

室蘭市立旭ヶ丘小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

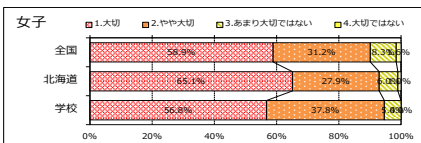
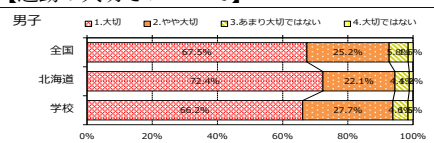
令和4年度 室蘭市立旭ヶ丘小学校 体力向上プラン

1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

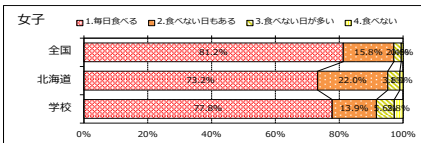
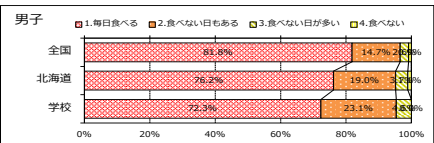
○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状

- ・男女ともに、体を動かすことが好きな児童が多い。
- ・運動することは大切だと感じている子が多く、体を動かして遊んだり、スポーツをしたりしている児童が多い。
- ・ほとんどの児童が朝食を食べているが、食べていない子が2割ほどいる。
- ・睡眠時間、8時間以上の児童が7割を越え、7時間以上の児童は9割以上となる。

【運動の大切さについて】



【朝食の摂取状況】



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

- ・男女ともに力強さ、体の柔軟性、動きを持続する力が課題

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・朝食を食べない日があるが20%以上
- ・睡眠時間が8時間未満の児童が30%弱
- ・平日画面を見る時間が4時間以上の児童が30%以上

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

- ・体育科及び教科外の活動を充実させ、楽しみながら目標に向かって体力向上を目指す態度を育てる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・健康、食生活、基本的な生活習慣の定着を家庭と連携しながら進める。

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（2回目）
- ・アンケート（保護者、児童）

【成果指標】

- ・体を動かす時間を全国平均程度

【評価結果】

○ 最終評価（2月）

- ・男女ともに筋力、筋持久力、柔軟性、持久力、走力が全国平均を下回った。特に持久力は全国及び全道と大きな差が見られた。
- ・男子の1週間の運動総時間は、全国平均を下回った。

○ 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】

- ・保護者、児童に対するアンケート

【成果指標】

- ・スクリーンタイム（4時間以下）20%以下
- ・睡眠時間（8時間未満）30%以下

【評価結果】

○ 最終評価（2月）

- ・睡眠時間（8時間未満30%未満）は概ね達成した。
- ・スクリーンタイム4時間以上が20%未満は達成できなかったとともに、女子の5時間以上の割合が全国平均を大きく上回った。

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 体育授業の充実

- ・授業導入段階での準備運動の工夫
(準備体操 なわとび サーキットトレーニング等)

2 児童が主体的となる継続的な活動

- ・体力向上につながる運動スペースの確保
- ・児童委員会が企画した体力づくりの活動
- ・休み時間の外遊び、体を動かす活動の奨励

【取組指標】

- 1 通年で実施する。
- 2 運動スペースを学期に1回確保し、その他については通年で実施する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・主体的な学びを実現するための授業づくり
- ・瞬発力、運動を持続する能力の向上
- ・スクリーンタイム等、生活習慣の改善

目指す子どもの姿

- ・ 児童の学び合いや高め合いを促し、体力・運動能力の向上を目指す
- ・ 体育、教科外の活動を充実させ、楽しみながら目標に向かって体力向上を目指す態度を育てる
- ・ 学習形態や学習方法の工夫改善を図り、児童が互いに学び合う環境を整える

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

- ・ 児童の学習意欲が向上する場の設定
- ・ 運動量の確保
- ・ ICTの効果的な活用



「導入」場面における指導の手立てのポイント



【音楽に合わせた準備運動(低学年)】 【サーキットの要素を取り入れた補助運動】

- ・ 運動量が増え、意欲が高まる準備運動の工夫
- ・ 授業の導入や主運動の合間に取り入れる補助的な運動

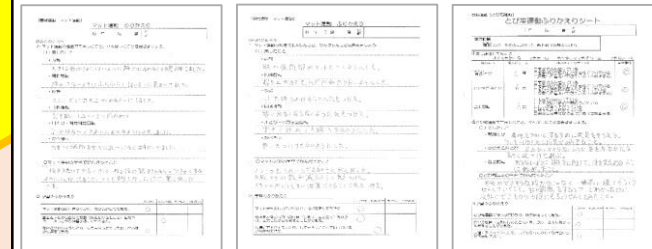
「展開」場面における指導の手立てのポイント



【遅延機能を使っでの話し合い活動】 【表現の学習におけるグループ活動】

- ・ ICTを効果的に活用し、自己の課題解決に向けて取り組む主体的な学びの場の設定
- ・ 話し合い活動を取り入れ、思考を深める取組を設定

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

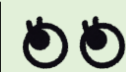


【ふりかえりシートの活用】

- ・ 学習の振り返りをして、自分の成長、できばえを確認
- ・ 児童のよさを見取り、個に応じたきめ細かな指導の充実を図る。

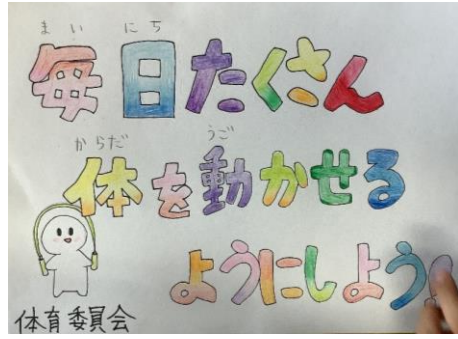


体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



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

委員会活動との連携



【体育委員会が作成したポスター】



【クラス対抗リレーの様子】

- ・ポスター掲示、教室での呼びかけ
- ・運動するきっかけづくりとしての「学年鬼ごっこ」や「クラス対抗リレー」等の企画、実施
- ・体力向上コーナーの準備、設置

学び直しの時間の設定



【「学び直しの時間」の様子】

- ・自分の課題に向き合い、解決するための「学び直しの時間」を実施し、今までの活動の中でできなかったこと、もう少しできそうな運動に取り組んだ。児童は自主的に活動し、自分で解決しようとする姿や友達と交流を通して技能を高める様子が見られた。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

学年	性別	20mシャトルラン	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m歩行	10000m歩行	20000m歩行	20mシャトルラン	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m歩行	10000m歩行	20000m歩行
第1学年	男子	100	15	30	1:00	2:00	3:30	5:00	7:00	10:00	15:00	10	20	30	100	15	30	1:00	2:00	3:30	5:00	7:00	10:00	15:00	10	20	30
第1学年	女子	80	12	25	1:00	2:00	3:30	5:00	7:00	10:00	15:00	10	20	30	80	12	25	1:00	2:00	3:30	5:00	7:00	10:00	15:00	10	20	30
第2学年	男子	120	18	35	1:10	2:10	3:40	5:10	7:10	10:10	16:00	12	25	35	120	18	35	1:10	2:10	3:40	5:10	7:10	10:10	16:00	12	25	35
第2学年	女子	100	15	30	1:10	2:10	3:40	5:10	7:10	10:10	16:00	12	25	35	100	15	30	1:10	2:10	3:40	5:10	7:10	10:10	16:00	12	25	35
第3学年	男子	140	22	40	1:20	2:20	3:50	5:20	7:20	10:20	17:00	15	30	40	140	22	40	1:20	2:20	3:50	5:20	7:20	10:20	17:00	15	30	40
第3学年	女子	120	18	35	1:20	2:20	3:50	5:20	7:20	10:20	17:00	15	30	40	120	18	35	1:20	2:20	3:50	5:20	7:20	10:20	17:00	15	30	40
第4学年	男子	160	28	45	1:30	2:30	4:00	5:30	7:30	10:30	18:00	18	35	45	160	28	45	1:30	2:30	4:00	5:30	7:30	10:30	18:00	18	35	45
第4学年	女子	140	22	40	1:30	2:30	4:00	5:30	7:30	10:30	18:00	18	35	45	140	22	40	1:30	2:30	4:00	5:30	7:30	10:30	18:00	18	35	45
第5学年	男子	180	35	50	1:40	2:40	4:10	5:40	7:40	10:40	19:00	20	40	50	180	35	50	1:40	2:40	4:10	5:40	7:40	10:40	19:00	20	40	50
第5学年	女子	160	28	45	1:40	2:40	4:10	5:40	7:40	10:40	19:00	20	40	50	160	28	45	1:40	2:40	4:10	5:40	7:40	10:40	19:00	20	40	50
第6学年	男子	200	45	60	1:50	2:50	4:20	5:50	7:50	10:50	20:00	25	50	60	200	45	60	1:50	2:50	4:20	5:50	7:50	10:50	20:00	25	50	60
第6学年	女子	180	35	50	1:50	2:50	4:20	5:50	7:50	10:50	20:00	25	50	60	180	35	50	1:50	2:50	4:20	5:50	7:50	10:50	20:00	25	50	60

学年	性別	20mシャトルラン	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m歩行	10000m歩行	20000m歩行
第1学年	男子	110	16	32	1:05	2:05	3:45	5:15	7:15	10:15	16:00	11	22	32
第1学年	女子	90	13	28	1:05	2:05	3:45	5:15	7:15	10:15	16:00	11	22	32
第2学年	男子	130	20	38	1:15	2:15	3:55	5:25	7:25	10:25	17:00	13	28	38
第2学年	女子	110	16	33	1:15	2:15	3:55	5:25	7:25	10:25	17:00	13	28	38
第3学年	男子	150	25	45	1:25	2:25	4:05	5:35	7:35	10:35	18:00	16	33	45
第3学年	女子	130	19	38	1:25	2:25	4:05	5:35	7:35	10:35	18:00	16	33	45
第4学年	男子	170	32	50	1:35	2:35	4:15	5:45	7:45	10:45	19:00	19	38	50
第4学年	女子	150	25	45	1:35	2:35	4:15	5:45	7:45	10:45	19:00	19	38	50
第5学年	男子	190	40	55	1:45	2:45	4:25	5:55	7:55	10:55	20:00	22	45	55
第5学年	女子	170	32	50	1:45	2:45	4:25	5:55	7:55	10:55	20:00	22	45	55
第6学年	男子	210	50	65	1:55	2:55	4:35	6:05	8:05	11:05	21:00	28	55	65
第6学年	女子	190	40	55	1:55	2:55	4:35	6:05	8:05	11:05	21:00	28	55	65

【令和3年度全国平均と令和4年度の各学年の新体力テスト結果との比較】

- ・男女とも、瞬発系の力は高いが、運動を持続する力や走力に課題があることが分かった。
- ・前学年との比較において、第5学年は、第4学年時より男子に数値の増加が見られるが、女子の数値の増加は少なかった。第6学年は、第5学年時と比べると男女ともに全種目で数値の増加が見られた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- **主体的な学びを実現するための授業づくり**
 - ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、運動することや体育が好きかの質問に肯定的な回答をした児童が9割いることから、児童が意欲的に、主体的に学ぶことができる授業づくりを継続して実施する必要がある。
- **運動を持続する能力の向上**
 - ・20mシャトルランにおいて、全国平均を大きく下回ったことから、日常的に運動に親しむとともに、体育科の学習で、なわ跳びやサーキットの要素を取り入れながら体力向上を目指す必要がある。