

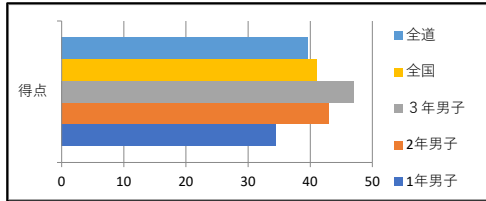
厚沢部町立厚沢部中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

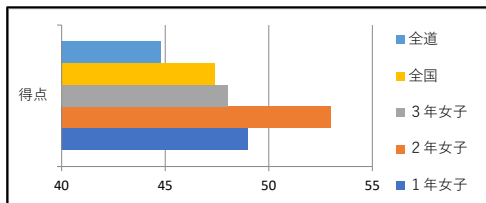
令和5年度 厚沢部町立厚沢部中学校 体力向上プラン

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



- ・第2学年、第3学年の男子は体力合計点が全国及び全道を上回っている。
- ・第1学年の男子は体力合計点が、全国及び全道を下回っている。
- ・女子は全ての学年で体力合計点が、全道全国を上回っている。



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

- ・男子は、筋持久力に課題がある。
- ・女子は、跳躍力に課題である。
- ・男女ともに持久力が課題である。

○ 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。
- ・運動時間を確保できている生徒とできていない生徒の差が大きい。
- ・睡眠時間の確保ができていない生徒と朝食を食べない生徒が多い。

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

- ・保健体育の授業で運動量を確保し、運動の質と体力の向上を図る。
- ・授業の前に縄跳びを取り入れ、調整力や持久力アップを高める。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・自己の生活習慣を把握し、自己指導能力を育成する。
- ・地域や家庭と連携を図り、学校外においても体を動かす生徒を育成する。

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
- ・新体力テストの振り返り

【成果指標】

新体力テストの項目で、学校平均が全国平均以上

【評価結果】

- ・**中間評価 (10月)**
20mシャトルランと長座体前屈が課題
- ・**最終評価 (2月)**
現在測定中

○ 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】

- ・新体力テスト質問紙調査

【成果指標】

平日のスクリーンタイムが2時間未満と回答した生徒の割合が80%以上

【評価結果】

- ・**中間評価 (10月)**
平日のスクリーンタイムが2時間未満と回答した生徒が80%に届かなかった。
- ・**最終評価 (2月)**
平日のスクリーンタイムが2時間未満と回答した生徒が80%に届かなかった。

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 体育授業での準備運動の工夫(心肺機能向上など)

- ・3分間縄跳びを準備運動(持久力・調整力)に取り入れ、全員500回以上跳ぶことを目標に瞬発力も高める工夫をする。(走りながら回すなど)2学期は器械運動・武道があるので、柔軟性・筋力も高める準備運動を取り入れる。

2 檜山駅伝大会に向けて持久走に取り組む

- ・本校の長距離走の授業において、地域の駅伝大会と関連付けて行い、全身持久力を高める。また、校内駅伝大会を企画し、学年でのまとめりや、全校で体力向上の取組を進める。

3 継続的な生活習慣の改善を図る

- ・スクリーンタイムの時間を減らすとともに、学校外でも楽しく体を動かす生徒の育成のため、地域と連携を図り継続的な生活習慣の改善を図る。

【取組指標】

- 1 複数回の体力テストを実施し、検証改善を図る。
- 2 全校で体力向上の取組を進める。
- 3 生活リズムチェックシートを活用し改善を図る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・継続的な授業改善を通して、生徒の体力・運動能力の向上を図る。
- ・体力・運動能力の向上や運動習慣の確立に向けて、管内の中学校と連携した取組を推進する。
- ・地域や学校との連携により、スクリーンタイムなどの生活習慣の改善を図る。

厚沢部町立厚沢部中学校

全校生徒数 75名（男子43名 女子32名）
教職員数 20名

目指す子どもの姿

- ・全ての生徒が楽しく、意欲的に取り組むことができる生徒
- ・「できた」「わかった」や自分の成長が実感できる生徒
- ・生活習慣を整え、健康に対する意識を向上できる生徒

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

- ・生徒が主体的に学習を進めることができるよう、「例示」や学習の見通しをもたせる。
- ・自己の課題の解決に向け、ポイントを明確にした学習機会や練習場所を確保する。
- ・自己の変容を実感させるため、ICTを効果的に活用した振り返り活動を行う。

単元の「導入」場面における指導の手立て



【ICTを活用した導入】

- ・撮影した映像を視聴し、これまでの活動を踏まえて、課題を設定し、課題解決の見通しをもつ。
- ・本時の学習課題に基づき、練習方法等を生徒自身が選択する。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【ICTを活用した出来映えの確認】

- ・協働的な課題解決の場面を設定し、練習の成果の交流を通して、今後の課題を明確にする。
- ・画像を確認し、自分の変容・出来映えを実感するとともに、自己評価とグループ評価を確認する。

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【ICTを活用し課題解決の確認】

- ・協働的な学習場面を設定し、生徒一人一人が練習のポイントを確認をして、助け合いながら活動する。
- ・ICTを効果的に活用し、対話を通して練習方法を工夫したり、より良い動きを確認したりする。



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

体力向上に向けた取組(全校①)



【導入段階での縄跳び3分間】

- ・準備運動の中に3分間縄跳び(持久力・調整力)を取り入れ、全員500回以上跳ぶことを目標に、新体力テストの課題の改善を図る。
- ・町内の小学校において、「どさんこ元気アップチャレンジ(短縄跳び)」に参加していることから、連携し取組を推進していく。

体力向上に向けた取組(全校②)



【檜山駅伝競走大会に向けて、全校生徒での長距離走実施】

- ・地域の駅伝大会への参加と関連付けて長距離走の授業を計画的に行うことにより、持久力を高める。また、校内駅伝大会を企画し、学年ごとのまとめりや、全校で体力向上を目指す取組を行う。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

〈 ○：成果 ●：課題〉

- 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、男子では、8種目中5種目が全国・全道平均を上回っており、女子では、8種目中6種目が全国及び全道を上回っており、1種目は全国より低い全道を上回っている。
- 男子では、体育の授業は「楽しい」と肯定的に回答した生徒の割合が88%であり、卒業後に運動やスポーツをする機会をもちたいと回答した生徒の割合が94%と高い。
- 女子では、「運動は大切」と答えた生徒の割合が80%で、運動の必要性を感じているとともに、「朝食を食べる」と肯定的に回答した生徒の割合が100%であり、健康や自分の体のことを気にかけている生徒が多い。
- 男子では、筋持久力(腹筋)と持久力が課題であり、筋トレやストレッチ、心肺機能を高める運動を毎時間取り入れる必要がある。
- 女子では、跳躍力と持久力が課題であり、跳躍力や心肺機能を高める運動を毎時間取り入れる必要がある。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- **新体力テストの結果から見出した課題を生かした取組**
 - ・「持久力」などに課題が見られたため、授業内でそれらを高めるための取組を行うとともに、新体力テストのデータを継続して活用し、成果と課題を基に取組の見直しを図る。
- **小中連携の取組**
 - ・町内の体育科サークル等での授業参観を通して、運動の系統性を共通理解した上で、授業改善を図る。
- **生徒主体の取組**
 - ・主体的に体力向上に取り組もうとする生徒を増やすため、体育館開放の活動を継続し、学校全体で取り組む。