

滝川市立滝川第二小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 滝川市立滝川第二小学校 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

- ・全ての児童が体育の授業に積極的に参加している。
- ・休み時間は外や体育館で遊ぶ子が多い。一方、教室でタブレットや読書を楽しむ児童が増加傾向にある。
- ・体力調査から、全国平均値と比較して体幹筋力や走力に課題があることから、全学年で重点的に取り組んでいる。
- ・少年団、運動クラブに所属している児童とそうでない児童との運動時間の差が大きい。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大による欠席者の増加に伴って、運動時間が減少している。
- ・放課後に公園などで遊ぶ児童が多い。一方、一日のゲームや動画視聴等、スクリーンタイムの時間が長い児童が増加している。

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(体幹筋力)、走力を必要とする種目に課題がある。
- ・休み時間に体を動かして遊ぶ子どもが固定化している。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・少年団、運動クラブに所属していない児童について、運動習慣が身に付いていない児童が多い。
- ・学習時間と運動時間のバランスが悪い児童が多い。

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

- ・多様な動き、体力を高める運動で、筋力や走力の向上を図る。
- ・自身の体力を知って、自ら運動や体力向上に取り組もうとする児童を育成する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・休み時間に体育館や屋外で週3回以上遊ぶ児童の割合を8割にする。
- ・学習と運動のバランスの取れた生活を自ら調整しようとする児童を育成する。

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
- ・児童アンケート

【成果指標】

- ・体力調査で全国平均と同程度にする。
- ・児童アンケートで、体育の時間以外で週3回以上の運動や遊びをする児童を80%以上にする。

【評価結果】

- 新体力テスト
 - ・上体おこし 男子：16.50回(前年比2.19up)
 - 女子：15.83回(前年比1.18up)
- ※全国平均T得点との差は、男子が-3.8pt、女子が-4.0ptであった。
- 児童アンケート
 - 週3回以上運動や遊びをする児童の割合 3～6年生 57% 1～2年生 60.2%

○ 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表
- ・児童アンケート

【成果指標】

- ・1週間の学習時間と運動時間の比率を4:6から6:4程度を目指す。

【評価結果】

- ・1日の学習時間が60分以上19%
- ・運動部や運動系の習い事の加入割合46%
- ・1日のスクリーンタイムが120分以上の児童の割合36%
- ⇒上記結果から家庭での過ごし方についてスクリーンタイムに費やす時間が多いことが伺える。これを踏まえ、学習と運動のバランスの取れた生活の構築を目指す。

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 授業改善：ビルドアップタイムの充実

多様な動きを作る運動、体力を高める運動、主運動につながる補強運動などを授業前半の5分程度行い、体力・運動能力の向上を図る。

2 休み時間のボールやなわとびを使った運動遊びの推奨

- ・8の字トライの実施
- ・休み時間のボールの使用推進
- ・学年球技大会の実施

【取組指標】

- 1 毎回の授業でビルドアップタイムを5分程度行う。
- 2 休み時間に週3回以上運動や遊びを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・体力調査で男女ともに上体おこし等の「筋力」と「走運動」の数値を全国平均と同程度にする。
- ・体育授業以外で運動に親しむことができる取組を推進して、運動機会、時間を増加させる。
- ・体育への興味関心を高めたり、運動意欲を高めたりできる運動環境の整備、改善を行う。

目指す子どもの姿

- ・ 運動に対して、自ら課題を解決しようとする取り組み、仲間と共に楽しく活動できる子ども

自己肯定感や主体的に運動に取り組む意欲を高める授業づくり

体育専科教員等の視点による
授業づくりのポイント

単元や内容のまとめを見通した授業実践のポイント

- ・ 単元及び本時の課題となる動きを準備運動に取り入れた児童に実感を伴わせた導入の工夫
- ・ 課題に対して、自ら解決方法を選んだり、協働的に解決する場面を設定したりして達成を目指す授業展開
- ・ 「上手くできた」、「あと少し…」など自己の変容を実感できるまとめと振り返り



「導入」場面における指導の手立てのポイント



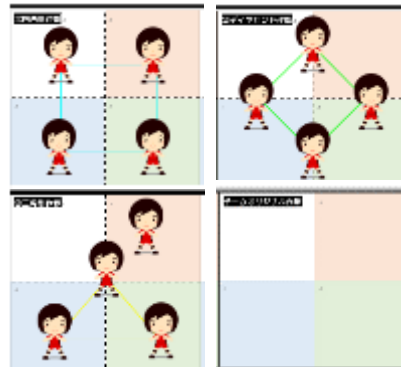
【音楽に合わせて準備運動をする様子】 【個人の課題に応じた練習の様子】

準備運動は、導入時の貴重な時間であることから、「心と体をほぐす」、「体を温める」、「けがの防止」、「意欲の向上」、「コミュニケーション」を目的として行うほか、サーキットトレーニングを本時の主運動と関連付ける。



【サーキットトレーニングを行う様子】 【個人の課題に応じて練習する様子】

「展開」場面における指導の手立てのポイント



ソフトバレーボールのレシーブ隊形
・四角形
・ダイヤモンド
・三角形
・オリジナル
から選んで練習する。チームにとって行いやすい方法を考え、試しながら、主体的に学習を進める。

課題解決に向かう手立ては掲示された中から選択し、思考（試行）しながら練習を行う。また、選択肢を参考にすることで、児童から個別（オリジナル）の課題や解決の方法が生まれる。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- ① 「分かったこと」や「分からなかったこと」を振り返ることで、自己の課題や進捗状況を整理しやすくする。
- ② 「自分で」考えたこと、その結果どうなったかを関連付けて振り返り、まとめる。
- ③ 「友だちと」話し合ったことで気付いたこと、よかったことを振り返ってまとめる。

上記3つの視点で授業を振り返った後、自分や友だちの考えや課題を把握していく。うまくいくコツや、できない原因をまとめ、それらを次時以降に活かす。

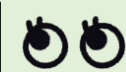


【協働的に振り返る様子】

【自己の課題をまとめる様子】



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

運動習慣の定着に向けた全校での取組「8の字トライ」

- ・ 1分間に8の字とびに成功した回数を競う。
- ・ 1チーム10人前後として、なわを回すのも児童が担う。
- ・ 体育館やプレイルームを練習場所として、中休み、昼休みに練習できる学年を割り当てる。
- ・ 各チームの回数は全校児童が見ることができるよう掲示し、**全ての児童に記録証を授与することで、意欲を高め、達成感を味わえるようにする。**



【記録証】



【学年ごとの取組の様子を掲示】



【「8の字トライ」に取り組む様子】



運動・スポーツへの興味関心を高める掲示

- ・ 「新体力テスト」や「どさんこ元気アップチャレンジ」（なわとびトライ）の記録をランキングにして掲示している。また、これらの記録は**個票にし、1人1人に配付する**などして、保護者の関心が高まるよう工夫している。
- ・ 競技スポーツへの関心を高めるために、世界陸上、サッカーW杯など、世界大会の開催に合わせて、競技や選手を紹介する掲示を行っている。



【日常的に体育館に掲示された掲示物】

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

5年生	握力	反復横跳び	20mシャトルラン	運動が好き		体育授業が好き	
				3～6年 (213名)			
男子	51.6	51.5	46.2	82%	95%		
女子	52.5	55.3	51.5				

【令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査T得点】

- ・ 体力調査では男女の「握力」「反復横跳び」、女子の「20mシャトルラン」で得点が50以上を記録した。
- ・ 中高学年アンケートで体育授業が好きと答えた児童が95%おり、運動が嫌いでも体育の授業は好きという児童の割合が高くなったことが分かった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 体力調査では、男女ともに「上体起こし」「50m走」でT得点が50を大きく下回ったことから、体育授業を通して体力・運動能力をバランスよく高めることができるよう授業改善と取組の一層の充実を図る。
- ・ 体育授業以外でも運動に親しむことができるよう、休み時間などの運動における取組を充実させるとともに、近隣体育施設における家庭での運動にも活用できる取組を推奨していく。
- ・ 運動環境の整備と改善を行い、運動する機会を設定するなど、運動に親しむことができるようにする。