

# 石狩市立緑苑台小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

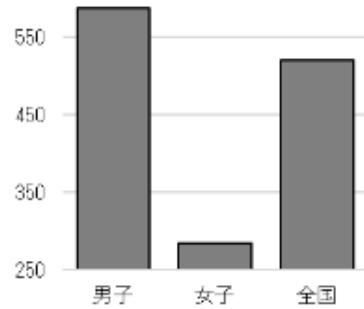
# 令和4年度 石狩市立緑苑台小学校 体力向上プラン

## 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

- ・児童質問紙調査の結果から、「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童の割合は、87.3%である。
- ・児童質問紙調査の結果から、体育の授業について、「楽しい」「やや楽しい」と回答した児童の割合は、94%である。

【授業以外の1週間の総運動時間】



## 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、「握力」「ソフトボール投げ」の種目において、全国平均を下回った。
- ・女子は、「上体起こし」「20m シャトルラン」の種目において、全国平均を下回った。
- ・種目による差が大きい。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・授業以外の運動時間において、男女の差が大きい。
- ・少年団や、運動の習い事をしている割合において、男女の差が大きい。

## 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

- ・様々な運動の楽しさを味わわせることにより、基本的な運動能力向上と体力向上を図る。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・体力向上に向けた運動環境の整備を行うことにより、運動の意欲を高めるとともに、日常的に運動に取り組む児童を育成する。

## 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】

- ・新体力テストの全国平均と比較し検討
- ・学期末の児童に対するアンケート

#### 【成果指標】

- ・全国平均以上が4種目
- ・自分の体力・運動能力の向上を実感している子どもの割合が80%以上

#### 【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**  
第5学年において、全国平均以上の項目は5つであり、目標を達成することができた。
- ・**最終評価(2月)**  
第3学年から第6学年を対象としたアンケートの結果は74.5%であり、目標を達成することができなかった。

### ○ 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】

- ・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査と前年度の結果を比較し検討
- ・学期末の児童アンケート

#### 【成果指標】

- ・1日の運動時間が男女とも60分以上の割合が70%以上
- ・体力向上に向けた取組に積極的に取り組めた児童の割合が80%以上

#### 【評価結果】

- ・**中間評価(10月)及び最終評価(2月)**  
1日の運動時間が60分以上の児童は約60%であり、目標を達成できなかった。  
体力向上に向けた取組に積極的に取り組めた児童は76%であり、目標を達成することができなかった。

## 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 「どさん子元気アップチャレンジ」

体育科の授業の導入時において、体力の向上に向けた縄跳びに取り組む。

### 2 運動の日常化を図る運動環境整備

- ・週に1回以上、休み時間に学級ごとに学級全員で運動を行う。
- ・全校でなわとび検定を実施する。

### 3 体力向上月間の設定

- ・新体力テストに向けての準備(実施方法の確認、体力を高める運動の取組)
- ・次年度の新体力テストに向けた「パワーアップスタジアム」の実施

#### 【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、学期ごとに振り返りを行う。
- 2 なわとび検定を月に1度行う。
- 3 全校で実施し、体力向上月間終了後に振り返りを行う。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・運動の楽しさを味わわせるとともに、基本的な運動能力の向上と体力向上を図る授業の実践
- ・児童が積極的に運動に取り組めるよう、体力向上に向けた運動環境の整備
- ・児童が自分の体力や運動能力の向上を実感できるよう、年2回の新体力テストを実施

## 目指す子どもの姿

- ・活動を工夫して運動の楽しさや喜びを味わうことができる子ども
- ・運動の特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高めることができる子ども
- ・健康・安全に留意し、自分の力に合った運動をする子ども

## 運動の楽しさやできる喜びを感じられる授業づくり

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りを見通した授業実践のポイント

- ・児童に必要感をもたせる「導入」場面の工夫
- ・自己の課題を見出し、課題解決に向けて考えるためのICTの効果的な活用
- ・自己の思考を広げたり深めたりする協働的な学びの場の設定



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【補助運動の実施】

【体力向上に向けた実践】

- ・補助運動として、体幹トレーニングやサーキットトレーニング、どさん子元気アップチャレンジを実施
- ・児童に必要感のある学習課題を児童自身の言葉で設定

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【運動のポイント提示】



【ICT端末の効果的な活用】

- ・資質・能力を確実に身に付けさせるための運動のポイントの提示
- ・ICTを活用し、自己の運動の様子を振り返り、課題解決に向けて考える場の設定

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【対話的な活動の設定】

ディールボール学習カード

	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
導入	ディールボールを 持ち、	「どうして」「なぜ」 をのぞくためのポイント を確認する。	自分自身の課題を 設定する。	自分自身の課題を 設定する。
展開	ディールボールを 持ち、	自分自身の課題を 設定する。	自分自身の課題を 設定する。	自分自身の課題を 設定する。
まとめ	ディールボールを 持ち、	自分自身の課題を 設定する。	自分自身の課題を 設定する。	自分自身の課題を 設定する。

【学習カードを活用した振り返り】

- ・仲間との対話を通して、自己の課題を交流したり、グループの課題を考えたりする場の設定
- ・学習カードを活用し、児童が設定した学習課題をもとに、自己の動きの質の向上や気付きなどを振り返る時間を確保



# 体育科の授業以外における体力向上に向けた取組



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

## 運動の日常化を目指す運動環境整備のポイント



【長期休業日に向けた取組】 【記録を意識しながら運動できる場の設定】 【自分の記録を意識した取組】

- ・長期休業中に、児童が体力づくりに取り組むことができるよう、1人1台端末を活用して、なわとび検定の見本動画を配信する等、家庭での日常的な運動機会の確保
- ・児童が記録を意識しながら運動できる場を体育館に設置するなど運動環境を整備
- ・新体力テストの結果を踏まえた上体起こし月間などを設定

## 年間を見通した体力向上の取組のポイント



【全国体力・運動能力、運動週間等調査を活用した体力向上の取組】

- ・児童が自分の持てる力を十分に発揮することができるように、新体力テストの実施に向けた準備期間を設定
- ・新体力テストの結果を踏まえ、個人の課題を確認するとともに、全校で体力向上の取組を実施
- ・各学級において、朝の会や帰りの会を利用した、「1分間体力アップ」の取組を実施

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析結果に基づき、体力向上計画を作成するとともに、体育科の授業の導入において取り組む運動を設定するなど、授業改善に向けた取組を推進することができた。
- ・全学年が同時期に同じ運動領域を実施するとともに、全校で児童の体力や運動能力について分析するなど、組織的な取組を進めることができた。
- ・単元の評価規準と指導計画を作成し、学級担任と共有することにより、単元目標や評価規準について共通理解を図りながら、授業を行うことができた。
- ・ICTの効果的な活用により、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に向けた授業改善を図ることができた。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・体力向上月間を設定し、児童が主体的に運動できる機会を増やす。
- ・新体力テストの分析結果から、課題の見られる「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」の改善に向けて、補助運動や協働的に課題を解決するための対話的な活動を充実させるとともに、進捗状況を全職員で共通理解を図るなどしながら、授業改善を推進する。