

小樽市立桂岡小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 小樽市立桂岡小学校 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

【令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から】

	握力 (kg)	上体起し (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投 げ(m)	体力合計点 (点)
R3全国女子記録	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30	54.64
桂岡女子	13.60	15.90	32.50	38.90	27.90	10.15	143.10	10.40	48.40
全国との差	▲2.49	▲2.18	▲5.40	0.18	▲10.25	▲0.51	▲2.08	▲2.90	▲6.24
R3全国男子記録	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58	52.52
桂岡男子	17.56	21.00	29.11	45.67	49.44	9.39	165.00	21.67	56.11
全国との差	1.34	2.10	▲4.37	5.32	2.61	0.06	13.59	1.09	3.59

- ・令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、男子は体力合計点で全国平均点を上回り、女子は全国平均点を下回る結果だった。
- ・朝食を毎日食べていない児童が見られた。

【令和3年度 新体力テストの全校の結果から】

- ・20m シャトルランでは、全国平均を上回る学年は1学年のみ。
- ・長座体前屈では、全ての学年で全国平均を下回っている。
- ・ソフトボール投げでは、全国平均を上回る学年は1学年のみ。

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

- ・柔軟性、持久力（特に女子）、女子の投能力（調整力・筋力）に課題がある。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・運動を苦手としている児童に毎時間明確な目標をもたせることが不十分な点が見られる。
- ・「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣の定着に不十分な点が見られる。

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

- ・体育授業の中で「柔軟性」「持久力」「投能力」を高める運動を取り入れる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・成果を振り返る活動を通して、目標(課題意識)をもって取り組む児童を育成する。
- ・「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣化に向けて、家庭との連携を図る。

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】

- ・新体力テスト
- ・児童アンケート

【成果指標】

- ・「20mシャトルラン」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」の記録において、全学年が全国平均以上

【評価結果】

- ・中間評価（8月）
20mシャトルラン：第2学年のみ上回った
長座体前屈：第5学年のみ上回った
ソフトボール投げ：該当学年なし
- ・最終評価（1月）
新体力テストの実施は1回のみ

○ 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】

- ・学校評価、児童アンケート
- ・生活習慣スケジュール表の実施

【成果指標】

- ・体育が好きと答える児童 90%以上
- ・課題、目標をもって取り組む児童 90%以上
- ・毎日朝食を食べる児童 100%

【評価結果】

- ・中間評価（8月）
体育が好き：99%
目標をもって取り組む：93%
毎朝朝食を食べる：83%
- ・最終評価（1月）
体育が好き：98%
目標をもって取り組む：94%
毎朝朝食を食べる：88%

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 体育の授業改善を図る取組

- ・体育授業での自分の目標の設定と振り返り
- ・準備運動等に新体力テストの要素を取り入れた授業の工夫

2 年間を通じた日常的な取組

- ・体力づくり（マラソン、8の字なわとび）と記録会の実施
- ・新体力テストの種目を日常から行える運動環境の整備
- ・栄養教諭と連携し、給食指導を通じた食育指導の実施

3 保護者や関係機関等と連携した取組

- ・生活習慣スケジュール表（Chromebook版）の活用による家庭との連携

【取組指標】

- 1 体育の研究授業を2実践(低・高ブロック)
- 2 全学年における栄養教諭と連携した食育授業の実施
- 3 生活習慣スケジュール表の取組と家庭への情報発信

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・体育授業の充実に向けた指導方法、各領域の実施時期と場の設定を工夫していく。
- ・学校の教育活動全体を通じた体力向上の取組を推進していく。(休み時間・放課後など)
- ・生活習慣スケジュール表（Chromebook版）等を活用し、1日当たりの運動時間を増加させていく。
- ・学校外でもできる運動例の資料を配付するなど、家庭・地域と連携した運動習慣の定着を図っていく。

目指す子どもの姿

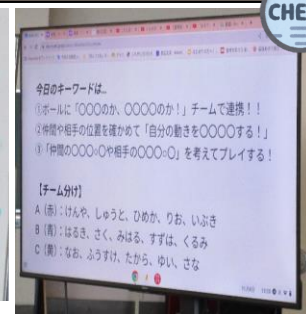
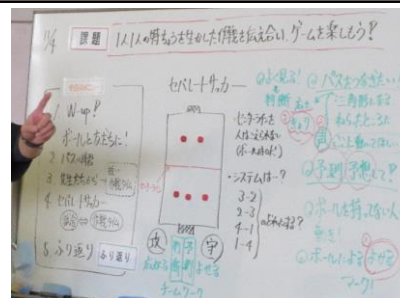
身体を動かすよさや楽しさを実感し、主体的に体力を高めようとする子

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りを見通した授業実践のポイント

- ・ 児童が単元全体の見通しをもてるような授業づくり
 単元の冒頭に目標を示し、達成するための学習計画を児童と共有
- ・ 全ての児童が「楽しく」参加できる授業づくり
 「できるようになった」「分かるようになった」を実感する時間と場の工夫
- ・ 気付きを交流したり、学んだことを振り返ったりする場の設定
 交流や振り返りの場での教師の意図的な関わり



【見通しをもたせる導入】

【導入】場面における指導の手立てのポイント



【準備運動】



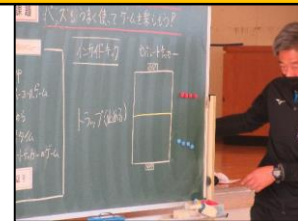
【前時の振り返り】

- ・ 準備運動の工夫
 単元の基本的な動きや技能に合わせた様々な動作を取り入れ、運動が「楽しい」と感じることができるような活動の工夫
- ・ 前時とのつながりをもたせる時間の設定
 前時までの学びを振り返り、本時の活動に見通しをもって取り組めるような板書の工夫

【展開】場面における指導の手立てのポイント



【作戦を立てる児童】



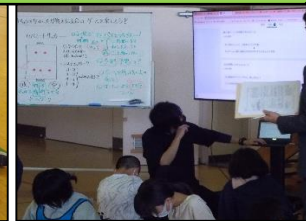
【気付きを促す教師の問いかけ】

- ・ 教材、時間及び場の工夫
 道具・ルール・人数を工夫したり、他のチームの試合の間に作戦を立てたりすることによる時間を有効に活用した全体の運動量の確保
- ・ 協働的に解決する場面を設定
 教師の意図的な関わりと問いかけの工夫による児童同士の関わりによる気付きや学びの深化

【まとめ】場面における指導の手立てのポイント



【振り返りを行う児童】



【次時に生かす板書】

- ・ 児童が自己変容を実感する場の設定
 課題に対しての児童の気付きや学びを互いに交流できる場の設定
- ・ 学びの定着と次時の活動を見通す振り返り
 ICTと板書の効果的な活用



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

運動環境の整備・準備



【鉄棒の常設】



【登り棒の常設】

・運動の場の工夫

年間を通して体育館内に鉄棒を常設したこと、登り棒を使用できるようにしたことで、児童は主体的に運動遊びに取り組むようになった。

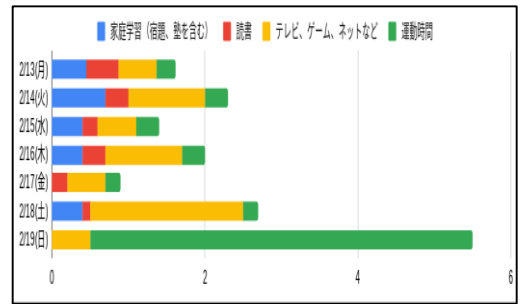
・時間の工夫

常設した鉄棒と登り棒を使って休み時間に遊べるようにしたことで、友だちと楽しみながら体を動かして遊ぶ児童が増えた。

望ましい運動習慣の定着に向けた取組

今日の目標	朝食 O, *	起きた 時間	寝た 時間	家庭学習(宿 題、筆を含む)		読書		テレビ、ゲー ム、ネットなど		運動時間	
				時	分	時	分	時	分	時	分
213月	○	7:00	21:00		27		25		30		15
214火	○	6:30	21:00		40		20	1		15	
215水	○	6:45	21:00				22		10	30	15
216木	○	7:00	21:00		26		20	1		30	15
217金	○	7:00	21:10				10		30		10
218土	○	7:57	20:46		24		5	2			10
219日	○	6:30	21:00						30		5
今月の平均	100.0%	6:57	20:59	0	26	0	15	0	50	0	36
1日の目標時間					30		10	2			1
平均睡眠時間											9:57

【生活習慣スケジュール表】



【入力したデータをグラフで表示】

・生活習慣スケジュール表を活用した運動習慣の実態把握

年間4回実施した。学校外における運動時間を確認し、運動時間の確保について、児童と保護者に呼びかけることができた。

・生活習慣の可視化による意識付け

児童がChromebookを使って自分の運動時間を視覚的に振り返らせたことにより、生活習慣の改善を促すことができた。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・児童アンケート

「体育が好き」という設問に肯定的に回答した児童は98%であった。
「体育の学習に目標をもって取り組む」という設問に肯定的に回答した児童は94%であった。
「毎朝朝食を食べる」という設問に「食べる」と回答した児童は88%であった。
体育専科教員が中心となって学級担任と連携を図り、どの児童も楽しく参加できる授業づくりを進めた結果であると考えます。

・新体力テスト結果

20mシャトルラン 6学年中1学年が全国平均を上回った。
長座体前屈 6学年中1学年が全国平均を上回った。

・校内研修

「体力向上」「食育」の2本柱で校内研究を推進したことにより、全校的に自己の体や健康に対する興味・関心を高めることができた。
公開研究会、全学年における体育の実践を通し、準備運動の工夫、課題解決型の授業の流れについて全教職員で共有できた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

・体育館以外で行う体力向上の取組

次年度、体育館改修工事が入るため、体育館以外(屋外・特別教室・廊下など)のできる体力向上を図る遊びの検討を進めていく。

・指導方法や場の工夫を共有

体育専科教員以外の教員も「楽しい体育授業」を実践できるよう、指導方法や場の工夫を共有していく。

・ICTの効果的な活用

児童の気付きの交流や、記録・評価材料として、ICTの効果的な活用を推進していく。

・新体力テストの活用

新体力テストの全学年実施と結果の分析を進め、体力向上、運動習慣の定着を図っていく。