

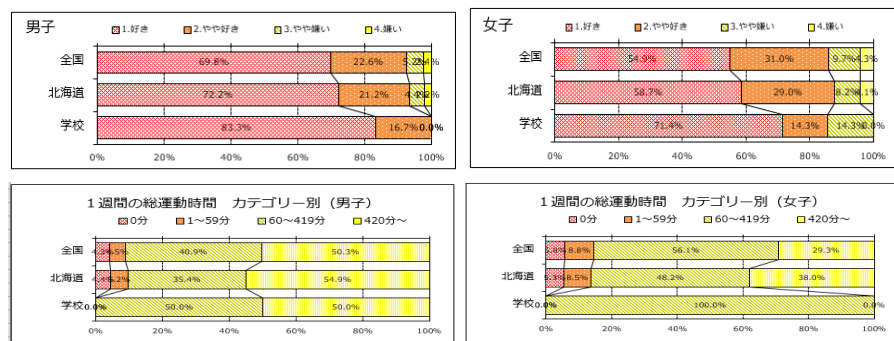
平取町立平取小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 平取町立平取小学校 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



- ・本校の児童の運動等に対する意識や実態は、学年により差が見られるとともに、個人差も大きく、町内のスポーツ少年団への加入率も半数以下である。
- ・朝や休み時間、放課後等に体育館や屋外の遊具などで体を動かして遊ぶ子は多いが、固定的である。
- ・体育の授業においては楽しんで体を動かしている児童が多いが、運動技能の上達に向けての意欲は低い状況である。

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

- ・上体起こしと 20m シャトルランなどの持久力を必要とする種目に課題がある。
- ・長座体前屈や 50m走などの柔軟性及び瞬発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

- ・積極的に体を動かす児童が固定化しており、日常的に体を動かしている児童の割合が少ないことが課題である。

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

- ・体育の補助運動などを活用し、継続的な全身を使った運動を行うことで基礎体力の向上を図る。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・体育の授業において、児童が運動種目ごとの楽しさに触れるとともに、上達するための方法等に気付くことで、運動への興味・関心を高め、運動に向かうことができる児童を育成する。

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】

- ・児童の補強運動等の記録を蓄積
- ※1分なわ跳び、ラダー、スキップ等のドリル、動物歩き、ボールハンドリング、ゲーム的ドリブル等、種目に応じて実施

【成果指標】

- ・児童の補強運動等の個人内記録の数値の伸び等
- ※回数や動きの速さの数値 など

【評価結果】(記録の)

- ・1分間なわ跳びの取組では、各学年で記録の蓄積に取り組んだことにより、児童は、自分の記録を見ながら、「今日は最高記録が出た！」などと意欲的に取り組むとともに、体力の向上を実感することができた。
- ・取組を継続して行うことで、児童の運動の技術的な向上が見られた。

○ 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】

- ・学習カードを活用した、体育の授業における振り返りの記述を蓄積

【成果指標】

- ・児童の運動種目への興味関心の高まり、自分の動きに対する成果や課題の記述等、運動に向かう意識の高まりの変容が伝わる記述について評価

【評価結果】

- ・振り返りの記録を蓄積することで、多くの児童は、「勝ち負け」や「記録の伸び」、「できた・できない」だけでなく、ポイントを意識した自分の動きを振り返り、課題を見つけたり、上達を喜んだりできるようになってきた。

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 マラソン記録会の取組

- ① 児童一人一人が「上手に走る」ことを目指した、体育の授業における『ペース走』の実践
- ② 「マラソン練習カード」を活用した自主練習への意欲付け
- ③ 複数回のタイム計測による、個人の目標設定の明確化

2 運動会でのリレー(バトンパス)の取組 ~自主的・協力的な運動~

- ① 体育の授業におけるバトンパスの「マーク(ライン)を使ったバトンの受け渡し方」の学習
- ② 運動会取組期間中における、チームごとの自主練習

3 体育の授業における補助運動の実施

- なわ跳びやラダーなど、主運動と関わりのある補強運動の実施

【取組指標】

- 1 一人一人の練習時の目標や振り返りの記述の変容
- 2 自主練習に取り組む回数
- 3 補助運動での体の使い方や動き等の記録の数値

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・児童がより一層、各種の運動への興味・関心を高めるとともに、運動能力の向上を図ることができるよう、さらなる体育の授業改善に取り組む。
- ・児童が運動への興味・関心を高めることができるよう、体力向上に係る掲示物等を作成するなど、意欲的に体力向上に取り組むことができる環境づくりの充実を図る。

平取町立平取小学校

全校児童数 114名 (男子50名 女子64名)
教職員数 16名 兼務校 平取町立二風谷小学校

目指す子どもの姿

- ・ 体育の補助運動などを活用した全身を使った運動の継続的な実施による基礎体力の向上
- ・ 運動への興味関心を高め、運動に向かうことができる児童の育成

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

- ・ 運動技能をスモールステップに分け、段階的に指導
- ・ 最初にポイントを説明・指導し、そのポイントを視点にした対話的・協働的な学びの設定
- ・ 児童が自分に合った目標の設定をするとともに、運動能力上達を実感できる活動内容の設定

CHECK

「導入」場面における指導の手立てのポイント

・ 主運動につながる補助運動の設定

※マット運動⇒ゆりかご

走り幅跳び⇒ラダー

・ 動きのポイントの説明

※足をつく前に手を放す

へそをどっちに向ける

ボールと相手の間に立つ など



「展開」場面における指導の手立てのポイント

- ・ 目標と目標達成のための練習方法及びその目的やポイントを説明し、**児童が動きのポイントをイメージしやすい言葉を基にして協働的に学ぶ場を設定**

(例) 跳び箱で高く跳ぶために「『1・2・バン!』と踏切板を強く踏もう!』と指示することで、各児童は「1」「2」「バン」のそれぞれの場面で跳び方がどうだったかという視点で、お互い見合い、対話することを通して、動き方を工夫させる。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- ・ 一単位時間ごとの目標とする動きについて、児童と共通理解を図りながら成果を価値付け
- ※「0123!」「手、前!」など、動きを焦点化した短い言葉で、児童が設定した目標の到達段階を振り返るとともに、価値付けを行う。





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

運動会に向けたリレーのチーム練習

- ・ 体育科の授業で学習したバトンプスの練習方法を活用し、運動会に向けて各チームの自主的な練習を促すため、バトンプスの時間を確保したり、道具や練習場所を整備したりするとともに、練習内容について助言等を行った。



マラソン記録会に向けた取組

- ・ 体育科の授業で学習したペース走を基にして、児童一人一人が自分のペースを考えながら走る意識をもつことができるよう、練習カードを活用し、一人一人の目標の明確化や意欲付けを図った。



これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 学習のポイントをできるだけわかりやすく提示したことにより、児童が動きの質に着目した目標を設定し、運動に取り組むことができるようになった。
- ・ 授業における補強運動や体力向上に向けた取組を行ったことにより、児童が意欲的に運動に取り組むとともに、各種目の運動における技術の向上及び体力の向上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

- ・ 児童がより一層、各種の運動への興味・関心を高めるとともに、運動能力の向上を図ることができるよう、さらなる体育の授業改善に取り組む。
- ・ 児童が運動への興味・関心を高めることができるよう、体力向上に係る掲示物等を作成するなど、意欲的に体力向上に取り組むことができる環境づくりの充実を図る。