

鷹栖町立鷹栖中学校

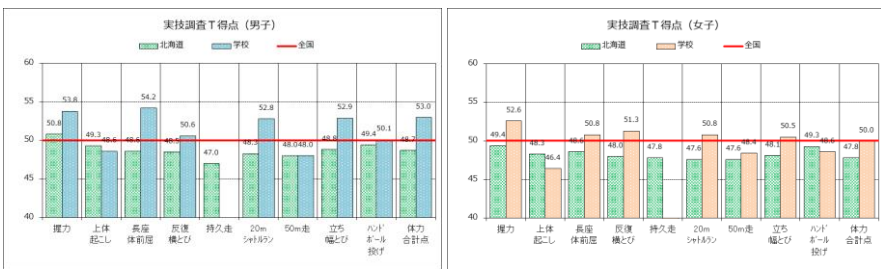
- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 鷹栖町立鷹栖中学校 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

朝食を食べない生徒が全国、全道と比較すると多い傾向にある。
 運動に対する意識に関しては、「運動が大切だ」「中学校卒業後も運動しようと思う」と回答した生徒の割合は比較的多い傾向にある。男女ともに運動部に所属している生徒の割合が7割程度いる。
 日常の運動習慣に関しては、土曜日を除いては、全国、全道の運動時間よりも多いが、土曜日においては、少ない傾向にある。



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

- ・上体起こし、50m走、ボール投げにおいて男女ともに課題が見られる。
- ・瞬発力、走力、筋力に課題が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・朝食を食べない生徒の割合が全国、北海道と比較すると多い。
- ・部活動での運動習慣はあるが、それ以外の場面での運動習慣が身に付いていない。
- ・日常生活における歩数が減少傾向である(登下校の送り迎えの増加)。

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

- ・新体力テストの総合点が全国平均以上

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・朝食摂食率向上
- ・部活動以外での運動時間の向上

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

【成果指標】

- ・新体力テスト全種目全国平均以上

【評価結果】

- ・中間評価(11月)
50m走、ボール投げにおいて、全国平均を上回ることができなかった。
- ・最終評価(3月)
委員会活動との連携により運動の意欲、意識向上につなげることができた。

○ 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】

- ・朝食摂食率調査
- ・運動習慣調査

【成果指標】

- ・朝食摂食率 90%以上
- ・部活動以外での運動時間増加

【評価結果】

- ・中間評価(10月)
生活習慣調査の結果を踏まえ朝食摂取について啓発したことにより、摂取男子 100%女子 93.3%の達成率となった。
- ・最終評価(2月)
地域クラブとの連携により、運動習慣の確保につなげることができた。

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 体力UPゾーンの設定

委員会活動と連携し、校内のホールや廊下に握力計やハンドグリップ、立ち幅跳び、反復横跳びが実施できる環境を整備する。またバランスピームを設置し体幹能力の向上を図ることができる環境を整備する。

2 町と連携した取り組み

JACOT からコーディネーショントレーニングの理論やメニューを学び、生徒自身が1週間のトレーニング計画を立て、自宅や学校で実践する。取組の前後での「立ち幅跳び」と「反復横跳び」を計測する。コーディネーショントレーニングにおいては、動きができていことよりも、動き方を意識して取り組むことの大切さを理解させ、取り組ませる。

【取組指標】

- 1 チャレンジデーを月末金曜日に設定する。
- 2 全学年で実施。各学年一定期間を調整して計画を立て実施する。おおよそ1週間かけて取り組む。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・町の地域クラブ活動への積極的な参加
- ・町、学校での体力向上に向けた組織づくり
- ・継続した運動習慣、朝食摂食率調査の実施

鷹栖町立鷹栖中学校

全校生徒数 169名 (男子95名 女子74名)
教職員数 20名

目指す子どもの姿

- ・ 体育授業以外でも進んで運動する生徒
- ・ 運動の楽しさを実感できる生徒
- ・ 他者を認め合い運動できる生徒

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

内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

- ・ どの単元においても導入時に「誰もが運動に楽しむことができる授業」について、生徒と共通理解を図る。
- ・ 単元全体を見通し、単元の前半は知識・技能の習得、単元の後半は、習得した知識・技能を活用することができるよう単元を構成する。また、1単位時間に何をどのように学ぶのか明確にする。
- ・ 生徒の実態に応じた教材やルールの工夫、場の設定を行う。

CHECK

単元の「導入」場面における指導の手立て

【主体的に運動に取り組むための工夫】

- ・ 生徒との単元のゴールの共有化
- ・ 心のW-UPも含めたW-UPの構築
- ・ 「全員が楽しい授業」についての共通認識
- ・ 活用につながる知識・技能の指導
- ・ 授業のきまりの指導

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

【合理的な運動の実践のための工夫】

- ・ 運動のポイントを明確にするための動画の活用
- ・ 動きをイメージしやすくするためのキーワード化、ネーミング
- ・ 生徒の考え、困り感を把握するための振り返りの活用

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て

【発問の工夫】

- ・ 「既習内容の何を使うのか。」
- ・ 「なぜそれを活用するのか。」
- ・ 「取り組んでみた結果、何を考えたか。」
- ・ 「次の活動にどのように生かすのか。」

日常的な運動機会の提供



- ・ 体育館にジャンプしてタッチできるボールの設置
- ・ ホールや廊下に握力計やハンドグリップの設置

委員会活動と連携した体力向上に向けた啓発活動



- ・ 委員会活動と連携した体力向上に向けた活動の実施
→ 手押し相撲大会、1分間縄跳び持久大会の実施

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 男女ともに体力合計点が全国平均を上回った。
(男子：52.5 女子53.7)
- 新体カテスト（20mシャトルラン）の計測をグループで実施する等の工夫をすることで、男女ともに全国平均を上回った。
(男子：52.9 女子54.4)

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 家庭や地域にも体力向上について関心をもってもらえるように、学校だより、保健だより等を活用し、学校の取組を周知する。
- ・ 地域スポーツクラブと連携し、休日における運動の習慣化を図る。
- ・ 新体カテストの実施方法や実施時期を工夫する。
- ・ 個人目標の達成に向けた活動を意識付ける。