

別海町立中春別中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

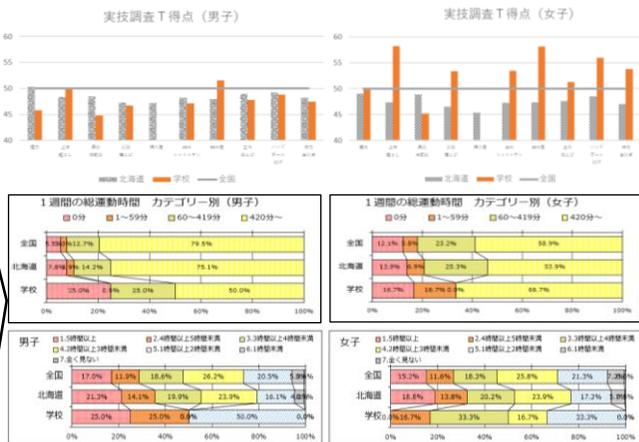
令和5年度 別海町立中春別中学校 体力向上プラン

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

【現状】

- ・男子は50m走を除いて、全国及び全道平均を下回っている。
- ・女子は握力、長座体前屈を除いて全国及び全道平均を上回っている。
- ・1週間の総運動時間が全国及び全道よりも少ない。
- ・1日のメディア利用時間が全国及び全道に比べ、男女ともに長い。



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

- ・男子は50m走を除いて、全国及び全道平均を下回っており、バランスの取れた体力・運動能力の育成が課題である。
- ・女子は握力、長座体前屈の2種目が全国及び全道平均を下回っており、筋力と柔軟性の育成が課題である。
- ・特に、男女ともに柔軟性に大きな課題が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・バス通学の生徒が多いため、徒歩の習慣が定着していない傾向が強い。1週間の総運動時間が全国・全道と比較して少ない。
- ・年2回実施のメディアチェックシート、アンケートの結果より、1日のメディア利用時間が長い。
- ・肥満度は、男女ともに全国・全道と比較して高い傾向にある。

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

- ・保健体育の授業における各単元の準備運動において、バランス良く体力を高められるように、単元の学習内容に則したサーキットトレーニング等を導入し、継続する。
- ・柔軟性を高める動きを、各単元で取り入れる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・保小中で連携した取組の実施(休み時間の運動遊び、食育、メディアチェック、生活習慣アンケートなど)
- ・養護教諭や家庭・地域との情報共有

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】

- ・経年比較を行うことができるよう、毎年全学年で新体力テストを2回実施し、生徒が自身の課題や成長を把握できるようにする。

【成果指標】

- ・体力テストの各種目平均を全国・全道平均を目指す。
- ・体力総合評価のD層10%以下、B層30%以上を目指す。

【評価結果】

- ・全国及び全道平均を上回った種目
男子 50m走
女子 上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ
- ・D層 男子60% 女子0%
- ・B層 男子20% 女子28.6%

○ 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】

- ・各学年で生活習慣アンケートを実施する。
- ・学校評価アンケート(前期・後期)を実施する。

【成果指標】

- ・1週間の総運動時間を0分の生徒を0にする。
- ・平日のメディア利用時間の項目において、3時間未満と回答する生徒の割合を60%以上を目指す。
- ・学校評価におけるメディア利用に関する項目において、3.5ポイント以上を目指す。

【評価結果】

- ・総運動時間0分の生徒 男子0 女子0
- ・3時間未満 男子33.4% 女子62.5%
- ・学校評価アンケート「インターネット(SNS等)の適切な利用時間やマナーが守られている」
生徒 2.81 保護者 2.53 (4段階評価)

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 主体的かつ意欲的に運動に親しむ資質を養う

- ・保健体育の授業における各単元の準備運動において、バランス良く体力を高められるよう、単元の学習内容に則したサーキットトレーニング等を導入し、継続する。また、部活動の練習メニューなどにも取り入れる。

2 学校と家庭、地域が連携した運動に関する取組を実施する

- ・生徒会執行部が企画運営する「生徒会レクリエーション」において、運動種目の活動を行う。また、生活委員会が企画するレクリエーション活動でもニュースポーツ等の交流を行う。
- ・地域、町商工会と連携したPTA研修において、身体操作や正しい歩き方等についての講演会を実施する。

【取組指標】

- 1 保健体育の授業や部活動のトレーニングで年間に継続して実施する。
- 2 全校での取組として、年2回実施。生徒会と委員会で種目のバランスを調整する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・生活習慣、メディアチェックアンケートなど、保小中において連携して取り組み、情報共有を行う。
- ・家庭や地域を巻き込みながら、体力や運動習慣の向上に関する講話、講演会を企画・運営する。(CS、PTA研修会等の実施)

別海町立中春別中学校

全校生徒数 37名（男子12名 女子25名）
教職員数 16名

目指す子どもの姿

- ・ 目標をもち、仲間と協調しながら前向きに運動に挑戦する生徒
- ・ 健康や体力・運動能力の向上について学ぶ楽しさを味わい、自ら考え、表現する生徒

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

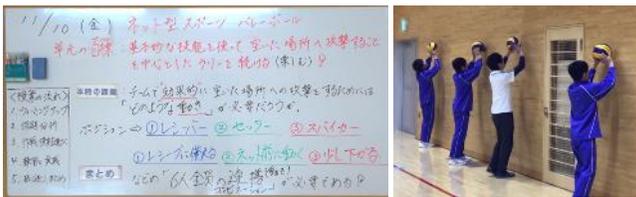
体育専科教員等の視点による
授業づくりのポイント

内容のまとめりを見通した授業実践のポイント



- ・ 「単元や1単位時間の目標」、「身に付けたい資質・能力」、「課題」を明確にし、生徒と共有
- ・ 「主運動につながるウォーミングアップや基本的な技能の習得につながる運動」を毎時間の導入で実施
- ・ 「課題提示」、「協働的な課題解決」、「知識・技能の活用」の場におけるICTの効果的な活用

単元の「導入」場面における指導の手立て



- ・ オリエンテーションにおいては、授業の目標や身に付けたい資質・能力をホワイトボードに書くなどして、生徒と共有する。
- ・ 主運動につながるウォーミングアップや基本的な技能の習得につながる運動など毎時間5分程度実施する。

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



- ・ 課題の把握や協働的な解決の場面においては、ICT機器を活用し、映像資料等を参考にしながら、運動の行い方を確認するとともに、自分の考えをまとめたり、自分で具体的な解決方法を考えたりする場面を意図的に設定する。

「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て



- ・ 考えを伝え合う場面においては、ICTや学習カードを活用し、既習内容を基に他者に伝えたり、練習方法や作戦を決めたりする学習活動を意図的に設定する。



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

生徒が主体となった運動に関する取組（行事や生徒会活動）



- ・生徒会執行部主導の体育祭種目や全校レクリエーションを行い、全校生徒が運動に親しむ機会を設定した。
- ・生活委員会が企画・運営するニュースポーツのレクリエーション活動を実施した。

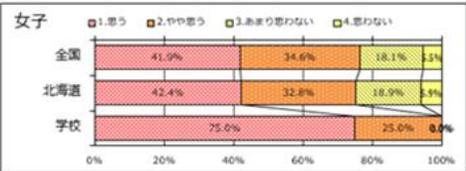
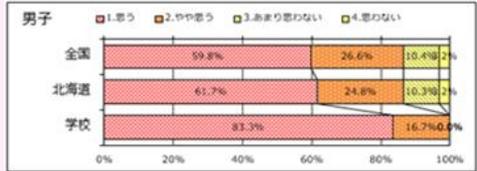
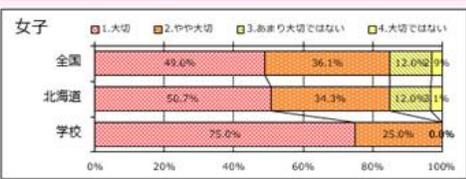
学校・家庭・地域が連携した組織的な取組



- ・PTA研修部と連携し、健康な生活習慣や適切な身体操作の在り方に関する研修会を実施した。
- ・メディアチェックやメディア利用アンケートを実施し、生徒・保護者に分析結果を還元している。

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



「運動やスポーツが自身にとって大切である」(上)
 「卒業後も自主的に運動する時間を持ちたい」(下)
 と回答した生徒の割合が全国、全道を上回った。

- ・生徒が運動に親しみながら、体力向上や健康の保持増進への意識を高めるために、新体カテストの校内ランキングの掲示や体育館内の運動チャレンジコーナーの増設、養護教諭と連携した望ましい生活習慣やケガ・熱中症の予防に関する情報提供などの環境をつくる。
- ・メディアチェックやアンケートの分析結果を生徒にフィードバックするとともに、町で掲げる「スイッチOFF22」の取組を家庭に啓発し、地域や家庭と一緒に日常生活におけるメディアの利用について、学ぶ研修の機会を設ける。