で進んで運動したり、元気に遊んだりしていますか」91%(全校)

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・朝食を「毎日食べる」と回答する割合が男女とも少ない。(5年) 全国81.7% 全道74.7% 本校69.6%
- ・平日1日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間は、男女とも全国・全道に比べ長い。(5年)
- ・1週間の運動時間は全国に比べ男子は短く女子は長い。(5年)
- ・学校評価「早寝早起き、朝ご飯の生活習慣が身に付いていますか」87%(全校)

## 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**

- ・体力合計点 全国平均以上
- ・50m走、シャトルラン、握力の向上
- ・体育の授業に楽しさを感じている児童の増加
- ・学校評価「家や学校で進んで運動したり、元気に遊んだりしていますか」の項目を95%以上

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・朝食の摂取率の向上
- ・平日1日スクリーンタイムの減少
- ・1週間の運動時間の増加
- ・学校評価「早寝早起き、朝ご飯の生活習慣が身に付いていますか」の項目を90%以上

## 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】

- ・「令和5年度新体力テスト」、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を前年度の全国・全道平均と比較
- ・学校評価ポイントの比較

【成果指標】

- ・50m走、シャトルラン、握力のポイントを昨年度より向上させる。
- ・学校評価「家や学校で進んで運動したり、元気に遊んだりしていますか」の数値を昨年度より向上させる。

【評価結果】最終評価(2月)

- ・体力合計点(T得点) 男子54.1 女子52.7(5年)
- ・50m走:93.5%→96.9% シャトルラン:94.0%→97.9% 握力:95.5%→102.5%
- ・体育の授業が楽しい。全国92.3% 全道92.6% 本校100%
- ・学校評価「家や学校で進んで運動したり、元気に遊んだりしていますか?」91%→94%

○ **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】

- ・「令和5年度新体力テスト」、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を前年度の全国・全道と比較
- ・学校評価ポイントの比較

【成果指標】

- ・朝食の摂取率、メディア等の画面を見ている時間、運動時間を昨年度より改善する。
- ・学校評価「早寝早起き・朝ご飯の生活習慣が身に付いていますか?」の数値を昨年度より向上させる。

【評価結果】最終評価(2月)

- ・朝食を毎日食べる 全国80.1% 全道72.9% 本校69.1%
- ・平日1日のテレビやスマートフォンなどの画面を見ている時間は、男女とも全国・全道に比べ長い。
- ・1週間の運動時間は全国に比べ男子も女子も長い。
- ・学校評価「早寝早起き・朝ご飯の生活習慣が身に付いていますか?」87%→85%

## 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 **体育授業の改善**

- ・学習内容や学習のゴールの明確化
  - 単元や授業の導入における学習内容や学習のゴールの提示
- ・運動量の確保 → 運動時間の確保、場の確保、器具・用具の充実
- ・「わかる」「できる」を実感 → 発問、形成的評価、基礎感覚づくり

2 **運動に親しむことができる活動と環境整備**

- ・運動遊び週間 → 学級単位で体を動かす全員遊びの実施
- ・なわとび週間 → 進級カードの活用と活動時間の確保
- ・室内鉄棒の常設化 → ステージ上の有効活用

【取組指標】

- 1 全学年・全領域の学習で考慮。エキスパート教員から学級担任へ段階的移行。
- 2 遊び週間、なわとび週間は全学年が実施。それぞれ年間2回実施。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・児童が主体的に資質・能力を身に付けることができる体育の授業づくりや指導方法のより一層の改善
- ・児童が意欲的に運動に取り組むことができる環境整備、取組の実施
- ・学級担任がT1として授業を行うことができるようにするための環境整備

## 目指す子どもの姿

- ・自ら学び考えを創り出す子ども
- ・思いやりをもって行動し仲間と高め合う子ども
- ・自ら鍛えやり抜く子ども

## 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

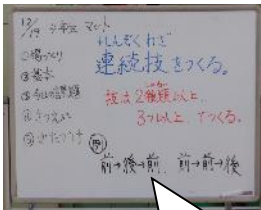
体育専科教員等の視点による  
授業づくりのポイント

### 内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・学習内容や学習のゴールの明確化 → 単元や授業の導入における学習内容や学習のゴールの提示
- ・運動量の確保 → 運動時間の確保、場の確保、器具・用具の確保
- ・「わかる」「できる」を実感 → 発問の工夫、形成的評価、基礎感覚づくりにつながる運動の実施

CHECK

### 単元の「導入」場面における指導の手立て



ホワイトボードに学習内容を提示することで、見通しをもつことができるようにする。



2年生 跳び箱を使った運動遊びを導入で動物歩きをすることで、逆さ感覚・腕支持感覚を養う。

- ・学習内容や課題、ゴールの提示
- ・基礎感覚づくり
- ・既習事項の復習

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



3年生 タグラグビー「タグを取らずにボールを運ぶには？」と発問することで、思考を焦点化する。



6年生 マット運動技のポイントを明確にし評価することで、技のポイントを意識して技能を高められるようにする。



4年生 走り幅跳び砂場を横に使用し4コース設置することで、試行の機会を増やす。

- ・発問による思考の焦点化と気づきの共有
- ・形成的評価による技能向上の実感
- ・場や器具・用具の充実

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



1年生 折り返し回旋りレー教材をゲーム化することで、意欲的に運動に取り組むことができるようにする。



5年生 バasketボールルールとボールの選択をできるようにすることで、誰もが主体的に運動に取り組むことができるようにする。

- ・児童が選択できる運動、場、規則、作戦、器具や用具の工夫
- ・運動のゲーム化
- ・個に応じた課題の設定



# 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

## 運動に親しむことができる活動と環境整備



運動遊び週間  
1年生 鬼遊び



ステージ上に  
鉄棒を常設



なわとび週間  
進級の様子を掲示

- ・運動遊び週間の設定…学級単位で体を動かす全員遊びの実施
- ・なわとび週間の設定…進級カードの活用と活動時間の確保
- ・室内鉄棒の常設化…ステージ上の有効活用

## 指導力向上に係る実技研修と環境整備



実技研修  
体づくり運動 ピプスを使った運動  
跳び箱運動 開脚跳びの指導法

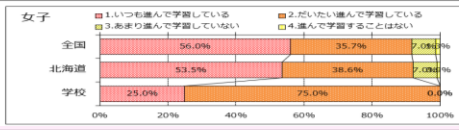
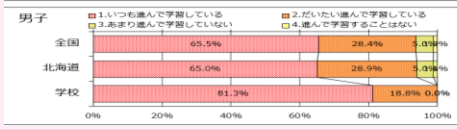
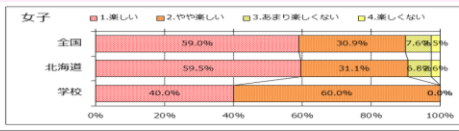
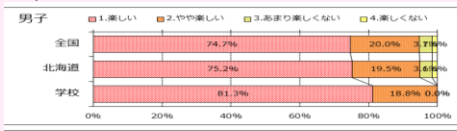


スポーツ庁 手本動画  
ロイノートの資料箱に保存  
士別市内の全教職員と全児童  
生徒が閲覧可能

- ・士別市教育委員会と連携し教職員に向けた「体づくり運動」「器械運動」の実技研修の実施
- ・手本動画などを閲覧しやすくするデジタル環境の整備

## 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、運動習慣等調査の結果（5年生）  
 ・体育の授業について  
 「楽しい」「やや楽しい」「いつも進んで学習している」「だいたい進んで学習している」と回答する児童の割合が100%  
 ・体力合計点（T得点） 男子54.1 女子52.7  
 ○新体力テストの結果（全校）  
 令和4年度の課題種目の全国平均との差の縮小  
 50m走：93.5%→96.9%、シャトルラン：94.0%→97.9%、  
 握力：95.5%→102.5%



## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・児童が主体的に資質・能力を身に付けることができる体育の授業づくりや指導方法のより一層の改善
- ・児童が意欲的に運動に取り組むことができる環境整備、取組の充実
- ・学級担任がT1として授業を行うことができるようにするための環境整備