

羅臼町立春松小学校

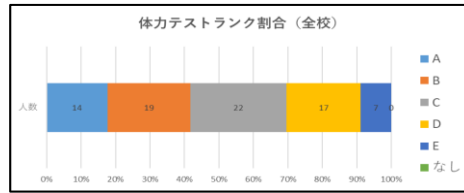
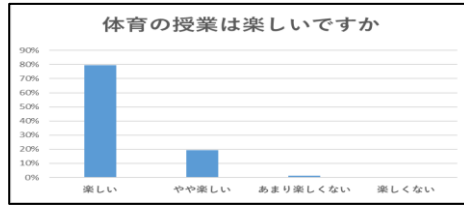
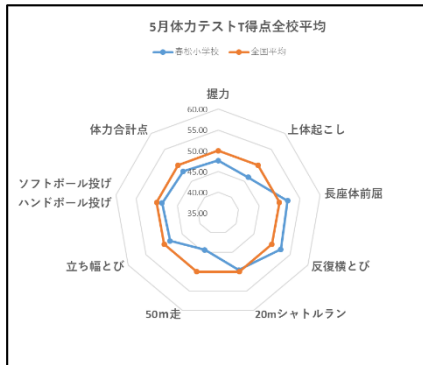
- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 羅臼町立春松小学校 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

- ・令和3年度体育授業アンケートの結果では、「体育の授業が好き・やや好き」と回答した児童の割合は、99%だった。
- ・5月に実施した新体力テストの結果では、体力合計点の全校平均は全国平均を下回った。



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

- ・新体力テスト評価 DE 層の児童の割合が高い。
- ・T得点によると、50m走、上体起こしに、特に課題が見られる。
- ・体力・運動能力の二極化傾向が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・休み時間や家庭で、運動に取り組む児童は徐々に増加しているが、二極化傾向が見られる。
- ・肥満傾向の児童の割合が高い。(21%)

○ 体力・運動能力等に関わる目標

- ・新体力テスト評価 DE 層の児童の割合において、20%以下を目指す。
- ・「体育・運動が好き」と回答する児童の割合において、95%以上を目指す。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・運動の楽しさを味わい、学校以外においても運動に取り組む児童を育成する。
- ・家庭での運動習慣の形成に向けて情報を発信する。

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】

- ・全年で新体力テストを年2回実施する。

【成果指標】

- ・新体力テスト評価 DE 層の児童の割合 20%以下を目指す。
- ・各種目 T 得点の全校平均の値が、全国を超える種目を増やすとともに、全国より-5ポイントの種目を減らすことを目指す。

【評価結果】

- ・中間評価(5月)
DE層の児童 約30%
全国平均より-5ポイント種目数 1種目
全国平均以上の種目数 2種目
- ・最終評価(9月)
DE層の児童 約26%
全国平均より-5ポイント種目数 0種目
全国平均以上の種目数 3種目

○ 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】

- ・授業アンケートを実施する。
- ・家庭での運動内容を集約する。
- ・二計測を実施する。

【成果指標】

- ・「体育、運動が好き」と回答する児童の割合 90%以上を目指す。
- ・どのような運動に取り組んだか把握する。
- ・肥満傾向の児童の割合、肥満度平均が前年度比減を目指す。

【評価結果】

- ・中間評価(9月)
運動が苦手な児童も運動に取り組む様子が見られた。
肥満傾向の児童 21%
- ・最終評価(1月)
「体育、運動が好き」96%
運動の宿題の取組は、家庭によって運動の質や量に差が見られる。

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 春松チャンピオン大会

- ・1か月に1回程度の様々な運動に取り組む大会を行い、運動習慣の形成及び運動意欲の向上につなげる。
- ・どさん子元気アップチャレンジとの関連を図る。
- ・様々な種類の運動遊びに触れるきっかけとする。

2 家庭での運動内容の把握

- ・家庭で運動に取り組む、実施した内容をカードに記入し、提出することにより、運動習慣の形成を図る。

【取組指標】

- 1 大会の開催により、休み時間に運動に取り組む児童が増えているか。
- 2 主に DE 層の児童がどのような運動に取り組んでいるのか。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・休み時間や家庭での運動習慣の形成に向けた取組を工夫・充実させる。
- ・縄跳び大会などの継続を通して、運動習慣の形成や体力向上を目指す。
- ・全ての児童の運動やスポーツに対する愛好的態度を形成することをねらいとした活動の工夫・充実させる。

目指す子どもの姿

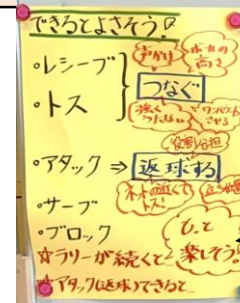
- ・体を動かすことが好きで、積極的に運動に親しむ児童
- ・休み時間や休日に運動に取り組む児童
- ・励まし、認め合う児童

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

- ・「〇〇たい!」と感じる、見通しや目標をもたせる導入
- ・児童の意欲や困り感を課題につなげる展開
- ・次時につながり、自己の成長を実感する振り返り



「もっと点を決めたい」、「あの技をやってみたい」、「記録を伸ばしたい」など、児童が「〇〇たい」という思いや願いをもつよう工夫する。



「導入」場面における指導の手立てのポイント

- ・体育授業の始めの5分間を利用し、**体力向上や主運動とのつながりを意識した準備運動**を実施
- ・**見通しをもつ場面**の設定
→「どんなことができるようになりたいか」や「どんなことができるようになるともっと楽しくできそうか?」などの思いや願いをもつ。
→その思いや願いを達成するためには、どのような場で、どのように取り組むかなど、課題を設定する。

「展開」場面における指導の手立てのポイント

- ・児童の意欲や困り感から課題を明確にするとともに、主体的に課題解決できるよう発問を工夫
何に困っているの? もっとどうしたらいいだろう? そのためには?
- ・ICTを活用し、**課題を明確にし、成長を実感できる**よう工夫
幅跳びのフォームをチームで確認する児童
- ・意図的なグループ編成やルールの設定等による、互いに**認め合い・励まし合い・支え合える学習集団づくり**の促進



「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- ・児童が**できるようになったことや上達したことを実感**するワークシートの工夫
→一単位時間や単元全体を通してどんなことができるようになったかを振り返り、成長を実感できるようにする。
- ・ICTを活用し、動画を蓄積し、見返すことで**動きの向上を実感**できるよう工夫



端末上で付箋を動かせるワークシート



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取組

・春松チャンピオン大会の実施

- 月に1回程度、様々なテーマで運動の大会を実施し、休み時間での主体的な運動を促した。
- 結果を掲示し、上位入賞者に賞状を渡すなど、意欲的に運動に取り組めるよう工夫した。

※大会例

連続縄跳び大会・鉄棒ぶら下がり大会
フラフープ検定・縄跳び検定・竹馬大会
高速縄跳び大会（どさん子元気アップチャレンジ）



【フラフープ検定に向けて練習する児童の姿】



【竹馬大会に参加する児童の姿】



【常設された鉄棒で遊ぶ児童の姿】

・運動環境の整備

- 日常的に練習、運動に取り組めるように、用具を常設するなど環境を整えた。
- 全学年で鉄棒の実施時期を揃えたことにより休み時間等を利用して、積極的に鉄棒で遊ぶ児童が増加した。

家庭での運動を促すための取組

・家庭での運動内容の把握

→週末に取り組んだ運動の内容をカードに記入し、学級担任へ提出することにより、家庭での運動習慣の把握に努めた。

・「春松っ子運動ガイド」の作成・配付

- 家庭でも取り組める運動を周知することにより、家庭での運動を促した。
- 時期に応じて内容を変更したものを年3回配付した。

The image shows the cover and several pages of the 'Shimatsukko Sports Guide'. The cover features the title 'しんしょう こ 春松っ子 うんどう 運動ガイド' and illustrations of children. The pages contain various sports activities with photos and instructions, such as '親子でできる運動' (Sports you can do with parents), '親子で楽しむ運動' (Sports you can enjoy with parents), and '親子で楽しむ運動' (Sports you can enjoy with parents).

- ①年度初め「家庭でできる運動編」
- ②夏休み前「体力テストの結果を踏まえて取り組めるように、弱点をやっつけよう編」
- ③冬休み前「冬にできる運動編」

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・体育授業の始めの5分間を利用した準備運動により、「反復横跳び」及び「20mシャトルラン」の項目において、昨年度から大きく向上するとともに、体力合計点の全校平均が全国を上回った。

学年	項目	令和4年度		令和3年度		令和2年度		令和1年度		令和0年度	
		本校	全国	本校	全国	本校	全国	本校	全国	本校	全国
第1学年	反復横跳び	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
	20mシャトルラン	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
第2学年	反復横跳び	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
	20mシャトルラン	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
第3学年	反復横跳び	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
	20mシャトルラン	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
第4学年	反復横跳び	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
	20mシャトルラン	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
第5学年	反復横跳び	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
	20mシャトルラン	48.80	48.42	50.77	53.20	51.50	51.50	47.20	47.50	48.00	48.00
合計	赤の項目数	1	7項目 (1.2項目減)								
	青の項目数	5	4項目 (1.1項目増)								

・授業アンケート「体育の授業は楽しいですか。」の項目において、肯定的な回答をした児童の割合は96%であった。また、「授業中に十分体を動かせましたか。」の項目において、肯定的な回答をした児童の割合は、97%であった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・休み時間に児童が運動したくなることをねらいとした取組により、体力向上の効果が見られたものの、体力・運動能力の二極化を解決することができなかったことから、今後は、**全ての児童が参加できる取組を工夫し、増やしていく**など、取組を工夫・改善する。
- ・「春松っ子運動ガイド」を作成・配付したことにより、休日に運動する児童が増加したものの、取組の質や量に差があることから、今後は、**全ての児童が取り組めるように内容を工夫・改善**する。
- ・授業アンケートの中で、「授業に関すること」及び「自分に関すること」のうち「自分に関すること」の項目の結果が全体的に低かったことから、今後は、**自分の成長や頑張りを実感できる振り返り活動の充実**を図る。