

日高町立富川小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 日高町立富川小学校 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

① 体力・運動能力テストの質問紙項目から『運動やスポーツをすること』について

項目	男・女	割合	上位理由
好き・	男	83%	友達や仲間とできる。体を動かすとすっきりする。
やや好き	女	65%	体を動かすとすっきりする。友達や仲間とできる。
やや嫌い・	男	17%	入学前から苦手。
嫌い	女	35%	入学前から苦手。授業でうまくできない。

② 体力・運動能力テストの質問紙項目から『運動時間』について
男女とも、休日の1日の運動時間が減っている。平日の運動時間は男子が全国平均より多く、全道平均と同等。女子が全国平均と同等で、全道平均より低い。

③ 体力・運動能力テストの質問紙項目から『スポーツクラブ加入』について
男子は58%が加入し、女子は15%が加入している。

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

- ・男子は、長座体前屈の柔軟性を必要とする種目に課題がある。
- ・女子は、立ち幅とびの瞬発力を必要とする種目に課題がある。
- ・男女ともに、上体起こし、20mシャトルランの持久力を必要とする種目に課題がある。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・運動が入学前から「やや嫌い・嫌い」と回答している児童の割合が特に女子で多い。
- ・スポーツクラブに加入している児童が少なく、休日の1日の運動時間が減少している。

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

- ・児童の発達の段階に応じた、多様な動きを行うことによる体の動きの調整及びバランスのよい運動能力の向上を図る。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・1校1実践で実施している、授業における簡単な運動の実施及び外遊びの推奨による運動の楽しさを実感する機会の充実を図る。

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】

- ・各単元で実施している、単元の振り返りで、単元の各種目における運動の特性に係る内容を記述式で振り返る項目を設定

【成果指標】

- ・単元ごとの振り返りの記述における運動能力の向上についての児童の変容

【評価結果】(記述例)

- ・台上前転で最初やる時は怖かったけど、できるようになった。
- ・スケートでは姿勢を低くすると速く滑れた。
- ・ハードル走ではジャンプじゃなくて前に進むと速くなると思った。

○ 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】

- ・児童アンケートの実施

【成果指標】

- ・『運動やスポーツをすること』について、「やや嫌い・嫌い」と回答する児童の割合の減少

【評価結果】

『運動やスポーツをすること』について (全体集計)

好き・やや好き	81%	友達や仲間とできる。
やや・嫌い嫌い	19%	入学前から苦手。

運動が「やや嫌い・嫌い」の児童の割合が減少した。

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 授業における補助運動の実施

- ・サイドステップ ・もも上げ ・体幹トレーニング
- ・ジャンプ (両足、片足、脚を上げながら回転など)
- ・柔軟性を高める運動 (特に股関節、肩関節)

2 外遊びの推奨による運動機会の充実

- ・グラウンドにドッジボール場、フットベースボール場設置
- ・各学級にボール配布
- ・冬期間は雪山をつくり、そりを準備

【取組指標】

- 1 補助運動での体の使い方や動き等の記録の数値
- 2 児童が外遊びを行った回数

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・取組の成果を基に、外遊びのための環境づくりの取組を充実させるとともに、児童が運動の楽しさを味わうことができるよう、単元と関連付けた、さらなる授業改善に取り組む。
- ・体力や運動、1校1実践について、全教員が共通理解の下で、取り組むことができるよう研修の充実を図る。

目指す子どもの姿

- ・児童の発達段階に応じた、多様な動きを行うことによる体の動きの調整及びバランスのよい運動能力の向上
- ・1校1実践で実施している、授業における簡単な運動の実施及び外遊びの推奨による運動の楽しさを実感する機会の充実

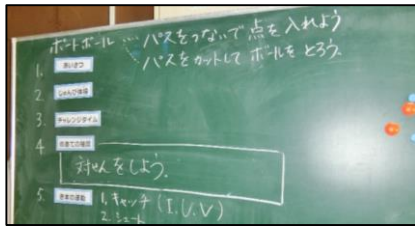
自己肯定感や主体的に運動に取り組む意欲を高める授業づくり

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を見通した授業実践のポイント

- ・本時のゴールイメージを見通した課題の提示
- ・主運動につながる補助運動を取り入れ、児童に「これならできそう」と考えさせることによる主体的に運動に取り組む場面の設定
- ・1人1台端末を活用した、教師からのフィードバックによる価値付けの実施

「導入」場面における指導の手立てのポイント



- ・ゴールイメージの見通しをもって活動できるように、本時の課題を明確にする。
※本時の課題は前時の振り返りとのつながりを意識する。

「展開」場面における指導の手立てのポイント

- ・主運動につながる基本的な体の使い方意識した補助運動を取り入れることにより、児童が「これならできそう」と思い、主体的に運動に取り組むことができる場面を設定する。
※マット運動でのカエルの足打ち
- ・児童同士が1人1台端末を活用して体の動きについて交流する協働的な学びの場面を設定する。
※児童が互いの運動の様子を録画し、それを基に体の動きについて交流する。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

2. とび箱で開脚とびで跳び箱をとべましたか。(0点数)

詳細

とべた	20
とべなかった	3



- ・1人1台端末を活用した振り返りを行い、教師から児童へのフィードバックによる価値付けを行うことで学習意欲を高めるとともに、児童のもつ課題を次時の指導に生かす。



体力向上に向けた授業以外の組織的な取組

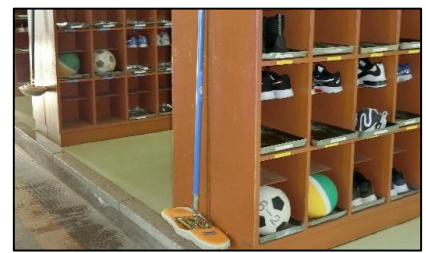


体育専科教員等の視点による
授業以外の取組のポイント

遊びを通して体を動かす習慣をつける取組



【外遊び用の雪山】



【ボールの設置の様子】

- ・児童の運動意欲を向上させるため、グラウンドにフットベースボール場、ドッジボール場を設置するとともに、冬場は雪山をつくり、外遊びを実施するなど、外遊びができる環境づくりを推進
- ・各学級専用のドッジボールのボール、サッカーボールを配布し、手軽に運動に取り組むことができる環境を整備

体力や運動についての研修

- ・児童期は柔軟性や巧緻性を高めることができる時期であることについて、研修を行うとともに、マット運動の補助方法や、長期休業中における、水泳・スケートの指導法について実技講習会を行い、全教員で共通理解を図った。

研修 体づくり運動交流 資料

スキューボンの発育曲線
神経系（脳、脊髄、感覚器官）・・・4～5歳までに成人の80％程度、12歳頃には成人と同じ位になる
一般型（骨格・筋内・内臓諸器官・大動脈・血流量）・・・乳幼児期前と思春期の2度急激な発育を示す。

指導要領から
エ 体づくり運動

低学年の内容は、「体はぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成し、「2学年にわたって指導する」ことを「内容の取扱い」に示した。中学年の内容は、「体はぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成し、「2学年にわたって指導する」ことを「内容の取扱い」に示した。

器械運動（マット運動）の補助法

補助とは
器械運動における補助とは、
① 実施者の安全を確保すること ② 精神的な不安を取り除き演技に集中させること
③ 正しい運動ができるようにサポートすること

補助の標準（動作）
補助者は実施者に対し、以下の動きによりサポートをする。
① 支える ② 実施者の運動の力を助けられないように力を追加する。

前足系（補助レベル ★☆☆☆☆）
補助者は実施者が回転後の踵の位置にマットの横で「膝立ち」で用意。ひざがまっすぐ
回転後の踵が浮いた瞬間のタイミングで腰骨を前方に押し。つま先がまっすぐ
最初は強く押しても大丈夫です。少しずつ力を緩め、実施者が自力でできるようにしましょう。
足はまっすぐ伸ばし、つま先がまっすぐ

【校内研修の資料】

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・体育の授業で、毎時間、児童の発達の段階に応じた主運動につながる補助運動に取り組んだことにより、児童が体の動きを調整しながら運動能力の向上を図ることができた。
- ・外遊びによる運動機会の充実を図ったことにより、児童が運動の楽しさを実感することができた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・取組の成果を基に、外遊びのための環境づくりの取組を充実するとともに、児童が運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、単元と関連付けた、さらなる授業改善に取り組む。
- ・体力や運動、1校1実践について、全教員が共通理解の基で取り組むことができるよう研修の充実を図る。