

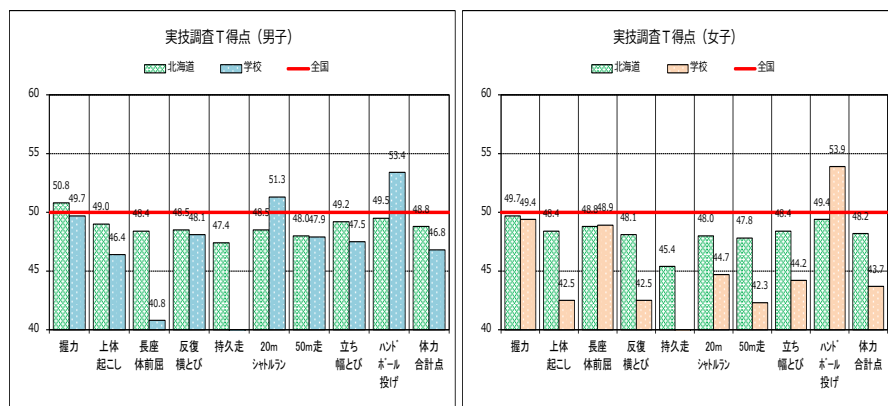
# 新冠町立新冠中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 新冠町立新冠中学校 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



## 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

- ・男女ともに、上体起こしの持久力、50m走、立ち幅跳びの瞬発力、反復横跳びの敏捷性を必要とする種目に課題がある。
- ・男子の柔軟性に課題がある。
- ・種目ごとの平均値に大きな差が見られることから、バランスよく生徒の体力を向上させる必要がある。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・新冠町は、家が近い生徒以外の多くの生徒がスクールバスによる通学のため、運動する機会が体育の授業と部活動に限られることから、運動機会の二極化が進んでいることに課題がある。

## 3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

### ○ 体力・運動能力等に関わる目標

- ・多様な運動に触れることによって、運動の楽しさを知るとともに、バランスのよい資質・能力の向上を目標として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

- ・生涯にわたって自己の生活習慣や、運動習慣を考え、健康を意識した生活を心がける生徒を育成する。

## 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
- ・生徒に対するアンケート

#### 【成果指標】

- ・全国平均以下の項目において、全国平均を上回る生徒の割合 80%以上
- ・「体力・運動能力の向上を実感している」と回答する生徒の割合 80%以上

#### 【評価結果】

- ・最終評価（2月）
  - ・全国平均を上回る生徒の割合が、80%を上回ることができなかった。
  - ・体力・運動能力の向上を実感している生徒の割合が 80%を上回ることができなかった。

### ○ 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
- ・生徒に対するアンケート

#### 【成果指標】

- ・「体育祭などの学校行事は大変盛り上がる」と回答する生徒の割合 80%以上
- ・「運動は楽しい」と回答する生徒の割合 80%以上

#### 【評価結果】

- ・最終評価（2月）
  - ・「体育祭などの学校行事は大変盛り上がる」と回答した生徒の割合が 80%以上を上回った。
  - ・「運動は楽しい」と回答した生徒の割合が 80%以上を上回った。

## 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 器械運動の準備運動として『ねこちゃん体操』

- ・準備運動の際、器械運動につながる補助運動として、柔軟性を意識した運動に取り組む。

### 2 ボール運動における『リードアップゲーム』

- ・アイスブレイクとコミュニケーションを目的として取り組む。

### 3 運動領域ごとに『コーディネーショントレーニング』

- ・多様な運動動作ができる場として取り組む。

#### 【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、学期末に振り返りを行う。
- 2 系統性を意識し、中学校だけでなく、小中の連携も意識して取り組む。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・運動本来の楽しさや面白さを生徒に実感させるための学校生活を通じた運動機会の充実
- ・スモールステップの積み重ねによる運動能力の向上及び体力向上の実感を高める授業改善の推進

## 目指す子どもの姿

- ・ 多様な運動に触れることによって、運動の楽しさを知るとともに、バランスのよい自己の能力の向上を目標として運動に取り組む生徒
- ・ 生涯にわたって自己の生活習慣や運動習慣を考え、健康を意識した生活を心がける生徒

## 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



## ・ 主運動につながる補助運動を工夫した「できた」を実感させる授業

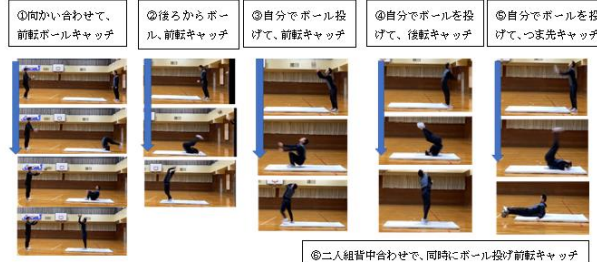
持久力及び柔軟性の改善を図るため、それらに関わる単元だけではなく、継続的に取り組む運動が必要であることから、授業のウォーミングアップや導入部分で補助運動に取り組むことを通して、技能はもとより、体力の向上を図った。

### 単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・ 単元を通して、身に付けさせたい技能に基づいた主運動につながる補助運動を設定した。

### 「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



- ・ 運動が苦手な生徒が、小さな「できた」を積み重ねることにより、運動に対する苦手意識の改善を図るためのスモールステップでの提示を行った。

### 「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- ・ 単元を通して、1人1台端末を活用した振り返りを行うことにより、生徒の活用した振り返りを行うことにより、生徒の活用した振り返りを行うことにより、単元における知識及び技能の習得や活用場面の見直しを生徒が把握できるよう内容の充実を図った。



# 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

## トレーニング室の設置と活用



【トレーニング室の様子】

- ・ 空き教室にトレーニング機材を常時設置しておくことで、生徒が昼休みや放課後の時間を活用して身体を動かすことができるよう、運動機会の充実を図った。

## 体力や運動についての研修



【研修会の様子】

- ・ 日高管内の中学校教員に授業公開を行うとともに授業づくりについて、単元計画の作成の仕方及び1人1台端末の効果的な活用方法についての研修会を行った。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 授業の導入において主運動につながる補助運動の工夫を行ったことにより、運動の技能及び体力の向上を図ることができた。
- ・ トレーニング室を設置したことにより、生徒の運動機会の充実を図ることができた。
- ・ ICTを活用し、体力向上に係る情報共有を行ったことにより、学校間の連携を図ることができた。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 運動本来の楽しさや面白さを生徒に実感させるための学校生活を通じた運動機会の充実
- ・ スモールステップの積み重ねによる運動能力の向上及び体力向上の実感を高める授業改善の推進