

稚内市立稚内港小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 稚内市立稚内港小学校 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

【令和3年度 新体力テスト 全国平均達成率】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年生	90%	80%	100%	40%	80%	30%	90%	60%
2年生	100%	64%	100%	91%	64%	27%	73%	64%
3年生	50%	60%	100%	70%	70%	40%	70%	60%
4年生	100%	11%	89%	78%	56%	44%	78%	78%
5年生	100%	50%	100%	90%	60%	70%	90%	90%
6年生	29%	57%	86%	71%	71%	43%	43%	57%
全校	80%	54%	96%	73%	65%	42%	74%	68%

【令和4年度 1学期 生活リズム調べ】

	平均就寝時刻	朝食を毎日食べる児童の割合	1日の平均メディア時間(TV、ゲーム、スマホなど)
低学年	21:04	95%	1時間35分
中学年	21:29	81%	2時間03分
高学年	21:41	81%	2時間12分

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

- ・上体起こしの全国平均達成率が、他の種目と比べると低い。
- ・シャトルランでは個人差が大きく、疲れを感じたらすぐに諦めてしまう児童が見られる。
- ・50m走は、全体的に課題があり、瞬発力よりも、走り方に課題がある。
- ・ソフトボール投げでは、投げる動作が未定着な児童が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・就寝時刻に気を付けている児童が多い中、寝る時刻が遅い児童が固定化されている。朝食に関しても同様である。
- ・メディア時間は、生活リズム調べ期間中は気を付けているが、普段は時間がさらに長いことが予想される。
- ・授業中の姿勢が悪い児童が多い。
- ・難しいと少しでも感じたら諦めてしまう児童が多い。

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

- ・体力向上に向け、体育授業での運動量の確保と効果的な授業の実践を行う。
- ・各単元における身に付けさせたい資質・能力を定着させる。
- ・体育授業をとおして、ねばり強い子どもを育成する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・自分の生活習慣を主体的に調整するための自己指導能力を育成する。
- ・体を動かす遊びやスポーツの楽しさを味わい、メディアに代わる遊びとさせたい。

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】

- ・新体力テストの実施(全学年)
- ・定期的な体力測定(上体起こし)
- ・研究部提案授業評価アンケート(年6回)

【成果指標】

- ・上体起こしで、全国平均以上の子どもの割合各学年60%以上、50m走で、昨年度よりも全国平均に近付ける。
- ・授業評価アンケートの項目「授業は楽しくわかりやすい」の肯定的意見80%以上

【評価結果】

- 中間評価(8・9月)**
- ・全国平均以上の児童(全校)の割合 上体起こし⇒60%
 - ・50m走の偏差値 6割の児童が上昇
- 最終評価(2月)** 肯定的意見:97%

○ 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】

- ・生徒指導部提案の生活リズム調べ(年3回)
- ・運動実施状況調査
- ・学校評価

【成果指標】

- ・朝食を毎日食べる児童の割合90%以上
- ・1日の平均メディア時間2時間未満
- ・放課後や休日の運動に触れる機会週4日以上の割合70%以上

【評価結果】

最終評価(2月)

- ・朝食:78% メディア:45%
- ・運動習慣に関わる調査を行うことができず、体育専科と指導部で連携した取組を行うことができなかった。

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 課題種目の体力向上に向けた授業内での取組

- ・「上体起こし」の記録向上に向け、体育授業の準備運動場面で、腹筋を鍛える運動を行う。また、定期的な上体起こしの記録を計り、目標をもたせながら記録の伸びを実感させる。
 - ・「50m走」の記録向上に向け、「走の運動・短距離走」の単元において、走り方についての専門的な指導を行う。(ラダー、スティック走、フォーム指導など)
- ### 2 体力や運動・生活習慣に関することを啓発するための体育専科通信の発行
- ・体育授業の様子はもとより、子どもの体力に関することや、運動・生活習慣に関する情報を発信していく。また、家庭で取り組める体力づくりの運動を紹介し、取組表を配付して取組を促進する。(取り組んだ児童には賞状を授与)

【取組指標】

1 全学年・全単元で継続的に実施し、2カ月おきに上体起こしの記録を計る。

2 月1回以上の発行。学習内容や発行時期に合った内容を記事にする。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・準備運動等における体力向上に関わる取組の実施と継続
- ・遊具代わりとなる鉄棒やマットなどの遊べる場の常設
- ・3年間の体育専科事業を踏まえた体育の授業づくりの継承

稚内市立稚内港小学校

全校児童数 64名 (男子30名 女子34名)
教職員数 18名

目指す子どもの姿

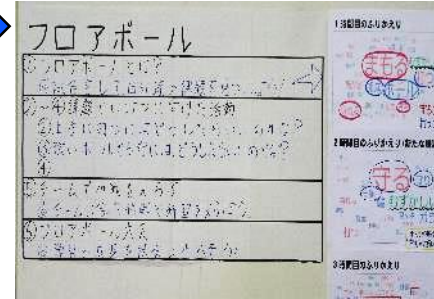
- ・体を動かす楽しさを知り、自ら運動に親しもうとする子
- ・目標をもって運動や体力づくりに取り組む子
- ・日常的に体を動かそうとする子

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

- ① 学習指導要領から、各単元で身に付けさせたい資質や能力を確認する。
(各学年で示される技は要チェック)
- ② 各単元で資質や能力を身に付けられるよう、習得までの過程や方法を論理的に考え、単元計画を作成する。
(スモールステップを意識する)



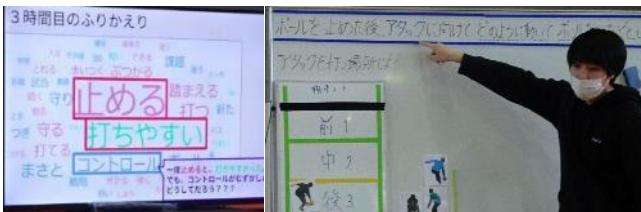
【低学年『キックベース』での
ゲームのステップアップ】

- 並びっこキックベース
→バックホームゲーム
→フォースアウトゲーム
→キックベース (通常ルール)



「導入」場面における指導の手立てのポイント

みつける



■ 児童の主体性を促す課題設定

- ・クエスチョン課題
(思考・判断・表現につながる)
- ・児童の振り返りを生かした課題
(テキストマイニングの活用)

「展開」場面における指導の手立てのポイント

なかまと考える(動く)



■ 「思考→試し→交流」

- ・する、みる、支える、知る活動
- ・個人種目にも団体性を取り入れる
- ・スモールステップ、レベルに応じた活動の場の設定

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

とinaおす



一度止めることはできたけど打つ場所、そして3回まで打てるので止めて少し打ってもらって、また自分が打つという戦略も思いついたのでそれも踏まえて次の試合も頑張りたい。そしてコントロールも良くしたい。

分かったことやできたことボールを止めてまた他の人に打ってもらい自分が打つことができたのでボールを繋ぐことができました

■ 「まとめ→習熟→振り返り」

- ・動きに着目した振り返り活動
(タブレットに記入)



体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



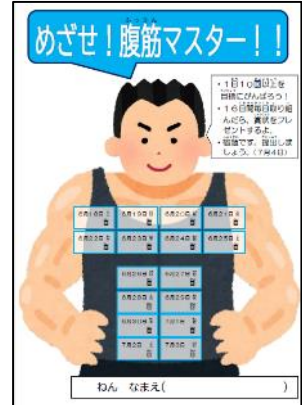
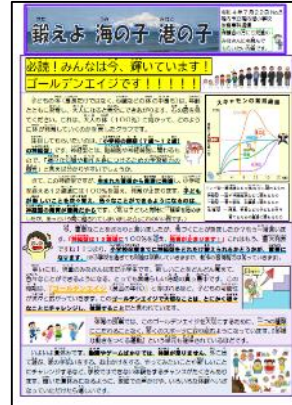
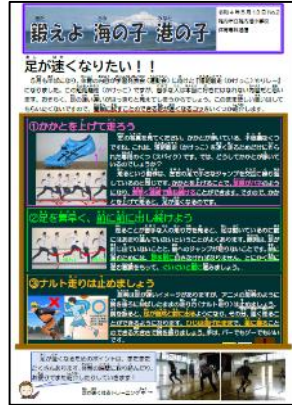
体育専科教員等の視点による
授業以外の取組のポイント

児童が主体的に運動に取り組むための環境整備



- 本校は遊具が少ないため、体育館に鉄棒やセーフティーマットを常設し、年間をとおして遊べるようにした。
- 低学年や中学年の児童が、後方支持回転や前方支持回転、こうもりふり下りなどの高難度の技ができるようになった。

望ましい運動習慣・生活習慣の定着に向けた取組



- 保護者にも体力向上や、運動習慣等に興味・関心をもってもらえるよう、体育専科通信を発行した。その中で『お家de体力づくりキャンペーン』を実施し、家庭での体力づくりの取組も行った。

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

握力	R4	上体起こし	R4	長座体前屈	R4	反復横跳び	R4
全国平均以上の児童の割合(全校)	73%	全国平均以上の児童の割合(全校)	60%	全国平均以上の児童の割合(全校)	90%	全国平均以上の児童の割合(全校)	60%
シャトルラン	R4	50m走	R4	立ち幅跳び	R4	ソフトボール投げ	R4
全国平均以上の児童の割合(全校)	53%	全国平均以上の児童の割合(全校)	35%	全国平均以上の児童の割合(全校)	69%	全国平均以上の児童の割合(全校)	61%



- 準備運動で筋力を高める運動に取り組み、上体起こしでの全校平均以上の児童の割合を54%から60%へ数値を上げることができた。
- 走ることの単元で、走力を上げるためにスティック走に取り組み、全校の6割の児童の記録を向上させることができた。

- 体育専科事業終了後も取組が継続できるよう、資料や教材づくり、環境の整備、新体力テストや学習発表会(体育的内容)に関わる業務の引継ぎを行う。
- 毎時間の準備運動に、体力を高める運動を取り入れることの有効性が確認できたことから、今後も継続する。
- 新体力テストの50m走に課題が見られることから、瞬発力や走力を高めるための取組を実施する。
- 鉄棒やマットなど、遊具に代わる設備を常設し、児童の運動機会を確保する。
- 指導部と連携し、生活習慣や運動習慣に関わる取組を実施する。