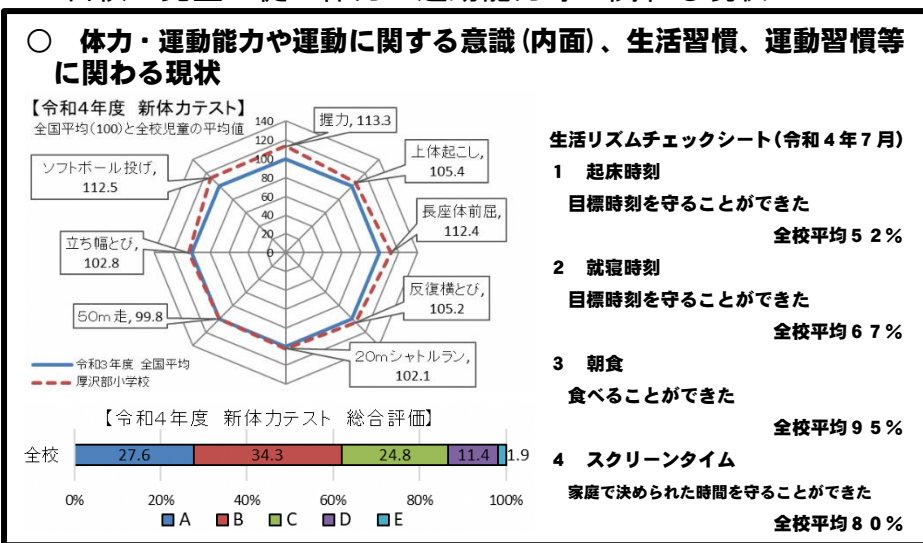


厚沢部町立厚沢部小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 厚沢部町立厚沢部小学校 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



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**
- 運動習慣の二極化傾向
少年団等への加入率が約75%と高い一方で体育以外には、ほとんど運動しない児童がいる。
 - 経年変化で低下傾向にある児童への指導
新体力テストの総合評価(A~E)が低下した児童が105名中18名いる。
 - 50m走の走力向上
スタートの集中力や50mを全力で走り切ることに課題が見られる。

- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
- スクリーンタイムの長時間化
家庭でテレビやゲーム、スマホ等の利用時間が長い児童が増加している。
 - 休日の起床、就寝時刻の乱れ
休日に早寝早起きの習慣が乱れ、朝食の欠食につながる場合が見受けられる。
 - 特に配慮を要する児童への支援
頻繁な欠食や運動量が不足している児童が極わずかだが見受けられる。

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**
- 体育授業の改善で自校の課題解決
進んで運動する態度の育成やバランスのよい体力の向上を図る。
 - 50m走で全学年(男女とも)全国平均以上
50m走の向上により、体力・運動能力のバランスの改善につなげる。

- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
- スクリーンタイムの平均時間が120分以内
情報モラル教育の充実や情報モラル学習サイトを活用し、改善する。
 - 基本的な生活習慣の改善
生活リズムチェックシートを活用し、家庭と連携して改善する。

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】
- 新体力テスト(6月、10月)
 - 学校評価(7月、12月)
- 【成果指標】
- 新体力テストの全学年、全種目で全国平均値以上(50m走の走力向上の実現)
 - 12月の学校評価で7月の学校評価の数値以上
- 【評価結果】
- 新体力テスト
50m走(10月)で全学年のタイム短縮を実現し、5つの学年で男女とも全国平均値を超えた。
 - 学校評価(4点満点)
体育の授業で「できなかったことができるようになっていく」
7月3.5点 → 12月3.5点

- **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(7月、12月)
朝食、睡眠、運動、スクリーンタイム等を調査
- 【成果指標】
- 生活リズムチェックシートの「スクリーンタイム」の項目で平均120分以内
- 【評価結果】
- 生活リズムチェックシート(7月)
「スクリーンタイムの長時間化」が課題となり、情報モラル教育の充実を図った。
 - 生活リズムチェックシート(12月)
スクリーンタイム120分以内が概ね達成された。
休日に起床時に60分、就寝時に10~30分程度遅くなっており、スクリーンタイムが増加する傾向がある。

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】

- サーキット運動の実施**
体育授業のはじめの3分間で多様な運動を経験させるとともに、主運動につながる効果的なウォーミングアップの時間とする。
- どさん子元気アップチャレンジを活用した継続的な短縄跳びの実施**
長期休業中の短縄跳び全道大会(地域・家庭部門)への参加を推奨し、家庭との連携を深めながら児童の主体的な運動機会の創出を図る。
- 生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の改善**
起床、朝食、運動時間、スクリーンタイム、就寝等について自分の生活を見直す機会とさせる。

- 【取組指標】
- 全学年で通年実施し、新体力テストで成果を確認する。
 - 体育で学習した短縄跳びに家庭でも取り組めるように指導する。
 - 全学年で実施し、各学年の傾向を把握して改善を呼びかける。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- サーキット運動や短縄跳びの取組をさらに充実させること。
- 分析的、計画的、組織的な取組を継続・改善し、年間指導計画の見直しを図ること。
- 児童の課題を克服するための体力向上に向けた指導法を学ぶために研修を充実させること。



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

体力向上 年間計画表の整備・見直し

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月 <small>とびん子持の アップ有期</small>	11月	12月	1月	2月	3月	
体育科	「一人一台端末」の活用 「サーキット運動」の実施 保健・安全・食育等との関連												
	水泳						スキー						
	新体力テスト						新体力テスト 再計測(課題項目)						
	町内体育 交流会①		アンケート④		町内体育 交流会②		町内体育 交流会③					アンケート⑤	
行事等	遠足		運動会		生活リズム チェック シート①		学習 発表会			生活リズム チェック シート② 児童会企画			
家庭	早寝早起き朝ごはん アウトメディア												
地域	短縄跳び全道大会 (地域家庭部門1期)						短縄跳び全道大会 (地域家庭部門2期)						
	水泳教室 水泳大会						スキー教室			スキー大会			

- ・ 体力向上プランによる全教職員での共通、一貫、徹底した取組【組織的】
- ・ 新体力テストによる課題提示、解決策提示、授業改善【分析的】
- ・ 学校、家庭、地域による相乗効果を図る取組【協働的】

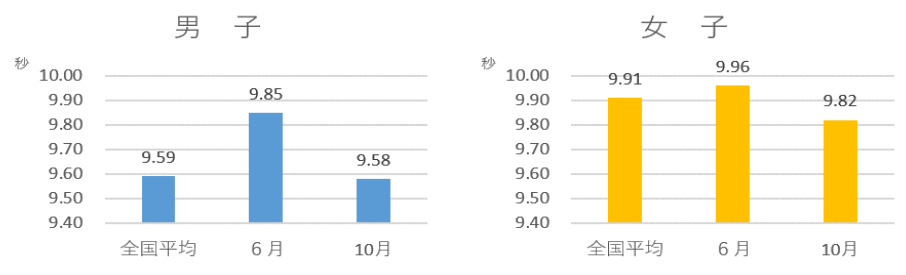
町内体育交流会



- ・ 厚沢部町小学校体育連盟の事業として年に3回実施
- ・ 町内3校の児童が低学年、中学年、高学年に分かれて活動
- ・ 短距離走とリレー、ベースボール型のゲーム、ネット型のゲームを実施(複式校の児童が大人数での運動を経験)

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

50m走の走力向上 (4年生)



- ・ 6月の新体力テストで課題となった50m走の走力向上のためにサーキット運動等を実施
- ・ 10月の50m走の再計測で全学年がタイムを短縮

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 走、跳、投等の体力をバランスよく向上するために新体力テストを活用した分析的な取組
- ・ サーキット運動の継続
- ・ 学校の教育活動全体での横断的な取組
- ・ 地域や家庭等と連携した取組
- ・ 長期休業中の短縄跳びの奨励