

苫小牧市立拓勇小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 苫小牧市立拓勇小学校 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、運動習慣等に関する現状**

		男子										女子																											
		kg	kg	cm	cm	点	点	秒	秒	cm	m	kg	kg	cm	cm	点	点	秒	秒	cm	m																		
		kg	kg	cm	cm	点	点	秒	秒	cm	m	kg	kg	cm	cm	点	点	秒	秒	cm	m																		
小学校	第1学年	R4学校平均	11.86	113.74	45.71	49.43	44.63	48.20	11.17	114.81	13.24	114.73	12.14	108.26	46.76	50.82	46.26	49.89	11.17	114.81	13.24	114.73																	
		R1との比較	45.71	49.43	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20															
		R3との比較	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20	44.63	48.20															
	第2学年	R4学校平均	13.38	16.71	33.92	36.77	31.42	10.15	141.37	14.29	13.74	16.09	36.37	34.69	27.69	10.57	128.40	9.62	48.33	52.46	47.76	57.96	50.47	56.23	51.71	48.83													
		R1との比較	52.46	49.99	56.05	51.94	45.95	48.33	52.46	47.76	57.96	50.47	56.23	51.71	48.83	47.81	50.20	50.89	48.99	52.46	49.22	56.70	50.38	53.91	51.32	48.90													
		R3との比較	52.46	51.74	56.09	52.46	47.02	48.99	52.46	49.22	56.70	50.38	53.91	51.32	48.90	47.08	48.82	50.54	18.01	21.61	37.13	40.79	43.20	9.80	147.63	18.89	15.33	21.67	41.94	39.84	40.03								
	第3学年	R4学校平均	16.01	21.61	37.13	40.79	43.20	9.80	147.63	18.89	15.33	21.67	41.94	39.84	40.03	10.06	143.10	12.58	56.32	55.44	56.27	52.16	48.73	47.58	51.84	49.96	54.82	57.80	59.76	52.98	51.84	48.05	52.80	52.80					
		R1との比較	56.32	55.44	56.27	52.16	48.73	47.58	51.84	49.96	54.82	57.80	59.76	52.98	51.84	48.05	52.80	52.80	47.29	56.17	56.80	57.01	51.81	49.45	47.29	49.95	50.83	54.61	58.67	58.45	53.06	52.77	48.10	51.06	52.82				
		R3との比較	56.17	56.80	57.01	51.81	49.45	47.29	49.95	50.83	54.61	58.67	58.45	53.06	52.77	48.10	51.06	52.82	16.80	23.50	47.56	44.11	43.36	9.43	149.41	20.80	16.83	24.72	54.59	41.94	35.25	9.57	149.92	14.72					
	第4学年	R4学校平均	18.01	21.61	37.13	40.79	43.20	9.80	147.63	18.89	15.33	21.67	41.94	39.84	40.03	10.06	143.10	12.58	56.32	55.44	56.27	52.16	48.73	47.58	51.84	49.96	54.82	57.80	59.76	52.98	51.84	48.05	52.80	52.80					
		R1との比較	56.32	55.44	56.27	52.16	48.73	47.58	51.84	49.96	54.82	57.80	59.76	52.98	51.84	48.05	52.80	52.80	47.29	56.17	56.80	57.01	51.81	49.45	47.29	49.95	50.83	54.61	58.67	58.45	53.06	52.77	48.10	51.06	52.82				
		R3との比較	56.17	56.80	57.01	51.81	49.45	47.29	49.95	50.83	54.61	58.67	58.45	53.06	52.77	48.10	51.06	52.82	16.80	23.50	47.56	44.11	43.36	9.43	149.41	20.80	16.83	24.72	54.59	41.94	35.25	9.57	149.92	14.72					
第5学年	R4学校平均	19.25	23.93	42.17	49.00	50.97	8.80	164.10	25.85	20.54	23.63	48.29	45.73	9.00	161.48	16.57	50.89	50.02	49.15	53.16	55.72	50.03	52.00	46.75	52.16	52.75	50.36	50.46	49.02	50.46	52.42	58.28	59.75	53.02	49.01	52.16	52.74	51.12	
	R1との比較	50.97	57.73	56.14	54.49	48.35	50.15	49.14	50.27	51.40	52.60	58.68	54.27	48.20	50.78	51.72	53.01	50.97	57.73	56.14	54.49	48.35	50.15	49.14	50.27	51.40	52.60	58.68	54.27	48.20	50.78	51.72	53.01	50.97	57.73	56.14	54.49	48.35	
	R3との比較	50.97	57.73	56.14	54.49	48.35	50.15	49.14	50.27	51.40	52.60	58.68	54.27	48.20	50.78	51.72	53.01	19.25	23.93	42.17	49.00	50.97	8.80	164.10	25.85	20.54	23.63	48.29	45.73	9.00	161.48	16.57	50.89	50.02	49.15	53.16	55.72	50.03	52.00
第6学年	R4学校平均	49.58	52.35	57.80	54.17	48.90	50.89	50.02	49.15	53.16	55.72	50.03	52.00	46.75	52.16	52.75	50.36	48.88	54.33	54.88	56.04	50.76	44.89	47.10	46.89	47.40	52.03	61.06	70.67	50.70	44.89	49.26	50.80	52.64	49.58	52.35	57.80	54.17	48.90
	R1下得点	49.58	52.35	57.80	54.17	48.90	50.89	50.02	49.15	53.16	55.72	50.03	52.00	46.75	52.16	52.75	50.36	48.88	54.33	54.88	56.04	50.76	44.89	47.10	46.89	47.40	52.03	61.06	70.67	50.70	44.89	49.26	50.80	52.64	49.58	52.35	57.80	54.17	48.90
	R3下得点	48.88	54.33	57.82	54.66	49.82	50.46	49.02	50.46	52.42	58.28	59.75	53.02	49.01	52.16	52.74	51.12	48.88	54.33	54.88	56.04	50.76	44.89	47.10	46.89	47.40	52.03	61.06	70.67	50.70	44.89	49.26	50.80	52.64	49.58	52.35	57.80	54.17	48.90

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**
 - ・ 第1学年男子50m走、第2学年男子50m走・立ち幅とび、第2学年女子50m走、第5学年男女20mシャトルランが5ポイント以上平均を下回っている。
 - ・ 走るテスト種目に全国平均以下が多い。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・ スクリーンタイムが長い児童の割合が高い。
 - ・ 生活習慣、運動習慣が整っている児童の割合が高いが、運動習慣についてはスポーツ少年団に所属している児童が多いため特定の体の動かし方ばかりに偏っていることが予想される。

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**
 - ・ 特に課題の見られた「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「ハンドボール投げ」の4種目について全国平均を目指す。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - ・ 児童及び保護者アンケート、生活習慣チェックから「体育の授業が楽しい」、「運動が好き」と答える児童の割合80%を維持する。

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】
 - ・ 複数回の新体力テスト
 - 【成果指標】
 - ・ 昨年度の課題の見られた「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「ハンドボール投げ」の結果が全国平均と並ぶようにする。
 - 【評価結果】
 - ・ 中間評価(10月)
 - 「反復横とび」と「ハンドボール投げ」は概ね全国平均を上回った。「20mシャトルラン」と「50m走」は全国平均を下回った。
 - ・ 最終評価(2月)
 - 1回目の測定で全国平均を上回らなかった「立ち幅とび」を計測して、2回目は全国平均を上回った。
- **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】
 - ・ 学期末の子供に対するアンケート
 - ・ 学校評価
 - 【成果指標】
 - ・ 「体育の授業が楽しい」、「運動が好き」と答える児童の割合80%を維持する。
 - 【評価結果】
 - ・ 中間評価(10月)
 - 「体育の授業が楽しい」99.7%
 - 「運動が好き」99.5%
 - ・ 最終評価(2月)
 - 「体育の授業が楽しい」98.6%
 - 「運動が好き」99.7%

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】

- 多様な運動に親しむことができる運動環境の整備**

校舎内ホールになわ跳び専用スペース、グラウンドに200mトラック・50m走路・ドッジボールコート・サッカーコート、鉄棒付近に小学校で扱う鉄棒技一覧表を常設して、休み時間や放課後に多様な運動に親しむことができる運動環境を整備する。
 - 通年での縄跳びの取組**

一年間を見通して運動量が少なくなりそうな時季に合わせて、様々ななわ跳びの取組を行う。(短なわを用いて技の達成を目指す、短なわを用いて一定時間跳べる回数を競う、長なわを用いて学級全員で連続8の字跳び、長なわを用いて学級全員で連続両足跳び)
- 【取組指標】**

 - 1 係部で連携して年間を通して場の維持に努める。
 - 2 6、11、1月に実施する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・ 年間を通して、体育授業及び体育授業以外におけるなわ跳び運動の取組を実施
- ・ 走運動の取組の定期的な実施
- ・ 校舎内外の運動環境整備

目指す子どもの姿

- ・新体力テストの結果が全国平均を上回る。特に課題の見られた「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「50m走」、「ソフトボール投げ」の4種目について全国平均と並ぶようにする。
- ・児童及び保護者アンケート、生活習慣チェックから「体育の授業が楽しい」、「運動が好き」と答える児童の割合80%以上を維持する。

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



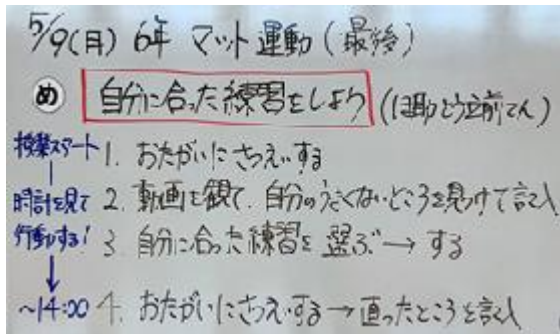
○ 個別最適な学びが計画された授業

- ・児童一人一人が「できる」「わかる」実感がもてる授業にするために、児童自身が発見した課題を自ら選んだ練習を通して解決していこうとする授業を計画する。
- ・自ら選んだ練習を通して「何が身に付いたか（学習評価の充実）」を振り返る時間を保障する。

「導入」場面における指導の手立てのポイント

「展開」場面における指導の手立てのポイント

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【本時の見通しが持てる板書①】

・単元や本時の見通しが持てる板書の工夫

補助倒立前転のポイントを知ろう

1. 始業の挨拶
2. 本時の流れの説明
3. 準備/補強運動
4. 前時の確認→あての確認
5. 展開
 - A) 登り前立
 - B) 補助者2名が倒立する人の足を持ち上げる
 - C) 補助者2名が倒立する人の足を持ち上げたところから前転
 - D) 普通に補助倒立前転
6. まとめの確認
7. 終業の挨拶

指導事項に沿った練習を
経験させて…

ICT

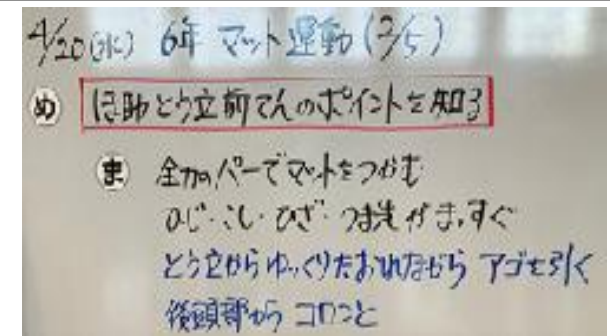
自分の技が直した方がいい点を見つけ、それを直せよう
な練習を選んで練習しよう

種類	目的	技	直した方がいい点	直した方がいい点	練習メニュー(直した方がいい点)を 選ぼう
1					

自分の課題を克服できそ
うな練習を選択させる

【技能のポイントのワークシート】

- ・技能のポイントを分かりやすく提示
- ・目的を明確にした練習の実施



【本時の学習内容の定着に向けた板書】

- ・指導事項の確実な定着に向け、授業の中で児童が表現した言葉を活用したまとめの実施

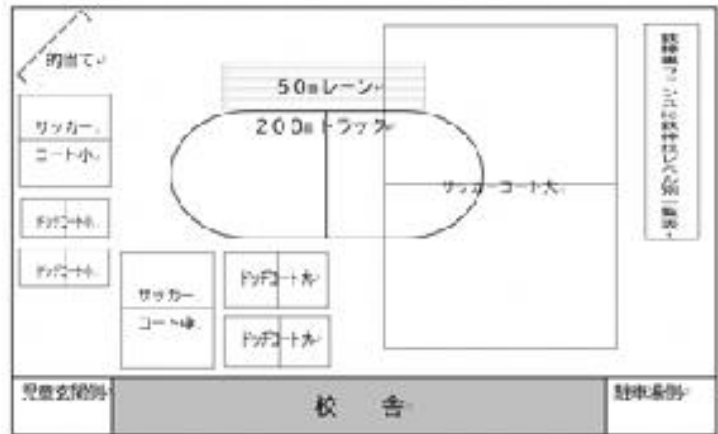


体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



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

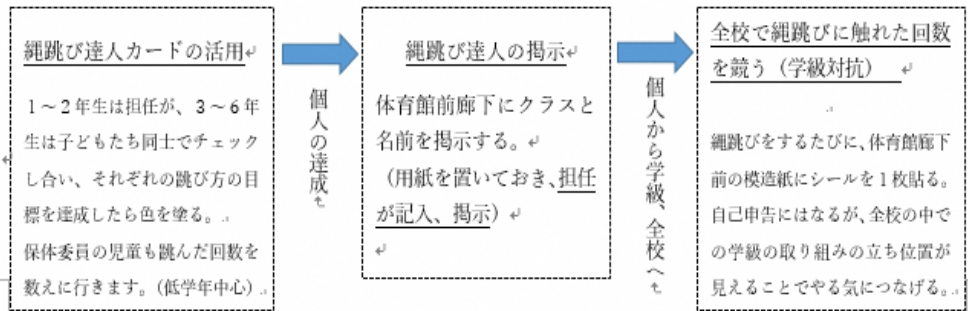
児童が主体的に運動に取り組むための環境整備



【体力向上のためのグラウンド環境整備のイメージ】

- ・ 休み時間や放課後に児童が主体的に運動できる環境整備

全校的な体力および生活習慣向上の取組



【全校における縄跳びの取組のイメージ】

- ・ どさんこ元気アップチャレンジ「なわとびトライ」への参加
- ・ 縄跳び達人カードを使用し、実施状況を見える化
- ・ 降雪でグラウンドが使用できない時期には、長なわを用いた運動を重点的に実施

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

学年	男子							女子											
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点(点)	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点(点)	
第1学年						43.81	48.85		7.74							48.28	48.89		10.08
第2学年						42.88	42.84		5.49							48.79	47.89		5.33
第3学年	88.08	81.74	85.06	82.45	47.02	48.89	82.43	48.22	81.81	85.14	80.88	88.31	81.32	48.80	47.06	48.82	80.84	80.84	
第4学年	88.81	86.82	87.16	82.02	48.87	47.48	80.03	81.38	88.74	88.21	88.28	88.23	83.40	88.88	48.13	81.16	82.47	88.06	
第5学年	81.48	87.73	88.02	84.48	48.42	80.18	48.13	80.25	84.88	81.89	82.80	88.88	84.27	48.20	80.78	81.72	88.01	88.83	
第6学年	48.80	84.84	87.85	84.88	48.82	80.48	48.02	80.81	82.72	83.21	88.88	80.84	83.24	48.04	82.76	83.14	81.22	88.53	

全国平均以上 全国平均以下

【令和4年度の各学年の新体力テスト結果】

- ・ 令和3年度と比較して全国平均を上回った項目が増加した。
- ・ 体育専科教員赴任前(R1)と比較して、全国平均以下の数値が向上した。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 新体力テストの走運動に関する種目で全国平均を下回った種目が多く見られたことから、次年度は走運動を含んだ取組を保健体育委員会と連携を図りながら実施する必要がある。
- ・ 休み時間になわ跳び遊びを促す取組及び長短のなわ跳びを用いた運動を実施したことにより、なわ跳びに親しむ児童が増加した。今後、なわ跳びに親しむ児童がさらに増加するよう、授業冒頭で縄跳び達人カードを使用した活動や達成感を味わうことができる活動を実施する必要がある。