

共和町立北辰小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 共和町立北辰小学校 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 新体力テスト分析ツール【学校対照表】

学年	性別	20mシャトルラン		ソフトボール投げ		20mシャトルラン		ソフトボール投げ	
		男	女	男	女	男	女	男	女
第1学年	標準値	23.13	11.25	8.00	11.00	11.78	8.25		
	現状値	54.13	50.80	47.75	41.25	49.83	52.33		
第2学年	標準値	28.40	10.98	10.00	29.43	10.84	7.37		
	現状値	47.37	48.33	46.22	56.72	52.50	49.57		
第3学年	標準値	42.57	10.28	11.00	28.87	12.39	8.71		
	現状値	53.15	48.21	41.57	48.84	25.80	40.28		
第4学年	標準値	43.33	10.07	12.22	30.13	10.55	9.38		
	現状値	49.88	44.56	40.22	45.87	40.04	41.62		
第5学年	標準値	48.00	9.58	19.13	34.40	9.20	18.80		
	現状値	48.28	44.43	45.18	57.74	53.88	53.66		
第6学年	標準値	41.58	9.45	21.11	30.13	9.08	14.30		
	現状値	43.56	42.73	44.43	52.05	51.56	46.35		

1. 睡眠時間

～6時間	6～7時間	7～8時間	8～9時間	9時間～	未記入
3	0	2	27	44	1
4%	0%	3%	35%	57%	1%

2. 朝食を食べている

毎日食べている	食べない時がある	食べない時が多い	食べない	未記入
64	10	0	0	2
84%	13%	0%	0%	3%

3. 運動時間

30分以内	30分～1時間	1～2時間	2時間以上	未記入
42	11	19	3	2
55%	14%	25%	4%	3%

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**

- ・全校的に、20mシャトルランや50m走の走力、ソフトボール投げに課題がある。
- ・他者から褒められたり、認められたりすることでうれしいと感じている児童の割合が少ない。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・体育の授業以外で体を動かす機会や時間が少ない児童が多い。
- ・睡眠時間が短かったり、朝食を食べなかったりする児童が高学年に見られる。

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**

- ・動的ストレッチで多様な動きを行うことで、準備運動はもとより、体力の向上を図る。
- ・授業の中で、互いに認め合えるような交流の時間などを意図的に設定していく。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・運動の楽しさを味わわせることで、意欲的に運動に取り組む児童を育成する。
- ・基本的な生活習慣を身に付けられるように、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
- ・授業アンケート

【成果指標】

- ・20mシャトルラン、50m走で全国平均以上の児童の割合50%以上
- ・体育や体を動かすことが好きな児童の割合90%以上

【評価結果】

- ・**中間評価(6月)**
20mシャトルラン 32%
50m走 38%
体育や体を動かすことが好きな児童 85%
- ・**最終評価(2月)**
20mシャトルラン 38%
50m走 42%
体育や体を動かすことが好きな児童 97%

○ **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
- ・生活アンケート

【成果指標】

- ・平均睡眠時間8時間以上、毎日の朝食摂取、授業以外での平均運動時間1時間以上の児童の割合80%

【評価結果】

- ・**中間評価(8月)**
平均睡眠時間8時間以上 92%
毎日の朝食を摂取している 90%
授業以外での平均運動時間1時間以上 40%
- ・**最終評価(2月)**
平均睡眠時間8時間以上 92%
毎日の朝食を摂取している 88%
授業以外での平均運動時間1時間以上 48%

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 **動的ストレッチの継続実施**

- ・領域や単元、1単位時間に合わせた内容で、毎時間の授業導入時に動的ストレッチを準備運動として行う。その中に、新体力テストの分析から課題となっている部分にアプローチする運動を入れる。

2 **多様な運動に親しむことができる「チャレンジアップコーナー」**

- ・体力、運動能力に応じた運動を自分で選んで取り組むことができるコーナーを、体育館に準備し、休み時間や授業時間に自己の体力などの実態に応じた運動に取り組むことができるようにする。

【取組指標】

- 1 全学年・全学級で、継続して実施する。
- 2 体づくり運動(遊び)などの時間で、積極的に活用する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・動的ストレッチの継続、深化を行い、1単位時間の運動量を増加させていく。
- ・系統性やスモールステップを意識した、「できた」「楽しい」「もっとやりたい」が多くなる体育授業の充実を図っていく。
- ・生活リズムチェックシートを活用し児童の健康的な生活習慣の確立に向けた意識の向上を図っていく。

共和町立北辰小学校

全校児童数 74名（男子38名 女子36名） 教職員数 18名
 兼務校 共和町立東陽小学校・共和町立西陵小学校

目指す子どもの姿

- ・意欲的に体を動かし、「できた」「楽しい」を感じられる子
- ・最後まで粘り強くやりぬく子
- ・健康な体をつくる子

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

・動的ストレッチの定着、継続

各領域・単元の基本的な動きや技能に合わせた運動や新体力テスト等の分析結果から課題のある動きを導入

・課題解決型学習の定着、パターンの工夫

教員研修を通して、課題解決型学習と指導のポイントの共通理解

・学習の系統性を大切にしながらスモールステップでの取組（ICTの活用）

児童が「できた」を実感できる授業づくり

- ① 前転
 - ② ステージ上のマットから、前転をして高跳びマットに下りる
 - ③ ステージ上のマットに、柔らかい跳び箱1段を置いて、前転をして高跳びマットに下りる
 - ④ 体育館フロアから、ロイター板（ふみきり板でも可）を使用して、高跳びマットに前転
 - ⑤ 体育館フロアから、ロイター板（ふみきり板でも可）を使用して、高跳びマットの上に柔らかい跳び箱1段を置いて前転
 - ⑥ 低い跳び箱からスタートして、少しずつ高い跳び箱での台上前転
- ①は、マット運動で学習した前転の仕方の確認。手で体を支えること、腰（尻）を上げること、後頭部をつけること、真っ直ぐ回ることを意識をもたせる。
- ②、③は、高いところから前転で下りる感覚を身に付ける意図。
- ④、⑤は、ふみきりの強さや高さ、腰（尻）を高く上げる感覚を身に付ける意図。
- ⑥は児童の側でのサポートと並行して形成的評価やアドバイスも行う。



【スモールステップの例】

「導入」場面における指導の手立てのポイント



【動的ストレッチ】

・動的ストレッチで授業のスタート

ウォームアップ、体力の向上や体の使い方の上達、1単位時間の運動量の増加

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【ICT機器を使用した「見える化」】

・協働的な解決場面の設定

動画撮影した動きと参考動画の動きの比較による相互アドバイスの場の設定

・ICT機器を使用した「見える化」

大型テレビで動きの振り返りや課題の共有

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【振り返り】

・学びの言語化

擬音語や擬態語を用いながら動作を言語化したイメージの共有

・自己の動きの質の向上を実感する振り返り

自身の動画の視聴や振り返りの記入



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

系統性やポイントをおさえるためのミニ研修



【ミニ研修】

- ・身に付けさせたい資質・能力の明確化
各領域・単元の系統性を教員が理解するとともに、体育授業における課題解決学習の進め方の共通理解を図った。
- ・実践を通して教員が体得
教師自身が動きのポイントをおさえ、運動が苦手な児童への手だてを確認する。

「やってみたい」と思わせるための環境整備



【体力アップチャレンジコーナー】



【休み時間の活動】

- ・「体力アップチャレンジコーナー」の設置
児童が自由に取り組むことができるように体育館壁面にコーナーを設置した。また、新体力テストの項目の動きを取り入れることができるように工夫した。
- ・全児童が休み時間に体を動かす機会の設定
体育委員会等と連携して、全校児童で運動を行った。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

男子								
種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
共和町	53.42	51.85	50.37	52.33	47.30	43.49	51.73	49.84

女子								
種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
共和町	58.38	49.22	55.34	54.06	48.70	42.54	53.15	51.84

- ・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
男子6種目、女子6種目において全国平均を上回った。授業の導入に動的ストレッチを取り入れたことにより、効果的に主運動へつなげられるようになったことと、運動量を確保したことによる成果であると考え。
- ・児童アンケート
「体育や体を動かすことが好き」と回答した児童は97%であった。
「できた」「楽しい」を感じられるスモールステップの授業展開の成果であると考え。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・動的ストレッチの継続、深化
毎時間の授業導入時に、継続して動的ストレッチを準備運動として行っていく。
領域や単元、1単位時間に合わせた内容で新体力テストの分析から課題となっている運動を取り入れる。
- ・「できた」「楽しい」「もっとやりたい」児童を増やす
運動の楽しさを味わうことができるようにスモールステップにした体育の授業を継続していく。
- ・系統性を意識した体育の授業改善
教員の研修等を通して系統性を意識した授業改善を行っていく。