

苫小牧市立ウトナイ小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 苫小牧市立ウトナイ小学校 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

R3年度 新体力テスト 5年生男子

	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
全国	16.22	18.90	33.48	40.35	46.83	9.45	151.41	20.58	52.52
男子	16.92	21.93	33.45	41.52	60.57	9.46	158.38	22.26	55.50

R3年度 新体力テスト 5年生女子

	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
全国	16.09	18.08	37.90	38.72	38.15	9.64	145.18	13.30	54.64
女子	16.89	20.21	38.84	39.05	38.51	9.81	152.76	12.71	55.93

- 授業において「苦手だけれどもできるところまでがんばろう」とする子が多い。
- 生活リズムが崩れがちである。(ゲーム、家で1人で留守番、夜更かし、偏食)
- 体力の差が2極化している。(少年団所属とそうでない児童)
- 運動が「好き」な子は全体的には増えているが、「楽しい」と答えた女子は減少している。

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

- ・2極化
- ・授業以外での運動習慣の定着
- ・実技が全くできない子がいる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・運動習慣がない児童が多い
- ・生活リズムが崩れがち
- ・スマホ、ゲームの時間が多い

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

- ・体育活動を通して、楽しみながら体力の向上を図る。
- ・体力テストで前年度の記録を超える
- ・全国平均を上回る種目を3種目以上

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・体づくりのために必要なことを学び理解し実践をする
- ・生活リズムを整える
- ・授業以外での運動時間を増やす。1日60分
- ・自ら健康管理を行い、心身の健康増進に努める態度を育成する。

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】

- ・体力テスト
- ・運動習慣調査
- ・授業での見とり(底上げ)

【成果指標】

- ・体力テストで前年度の記録を超える(90%)
- ・全国平均よりも上の種目を3種目以上(3年生以上)

【評価結果】

- **中間評価(8月、12月)**
学期、単元および1単位時間の学習状況を振り返り授業改善につなげた。
- **最終評価(2月)**
・新体力テストにおいて、令和3年度の記録を「全校合計96.4%」で目標を上回った。
・令和3年度と比較し、4種目で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】

- ・生活リズムチェックシート
- ・運動習慣調査

【成果指標】

- ・体づくり ・生活リズムを整える
- ・授業以外での運動時間増(1日60分)

【評価結果】

- **最終評価(2月)**
・朝食、睡眠時間は十分にとれているが、「1時間以上2時間未満」が約4割でスクリーンタイムが長い。
・授業以外での運動時間について、男子が115.8分、女子が71.6分で目標を上回った。

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 授業改善

- ・4段階の流れを確立
- ・補強運動等におけるスモールステップでの技能向上
- ・苦手な児童へのアプローチ
- ・音楽を取り入れる
- ・ICT 機器の有効活用

2 体づくり

- ・環境づくり
- ・保体部、保体委員会による休み時間の体づくり
- ・朝の軽い運動(体操、ダンス)

3 生活リズムチェックシート

【取組指標】

- 1 各単元、年間指導計画に基づき実施する。
- 2 年度初めに職員会議で全職員に提示し共通理解を図る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・年間指導計画及び学習指導案の見直し
- ・運動をしたくなる環境づくりの計画、見直し(グラウンド設計、体育館、ホールのしかけ)
- ・校内分掌(授業改善、運動会PL)における体力向上に向けた活動内容の見直し

目指す子どもの姿

- ・心身ともに健全な発達をし、より充実した学校生活を送る子ども
- ・積極的に体育活動に参加し、保健衛生に取り組む子ども

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

- **授業規律の徹底**
 - ① 一単位時間の流れの統一
 - ② 主運動につながる補強運動（スモールステップ）
 - ③ 苦手な子へのアプローチ（声かけ、補助）
 - ④ 協力の仕方、声のかけ方の指導（協働的な学びへつなげる）
 - ⑤ 振り返りの時間の設定（次時に向けた課題の確認やできるようになったこと）
- **学級担任との打合せの実施**
 - ・指導計画、指導案、評価の観点、会場図、学習シートをもとに学年の全ての教員と共通理解を図る。
→何列で何組か、何チームに分けるか、段階別指導時はどこに誰がつくか、動線確保、運動を行う場所、道具の有効活用などを確認し、運動量の確保に努める。
- **児童への声かけの実施**
 - ・ポジティブワードで具体的な声かけをする。



「導入」場面における指導の手立てのポイント

- **課題確認**
 - ・口頭、ホワイトボード、ICT機器及び学習シート等により、繰り返し確認できるようにする。
 - **苦手な子へのアプローチ**
 - ・児童が運動に前向きに取り組むことができるよう見通しをもたせる。
- 【アプローチ例】
「授業が終わる頃、こんなことができるようになったらいいな」
「こんな姿勢で頑張れるといいな」

「展開」場面における指導の手立てのポイント

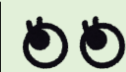
- **音楽を用いた準備運動の工夫**
 - ・特に意識して動かしてほしい場所などを伝える。
 - ・リラックスし、楽しみながら運動できる音楽を使用する。
- **主運動につながる補強運動の実施**
 - ・主運動につながる補強運動、慣れの運動、体を温める運動を取り入れる。
 - ・スモールステップで主運動につながるよう個人から少人数、チームの取組を取り入れる。
- **スモールステップを取り入れた主運動の実施**
 - ・少人数での学習からチーム及び学級全体と段階的に学習活動を展開する。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- **振り返りの時間を設定**
 - ・口頭、ホワイトボード、学習シート等を使用し、学習を振り返らせる。
 - ・「課題を解決するために、どのように考え、どんなことをしたか」等、学習活動を振り返る。
 - ・「できるようになったこと」等、次の学習への見直しをもたせる振り返りを行う。



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

遊びを通して体力向上を図るための環境づくり

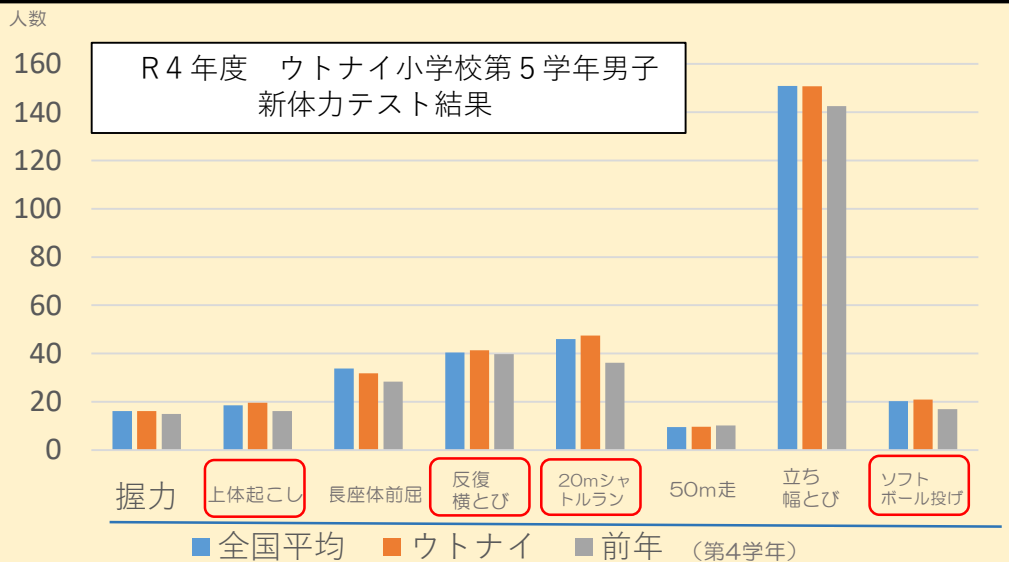
- 体力向上に向けた環境整備
 - ・屋外の環境づくり（ドッジボールコート、鉄棒、かけっこ、おにごっこ）
 - ・屋内の環境づくり
 - ・ホールの割り当て
 - ・体育館の割り当て（おにごっこ、元気タイム）

教師主体から児童会主体の活動へ

- 「元気タイム」の設定
 - ・体育館の割り当てをもとに、学年ごとに体力づくりを行う。
 - 5～7月（ダンス、長なわ跳び）
 - 9～12月（運動会で行ったダンス、長なわ跳び）

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

体力向上に向けた今後の具体的な取組



『令和4年度 苫小牧市立ウトナイ小学校 体力向上プラン』より

- ・体力テストで前年度の記録を超える (90%)
→達成 (全校合計96.4%)
- ・全国平均以上の種目を3種目以上 (第3学年以上37.5%)
→達成 (第3学年以上合計40.6%)

- ・運動が苦手な児童が、段階別運動では自分のペースで、グループ学習では友達と協力しながら運動ができるようになったことから、**授業の流れを守り、課題解決に向けて主体的に取り組める授業づくり**を継続する必要がある。
- ・授業で学んだことを授業以外の時間に取り組むことができる環境づくりを行ったことにより、休み時間に運動する児童が増えたことから、**冬期間のグラウンド、体育館、ホール等で遊びたくなる環境づくりの工夫・改善**を行う必要がある。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、教師主体で「元気タイム」を実施し、状況を踏まえながら児童会活動に移行した。アフターコロナを見据えた**児童会主体で行う交流運動の機会づくりの工夫・改善**を行う必要がある。