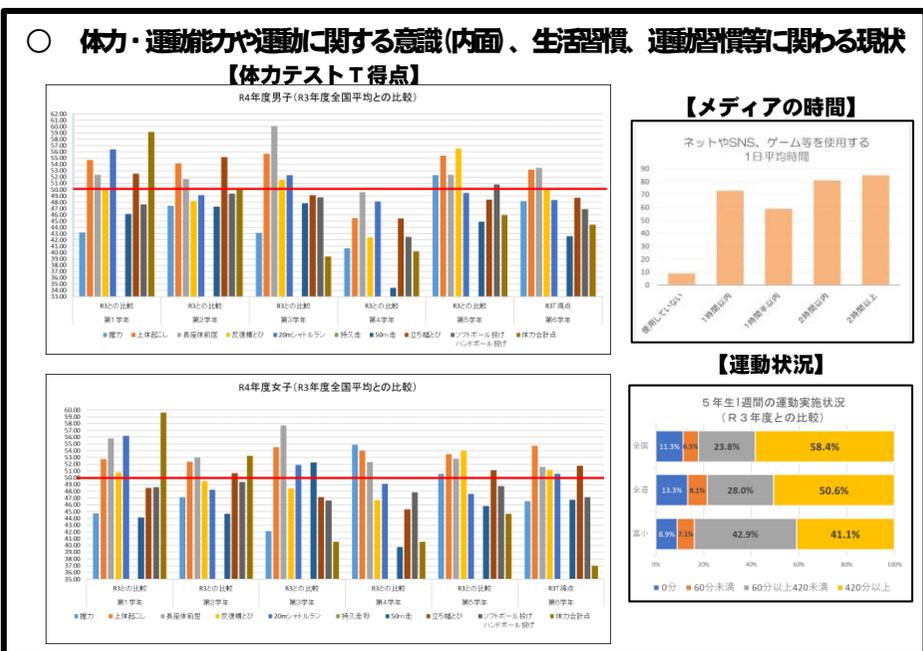


釧路町立富原小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 釧路町立富原小学校 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**
 - ・50m走、握力で全国平均を大きく下回る学年が多い。
 - ・運動能力に差が大きい。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・学年が上がるにつれて、スクリーンタイムが長くなっている。
 - ・運動習慣のある児童は多いものの、「0分」の児童もいる。

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**
 - ・体育の授業において、運動量を確保し、走力の向上を図る。
 - ・体育の授業において、多様な動きを経験させ、運動能力の向上を図る。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - ・家庭と連携し、メディアの適切な活用の仕方を育成する。
 - ・掲示物等をきっかけに運動を身近に感じ、学校以外においても運動に親しみ、取り組む児童を育成する。

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】**
 - ・体力テスト全種目の実施及び課題のある種目の再実施
 - ・学年始、学年末及び単元毎の学習アンケートの実施
 - 【成果指標】**
 - ・50m走、握力のT得点を2ポイント向上
 - 【評価結果】**
 - ・**中間評価(11月)**
握力の目標は達成できた
50m走の目標は達成できなかった
 - ・**最終評価(2月)**
50m走の目標は達成できなかったことから、体育授業の導入で、走動作に係る準備運動に継続的に取り組んだ
- **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】**
 - ・生活アンケートの実施
 - ・学年始、学年末の学習アンケートの実施
 - 【成果指標】**
 - ・スクリーンタイム1時間30分以内と回答する児童の割合70%以上
 - ・運動が「好き」「少し好き」と回答する児童の割合90%以上
 - 【評価結果】**
 - ・**中間評価(11月)**
運動が「好き」「少し好き」と回答する児童の割合の目標は達成できた
 - ・**最終評価(2月)**
スクリーンタイム1時間30分以内と回答する児童の割合の目標を達成できたのは第1学年のみであったことから、他の分掌部と連携して、家庭への啓発、協力依頼を行った

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】

- 運動への気づきを促す「オリンピック月間」の実施**
 - ・体育館等にオリンピック陸上種目の世界記録を掲示し、児童が運動や陸上競技に興味をもてるようにし、運動への親しみや運動習慣の形成につなげる。
 - 富原小中「歩こうウィーク」の実施**
 - ・徒歩での登下校を呼びかけ、日常的に歩く場面をつくる。
 - 「歩校チェックポイント」を基にした日常の運動の実感**
 - ・広い校舎を活用し、体育館までの距離を掲示し、日常的に自分がどのくらい歩いているかを実感することで、運動への意識付けを行う。
 - 体育の授業における運動量の確保**
 - ・少ない活動スペースでも運動量を確保できるよう工夫し、楽しみながら運動する中で体力の向上を図る。
- 【取組指標】**

 - 8月、10月、1月に掲示する。
 - 月1回、1週間実施していく。
 - 8月から掲示し、日常の会話や行動から運動することのよさを実感できるようにする。
 - 全校で実施し、取組を全教員で共有する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・新体力テストの複数回実施、新体力テストで課題の見られる種目の改善に向けた取組の検証等、体力向上に向けた検証改善サイクルの一層の充実
- ・校内の運動環境の充実、家庭への啓発や協力依頼による運動機会の創出及び運動習慣の確立
- ・体育授業における運動量の確保
- ・9年間を見通した自己や仲間の課題を解決する学習過程を確立するための中学校との連携の推進

目指す子どもの姿

- ・ 様々な運動経験を通して、動きの質の向上を実感し、運動を楽しむ子ども
- ・ 運動に親しみ、体を動かすことへの抵抗の少ない子ども

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

CHECK

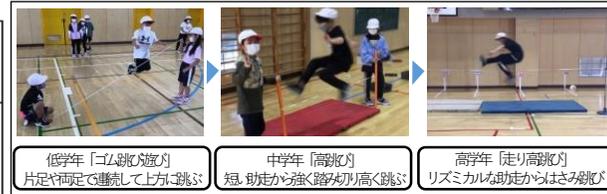
単元や内容のまとめを見通した授業実践のポイント

- ・ 児童のつまずきに応じた手立てを位置付けた指導計画の作成
- ・ 動きの系統性を踏まえた指導計画の改善

○ 第4学年「ゴール型ゲーム(ハンドボール)」指導計画

1	<p>課題：ゲームのルールを覚えて、どのようにすれば楽しくできるか考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームのルールの確認 ・ためのゲーム、確認タイム ・振り廻り 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを1つずつ確認(動画、ロイロノート) ・代表チームの見本を観察 ・チーム内で分担する役割を確認
2	<p>課題：パスやキャッチのコツを見つけて、上手にできるようになろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の確認 ・パス＆ラン ・パス(3VS2など) ・ゲーム ・振り廻り 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔らかいボールを使用 ・投げ手と受け手、キャッチの際の手の動きの指導 ・周りを見てフリーの人を誘うよう言動付け ・守る人の位置を見てフリーの空間を確保するよう言動付け

【つまずきに応じた手立てを位置付けた指導計画の一部】



低学年「ゴム跳び遊び」
片足や両足で懸垂して尻を高く跳ぶ

中学年「高跳び」
短助走から強く踏み出し高く跳ぶ

高学年「走り高跳び」
リズムミカルの助走から踏み出し高く跳ぶ

【系統性を踏まえた各学年の動きのイメージ】

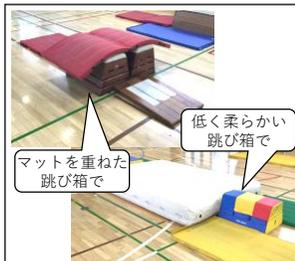
「導入」場面における指導の手立てのポイント

2	<p>ラインダンス・・・コーンの上をかかとが通るように足を振り上げよう (決めた足で踏み切り、走り越す感覚)</p>
3	<p>1歩ハードル・・・段ボールハードルを1歩ずつ走り越えよう (ハードルのすぐ後ろに着地する感覚)</p>
4	<p>8の字ジャンプ・・・ゴムひもを連続して走り越えよう (走り越えたらすぐに次の動きにつなげる感覚)</p>



【「ハードル走」につながる準備運動】 【準備運動に取り組む児童の様子】

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【「台上前転」における多様な練習の場】



【「開脚跳び」におけるポイント】

- ・ 課題の解決に向けた多様な練習の場の設定
- ・ 資質・能力の育成に向けた、協働的な学びを促す動きや技のポイントの焦点化

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

<p>2回目</p> <p>本時の指導と評価の重点：思考・判断・表現 (継続して指導と評価：主体的に学習に取り組む態度(協力))</p>				
① わざについて	<p>最も得意な跳びに○をつけるよ</p>			
チャレンジしたわざ	跳びしゃくどび	かかえこみどび	得点	5点中 3点
<p>このわざでどのように工夫したか、考えたこと、できたこと、できなかったことはそれぞれ書いて、足音大きく聞かせてほしいと工夫して考えたこと、聞かせてほしいと足音大きく聞かせてほしいと考えた。</p>				
チャレンジしたわざ	かきしゃくどび	かかえこみどび	得点	5点中 2点
<p>このわざでどのように工夫したか、考えたこと、できたこと、できなかったことはそれぞれ書いて、足音大きく聞かせてほしいと工夫して考えたこと、聞かせてほしいと足音大きく聞かせてほしいと考えた。</p>				
<p>② 友達と協力できた？(あてはまる記号を○で囲む)</p> <p>友達に教えた イ、友達に教えてもらった ウ、友達を助けた エ、友達とあまりかわれなかった。</p>				

【観点を明確にした振り返りカードと教師のコメント】

- ・ 資質・能力の育成に向け、観点を明確にした振り返りカードの工夫
- ・ 動きの質や自己肯定感の高まりを実感できる教師のコメントによる価値付け

- ・ ウォーミングアップにおける主運動につながる準備運動の位置付け
- ・ 前時までの振り返りを踏まえた自己や仲間の課題の設定



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

運動への意欲向上に向けた取組のポイント

世界記録を実感できる走り高跳びコーナー

用具の大きさや重さを実感できるやり投げコーナー

オリンピック月間！②(～12月末)
世界記録や日本記録を体験しよう！
走り高跳び やり投げ 三投餅

実際の高さに挑戦できるハードル走コーナー

あるこう 歩校チェックポイント！

端から端まで250mある広い校舎を活用

体育館まで

体育館までの距離を示す掲示

【校舎内に設置したオリンピック競技コーナー】 【歩校（あるこう）ウォークラリーの取組】

- 運動への興味を高めるために世界記録等を示し、実際に実感、挑戦できるようにした「オリンピック競技コーナー」の設置
- 運動への意識を高めるための「歩校（あるこう）ウォークラリー」の実施

体力向上に係る校内研修の実施のポイント

新体力テストの結果一覧と分析及び今後の取組について

今年度の体育授業で大切にしていきたいことについて

キーワードは「協働」！

体育授業で子どもたちに資質・能力を確実に身に付けさせていくためには、「協働的な学び」の定着が大切になってきます。協働的な学びを実現することによって、例えば、「運動や健康についての自己課題を気付く、その解決に向けて思考し判断することにも、他者に伝える力（思考力、判断力、表現力等）を養うことができます。また、「協働的な学び」を実現するために重要と考えるポイントを2点挙げますので、学校全体で取り組んでいきましょう！

① 目的をもたせること

ゲームなど、集団で取り組む運動については、ルールや練習、作戦等について話し合う必要感が高まりやすいと考えますが、基本的に個人で取り組む運動については、教師側からの働きかけがないと必要感が高まらないことも考えられます。

例えば、単元を構想するに当たって単元のゴールや1単元時間の学習課題の設定の工夫を行い、子どもたちに学習の目的をもたせることにより、「協働的な学び」の実現につなげることができるとは思いますが、

例)「考えたてひ方や楽しいとひ方をしようかひ合って、みんなで楽しもう」(中学年「取組」を使った運動遊び)
「『グループ対抗ハードル走』で楽しもう」(高学年「ハードル走」)

【理論研修で活用した体育通信の一部】

【実技研修の様子】

- 児童の体力に係る課題及び改善策について確認するとともに、体育の授業改善のポイントについて全教員で共通理解を図るための理論研修の実施
- 全教員が動きの系統性や運動のポイント等について理解するための実技研修の実施

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 単元毎の児童アンケート「体育の授業が好き」において、肯定的に回答する児童の割合が90%を上回った。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童質問紙調査項目「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』することがある」において、肯定的に回答する児童の割合が全国を上回った。



【「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』することがある」の回答状況】

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 新体力テストの複数回実施、新体力テストで課題の見られる種目の改善に向けた取組の検証等、体力向上に向けた検証改善サイクルの一層の充実
- 校内の運動環境の充実、家庭への啓発や協力依頼による運動機会の創出及び運動習慣の確立
- 体育授業における運動量の確保
- 9年間を見通した自己や仲間の課題を解決する学習過程を確立するための中学校との連携の推進