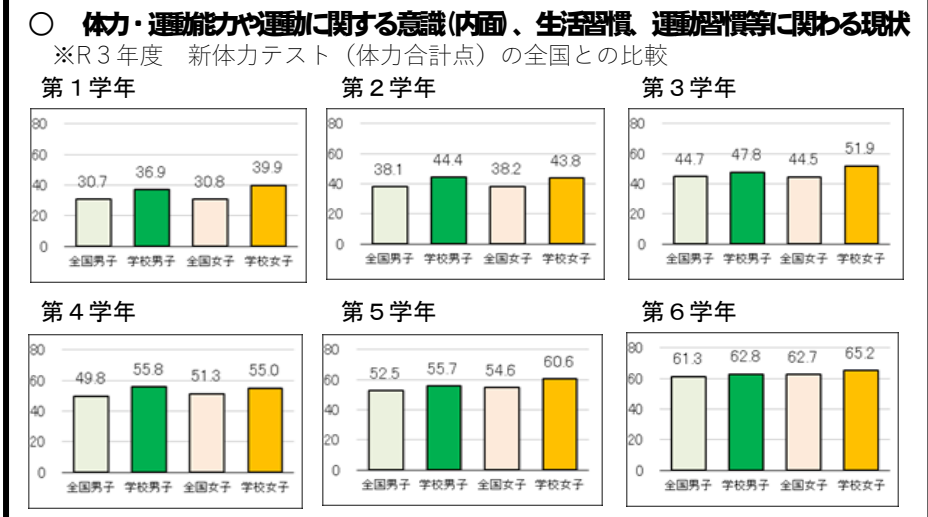


# 旭川市立旭川小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 旭川市立旭川小学校 体力向上プラン

## 1 自校の児童の体力・運動能力等に関わる現状



## 2 自校の児童の体力・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**

- ・全学年において、体力合計点が全国平均を上回っている。
- ・男女の50m走、男子のソフトボール投げ及び女子の握力については、他の種目に比べ、得点が低い。
- ⇒「筋力・筋持久力」や「スピード」「巧緻性」に課題が見られる。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果及び本校で行った「体育アンケート」の結果から、授業以外で運動をしている児童の割合が少ないことや、毎日朝食を食べない児童が2割程度いることが明らかになった。
- ⇒「日常的な運動習慣の定着」や「朝食の摂取率の向上」に課題が見られる。

## 3 自校の児童の体力・運動能力等に係る目標

○ **体力・運動能力等に関わる目標**

- ・筋力・筋持久力、スピード、巧緻性を高めるために、日常的に多様な動きを行う場面を設定し、上記能力の向上を図る。
- ・仲間や教師とのかかわり(協働的な学び)を大切にした授業づくりに努めることで、主体的に学びに向かう児童を育成する。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・運動の楽しさを味わい、日常的に運動に取り組む児童を育成する。
- ・自分の生活習慣を主体的に調整するための自己管理能力を育成する。

## 4 自校の児童の体力・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】**

- ・全学年での新体力テストの実施
- ・体育に関する意識アンケートの実施

**【成果指標】**

- ・新体力テストで昨年度の自己記録を更新する児童の割合100%
- ・全学年の体力合計点で、全国平均以上

**【評価結果】**

- ・**中間評価(10月)**  
各種目で自己記録を更新している児童が97%であった。
- ・**最終評価(2月)**  
第5学年の体力合計点で、男子で8ポイント、女子でポイント点、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】**

- ・体育に関する意識アンケートの実施
- ・学校評価の活用

**【成果指標】**

- ・1日10分以上運動する児童の割合を90%以上にする。
- ・朝食を毎日食べると回答する児童の割合を100%にする。

**【評価結果】**

- ・**中間評価(10月)**  
1日10分以上運動している児童の割合が77%であった。
- ・**最終評価(2月)**  
1日10分以上運動している児童の割合が82%であり、中間評価から向上した。

## 5 自校の児童の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

**1 体育授業の改善及び改革**

- ・体育のスタンダード授業の実践
- ⇒全校で統一した指導を行うことで、児童が安心して学習できる環境をつくる。
- ⇒多様な動きを取り入れたウォームアップタイムや意図的な交流場面の設定、児童の実態に応じた目標の設定による自己変容を実感させる授業づくりを行う。

**2. 運動習慣の定着に向けた運動環境の整備**

- ・運動の日常化に向けた活動場所の確保(工夫)及び各種大会の企画
- ⇒校内のフリースペースに新体力テストコーナーを設置したり、体育館にジャンプやラダーコーナーを常設したりすることで、日常的な活動につなげる。
- ⇒ダンス大会やシャトルラン記録会、長縄チャレンジなどの取組を年間を通して計画的に企画することで、日常的な運動習慣の定着を図る。

**【取組指標】**

- 1 全学年・単元で継続的に実施し、授業後の振り返りで児童の変容を確認する。
- 2 全校で実施し、実施後の振り返りから児童の様子について意見を交流する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・体育授業の改善
- ⇒各単元(運動領域)においてICTの効果的な活用による協働的な課題解決場面の設定をすることで、本単元で身に付けさせたい資質・能力の育成を図る。
- ・運動習慣の定着に向けた取組の充実
- ⇒ダンス大会、マラソン月間、シャトルラン記録会、長縄チャレンジの組織的・計画的な実施を図る。

## 【健やかな体 ～自ら心と体を鍛える子～】 目指す子どもの姿

低学年：楽しく運動しきまりを守り安全に生活しようとする子

中学年：目標をもって楽しく運動し健康・安全にすごそうとする子

高学年：全力を出して運動に取り組み、健康・安全のための確かな判断で行動しようとする子

## 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

【児童の「挑戦心」や「自己肯定感」の育成に向けたスタンダード授業の実践】

- ・活動時間の確保や1単位時間の学習の流れを明確にすることで、児童が安心して活動できる。
- ・単元や1単位時間における協働的に学ぶ場面を意図的・計画的に設定することで、児童が自信をもって活動できる。

### 「導入」場面における指導の手立てのポイント

【ウォームアップタイムの位置付け】

⇒授業開始の5～10分間を活用した活動時間

- ①リズム体操 (全校で実施)
- ②単元の主運動につながる動き
- ③新体力テストの分析結果から学年課題として考えられる能力に関する動き

### 成果

個人の運動時間を確保することで個人技能の向上を図るとともに、個人技能の向上が運動を苦手としている児童にとっての「やってみよう！」という挑戦心の育成につながった。

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント

【協働的に学ぶ場面の設定】

⇒仲間と課題等を考える、動きを確認しアドバイスするなどの関わりを大切に場面を設定

### そのために

≪ 2ステップでの授業展開 ≫

活動①は、個人での運動

⇒挑戦心の育成 (自己の課題解決に向けて)

活動②は、ペア・グループでの運動

⇒自己肯定感の育成 (仲間と認め合う、励まし合うなど共に活動する喜びを味わう)

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

【毎時間の振り返りの充実】

⇒導入場面での明確な課題設定 (身に付けさせたい資質・能力) を行うことで本時の活動が明確になり、適切な見取りと指導を行うことができる。

### つまり

- ・実態に合わせた適切な指導を充実させることで、児童の変容に対する声掛けが可能になる。
- ・本時の振り返りが次時の課題へと結び付くことで、更なる意欲の向上に繋がる。

※テキストマイニングの活用⇒





# 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

## 望ましい運動習慣・生活習慣の定着に向けた取組のポイント

### 【養護教諭や栄養教諭との連携】

- ・児童アンケートの結果から、朝ごはんの摂取率について学年によって偏りが見られたことから、朝ごはんの重要性やそのはたらきについて校内放送で全体指導を行った。
- ・養護教諭と連携して、児童が自分の姿勢を確認する体験コーナーを保健室前に設置し、多くの児童が、自分の体に興味をもつきっかけづくりを行った。



栄養教諭との連携



養護教諭との連携

## 日常的な運動機会の確保に向けた取組のポイント

### 【年間を通した継続的な運動機会の提供】

- ・体力向上のロードマップを作成して全教職員で共有した。

- 7月：ダンスコンテスト
- 9月：旭小マラソン
- 10月：旭小マラソン
- 11月：シャトルラン記録会
- 12月：第1回長縄チャレンジ
- 3月：第2回長縄チャレンジ

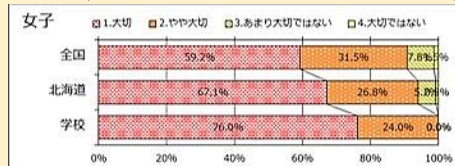
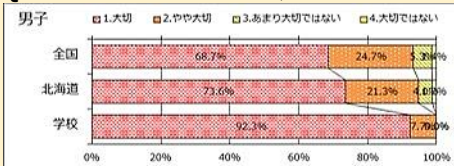
組織的・計画的に実施することで、日常的な運動習慣の定着及び体力向上を促進することができた。

### (3) 運動習慣の定着 (運動の日常化)

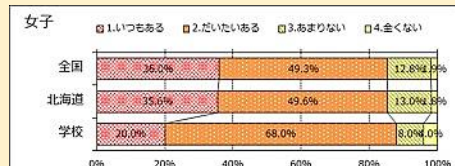
屋内チャレンジコーナー設置 / 短縄チャレンジ
外遊びの推進 / 屋外チャレンジコーナー設置
<b>ダンスコンテスト</b>
①体育通信 (家庭へ) ⇒夏休みにできる軽運動
外遊びの推進 / 旭小マラソン
長縄チャレンジ/②体育通信 (家庭へ) ⇒シャトル記録会
<b>第1回長縄チャレンジ大会</b>
雪遊びの推進 /③体育通信 (家庭へ) ⇒スキー
④体育通信 (家庭へ) ⇒体力テストの個別配付
<b>第2回長縄チャレンジ大会</b>

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

R4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から  
Q2.あなたにとって運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは大切なものですか。



Q14.体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



日常的に運動に親しむ機会の提供や協働的な学習場面を計画的に設定することで、児童の意欲の向上や体力・運動能力の向上を図ることができた。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

### 【取組のポイント】

- ・年間を見通した組織的、計画的な体力向上プランの作成  
⇒児童の実態に合わせた重点項目の設定  
⇒学校全体で教科等横断的な取組の推進
- ・ICTの効果的な活用の推進  
⇒METsを参考にした効果的な活用場面等の研修及び実践
- ・中学校との連携  
⇒新体力テストの継続と実施時期の統一  
⇒新体力テストの結果の共有