

増毛町立増毛中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 増毛町立増毛中学校 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**

		男子										女子									
		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点		
第1学年	RS学校平均	30.67	23.60	35.80	46.93	48.64	9.56	174.33	17.36	30.40	22.00	21.33	40.08	42.50	28.67	10.64	153.09	10.25	34.83		
	R1との比較	61.29	48.54	45.26	45.07	39.91	34.34	46.53	47.86	44.30	50.05	48.93	45.93	42.16	36.03	25.47	42.27	44.30	37.02		
	R4との比較	59.59	49.85	45.10	45.28	42.26	34.80	45.35	48.84	44.28	51.40	52.71	45.67	45.51	38.69	28.38	43.47	46.45	40.32		
第2学年	RS学校平均	34.80	24.89	31.22	51.11	72.40	8.26	204.33	22.80	34.18	24.56	24.00	46.78	44.88	50.50	9.34	171.44	14.38	46.11		
	R1との比較	56.79	44.48	36.22	45.90	43.29	42.20	51.10	52.53	38.65	50.73	49.21	50.06	43.04	44.08	39.19	48.24	51.41	42.65		
	R4との比較	58.00	48.64	39.71	50.07	47.80	48.15	52.44	54.14	43.61	52.86	53.96	50.67	48.72	49.44	45.95	51.70	54.61	48.86		
第3学年	RS学校平均	34.08	23.08	40.08	53.17	53.10	8.31	198.08	20.33	37.00	27.50	22.50	51.50	44.50	34.75	8.87	173.83	11.83	47.50		
	R1との比較	49.47	37.87	41.54	44.66	32.54	34.39	42.80	43.85	34.62	54.19	45.22	51.76	41.89	36.43	45.56	47.90	43.78	41.07		
	R4との比較	49.39	40.32	41.84	45.99	34.39	37.41	42.17	44.23	36.88	55.09	47.34	52.16	43.32	39.30	47.44	49.05	44.87	44.49		

学校	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	35.7	28.6	21.4	7.1	7.1				
全道	21.0	13.9	20.1	23.9	16.6	6.0	0.6		
全国	17.0	11.9	18.6	26.2	20.5	6.3	0.6		

【平日のスクリーンタイム (男子)】 【平日のスクリーンタイム (女子)】

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**

- ・シャトルランをはじめ、全体的に体力・運動能力が低いことから、持久力と“脚”を使う動きを意識的に導入する必要がある。
- ・運動を習慣化させる環境が整えられていないことから、自主的に運動を行う環境を整備する必要がある。

○ **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く、平日は最低3～4時間は使用している状況であることから、自分の生活習慣を振り返る取り組みを進める必要がある。

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**

- ・高めたい能力を中心に多様な運動機会を設定し、運動能力のボトムアップを目指す。
- ・運動に親しむとともに授業や部活以外の運動時間の増加を図る。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・自分の体力や生活、運動習慣に係る現状の把握及び改善を図るための自己調整力の向上を目指す。

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】

- ・前後期実施の新体力テスト
- ・単元前後や学期間のアンケート

【成果指標】

- ・前期から後期で体力合計点が上昇する生徒50%以上
- ・運動に対する意欲向上、運動時間の増加を実感する生徒50%以上

【評価結果】

- ・中間評価(10月) 体力合計点の上昇：全学年約40%
- ・最終評価(2月)
 - 1週間毎日60分以上運動する：11%→12%
 - 週に4～6日60分以上運動する：37%→39%
 - 週に1～3日60分以上運動する：40%→38%

○ **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】

- ・学期間のアンケート

【成果指標】

- ・自分の生活習慣を把握できている生徒80%以上
- ・スクリーンタイムの減少を実感している生徒50%以上

【評価結果】

- ・中間評価(9月) 自分の生活習慣を把握している：約80%
- スクリーンタイムの現状把握→2月比較
- ・最終評価(2月) 自分の生活習慣を把握している：100%
- 平日の平均利用時間3時間以上：72%→70%

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 体育授業における導入の工夫**
 - ・授業導入時の準備運動や補助運動を体力テストの高めたい能力と関連付け、主運動とのつながりをもちながら、課題のある能力の向上を目指す。
- 2 多様な運動に親しむことができる環境整備**
 - ・体力テストの分析結果を各部活動へ報告し、競技特性を踏まえながら、様々な動きをしたりするとともに、学校生活においては、委員会活動と連携し、みんなで楽しみながら運動に触れたりする機会を多く設定する。
- 3 生活・運動習慣を把握する「ライフスタイルチェック」の実施**
 - ・養護教諭や委員会活動と連携し、自分の生活・運動習慣を把握できるチェックシートを作成、実施し、振り返り、改善を図る機会を設定する。

【取組指標】

- 1 全単元で計画的、継続的に取り組み、単元後に振り返り
- 2 部活動へ聞き取り、委員会活動の計画案に盛り込む
- 3 全校生徒で実施。長期休暇後に振り返り

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・自身の体力テストの結果の引継ぎ(新第1学年は小学校からの引継ぎ、第2・3学年は前年度の結果の引継ぎ)
- ・多様な運動機会を継続的に確保する(体育授業や委員会活動、部活動など)。

目指す子どもの姿

- ・「できた」「わかった」を感じながら、自ら進んで運動に親しむことができる子ども
- ・自己の運動技能や健康状態、生活習慣を把握し、調整を図りながら健康に過ごせる子ども

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



- ・技能定着や運動量確保をねらいとし、導入時の準備運動から主運動とのつながりを意識した活動
- ・単元を通して、「見通し、実践、振り返り、改善」のPDCAサイクルをベースとし、「できた」「わかった」を味わわせられる指導の充実
- ・ICTを効果的に活用し、合理的に思考を整理

単元の「導入」場面における指導の手立て

◎課題克服の練習を選択し、UPを自主的にしよう!

- キャッチボール(アタックを打つ能力:右左)
- バウンドキャッチ(ボールの下に移動する能力)
- 複数人でのオーバー、アンダーパス(技能とコミュニケーション能力)
- 壁を利用したオーバー、アンダーパス(個の能力)

※自分や仲間と選択して、主体的に実践しよう。



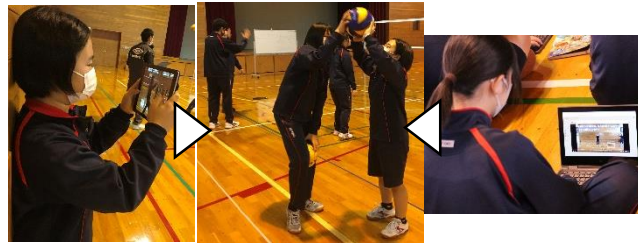
<授業前から各自でウォーミングアップ>

- ・休み時間からアップを始めることにより、十分な運動量を確保。

<アップメニューの個人選択>

- ・技能面における自己の課題に合わせ、アップメニューを選択して、練習することにより、技能定着の効率化。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て

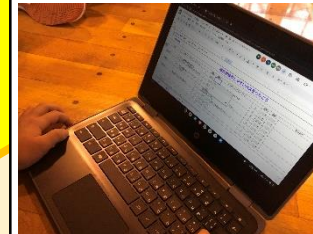


<ICT機器の効果的な活用>

- ・映像資料の視聴による技能のコツや動き方などの情報を収集する。
- ・自身や仲間の動きを撮影し、実際の自分の動きを把握したり、比較したりする。

得た知識や情報を活用した
協働的な学習へのつながり

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



1. 2階: 2階-ボール フォワード		2階: 2階-ボール フォワード		2階: 2階-ボール フォワード	
項目	内容	項目	内容	項目	内容
準備運動	キャッチボール	準備運動	キャッチボール	準備運動	キャッチボール
基本動作	キャッチボール	基本動作	キャッチボール	基本動作	キャッチボール
応用動作	キャッチボール	応用動作	キャッチボール	応用動作	キャッチボール
まとめ	キャッチボール	まとめ	キャッチボール	まとめ	キャッチボール

<スプレッドシートを活用した課題共有と振り返り>

- ・単元目標や本時の目標・個人課題、前時の振り返りを教師・生徒全員が常に共有できるシートを活用し、学習の成果を蓄積
- ・生徒が自身の変容や仲間の振り返りを容易に確認
- ・効率的な振り返りに対するフィードバック



体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



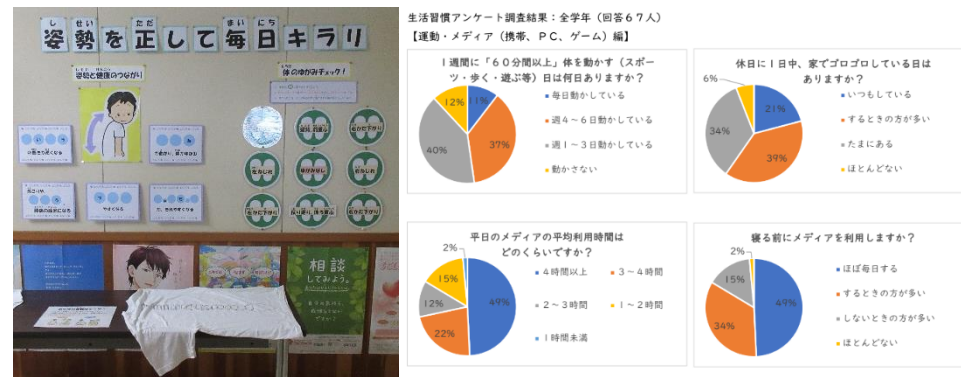
体育専科教員等の視点による授業以外の取組のポイント

さまざまな運動機会の確保（委員会活動・地域）



- ・保健体育常任委員会による全校企画「増中体育の日」
→生徒にアンケートをとり、ドッジビーや鬼ごっこなど、気軽に運動できる機会を設定
- ・町内行事のマラソン大会「ましけラン」への参加

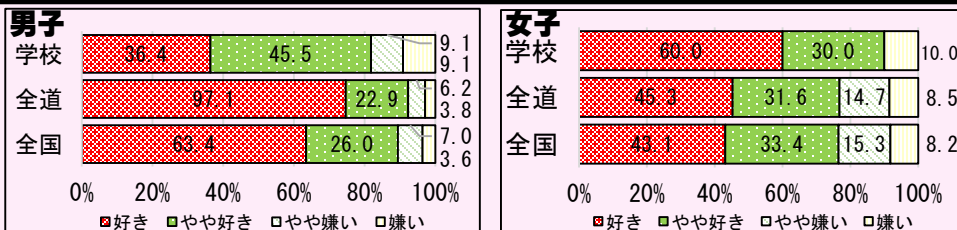
運動・生活習慣の把握（養護教諭・委員会活動）



- ・保健だよりの発行や掲示物を活用し、自分の体に関する知識の習得
- ・保健体育常任委員会による「ライフスタイルチェック」→運動、生活習慣の把握と改善

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

体力向上に向けた今後の具体的な取組



【運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。】

- ・「運動やスポーツをすることが好き」と肯定的に回答している割合が男子約8割、女子約9割。また、「運動やスポーツは大切ですか」には、男子約9割、女子10割の結果となっており、全体的に前向きに捉えている。

- ・運動やスポーツを肯定的に捉えている現状を維持・向上できるよう体育の授業はもとより、委員会、養護教諭、地域との連携などとおして、運動機会を確保していく。

- ・「できた」、「わかった」を実感できるような授業改善に努める。（目標の設定、ICTの有効活用など）
- ・小中連携を推進し、子どもたちの現状や課題を共有し、9年間の見通しをもちながら取組を進めていく。（体力テストの複数回の実施や情報の引継ぎなど）