

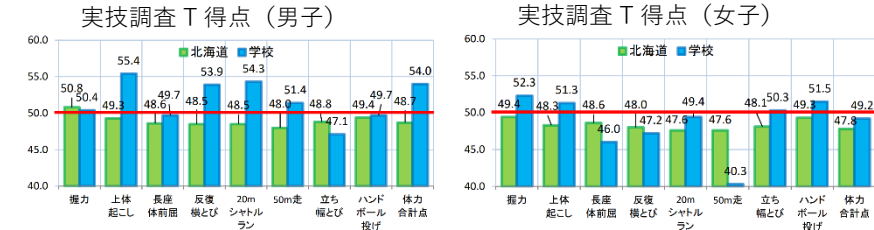
ニセコ町立ニセコ中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 ニセコ町立ニセコ中学校 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



【実技調査から】

・男子の体力合計点（T得点）は全国・全道平均を上回っているが、女子は全国平均を下回り、全道平均とほぼ同様の結果である。

【生徒質問紙から】

・部活動や地域のスポーツクラブに所属している生徒が全国・北海道平均よりも多い。
 ・「運動をすることが好き」の項目で肯定的な回答をした生徒の割合は、男子が94%、女子が84%だった。

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

・女子がほぼ全ての種目で全国平均を下回っている。
 ・男子は立ち幅とびに課題が見られる。
 ・「中学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思いますか」の項目で肯定的な回答が全国平均・全道平均を下回っている。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

・睡眠時間は全国・全道平均を上回っているが、朝食の摂取率が男女ともに食べない日が全国・全道平均よりも多い。
 ・男女ともに平日のスクリーンタイムが全国・全道平均よりも長い。

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

・体力テストコーナーを活用し、積極的に体力向上に向けた活動を推進する。
 ・体育の授業を通して、生涯スポーツの楽しさを感じさせる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

・家庭との連携を図り、規則正しい生活習慣を確立する。
 ・体育の授業や部活動以外での運動習慣を確立する。

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】

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査
 ・体力テストコーナーの取組の把握

【成果指標】

・男女ともに、体力合計点を全国平均以上
 ・体力テストコーナーの利用者1日5人以上

【評価結果】

・中間評価（8月）

男女ともに体力合計点は全国平均以上
 （男子：52.5 女子：52.7）

・最終評価（12月）

・体力テストコーナー1日平均15人程度

○ 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】

・生徒アンケート
 ・学校評価アンケート

【成果指標】

・「日頃から規則正しい生活を心がけている」と答える生徒の割合80%以上

【評価結果】

・中間評価（8月）

日頃から規則正しい生活を心がけている
 74.5%

・最終評価（12月）

日頃から規則正しい生活を心がけている
 75.9%

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 体力テストコーナーの設置

・体育館に体力テストコーナーを設置し、握力と反復横とびの記録を高められるようにする。
 ・全国・全道・自校の平均を掲示し、目標や意欲をもたせる。



2 体育の授業における準備運動の改善

・準備体操から、音楽に合わせて体を動かす準備運動を取り入れる。
 ・主運動につながる運動を取り入れる。

【取組指標】

- 1 昼休みや部活動、保健体育の授業など様々な場面を通して活用
- 2 定期的に曲を変えながら、生徒が興味のある曲を用いて実践

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

・体力テストコーナーを拡充する。
 ・体力テストの結果を基に、自己課題の解決を目指して取り組める場を設定する。

ニセコ町立ニセコ中学校

全校生徒数 118名 (男子73名 女子45名)
教職員数 21名

目指す子どもの姿

- ・ 積極的で根気強い人 (知)
- ・ 協力的で思いやりのある人 (徳)
- ・ 健康で実行力のある人 (体)

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

- ・ 単元計画を生徒と共有
見通しをもって学習に取り組むため、単元のゴールを生徒と共有
- ・ 目標達成に向け、個別の課題を設定
一人一人が自分のゴールを設定し、課題解決のための練習を工夫して実践
- ・ 気付きの交流と振り返りの蓄積
交流や振り返りの場面での効果的なICTの活用



【一定の学習期間を設けて評価場面を設定した単元の指導計画】

単元の「導入」場面における指導の手立て



【主運動につながる補助運動】

- ・ 単元計画の共有
クラウド上で単元計画を生徒と共有することで、好きなタイミングで見たいところを確認
- ・ 準備運動の工夫
音楽に合わせた動的ストレッチ、主運動につながる補助運動で運動量を確保

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【ICTの活用】



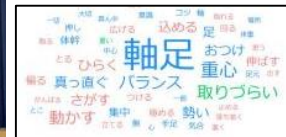
【課題解決に適した場の設定】

- ・ ICTの活用
遅延再生機能で自分の動きや技を確認
教師の師範演技を動画で確認
- ・ 個別の課題解決に適した場の設定
自己の能力や課題に合わせた場の選択
課題解決のための協働的な学び

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【振り返りの場面でテキストマイニングを活用】



- ・ テキストマイニングの活用
技の習得のためのポイントを言語化し、テキストマイニングを用いて共有
- ・ 自己の変容を実感する振り返り
振り返りの蓄積による、自己の変容の実感と次時の学習への意欲化



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

生徒会と連携した全校レクリエーションの実施



【生徒会主催のレクリエーションの様子】

- ・冬期間の運動機会の確保を目的に、生徒会が考えたレクリエーションで体力向上を図るとともに、縦割りの交流も深めた。
- ・体力向上の課題でもある切り返しの動きによる敏捷性の向上を目指し、ビブスを床に並べてビンゴを作るビブスビンゴを取り入れるなど、内容を工夫した。

A-bank北海道を活用したアスリート訪問



【令和5年度のアスリート訪問の様子】

【令和4年度のアスリート訪問の様子】

- ・今年度はバレーボール女子元日本代表、現アルテミス北海道監督の成田郁久美さんを講師に招き、全校生徒を対象に日本代表の経験を話していただくとともに、運動技能向上に向けた指導をいただいた。
- ・昨年度は陸上選手や元北海道日本ハムファイターズの選手を講師に招き、選手生活に関する話を聞き、スポーツに対する興味・関心を高めるとともに、運動技能の向上に向けた指導をいただいた。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・生徒質問紙

音楽に合わせた準備運動を実施するなどの授業改善に取り組んだことで、「進んで学習に参加している」という設問に対して肯定的な回答をした生徒の割合が増えた。

R 4 男子33.3%→R 5 男子40.0%

R 4 女子15.4%→R 5 女子23.5%

学習を振り返って「考えた、感じた」ポイントをテキストマイニングで共有することで、生徒から「ポイントが分かったから、次はできる」「タイムシフトカメラなどクロームブックを使った授業をすることで自分の姿が見えていい」「みんなの考えと自分の考えが同じで安心した」「自分では気付けないことがたくさんあった」など学びの深まりがうかがえる記述が見られた。

・主体的に運動に取り組む生徒の増加

生徒会レクリエーションの企画・運営の効果により、昼休みに運動する生徒が増えた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

・日常的に運動に親しむ環境づくり

男女ともに立ち幅とびの結果に課題が見られることから、瞬発力を高める運動をねらいとした体力向上コーナーを設置する。

新体力テストの全国平均や全道平均の数値、教職員の記録を掲示するなど、体力向上への意欲喚起につなげる取組を行う。

・端末を活用した生活習慣改善の取組

端末を活用した運動、食事、睡眠の記録を行い、各学年の保健体育授業で結果を取り上げたり、全校集会等で紹介したりすることで、健康や体力向上に向けた意識を醸成し、規則正しい生活習慣、運動習慣を確立させる。

・体力向上に向けた授業改善

生徒の課題となっている体力・運動能力である跳躍力及び瞬発力を高める運動を準備運動に取り入れていく。