

佐呂間町立佐呂間中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 佐呂間町立佐呂間中学校 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

		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	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	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	持久走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
		kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	秒	cm	m	点
第1学年	男子学校平均	33.00	22.32	36.11	45.32	54.42	#DIV/0!	8.69	181.61	18.56	28.60	18.58	22.92	44.17	47.92	46.08	#DIV/0!	8.51	163.75	13.92	47.33
	男との比較	48.42	46.30	45.59	42.59	42.48	#DIV/0!	46.32	49.53	50.23	41.84	42.06	51.92	50.31	51.92	44.82	#DIV/0!	55.52	47.37	54.36	49.81
	女との比較	47.29	47.46	45.41	42.91	44.67	#DIV/0!	45.96	48.23	51.07	42.25	43.70	55.78	49.77	54.52	48.20	#DIV/0!	56.82	48.45	56.23	52.68
第2学年	男子学校平均	25.00	24.11	33.68	50.32	63.61	#DIV/0!	7.88	197.58	23.32	38.84	21.59	23.47	43.18	47.65	44.41	#DIV/0!	8.70	160.41	16.34	49.06
	男との比較	42.83	43.02	44.40	44.71	42.11	#DIV/0!	48.79	48.31	53.45	43.81	43.88	48.24	46.16	47.76	41.02	#DIV/0!	48.81	43.06	57.57	46.60
	女との比較	44.50	47.39	46.26	43.18	46.72	#DIV/0!	51.68	50.23	54.99	47.95	46.55	53.06	47.25	52.51	46.34	#DIV/0!	52.74	47.45	60.74	51.42
第3学年	男子学校平均	31.00	26.38	47.69	50.69	78.69	#DIV/0!	7.52	214.08	29.08	46.92	21.08	23.43	44.32	47.17	44.14	#DIV/0!	8.72	165.57	16.05	41.82
	男との比較	45.12	43.77	48.63	40.89	43.25	#DIV/0!	48.81	49.72	59.72	45.28	38.86	46.85	44.49	46.32	41.09	#DIV/0!	47.68	44.26	53.37	38.60
	女との比較	45.18	46.08	48.63	42.50	44.89	#DIV/0!	49.61	48.69	58.79	46.48	40.83	48.93	44.85	47.69	43.89	#DIV/0!	49.45	45.46	54.62	38.27

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

- ・全学年の握力、20mシャトルラン、長座体前屈が全国平均と比べ下回っている。(反復横跳び、立ち幅跳びも達成率が低い)
- ・第3学年女子の体力合計点が低い。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・スクリーンタイムが長い。
- ・就寝時間が遅く、睡眠時間が確保されていない生徒がいる。
- ・部活動に加入していない、もしくはクラブ活動を行っていない生徒は、運動習慣がほとんどない。

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

- ・楽しみながら主運動につながる準備運動を行うことにより、体力向上を図る。
- ・体力テストの再評価を実施する。
- ・シャトルランの点数を持久走で超える。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・教科等横断的に、生活習慣の改善を指導することにより、自分の健康と向き合い生活習慣の改善に向けて行動することができる資質・能力の育成を図る。

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】

- ・握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの複数回実施
- ・運動機会の確保
- ・主運動につながる準備運動の工夫

【成果指標】

- ・再評価時に全国平均に近づける。
- ・種目に応じて、準備運動を変化させる。
- ・保体常任委員、スポーツ指導員との連携、体力向上のコーナー設置により、運動機会を増やす。

【評価結果】

- ・**中間評価(11月)**
保体常任委員によるスポーツイベントの開催や、町のスポーツ指導委員と連携したニュースポーツの実施、体力向上コーナーの設置を行った。
- ・**最終評価(2月)**
新体力テストを再実施した。

○ 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】

- ・生活習慣を直すことや運動習慣を身につけることに係る学習の振り返り
- ・スクリーンタイム、運動習慣、就寝時間についてのアンケートの実施

【成果指標】

- ・個人の生活習慣の課題点について理解し、改善するよう家庭で生活するよう促す。
- ・体力向上コーナーを設置し、生徒が自発的に自己の体力の現状を把握しようとする生徒を増やす。

【評価結果】

- ・**中間評価(11月)**
授業を通し、生活習慣に係る自らの課題を理解し、今後改善していこうとする意欲を育んだ。
- ・**最終評価(2月)**
スクリーンタイム、運動習慣、就寝時間について改善した。

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 準備運動の工夫

- ・主運動につながる補助運動を準備運動として行い、体を温め、ほぐしてから課題を提示する。

2 運動機会を増やす

- ・昼休みに、保体常任委員が運営するスポーツイベントを実施する。
- ・町のスポーツ指導委員と連携し、ニュースポーツを小中で連携して実施する。
- ・体力向上コーナーに握力計等を設置する。

【取組指標】

- 実施例
 - ・陸上→じゃんけん流し
 - ・ダンス→ライトトレーニング
 - ・球技→種目に関連したドリル
 - ・器械運動→パルクール
 - ・柔道→関連した遊びや筋肉トレーニング
- 取組内容
 - ・保体常任委員の事業を月1回実施
 - ・ニュースポーツを年間で2回実施
 - ・体力向上コーナーを月1回で内容の変更

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・生活習慣、運動習慣に関わるアンケートを定期的実施することで、生徒の変容を見取る。
- ・生徒が運動や体力に興味や関心をもつことが重要であることから、授業の導入で「なぜこの課題を行うのか」や「本時の活動と体力がどのようにつながるのか」を考えさせるなど、生徒に「体力を高めたい」「運動したい」と思わせる授業改善や、生徒が主体的に運動に取り組める環境整備等の充実を図る。

佐呂間町立佐呂間中学校

全校生徒数 112名 (男子57名 女子55名)
教職員数 15名

目指す子どもの姿

- ・主体的に粘り強く学ぶ生徒
- ・協力し合う生徒
- ・スポーツを安全に、ルールを守り楽しむ生徒

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

- ・運動を苦手と感じている生徒へのアプローチや全体の協力体制
- ・ICTの効果的な活用による学びの複線化
- ・できる、わかるを積み重ねるルーブリック評価の活用



単元の「導入」場面における指導の手立て



【パルクールの動きを取り入れた跳び箱運動の準備運動の様子】

- ・楽しみながら主運動につなげる準備運動の実践

(実践例)

- ・陸上→じゃんけん流し
- ・ダンス→ライトレーニング
- ・器械運動→パルクール

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【自分の映像で考える】



【資料で考える】

- ・撮影の位置やポイントをおさえた、課題を見直すツールとしての動画の効果的な撮影
- ・生徒の実態に応じた生徒の意欲を喚起するための課題や目標の設定

「知識及び技能」の活用場面における指導の手立て

スライドの評価A

理由 字の大きさや太さなどを
変えていてとても見やすかった
グラフを用いていてわかりやすかつ
た

スライドの評価(A)

理由 字の色を変えていたり、内容がわか
りやすい読み方だと思った

【1人1台端末を活用したルーブリック評価によるまとめ】

- ・「何を学び、何ができるようになったのか」についての自己認識を深めるためのICTを活用した効果的な振り返り
- ・ルーブリック評価による見通しをもった取組と活動のまとめ



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

体育授業以外の体力向上に係る取組

- ・体力向上コーナーの設置（握力、跳躍力等）
- ・保体常任委員会主催の「スポーツ鬼ごっこ」
- ・町のスポーツ指導員との連携によるニュースポーツの実施



効果的な取組につなげるための生活習慣の実態把握

- ・スクリーンタイム、睡眠時間のアンケート実施
- ・保健体育、教育相談及び各教科等における学校生活全体を通じた生活習慣の見直し

学年	スクリーンタイム	睡眠時間
第1学年	5.7時間	7.6時間
第2学年	5.7時間	7.1時間
第3学年	5.7時間	7.3時間

【佐呂間中学校生徒のスクリーンタイムと睡眠時間の平均時間】

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・目標：シャトルランの点数を持久走の点数で超える
- ・取組：準備運動（じゃんけん流し）
校内マラソン大会における距離の見直し
駅伝大会の実施
持久力を高めるチーム練習の考案
コース考案・選択
目標設定に必要なラップタイムの検討

体力テスト持久力点数		1	2	3
男子	シャトルラン	3.8	5.1	5.8
	持久走	2.6	5.6	6.0
女子	シャトルラン	5.8	5.5	5.3
	持久走	3.2	6.0	4.5



目標設定をすることで、多くの生徒が活動に意欲的になり、持久走の点数を向上させた

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・スクリーンタイムの見直し
→アンケート実施と結果に基づく家庭への呼びかけ
- ・保健体育の授業改善
→生徒が主体的に必要性をもって学習に取り組める課題提示等の工夫
- ・意図的な運動機会の設定
→委員会活動や地域と連携した運動機会の創出
長期休業中の運動時間等に係る自己目標の設定