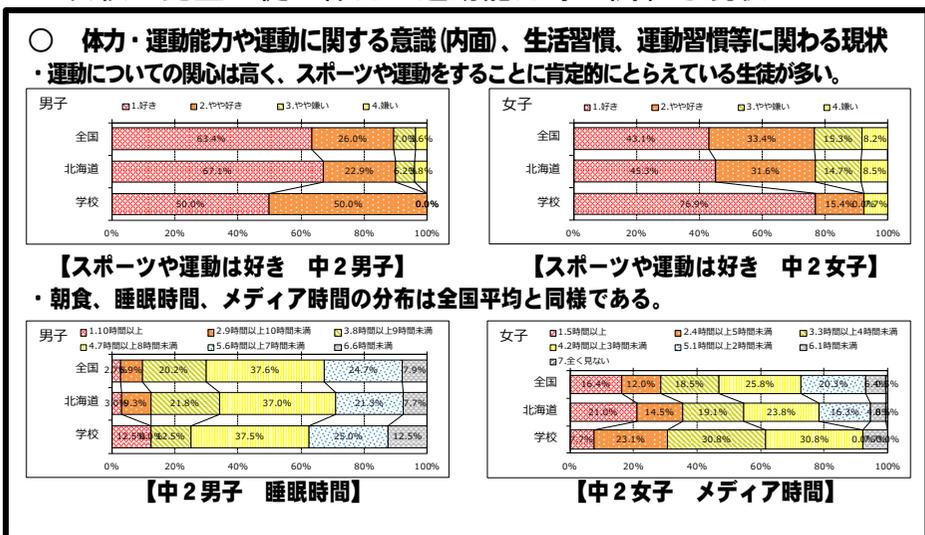


# 幌延町立幌延中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和5年度 幌延町立幌延中学校 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



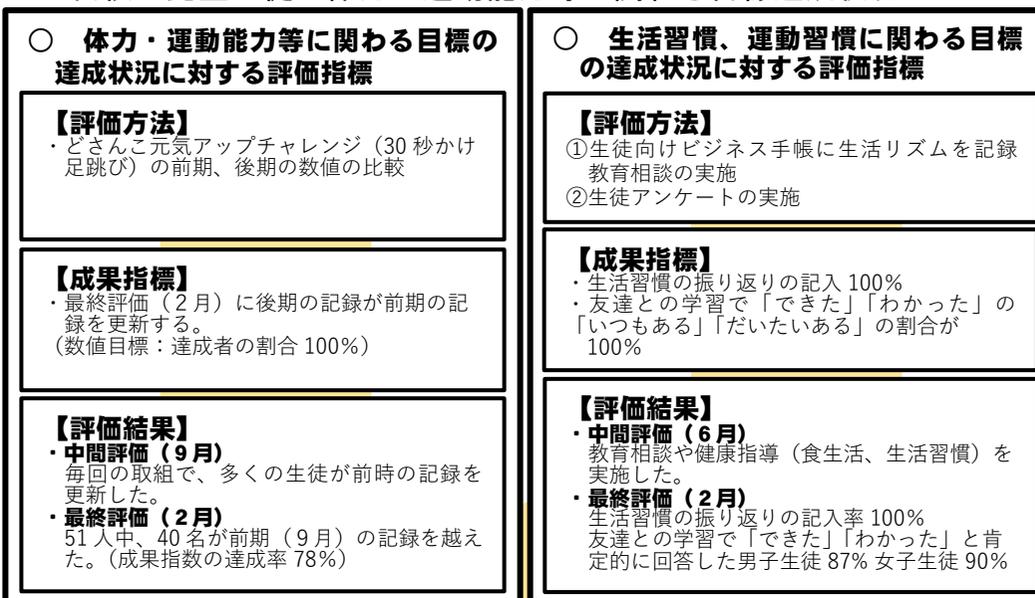
## 2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- **体力・運動能力等に関わる課題**
  - ・筋力（上体起こし、立ち幅跳び）、筋持久力・走力（50m走、20mシャトルラン）、巧緻性（ハンドボール投げ）は全国、全道平均と比較すると低い。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
  - ・朝食、睡眠時間、メディア時間の分布は全国平均と同様であるが、生徒によっては、メディア時間（1日5時間以上）、睡眠時間（6時間未満）の改善が必要である。

## 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**
  - ・多様な運動を行う機会を設定し、バランスのよい体力・運動能力の向上を図る。
  - ・体育授業の中で自分の成長を実感し、主体的に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**
  - ・自分の生活習慣を改善するための自己調整能力を育成する。
  - ・運動の楽しさに触れ、苦手意識があっても運動に取り組む生徒を育成する。

## 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



## 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】

- 多様な運動に親しむことができる「幌中アップ」の実施**  
授業の導入時の3分程度を活用して、生徒が自身の課題に応じた運動に楽しく取り組むとともに、学習の単元や体力テストの強化項目に合わせた運動を設定することで、継続的な活動をしながら成長を実感させる。
  - 深い学びのために科学的根拠の視覚化や説明の工夫**  
運動や単元の特性に合わせて、数値や映像を用いて科学的な根拠を説明することで、感覚的・一時的な「できた」「わかった」から「できる」「わかる」につなげる。
  - 体力テスト結果の掲示と保護者への通知**  
北海道、全国と比較することで自分の体力を客観的に把握する。また、保護者に結果を配付することで、家庭との連携や協力を得る。
- 【取組指標】  
1 毎時間実施  
2 単元や授業内容に合わせて実施  
3 掲示は取組後に、配付は年度末に実施

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・今年度の新体力テストの結果に基づき、保健体育授業の改善及び家庭と連携した望ましい生活習慣の定着へ向けた取組を充実させる。
- ・年度の早い段階で家庭への情報提供を行い、協力体制の構築を図る。

# 幌延町立幌延中学校

全校生徒数 52名 (男子27名 女子25名)  
教職員数 19名

## 目指す子どもの姿

### 持続可能な社会の創り手となる子ども

- ・主体的に物事を考えられる生徒
- ・自他を大切にできる生徒
- ・多様な人と協働できる生徒

## 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

- ・導入時の明確な課題の説明と課題に合わせた授業を展開する。
- ・課題と相対したまとめの方法を工夫する。(chromebookの活用)
- ・年度当初に評価の観点、年間計画を説明し共有を図る。(右図)

2022年度 保健体育科 オリエンテーション資料	
1 教科の目標と学習の単元	学習内容(学習の単元)
2 目標	授業計画
3 評価	評価
4 年間計画	年間計画



### 単元の「導入」場面における指導の手立て

- ・単元全体の流れ、習得する資質・能力、授業展開の説明  
→イメージの共有
- ・単元につながる補助運動、リズム運動の導入  
→技能習得、体力向上へのつながり



【オリジナルリズム運動の様子】

### 「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、クラウドサービスの効果的活用  
→動作を視覚化し、技能の振り返りが容易に！  
→ポイントを押さえた技能のまとめが可能に！



【実際の生徒の個人分析より】

### 「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て

- ・ICT機器、クラウドサービスの日常的な活用  
→自分や他者との比較及び動きの確認！  
→技能の変化や自らの考えを整理したまとめに活用！

柔道ワークシート (11月15日)

前

後

相手が動いていないというだけ  
相手を崩していきないうちに  
相手を崩していきないうちに  
またしっかり崩せていない

先に手で相手を崩しておいて隙を与えないようにする

相手の袖をしっかりと掴んでおく  
倒した後はもう片方の手を離す

キーワード【押し・体さばき・かけ】  
相手を投げる前に手で相手を崩していないところ。

改善案  
相手の前で後ろ向きになるときから手で相手を崩して素早く投げに入れるように意識した

まとめ  
課題は相手を投げる前に相手を崩していないところ、投げる前から相手を崩して相手に隙を与えないようにするといったことを考えた。

【実際の生徒の比較分析より】



# 体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



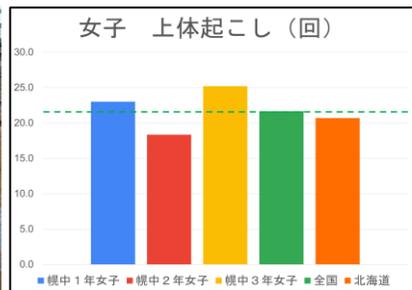
体育専科教員等の視点による授業以外の取組のポイント

## 生徒の運動への関心を高めるために

- ① 単元の後半に合同体育の実施  
→仲間と協力して競う楽しさ、異学年交流による気付きや発見、配慮
- ② 体カテストに関わる掲示物、分析  
→全国や全道との比較、上位者のランキング、自己分析シートの保護者配付
- ③ どさんこ元気アップチャレンジへの取組と学校独自の取組（ポスター掲示）



① 合同体育の様子



② 体カテスト掲示物



③ 掲示ポスター

## 運動に取り組む機会を確保するために

- ① 年間計画に組み込んだ多様な体育行事  
→体育大会、水泳授業、町民マラソン大会への参加、スキー授業
- ② 生徒会や委員会企画の異学年交流スポーツイベントの設定  
→昼休みや放課後を利用したドッジボール大会、アルティメット大会の企画
- ③ ニュースポーツへの取組  
→アルティメット、外部人材の活用A-Bank北海道（ダブルダッチ）



① 町民マラソン大会の様子



② 生徒会企画イベントの様子

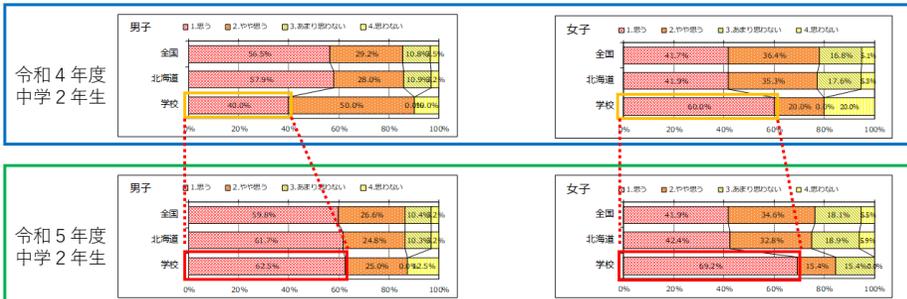


③ アルティメットの様子

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

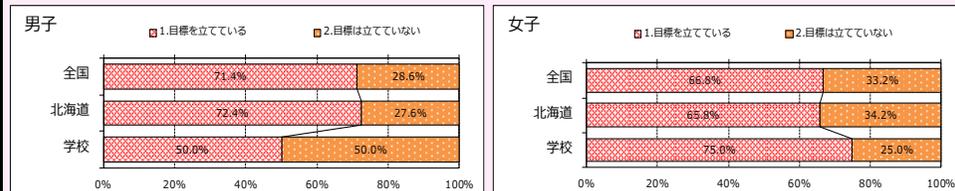
## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

生徒質問紙より  
中学校を卒業した後も、自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。



体力が高くなくても運動に対して消極的、否定的にならないように、年間を通した運動等の取組により、生涯の豊かなスポーツライフの実現に対して、積極的、肯定的な考えの生徒の割合が増えてきている。

生徒質問紙より  
「体カテストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てている」



授業中に体カテストの目標の設定する時間を確保しても、生徒にとっては目標設定した「つもり」で終わることが多いことが分かる。そのため、体カテストの振り返りや課題発見、具体的な数値目標などのサイクルを確立させる。

