

釧路市立阿寒湖義務教育学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和5年度 釧路市立阿寒湖義務教育学校 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**

【新体力テストの全国平均比】

令和4年全国平均比較		合計	全国平均比
1年	男	26.5	86.2%
	女	32.0	103.6%
2年	男	40.8	107.3%
	女	38.5	101.2%
3年	男	47.4	109.2%
	女	42.5	96.1%
4年	男	50.7	103.5%
	女	45.8	91.4%
5年	男	45.5	83.8%
	女	54.0	89.6%
6年	男	63.0	104.6%
	女	63.0	104.6%
7年	男	37.2	104.9%
	女	66.5	149.0%
8年	男	37.0	90.2%
	女	48.3	101.8%
9年	男	38.7	76.5%
	女	49.2	92.1%

※本校R5年度 全国平均R4年度 黄・赤が全国平均以下

【1日の運動実施状況】

	5月
60分以上	47.3%
60分未満	52.7%

【1日のメディアの使用状況】

	5月
120分以上	26.4%
120分未満	73.6%

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**

- ・学年によって、体育・保健体育授業に意欲的に参加できていない子どもの割合が多く、体力・運動能力について子どもの関心や意欲が減少している。
- ・運動やスポーツが苦手な傾向がある子どもに応じた取組や授業改善が不十分である。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・体育授業以外の運動機会が極端に少ない子どもへの取組が不十分である。
- ・後期課程の子どもに対してのスクリーンタイムの改善を促す取組の工夫に課題がある。
- ・子どもの生活習慣や運動習慣に対して、家庭によって意識の差が見られる。

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**

- ・体育の授業改善や子どもが主体となって運動する機会を設定したり啓発したりすることで、運動への興味・関心を高め、体力・運動能力の向上を図る。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・子どもが自分の生活習慣や運動習慣を把握し、主体的に改善できるような自己指導能力を育成する。

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】

- ・新体力テスト実施結果の分析
- ・学校アンケートの実施結果の分析

【成果指標】

- ・新体力テストの総合評価がC以上の子どもの割合が男子70%以上、女子80%以上

【評価結果】

- ・**中間評価(11月)**
新体力テストの総合評価がC以上の子どもの割合が男子69.7%、女子69.7%であり、目標未達成
- ・**最終評価(2月)**
新体力テストの総合評価がC以上の子どもの割合が男子70.0%、女子69.0%であり、男子は目標達成

○ **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】

- ・生活リズムチェックシートの実施結果の分析
- ・学校アンケートの実施結果の分析

【成果指標】

- ・「1日の体育の授業以外で運動する時間」60分以上の子どもの割合を60%以上
- ・スクリーンタイム120分未満の子どもの割合を75%以上

【評価結果】

- ・**中間評価(11月)**
1日の運動する時間60分以上の子どもの割合48.2%
スクリーンタイム120分未満の子どもの割合68.8%であり、目標未達成
- ・**最終評価(2月)**
1日の運動する時間60分以上の子どもの割合50.2%
スクリーンタイム120分未満の子どもの割合73.9%であり、目標未達成

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 **子どもが運動やスポーツの楽しさを味わい、主体的に取り組めるような体育の授業改善**

- ・9年間の発達段階を踏まえた学習内容による系統的な授業実践
- ・学習活動内における、自己決定の場や運動内容、方法の工夫や、教師のフィードバック
- ・1単位時間における十分な運動量の確保

2 **子どもが主体となった運動機会の設定**

- ・生活リズムチェックシートや体力テスト等の結果をフィードバックすることにより、自己指導能力を身に付け、必要感をもって運動に臨む子どもの育成
- ・児童生徒会が中心となって企画する、異学年の子どもがかかわり運動やスポーツの楽しさを味わえるような運動機会の設定

3 **生活リズムチェックシートを活用した取組**

- ・望ましい生活リズムの定着に向けたPDCAサイクルの推進による取組
- ・スクリーンタイムの管理について自己指導能力を発揮できるようにするための支援

【取組指標】

1 校内研修における授業公開やグループウェアを活用した適宜の情報提供を通して、望ましい授業の在り方を提案する

2・3 年4回実施し、評価・改善を図りながら次の活動につなげる

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・子どもの体育授業に対する愛好的態度や自己肯定感の育成を目指した授業づくり
- ・運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」など、多様な関わり方ができる機会の確保
- ・子ども、学校、家庭の連携を意識した取組（生活リズムチェックシート、運動習慣の確立等）

目指す子どもの姿

- ・【1stステージ (第1学年～第4学年)】規則正しい生活を送り、自他の安全に気を付け、元気いっぱい遊ぶ子
- ・【2ndステージ (第5学年～第7学年)】望ましい生活習慣の確立の大切さを理解し、実践するとともに、運動やスポーツの楽しさを味わいながら、基本的な動きを身に付ける子
- ・【3rdステージ (第8学年～第9学年)】自己の課題を把握し、自分に合った方法で、健康の保持・増進に向けて取り組む子

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

- ・子どもの主体性を育成するための単元デザインや課題設定の工夫
- ・課題の解決のためのICTの活用や学習形態の工夫による協働的な学びの設定
- ・自己の変容を実感させるための振り返りの充実

動きを録画し、その場で確認して考えを伝え合うことで、課題を効果的に解決



【ICTを活用した協働的な学びの場面】



単元の「導入」場面における指導の手立て



【単元における目指す姿の共有】 【自分の動きから課題を設定】

- ・9年間の技能の系統性等を踏まえた単元における目指す姿を明確化
- ・子どもが学習の見通しをもつために、単元における目指す姿を子どもと共有
- ・子どもの疑問や気付きを促す動画等の活用をきっかけとして、学習課題を設定

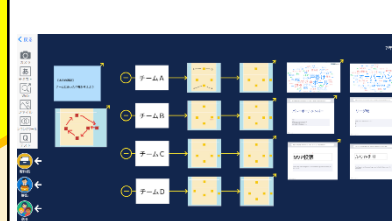
「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



【課題に応じた場の設定】 【課題の解決に向けたICTの活用】

- ・自己の課題に応じた練習の場の設定
- ・学習のねらいや運動の内容に応じて、ペア、グループなどの学習形態を工夫
- ・子どもが自己の変容を実感できるよう動画や、遅延カメラなどのICTを効果的に活用

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



【学習支援アプリの活用 (ロイロノート、Google Jamboardなど)】

- ・自分やグループが課題の解決のために考えたことを学習支援アプリで可視化し、言葉や動画などで全体共有
- ・話し合いを深めるため、ハイアングル撮影した動画や作戦会議ボードなど、ICTを効果的に活用



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

体力向上に向けた子ども主体の取組のポイント



【児童生徒会が企画・運営の運動会】



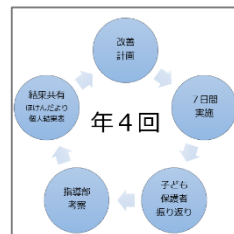
【委員会が中心に行う全校での運動遊び】



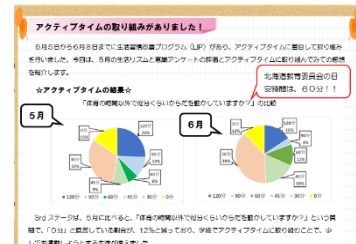
【握力チャレンジ】

- ・ 体育（保健体育）、児童生徒会活動、健康安全・体育的行事の関連を図った教育課程の編成
- ・ 異学年による運動遊び等を行う児童生徒会企画の充実
- ・ ロープスロー、握力チャレンジ等、運動に親しむ環境の整備

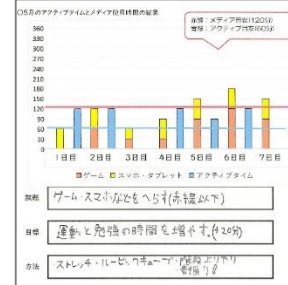
体力向上に向けた家庭と連携した取組のポイント



【取組のPDCAサイクル】



【結果の周知方法】



- ・ 運動や手伝いの時間（アクティブタイム）**【振り返りシートの活用】**、テレビ・スマートフォン等の時間（メディアタイム）を意識し、時間管理や家庭のルール設定を促す生活リズムチェックの実施（年4回）
- ・ 生活リズムチェックの結果を振り返り、ほけんだよりや学年だよりを配付して学校と家庭で指導する内容を共有

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

	総合評価（段階別）					総合評価 C以上の割合
	A	B	C	D	E	
男	6.1%	33.3%	30.3%	21.2%	9.1%	69.7%
女	18.2%	30.3%	21.2%	18.2%	12.1%	69.7%

【体力合計点総合評価の分布】

- ・ 新体力テストの体力合計点総合評価のC以上の子どもの割合が、69.7%となった。
- ・ 学校評価アンケートにおいて、「体育・保健体育の授業はできたりすることが多くて楽しい」と、肯定的な回答をする子どもの割合が増加した。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 子どもの運動やスポーツへの愛好的態度、自己肯定感の育成を目指した体育・保健体育の授業改善
- ・ 運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」など、多様な関わり方ができる機会の確保
- ・ 生活リズムチェックシートの改善等、運動習慣の確立に向けた学校、家庭の連携を意識した取組の一層の推進