

# 増毛町立増毛小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 増毛町立増毛小学校 体力向上プラン

## 1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関する現状

	男子T得点							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ ハンドボール投げ
第1学年	48.1	34.2	46.3	50.8	54.7	34.5	46.0	47.7
第2学年	47.5	51.4	37.9	53.6	58.1	42.5	52.3	48.1
第3学年	43.4	41.5	45.9	48.9	48.6	30.4	45.3	43.9
第4学年	47.7	44.9	46.8	48.5	50.0	43.9	47.8	48.1
第5学年	44.4	48.2	50.2	52.3	52.2	50.1	49.9	53.1
第6学年	46.8	48.2	43.2	46.3	41.8	43.4	47.7	45.2

	女子T得点							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ ハンドボール投げ
第1学年	48.3	46.4	49.0	53.6	64.7	45.3	51.4	53.5
第2学年	52.8	45.3	46.1	53.3	57.4	46.9	55.1	54.2
第3学年	45.8	48.8	49.1	58.0	53.8	42.7	50.2	54.5
第4学年	50.7	40.9	47.3	51.4	60.5	43.3	49.9	49.6
第5学年	49.0	46.3	53.4	50.6	47.5	47.7	42.5	51.9
第6学年	43.6	45.5	41.8	46.7	48.3	47.5	52.9	48.4

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
起きる時間	43%	63%	58%	61%	77%	65%
勉強時間	65%	47%	47%	30%	52%	47%
学習時間 達成率 0~29%	1人	6人	11人	14人	9人	10人
学習時間 達成率 30~69%	4人	2人	6人	4人	10人	4人
学習時間 達成率 70~100%	6人	7人	10人	4人	10人	8人
テレビ・ゲーム	79%	74%	72%	33%	89%	89%
読書	35%	47%	42%	34%	42%	36%
運動	64%	60%	72%	44%	70%	62%
寝る時間	55%	39%	52%	66%	71%	53%

## 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では、50m走及び長座体前屈、上体起こしにおいて全国平均より低い数値が多いことから、授業においてこれらの動きを取り入れたドリルを導入したり、日常の運動遊びの中に取り入れたりする必要がある。

**○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・睡眠に関わる項目の達成率は、やや下がってきていることから、生活リズムの乱れを直していく必要がある。
- ・読書は例年通り達成率が低いことから、生活の中で本に親しむ生活習慣を設定する必要がある。

## 3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

**○ 体力・運動能力等に関する目標**

- ・様々な遊びや運動を体験することにより、生涯に渡って運動を楽しもうとする態度の育成を図る。
- ・新体力テストで全国平均を目指す。

**○ 生活習慣、運動習慣に関する目標**

- ・子どもたちが自ら生活習慣を改善する力を身に付けることを目指す。

## 4 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関する目標達成状況

**○ 体力・運動能力等に関す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
- ・児童アンケート

**【成果指標】**

- ・ソフトボール投げで全国平均以上

**【評価結果】**

- ・**中間評価（7月）**  
ソフトボール投げでは、日常遊びを通して正しい投球フォームが身に付いた。
- ・**最終評価（2月）**  
運動に関わる項目は夏季 61.6%から冬季は 53.1%と低下した。

**○ 生活習慣、運動習慣に関す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
- ・児童アンケート

**【成果指標】**

- ・前期→後期のチェックシートで、生活習慣の達成率を 60%以上にする。

**【評価結果】**

- ・**中間評価（8月）**  
睡眠は 59.3%と達成できなかった。
- ・**最終評価（2月）**  
睡眠は 67.5%となり、目標を達成することができた。

## 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 体力づくりの取り組み**
- ・小体育館前のミニアスレチック、ボール投げ場、情報発信コーナー等、運動遊びの場を通年で設置する。
  - ・縄跳びチャレンジやびよんぴよんとび箱タイム、わくわくてつぼうタイムなど、体育の学習と合わせ、休み時間に取り組み運動遊びの場を設置する。
- 2 生活リズムチェックシート**
- ・目標設定は学校で行う…P Cで入力
  - ・期間中、毎日自宅で記録する。
  - ・期間終了後、達成率とグラフが表示されたシートを家庭に返却する。

**【取組指標】**

- 1 学期毎に取組の反省を行う。
- 2 家庭へ返却後、担任が分析し、生徒指導部が学校全体の傾向を分析する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・体育エキスパート教員配置期間に定着した授業の流れを継続するため、「授業づくりシート」を活用する。
- ・保体部を中心とした学校全体で取り組む「体育的活動」を企画・推進する。

# 増毛町立増毛小学校

全校児童数 129名（男子67名 女子62名）教職員数 28名  
巡回校 留萌市立留萌小学校 留萌市立東光小学校

## 目指す子どもの姿

- ・確かな知性：自ら学び、考えを深める子ども
- ・豊かな心：思いやり、助け合う子ども
- ・強い意志 健やかな体：明るく元気に、やりぬく子ども

## 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

### 内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

#### 単元のはじめに

- ・学ぶことを確認！…「できた・できない」、「勝った・負けた」じゃない
- ・学び方を確認！…個人技能の向上、仲間との関わり、場やモノの活用



CHECK

### 単元の「導入」場面における指導の手立て



#### ワクワクする授業スタート

- ・準備体操～ドリル～タスクの工夫
- ・音楽の活用

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



#### 個人・仲間と、直接・間接の関わり

- ・自己の課題に応じた活動の場
- ・思考場面の設定と、言語化支援

### 「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



2年  
ぴよんぴよんランド  
(跳び箱)

遅延カメラで自分の動きを確認

#### ICTの活用で学びを深める

- ・本時の振り返り・学習カードの活用
- ・発表・交流・比較や分析など



# 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

## 日常の運動遊びの充実を目指すポイント



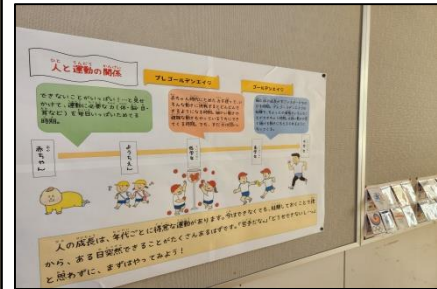
子どもの動線に設定したケンパゾーンとジャンプゾーン

- ・遊びたくなるような場の設定
- ・安価な材料で簡単に作れる遊び道具
- ・ちょっとだけ競いたくなるシカケ



カードの高さを変えることで競争心が芽生える

## 運動への多様な関わり方に気付かせるポイント



運動との多様な関わり方を子ども自身が選択することを目指す

- ・体育通信の発行
- ・「する」以外の関わり方を紹介する掲示物
- ・全校で取り組む休み時間の「なわとび・ボールタイム」

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・授業開始からの数分間で、単元に応じた主運動につながる活動を精選して、取り組むことで「わかってできる」、「動きの質の向上を感じる」児童が増えた。
- ・巡回校での授業の様子を動画にして活用することにより、多様な動きや考えが生まれた。
- ・各校の好事例を体育通信で紹介することにより、他校での実践及び、3校全体の授業改善につながった。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・新たな遊び場の設置により、遊びの多様化が進んだ。次年度も継続的に取組を進めるため、重点的に取り組む遊びの期間を設定する。
- ・学校全体で、体育以外にも保健・食育と関連した指導に取り組む。



鉄棒を常設し自由に遊べる「鉄棒ぐるぐるタイム」