

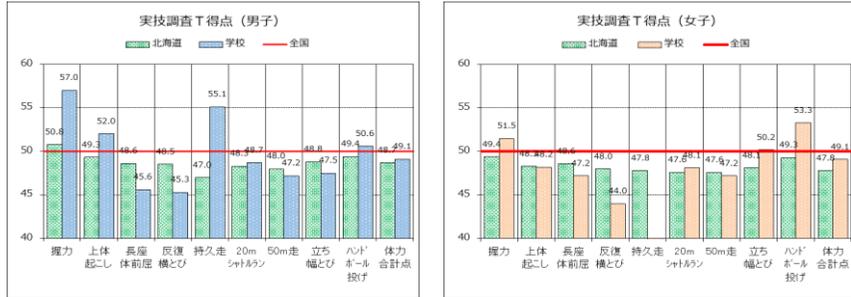
七飯町立七飯中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 七飯町立七飯中学校 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



- ・握力とハンドボール投げにおいて、T得点が男女共に全国及び全道を上回っている。
- ・「運動、スポーツが好き及びやや好き」と回答した男子が86%、女子が76%だった。
- ・「保健体育の授業が楽しい及びやや楽しい」と回答した男子が100%、女子86%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

- ・長座体前屈及び反復横とびが全国及び全道と大きな差があった。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・スクリーンタイム3時間以上の生徒が全体の60%と非常に高くなっている。
- ・体育は楽しいが運動は嫌いという生徒が一定数いることから、体育授業が日常の運動習慣に結び付いてない。

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

- ・柔軟性及び敏捷性を高める運動を各単元の中に位置付け、体力向上を図る。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・生活習慣の改善を図り、スクリーンタイム3時間以上の生徒を50%以下にする。
- ・楽しさを実感できる体育授業を行い、運動が好きな女子の割合を増やす。

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】

- ・複数回の新体力テスト
- ・学期末の生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・長座体前屈及び反復横とびで全国平均以上の生徒の割合が50%以上
- ・自分の体力・運動能力の向上を実感している生徒の割合が50%以上

【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**
単元で身に付けさせたい資質・能力につながる補強運動を取り入れた。
- ・**最終評価(2月)**
2月に行った新体力テストにおいて、長座体前屈、反復横跳びの数値が向上した。

○ 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】

- ・スクリーンタイム3時間以上の生徒の割合50%以下

【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**
学校から貸し出している1人1台端末を家庭学習等でも使用しているため、スクリーンタイムを正確に把握することが困難であった。
- ・**最終評価(2月)**
スクリーンタイムについては課題が残る。

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 授業以外の取組について

- ・新体力テストの種目に取り組むことができる常設コーナーを設置する。
- ・新体力テストを複数回の実施し、ランキングを掲示する。
- ・生徒会と連携し、昼休みを利用した球技大会を実施するなど、生徒一人一人が楽しめる機会を確保する。

2 保健体育授業について

- ・課題の見られた運動種目に応じた補強運動を実施する。
- ・授業において体を動かす時間を35分以上確保する。

【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、振り返りの機会を設ける。
- 2 全学年で継続的に実施し、授業の見通しをもたせる。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・全職員及び生徒会が連携して計画的な取組を推進することができるよう、年度初めに体力向上に係る課題の共通理解を図る。
- ・主運動につながる準備運動を位置付けるなど、「できたり、わかったり」する授業改善を推進する。

七飯町立七飯中学校

全校生徒数 287名 (男子150名 女子137名)
教職員数 26名

目指す子どもの姿

- ・教育活動における自己決定を通して、「発信する力」を育む
- ・主語を子供に、協同的な学びの推進

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

- ・全ての生徒が「やってみよう」「やってみたい」と思える授業に向けた教材・教具の工夫
- ・1人1台端末を活用した自己の課題発見や、課題解決する場面設定
- ・1人1台端末を活用した自己の課題把握や、学習調整を図る振り返りの充実



単元の「導入」場面における指導の手立て

	1	2～7	8～12	13～16
ねらい	<オリエンテーション> 学習の見通しをもつ	<ねらい1> 今の力でゲームの楽しさを味わう 「ゲームを通してチームの課題をつかむ」	<ねらい2> 高まった力でゲームの楽しさを味わう 「チームの特徴を生かした作戦でゲームを楽しむ」	FINALリーグ戦
時間の流れ	○学習の進め方 ○学習の進捗 ○単元の目標 ○チーム編成 ○ルール ○ドリル練習 <試しのゲーム> ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ <ファーストリーク> 5チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3 or 4対4 ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ 作戦会議 <セカンドリーグ> 5チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3 or 4対4 ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ <ファーストリーク> 7チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3 or 4対4 ○振り返り

- 単元の課題及び目標の共有
- ・単元のオリエンテーションを実施し、見通しをもたせる。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



- 「やってみたい」を促す教材・教具の工夫
- ・単元で身に付けさせたい技能の習得につなげる。

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て



- 1人1台端末を活用した自己の課題の明確化
- ・自身の動きを撮影した動画を視聴し、振り返りをさせる。



生徒会活動による運動機会の確保



- ・体力向上に向けて、生徒会活動との連携による昼休みを活用した運動機会の確保
- ・自分に合ったスポーツへの関わり方を見付ける

長期休み中の生活チェックシートの活用

冬休み 運動の記録 保健体育冬休みの課題

日	曜日	朝食	昼食	夕食	スクリーンタイム	運動	運動時間	年 組 番 氏名	運動の内容
例	例	○	○	○	120分	○	180分		曇かき30分、友達の家まで歩いた30分、部活120分
27	水				分		分		
14	日				分		分		
15	月				分		分		

保護者コメント

※ストレッチ、ダンス、ヨガなども運動時間に含みます。
 ※スクリーンタイム……パソコンやタブレット(iPadなど)、スマホなどのデジタル画面を見ている時間
 寝る1時間前には、各デジタル画面を見ないようにしましょう。
 冬休み明けに体力テスト(2回目)を実施します。意識的に体を動かしてみましょう。

- ・生活面における課題を保護者と教員が共有
- ・運動不足傾向にある生徒への声掛けや課題提示
- ・生徒自身による生活習慣の問題点の改善

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・柔道の授業において、補助具を効果的に活用することにより、受け身や投げ技の技能の定着を図るとともに、柔道に抵抗感があった生徒の「やってみたい」を引き出すことができた。
- ・ICTの活用方法を校内で共有することにより、他教科における授業改善につなげることができた。
- ・長期休みにおける運動時間やスクリーンタイムの状況を保護者、教員で共有できた。
- ・生徒会活動と連携することで、生徒が主体的に体力向上に取り組むようになってきた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・継続的に生徒の体力向上に向けた取組を行うことができるよう、全教職員及び生徒と体力向上に係る課題を共有する必要がある。
- ・学校生活において計画的に体力向上に向けた取組を行うことができるよう、生徒会活動と一層連携する必要がある。
- ・保健体育の授業等において、新体力テストで課題の見られた運動種目の改善に向けた取組を意図的に取り組む必要がある。