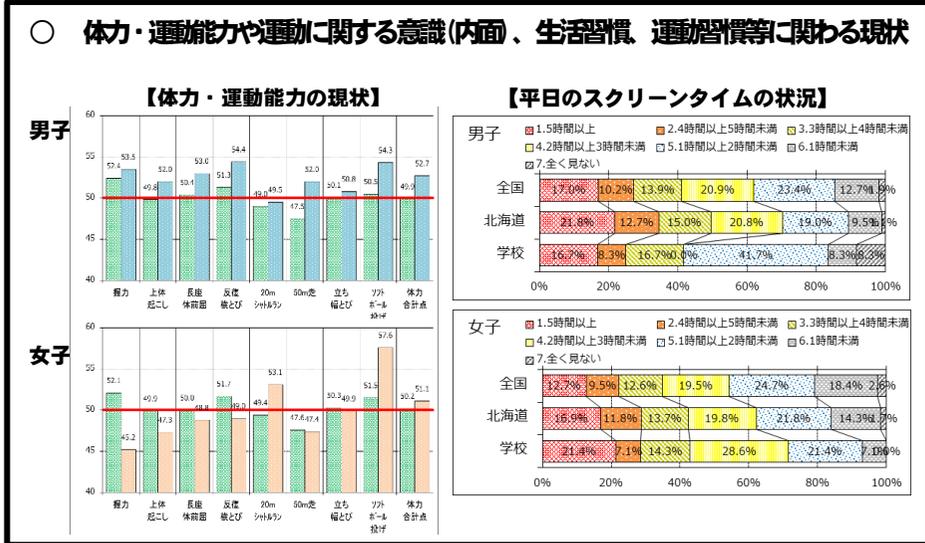


本別町立本別中央小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 本別町立本別中央小学校 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**

 - 握力、上体起こし等の力強い動きに関わる項目に課題があることから、体づくり運動の充実を図るとともに、日常的に運動機会を創出する環境整備を行う必要がある。
 - 体育授業を通じて「できた、わかった」という実感を得ている児童の割合が低いことから、振り返りの充実を図り、児童に自己の変容や体力の向上を実感させる必要がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

 - 朝食の摂取率やスクリーンタイム、睡眠時間等の生活習慣に係る項目に課題があることから、保健の授業の充実を図り、児童に自身の生活習慣を考えさせるとともに、家庭と連携した「早寝・早起き・朝ごはん」等の生活習慣の改善に向けた取組を推進する必要がある。

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**

 - サーキットトレーニングの実施により多様な動きを行う機会を設定し、バランスのよい体力・運動能力の向上を図る。
 - 体育授業において自己の変容や体力の向上を実感し、主体的に運動に取り組む児童を育成する。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

 - 望ましい生活習慣について理解し、自分の生活習慣を見直し、改善できる力を育む。
 - 体育授業以外にも日常的に運動に親しむ児童を育成する。

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】

- 体力・運動能力の向上に係る児童アンケート
- 新体力テストの複数回実施

【成果指標】

- 自分の体力・運動能力の向上を実感している子どもの割合が80%以上
- 握力・上体起こしの記録が6月の自身の記録を上回る児童80%以上

【評価結果】

- 中間評価(10月)**
 - 6月と比較し、数値に大きな変化は見られなかった。
- 最終評価(2月)**
 - 体力の向上を実感している児童が90%以上
 - 6月の記録を上回る児童が72%

○ **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】

- 運動時間や意欲に係る児童アンケート
- 学校評価

【成果指標】

- 朝食を毎日食べると回答する児童90%以上
- 「早寝・早起き・朝ごはん」が定着してきたと回答する保護者の割合80%以上

【評価結果】

- 中間評価(10月)**
 - 朝食を毎日食べると回答する児童の割合に全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から大きな変化は見られなかった。
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」が定着してきたと回答する保護者の割合80%
- 最終評価(2月)**
 - 朝食を毎日食べると回答する児童88%
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」が定着してきたと回答する保護者の割合80%

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 授業改善**

 - 体力向上に係る学校課題の改善及び各時間のねらいとする主運動につなげられるよう、授業の導入場面においてサーキットトレーニングに取り組む。
 - 自己の変容や体力の向上を実感できるよう、個の課題に応じた練習の場を設定するとともに友達と協働的に学ぶ場を位置付ける。

2 ICTの活用

 - 動画撮影により自分の動きを客観視させるとともに、師範映像と自分の動きを比較、観察させたり、児童が相互に運動のポイント等を交流したりすることにより、技能の習得を目指す。
 - アンケート機能を活用し、課題発見や課題解決に向けた振り返りを行うとともに、振り返りの蓄積により児童に自己の変容や体力の向上を自覚させる。

【取組指標】

 - 1 全学年・単元で継続的に実施し、月末には振り返りを行う。
 - 2 第3～6学年の器械運動やボール運動系を中心に活用し、単元終了後は振り返りを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 体育専科事業の終了後も実践が継続されるよう環境整備や資料の作成及び共有を行う。
- 全教職員の体育科の指導力向上のため、授業づくりに係る指導助言や情報提供、校内研修の充実を図る。

本別町立本別中央小学校

全校児童数 167名(男子93名 女子74名)
教職員数 18名

目指す子どもの姿

～自らを高めようとする子ども～

○考える子 ○助け合う子 ○がんばる子

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りを見通した授業実践のポイント

- ・ 単元構造図による身に付けさせたい資質・能力の明確化
- ・ 児童が主体的に課題解決に向かう学習過程の設定
- ・ 目標の達成状況や自己の変容を実感できる振り返りの充実



目標や学習の流れ、指導方法、評価方法を設定し、意図的・計画的に授業を進める。



「導入」場面における指導の手立てのポイント



【サーキットトレーニングの設定及び取組の様子】

- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び新体力テストの分析を踏まえた必要感のある学習課題の設定
- ・ 自校の課題に応じた種目と主運動に関連する運動を組み合わせたサーキットトレーニングの年間を通じた実施

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【児童が主体的に課題解決に向かう学習】

- ・ 動画撮影等のICTを活用した自己の課題把握や動きの向上の自覚を促す協働的な学びの設定
- ・ 練習内容を児童が自己の課題に応じて自己決定する学習過程

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【振り返りの時間の充実】

- ・ ICTを活用した課題解決の活動に対する学びの自覚と取組の共有
- ・ 動画や振り返りの蓄積による自己の課題把握や学習意欲の向上及び単元を通した自己の変容の実感



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

教職員の指導力の向上に向けた取組



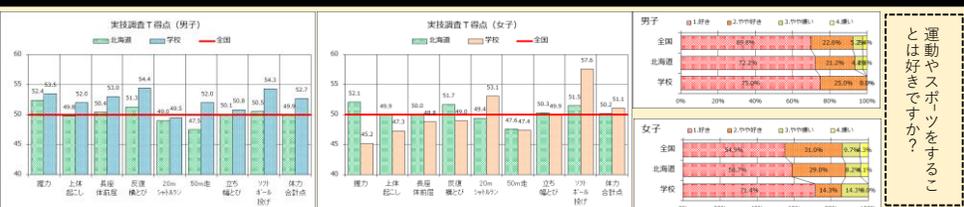
- ・単元の指導計画や単位時間の授業展開及び教材の紹介等、全教職員の体育科授業における指導力の向上に向けた年間3回の校内研修の実施
- ・学級担任との定期的な打合せにおける単元構造図の作成及びチーム・ティーチングの役割分担
- ・十勝教育局主催「体育サマー・ウインターフェスタ」の実技講習や模擬授業等を通じた実践の管内への普及

学校全体の体力向上に向けた取組の充実



- ・児童会と連携した縦割り対抗全校リレー、ドッジボール大会、雪だるまづくり集会等の年間を通じた取組による運動機会の創出
- ・北海道教育委員会の運動習慣確立啓発動画「みんなでムーブキタキツネ」を長期休業中に持ち帰った1人1台端末に配信するなどの家庭における運動機会創出の取組
- ・ドッジボールやサッカーのコートの常設及びケンパ、ジャンプコーナーの設置等の運動機会の創出に向けた環境整備

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果



- ・授業の導入で継続的にサーキットトレーニングに取り組み、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、男子が7種目、女子が2種目で全国平均を上回るとともに、課題であったソフトボール投げにおいて男女ともに全国平均を大きく上回った。
- ・自己の課題に対する主体的な取組や振り返りの充実等、体育科の授業改善の視点について全教職員で共通理解を図り取組を推進したことにより、児童質問紙において運動やスポーツが好きと回答した児童の割合が全国平均を上回った。
- ・新体力テストを全学年において全種目実施したことにより、全校的な体力向上に係る児童の実態及び課題を明確にすることができた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び新体力テストの結果を踏まえ、走力や筋力等の課題に対し、サーキットトレーニングの継続的な取組や学習の場の工夫、各単元における運動と関連付けた環境整備の取組を推進する。
- ・運動が楽しいと答える児童の割合に比べ、運動ができた、わかったという実感を得ている児童の割合が低いことから、自己の変容や体力の向上に気付くことができるよう、記録の視覚化や動画撮影機能の活用及び振り返りの蓄積等、ICTを効果的に活用し、振り返りの場を充実させた授業改善の取組を推進する。
- ・効果的な指導方法や時間配分、授業準備、教具の工夫等、授業づくりの視点について校内研修や資料配付等により、教職員に対する指導助言を行うとともに年間指導計画、単元構造図、学習カード、単元内容の参考資料等について、データベース化し、学校全体で体育科授業における指導力の向上を図る。