

佐呂間町立佐呂間小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 佐呂間町立佐呂間小学校 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

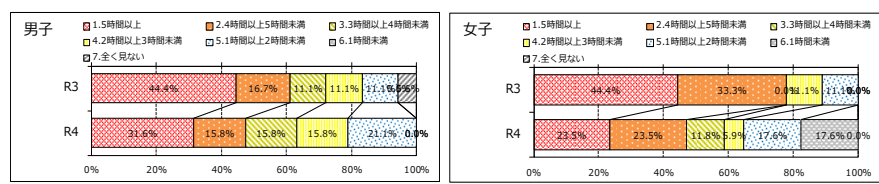
○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関する現状

【体力・運動能力の現状】

令和4年度新体力テスト分析ツールにおけるT得点【R3比較】

	男子											女子												
	握力	こし	上体起	前屈体	反復横	20m走	50m走	立ち幅	ボール	計点	体力合	握力	こし	上体起	前屈体	反復横	20m走	50m走	立ち幅	ボール	計点	体力合		
第1学年	55.21	49.54	54.87	59.69	60.34	56.69	57.76	66.58	62.21	45.14	50.38	50.52	51.37	55.18	44.53	50.28	55.50	51.53						
第2学年	50.31	60.84	55.99	53.41	52.30	47.60	46.81	54.27	54.99	56.72	59.94	61.76	53.88	60.79	50.67	58.16	56.30	62.28						
第3学年	50.99	60.61	55.50	54.10	45.15	45.47	50.80	51.68	53.80	54.49	68.55	56.92	55.02	56.44	50.41	51.99	57.27	60.15						
第4学年	45.72	52.46	44.68	49.87	48.60	53.65	48.88	50.79	47.79	50.53	58.07	49.76	51.67	51.60	47.14	47.53	54.44	52.28						
第5学年	53.62	52.91	53.32	51.65	49.10	50.59	51.13	58.01	53.33	58.72	55.78	51.48	54.35	51.69	52.39	51.69	59.85	56.39						
第6学年	53.66	45.43	51.87	49.06	43.57	43.29	48.66	46.05	45.86	49.33	52.38	52.15	54.90	48.94	50.28	49.20	60.88	52.45						

【テレビ等の視聴時間】



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

- 多くの種目で改善傾向にあるが、50m走、シャトルラン及び立ち幅跳びに課題が見られる。
- 令和4年度は、第6学年男子の結果が、前年度と比較して結果が低く、課題が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- テレビ等の視聴時間が全国及び全道に比べ長い。前年度データと比較すると本年度は改善傾向が見られる。

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

- 6年間の連続性を重視した教育課程の編成実施により、効果的に体力・運動能力の向上を図る。
- 「できそう!」「できた!」を実感させる体育授業の実施により、主体的に運動に取り組む子どもを育成する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- 保護者への働き掛けを行い、メディアの使用時間に関する指導を継続し、家庭での生活習慣の見直しを推進する。

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】

- 新体力テストを中心とした体力増強週間
- 児童調査票
- 学校評価アンケート(児童)…後期のみ

【成果指標】

- 全校でE判定を5%以下、全学年のD判定の割合を10%以下
- 第5学年の50m走、20mシャトルランで全国平均との差を2ポイント以内とする。
- 児童調査票「体育の授業が楽しい」80%以上にする。その理由を「できるようになるから」と回答する児童の割合を80%以上にする。
- 「体育の授業では、めあてをもって体力づくりに取り組んでいる」と回答した児童の割合を80%以上にする。

【評価結果】

- 中間評価(8月)
 - 全校でE判定5%以下…達成
 - 全学年のD判定を10%以下…4つの学年で達成
 - 「体育が楽しい」80%以上…97%で達成
 - 「できるようになる」80%以上…66%で未達成
- ※女子83%に対し、男子47%であった
- 最終評価(2月)
 - 「体育の授業では、めあてをもって取り組んでいる」と回答80%以上…91%で達成

○ 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】

- 学校評価アンケート(保護者)
- 学校評価アンケート(児童)

【成果指標】

- 「学校は、生活リズムやメディア依存防止に向けた啓発をしている」と回答した保護者の割合を70%以上にする
- 「休み時間に元よく体を動かしている」と回答した児童の割合を90%以上にする

【評価結果】

- 中間評価(8月)
 - 「メディア依存防止に向けた啓発」と回答70%以上…58%で未達成
 - 「休み時間に体を動かしている」と回答90%以上…91%で達成
- 最終評価(2月)
 - 「メディア依存防止にむけた啓発」と回答70%以上…57%で未達成
 - 「休み時間に体を動かしている」と回答90%以上…89%で未達成

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 体育授業の充実と連続性ある教育課程の編成・実施

- 準備運動に新体力テストの内容を位置付け、日常的な体力の底上げを図る。
- また、各学年で求められる運動要素を明確にし、それらを連続させることで6年間を通して体力・運動能力の向上を目指す。

2 苦手の運動種目に日常的に親しむ環境整備

- 既存のなわとび月間やマラソン月間に加え、体育館でのボール遊びを可能にし、ボール投げの運動を日常化させる。

【取組指標】

- 学年毎の体力の経年変化を評価し、体力増強週間等で活用する。
- 中休みに2学年ごとに体育館を使用し、半面はボール遊びを可とする。当面は学級担任が牽引する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 3分間走など、走の運動を準備運動に位置付ける。
- 男子が「できて楽しい」を感じられる授業づくりを推進する。(好きなことができて楽しいからの一歩前進)

目指す子どもの姿

- ・体を動かすことを楽しいと感じる子ども
- ・規則正しい生活を心掛け、充実した日々を過ごす子ども

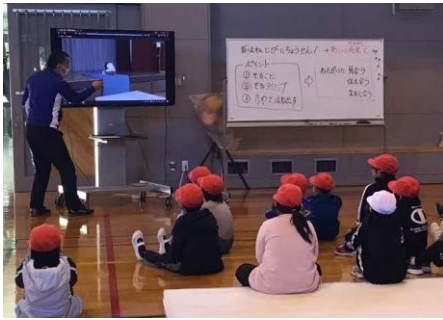
自己肯定感や主体的に運動に取り組む意欲を高める授業づくり

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

- ・6年間の連続性を重視した教育課程の編成・実施
- ・「できそう!」「できた!」を実感させるための、技能ポイントを押さえた授業
 - ポイントを教えたり、伝えたり、気付かせたりするなど、学習内容と児童の実態に合わせて選択
 - 児童が取り組んでいる場面で褒める授業

「導入」場面における指導の手立てのポイント



- ・本時の「課題」の提示
- ・「どこを目指して、何をやるか」のイメージ化
- ・準備運動時における体力向上の取組 (握力、上体起こし、反復横跳び等に関連した運動)

「展開」場面における指導の手立てのポイント



- ・「つまずき」の予測と、解決するための手立ての事前研究→授業の組立
- ①技術的な側面からのアプローチ【最重要】
- ②授業形態 (個人、協働等) からのアプローチ
- ③教材教具、場の工夫によるアプローチ

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



- ・「振り返り」の実施 (毎時及び単元)
 - 児童がやろうとしたこと、できたことを確認し、価値付ける
- ・次時への見通しをもたせるために、簡単な説明と振り返りを実施



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

苦手な運動種目に日常的に親しむ環境整備



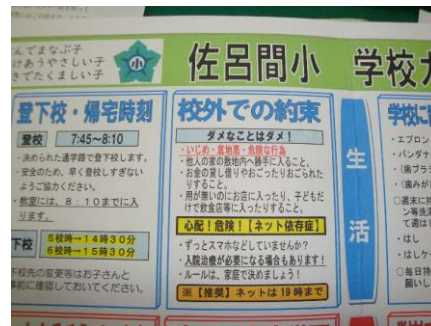
【なわ跳び月間の様子】



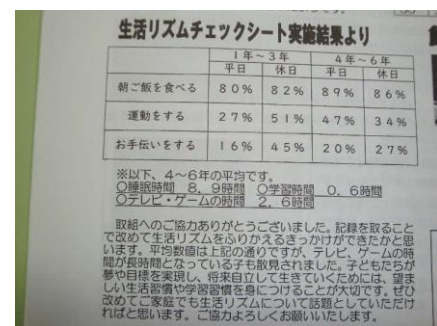
【休み時間にボールを使用する様子】

- ・ なわ跳び月間やマラソン月間等、教育活動への位置付け
- ・ 学校生活の見直し（休み時間のボール使用解禁等）
- ・ 縦割りによる休み時間の体育館使用（異学年交流）

生活習慣改善に向けた児童・保護者への働き掛け



【体育関係の啓発資料】



【学校便り】

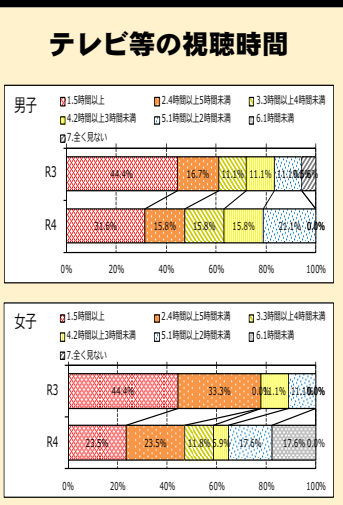
- ・ 体育関係の専用掲示板の設置と啓発資料の掲示
- ・ 「学校ガイド」におけるネットルールの記載
- ・ 生活リズムチェックシートの活用と学校便りによる啓蒙

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

令和4年度新体力テスト分析ツールにおけるT得点【R3比較】

	男子										女子															
	握力	こし	上体起	反復屈伸	長座体	反復跳び	2分間走	5分間走	立ち幅	ボール投げ	ソフトボール	体力合計	握力	こし	上体起	反復屈伸	長座体	反復跳び	2分間走	5分間走	立ち幅	ボール投げ	ソフトボール	体力合計		
第1学年	55.21	49.54	54.87	59.69	60.34	56.69	57.76	66.58	62.21	45.14	50.38	50.52	51.37	55.18	44.53	50.28	55.50	51.53								
第2学年	50.31	60.84	55.99	53.41	52.30	47.60	46.81	54.27	54.99	56.72	59.94	61.76	53.88	60.79	50.67	58.16	56.30	62.28								
第3学年	50.99	60.61	55.50	54.10	45.15	45.47	50.80	51.68	53.80	54.49	68.55	56.92	55.02	56.44	50.41	51.99	57.27	60.15								
第4学年	45.72	52.46	44.68	49.87	48.60	53.65	48.88	50.79	47.79	50.53	58.07	49.76	51.67	51.60	47.14	47.53	54.44	52.28								
第5学年	53.62	52.91	53.32	51.65	49.10	50.59	51.13	58.01	53.33	58.72	55.78	51.48	54.35	51.69	52.39	51.69	59.85	56.39								
第6学年	53.66	45.43	51.87	49.06	43.57	43.29	48.66	46.05	45.86	49.33	52.38	52.15	54.90	48.94	50.28	49.20	60.88	52.45								

■ は、全国平均以上 ■ は、全国平均から5ポイント以上マイナス



体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 多くの種目で向上が進んでいるが、50m走とシャトルラン、立ち幅跳びに課題が見られることから、3分間走などの走の運動を準備運動に盛り込む。
- ・ 準備運動に体力テストの内容を組み込み、日常的な底上げを図る。
- ・ テレビ等の視聴時間が全国及び全道に比べ圧倒的に長いことから、児童に対してメディアの活用時間に関する指導を継続するとともに、家庭での生活習慣の見直しを推進する。