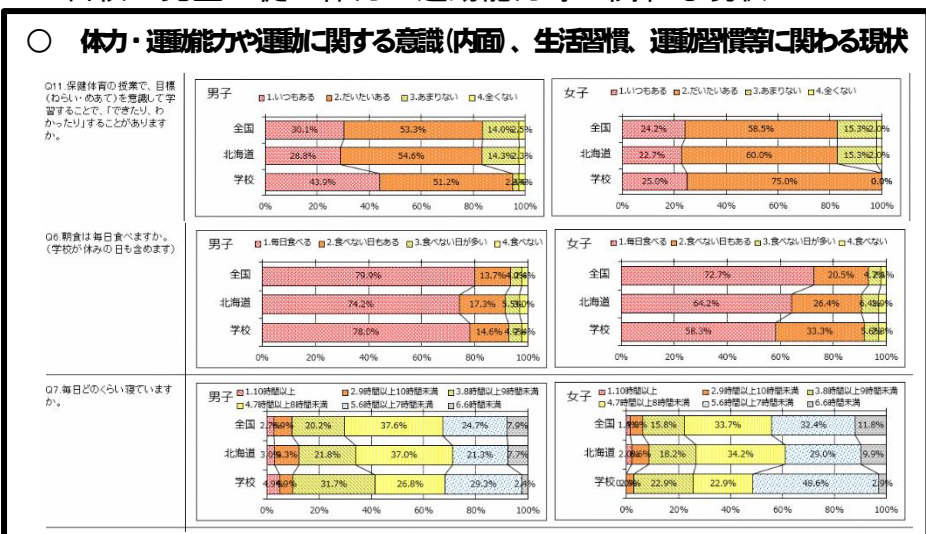


苫小牧市立緑陵中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 苫小牧市立緑陵中学校 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



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**
 - ・男子50m走が全国平均より下回っているが、それ以外は男女とも全国平均を上回った。
 - ・目標を意識して学習することで、できたり、わかったりすることを実感している女子生徒の割合が少ない。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・スクリーンタイムの時間が長い生徒の割合が多い。
 - ・朝食の摂取率が低い生徒や毎日の睡眠時間が短い生徒の割合が多い。

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**
 - ・定期的かつ継続的に多様な動きを行い、体力の向上を図る。
 - ・授業のねらいを明確にし、進んで運動に取り組む生徒を育成する。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - ・家庭と連携を図り、睡眠時間の確保や食生活の改善など、生徒の基本的な生活習慣の確立を目指す。

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】

- ・学期末の新体力テスト
- ・学期末の生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・新体力テストの全項目を全道平均以上にする。
- ・運動が楽しいと回答する生徒を80%以上にする。

【評価結果】

- 中間評価(11月)
- 最終評価(2月)

- ・新体力テストの全項目の向上が見られたが最終評価では向上が見られなかった。
- ・運動が楽しいと感じる生徒は80%程度となった。

○ **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】

- ・学期末の生徒に対するアンケート
- ・学校評価

【成果指標】

- ・平日のスクリーンタイムが2時間以上と回答する生徒の割合が50%以下
- ・「毎日朝食を食べている」と回答する生徒を90%以上にする。

【評価結果】

- 中間評価(11月)
- 最終評価(2月)

- ・スクリーンタイムの減少は難しかった。
- ・朝食接種率の目標達成とはならなかった。
- ・今後、家庭との連携を意識して進めたい。

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 「RTC」(緑陵・トレーニング・コーナー)の充実
 - ・昼休みに「体育館開放」だけではなく「運動の機会」を設定する。トレーニング機器・跳び縄・風船などを設置し、楽しんで体を動かせるようにする。
 - 2 「RPC」(緑陵・フィジカル・コーナー)の設置
 - ・体育館前に体育にかかわる掲示物を設置する。
 - ・体力テストの結果だけではなく、新たな単元についての掲示等を設置する。
 - 3 Teamsを活用し、生活習慣の振り返りと改善
 - ・タブレットを活用して、生活習慣の振り返りを行う。アンケート集計を行い、その結果を担任と共有。生活習慣の改善に生かせるようにする。
- 【取組指標】
- 1 冬季昼休みに実施する。
 - 2 年間を通じて実施
 - 3 アンケートを実施。集計結果を共有して、改善につなげる。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・「RTP」(緑陵サーキット)と「RTC」(体育コーナー)を夏季も含め継続して実施
- ・「RPC」(体力にかかわる掲示物)等による生徒の意欲を高める取組の充実
- ・生活習慣を見直す取組の充実 → 養護教諭等と連携

苫小牧市立緑陵中学校

全校生徒数 281名 (男子142名 女子139名)
教職員数 31名

目指す子どもの姿

- ・ 新体力テストにおいて、全道平均を下回っている項目の結果を全道平均以上を、目標とする。
- ・ 「朝食を毎日食べている」と回答する生徒を増やす。(目標90%以上)
- ・ 運動が楽しいと回答する生徒を増やす。(目標80%以上)

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

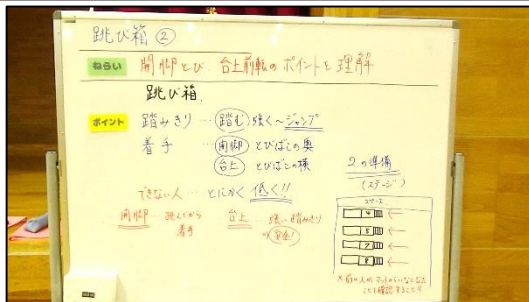
- 1つの授業や1つの単元の見通しをもって取り組む
 - ・ ホワイトボード・単元構造図の活用
- 実技、練習の工夫など『ポイント』の明確化
 - ・ 「より良い実施」… そのアプローチの仕方を大切にする。

単元	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	

【単元の指導計画】



単元の「導入」場面における指導の手立て



【ホワイトボードの活用】

- ・ 生徒に1時間の授業の見通しを持たせることで「分かる」から「できる」につなげる。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【目標達成のための工夫】

- ・ 生徒が「目標達成のために何を使うとよいのか？」を考え、ICTの活用、生徒同士の教え合いなどを実施する。

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



【個人の目標を踏まえたゴールの明確化】

- ・ 球技であればゲーム形式、器械運動であれば発表会形式など、ゴールを明確にし、個人の目標に合わせた内容にする。

RPC (緑陵・フィジカル・コーナー) の設置



- ・ 体力テストの結果の掲示
- ・ 次の単元の学習内容に触れた掲示
- ・ 管理職と連携した「スポーツニュース」等の掲示

RTC (緑陵・トレーニング・コーナー) の充実



- ・ 令和4年度から引き続き、トレーニング機器を設置
- ・ 風船を設置したことにより、風船バレーが行われるなど、生徒の動きが以前に比べ、活発化

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- RTCの取組が軌道に乗ってきたことにより、体育科以外の先生方が見に来たり、協力したりしてくれるようになった。
 - ・ 校内における体力向上に係る取組の充実を図ったことから、体力向上の意識を高めることができた。
- 体育の授業で「分かる」「できる」を実感している生徒が増えた。
 - ・ アンケートだけではなく、体育の授業中における生徒の様子も積極的である。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- RTCの道具を通年で設置するなど、「誰もが気軽にトレーニングできる」場所の提供
- 投力の向上を意識した「夏季RTC」の実施
 - ・ グラウンドでキャッチボールを実施予定
- 体育の授業におけるウォームアップの工夫
 - ・ リズムトレーニング、なわ跳びの活用など、今まで実施しなかった取組の実施