

# 津別町立津別小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 津別市町立津別小学校 体力向上プラン

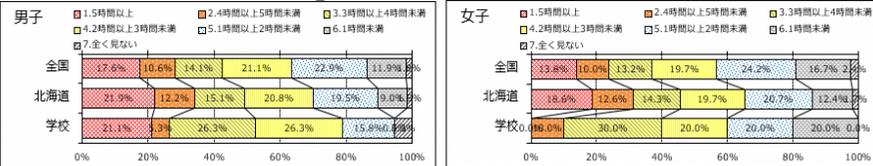
## 1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

### ○ 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

【新体力テスト総合評価】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計人数	割合
A	2	1	5	5	4	2	19	13.10%
B	5	6	13	2	6	6	38	26.20%
C	10	5	8	8	9	2	42	29%
D	4	3	2	8	9	2	28	19.30%
E	5	1	1	5	2	4	18	12.40%

【テレビ等の視聴時間】



## 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

- ・新体力テストの総合評価A・B判定が40%、D・E判定が30%と二極化しており、低位層が多い。
- ・低学年では、運動経験が少ないことから苦手意識をもつ児童が多く、多様な体の動かし方を取り入れた活動場面を設定する必要がある。
- ・全校的に握力の数値が低い。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・メディアの視聴時間が長い児童の割合が多く、就寝時間が遅い。
- ・肥満傾向の児童が多い。

## 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

- ・「前よりもできるようになった」と実感し、児童が主体的に運動に取り組むことができる授業づくりを推進する。
- ・個に応じた活動に対応できる場の設定と指導体制の構築を図る。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・生活習慣に関する指導を継続的に実施する。
- ・運動の楽しさに気付き、授業以外でも体を動かす児童を育成する。

## 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】

- ・新体力テスト
- ・学習の振り返りアンケート

#### 【成果指標】

- ・新体力テストで前年度より自己の記録を更新する児童が90%以上
- ・体力合計点で全国平均以上（第5学年）

#### 【評価結果】

- ・中間評価（10月）  
自己記録更新は96.5%だった。
- ・最終評価（2月）  
体力合計点では、男子は全国平均を1.81ポイント上回ったが、女子は2.08ポイント下回った。

### ○ 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】

- ・学校評価
- ・学習の振り返りアンケート

#### 【成果指標】

- ①「早寝・早起き・朝ご飯等規則正しい生活を心がけている」と回答する児童の割合が80%以上
- ②「学校でも家でも体を動かして遊んでいる」と回答する児童の割合が80%以上

#### 【評価結果】

- ・中間評価（10月）
  - ① 80%
  - ② 88%
- ・最終評価（2月）
  - ① 83.5%
  - ② 86.2%（冬季になり下がった）

## 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 多様な運動に親しむことができる環境整備

- ・プレイルーム、廊下、体育館、グラウンド等に日常的に運動に取り組めるコーナーを設置する。

### 2 委員回活動と連携した運動遊びの推進や健康についての呼びかけ

- ・「あそびんご」「RUNRUN月間」「全体遊び」「雪あそび」を企画し、体を動かす習慣づくりを図る。
- ・健康に関するポスターを作成し、掲示することで、意識の向上を図る。

### 3 継続したウォーミングアップの導入

- ・年間を通した補強運動、各単元に合わせた補強運動を発達段階に合わせて導入し、少しずつ変化を加えながら飽きないように体力向上を目指す。

### 【取組指標】

- 1 常設設置、日常の中で見取りを行う。
- 2 期間を設けて実施し、カードで記録、振り返りを行う。
- 3 運動目的を明確にし、意図をもって取り組ませる。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・運動習慣の定着に向けた環境整備の継続
- ・授業記録の活用による授業改善の継承
- ・効果的なICTの活用方法の実践交流

# 津別町立津別小学校

全校児童数 152名 (男子72名 女子80名)  
教職員数 20名 巡回校 北見市立若松小学校

## 目指す子どもの姿

- ・運動の楽しさを味わい、進んで運動に親しむ子
- ・めあてに向かって、繰り返し運動に取り組む子
- ・仲間とともに仲良く運動する子

## 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

- ・全員が安心して取り組むことができるよう、個に応じた複数の場の設定
- ・「楽しい」に加えて「できるようになった」「またやりたい」が増える  
スモールステップによる指導
- ・学習のゴールが分かり、児童が主体的に活動できる授業の組立て



### 単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・継続したウォーミングアップと主運動につながる補強運動の実施
- ・本単元のゴールに向けたステップの確認
- ・単元のイメージを共有し課題を設定・解決するための動画視聴

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【幅跳び・とび箱における協働的な学び】

- ・評価規準の明確化
- ・動きのポイントの設定
- ・技能習得までの過程を交流する協働的な学び

### 「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【ハードル走】

【チームの話合い】

- ・動画撮影や遅延再生による動きの可視化→課題把握→練習→改善
- ・チームの課題に応じた基本的な技能を生かした練習・作戦についての話合いの時間の確保



# 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

## 町教委との連携した取り組み

### 5/13(土) 春の体力測定会

今の自分の体力はどれくらい?!  
測定会に参加して挑戦してみよう!!

時間: 受付13:15~15:00 終了

場所: 農業者トレーニングセンター

人数: 小学生 40人程度

服装・持ち物: 運動できる服装・上靴・飲み物



7/25(火)~27(木) 3日間

### 少年少女水泳教室

水に顔をつけることが苦手、泳げない、息づきができないなど、初心者の人向けの教室です。  
やればやるほど、水になれて、泳げるように♡  
スポーツ推進委員の人たちが楽しく教えてくれます。

時間: 10:15集合~11:45解散

#### 【社会教育と連携した運動の場の設定】

- ・社会教育と連携し、様々な運動の場の設定
- ・春と秋の体力測定会、夏休み水泳教室、紅葉マラソン大会、冬休みスケート教室、その他スポーツ体験活動等への参加
- ・教職員以外の専門家による指導の機会の設定

## 体を動かす遊びの場の設定



【バトンスロー・ラダー】



【常設卓球台】



【紙鉄砲】

- ・通りすがりに運動したくなる仕掛けや、隙間時間に誰でも、いつでも、体を動かして遊べる場の提供
- ・児童が飽きないよう、運動を楽しむ場の更新

## 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

令和5年度版 新体力テスト分析ツール【学校対照表】

学年	性別	男子										女子									
		握力	上体前屈	両脚体前屈	両脚体前屈	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体前屈	両脚体前屈	両脚体前屈	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点		
第1学年	男子	8.93	9.33	23.83	25.75	21.87	11.42	115.75	9.33	28.50	6.87	11.00	26.73	24.20	18.87	11.84	102.87	6.27	28.71		
	女子	38.88	44.80	46.05	46.82	53.88	50.50	49.35	55.18	46.40	40.78	48.35	47.41	44.50	54.86	48.40	46.58	53.28	46.42		
	男子	8.25	11.00	27.25	28.50	28.50	11.07	119.00	10.25	33.00	7.75	12.25	30.00	32.83	26.87	10.70	127.50	8.83	39.87		
	女子	38.54	43.27	48.71	45.81	50.58	44.48	45.53	47.45	42.64	39.87	47.21	49.08	55.85	55.86	52.50	54.57	56.07	52.28		
	男子	10.77	18.31	31.00	36.82	41.77	9.48	151.00	17.38	46.82	9.13	18.19	33.31	35.89	33.10	10.14	142.44	10.88	47.50		
	女子	44.18	50.45	51.56	52.87	53.85	57.80	57.74	54.04	54.85	39.88	54.86	59.32	53.26	54.16	53.39	57.83	55.06	54.38		
第2学年	男子	10.41	16.22	28.22	36.44	40.89	10.40	138.11	20.00	42.88	11.10	16.59	31.32	37.45	40.71	10.25	142.88	11.95	48.33		
	女子	37.49	48.85	44.88	47.72	48.88	42.01	46.83	52.87	42.82	41.77	48.71	44.44	50.79	54.82	47.04	53.82	51.16	47.90		
	男子	13.23	19.35	35.33	47.30	48.90	9.87	131.92	24.81	54.80	13.70	18.00	36.90	37.90	48.90	9.79	189.90	14.80	59.20		
	女子	44.68	51.84	51.78	54.16	54.16	48.13	52.82	58.78	46.46	48.14	48.19	54.86	48.18	52.86	53.86	54.86	53.86	47.85		
	男子	15.55	19.73	31.92	44.91	50.70	8.92	165.36	23.27	58.35	16.87	20.33	35.17	35.17	35.17	8.54	147.50	13.33	56.13		
	女子	50.16	48.44	44.21	49.16	47.12	50.52	49.85	47.81	47.78	45.83	50.37	49.05	45.84	44.48	48.85	46.70	46.45	45.18		

※下欄は、「令和4年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」,「令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査(スポーツ庁)」及び「令和4年度体力・運動能力調査(スポーツ庁)」(令和4年度については速報値)を基に算出

- ・低学年から投げる運動に注力した授業改善や環境を整えたことにより、第4学年男子、第5学年女子が全国平均を上回った。
- ・目標を立てたり、再挑戦の機会を設けたりすることにより、意欲が高まり、20mシャトルランの記録が上昇した。

- ・学級における全員遊びや、委員会企画の運動遊びについて、児童が進んで計画できるようサポートし、日常の運動遊びを習慣化させる。
- ・運動が苦手な児童が自主的に運動しようとする環境の一層の充実を図る。
- ・準備運動に新体力テストにつながる内容を継続して取り入れ、日常的な底上げを図る。
- ・「握力」が弱い傾向にあるため、体育授業だけでなく、学校生活全般に取り入れる。