

# 千歳市立北栄小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 千歳市立北栄小学校 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

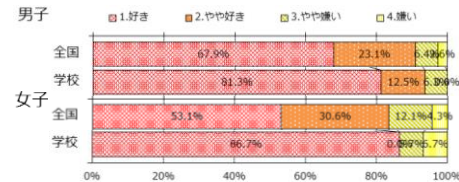
### ○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状

全国平均を50としたときの学校の値 男子						
	H27	H28	H29	H30	R1	R3
握力	55.7	49.9	60.3	49.0	55.4	47.2
上体起こし	47.6	39.9	55.5	46.6	53.8	54.3
長座体前屈	46.7	39.4	52.0	46.2	48.2	47.2
反復横跳び	45.8	40.0	52.8	50.1	48.6	46.1
20mシャトルラン	43.2	29.0	40.8	34.1	47.0	49.2
50m走	50.9	49.0	47.7	49.3	43.3	49.1
立ち幅跳び	49.7	49.9	51.3	56.2	49.4	55.5
ソフトボール投げ	52.6	49.9	65.3	55.6	42.6	56.6

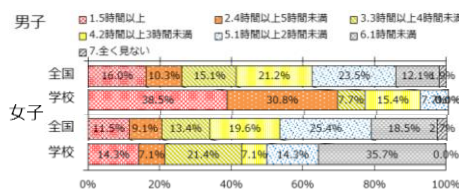
  

全国平均を50としたときの学校の値 女子						
	H27	H28	H29	H30	R1	R3
握力	56.3	52.6	57.1	50.8	53.8	47.1
上体起こし	51.3	41.9	50.3	51.4	50.6	50.9
長座体前屈	47.5	42.2	56.0	44.9	50.7	45.5
反復横跳び	41.5	43.4	49.1	54.9	48.1	48.7
20mシャトルラン	40.0	32.8	45.9	44.8	52.2	46.6
50m走	49.8	48.8	48.4	50.5	45.0	47.7
立ち幅跳び	45.2	52.1	49.3	57.1	50.1	55.7
ソフトボール投げ	55.2	52.6	55.3	51.6	48.5	61.2

#### 【運動やスポーツが好きですか】



#### 【平日のスクリーンタイム】



## 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

- ・男女ともに、握力、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン及び50m走において、全国平均を下回っている。
- ・体育の授業において、自分の動きの質の向上を感じている児童の割合が少ない。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・「運動やスポーツが嫌い」と回答した女子の割合は6.7%であり、全国平均を上回っている。
- ・男女ともに、平日のスクリーンタイムの時間が長い児童の割合が多い。

## 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

- ・新体力テストを全学年・全種目実施することにより、分析と授業改善を図る。
- ・児童が自己変容を実感できるよう、目標の設定と個人へのフィードバックを行う。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・運動習慣に関わるアンケート調査を、全学年において実施し、家庭と連携した取組を推進する。
- ・スクリーンタイムを減少させ、生活習慣の改善を図る。

## 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

#### 【成果指標】

- ・全種目において全国比－2ポイント以内

#### 【評価結果】

- ・中間評価（10月）及び最終評価（2月）  
全国比－2ポイント以内であった種目は、全種目中85%であったことから、目標を達成できなかった。

### ○ 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】

- ・運動習慣に関わるアンケート調査

#### 【成果指標】

- ・「運動が好き」の項目において、「嫌い」と回答する児童の割合が0%
- ・「体育の授業が好き」の項目において、「嫌い」と回答する児童の割合が0%

#### 【評価結果】

- ・中間評価（10月）及び最終評価（2月）  
「運動が好き」の項目において、「嫌い」と回答した児童の割合は、2.3%であり、目標を達成できなかった。  
「体育の授業が好き」の項目において、「嫌い」と回答した児童の割合は、2.3%であり、目標を達成できなかった。

## 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 新体力テストの全学年・全種目実施

- ・新体力テストの全学年・全種目実施に向けた体制整備及び実施計画作成を進めるとともに、児童が主体的に取り組むことができるよう、記録上位者の掲示や「パワーアップスタジアム」等の運動環境の整備を行う。

### 2 児童の体力・運動能力を育成する体育の授業改善

- ・校内研究の内容を踏まえた授業づくりを行うことにより、校内において全教職員で共通理解を図りながら、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の取組を組織的に推進する。

### 3 ICTの活用による「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実

- ・ICTの効果的な活用による協働的な課題解決場面を意図的に設定することにより、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図る。

#### 【取組指標】

- 1 校内において12月までに組織的に取り組む。
- 2 エキスパート教員と学級担任による継続的な授業実践を行う。
- 3 ICT活用に係る研修や協議を2月までに実施する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・「体育が好き」と回答する児童の割合が増えるよう、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改と校内体育研修の実施
- ・「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図るICTの効果的な活用

# 千歳市立北栄小学校

全校児童数 224名（男子117名 女子107名）  
教職員数 22名 巡回校 恵庭市立恵み野小学校

## 目指す子どもの姿

- ・主体的に運動に取り組み、運動のよさを実感する子ども
- ・自分で考え、選択し、仲間と共に行動することで成長する子ども

## 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

### 単元や内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

- ・児童が見通しをもって意欲的に取り組むことができる導入の工夫
- ・児童が自分で考え選択する場面や協働的な学びの場面の充実
- ・よさや進歩の状況を実感できる振り返りや教師の声かけの工夫

CHECK

### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【学習課題設定の工夫】



【ウォームアップ運動】

- ・発達の段階を踏まえた、学習課題を設定
- ・1単位時間の学習の流れを事前に提示
- ・授業の始めの3分間を利用し、ウォームアップ運動や自校の課題に応じた体力向上の取組を実施

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【自己選択の場面の設定】



【協働的な学びの場面の設定】

- ・ネットの高さを自由に変更できるようにするなど、自分やグループの課題に応じた練習ができる場を多く確保
- ・協働で取り組む活動の前に、個人で考える時間を十分に確保
- ・対話による協働的な課題解決場面を意図的・計画的に設定

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

ステップ 1	〇〇がわかった。 〇〇がわかってよかった。
ステップ 2	はじめは〇〇だったけど 〇〇と思った。 〇〇さんの〇〇の意見に なるほどと思った。 次は〇〇をやってみよう。



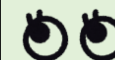
【振り返りの仕方の工夫】

【教師による声かけ】

- ・単元及び本時の目標を踏まえた振り返りの時間の十分な確保
  - ・新たな気づきや考えの広がり、深まりを確認できる振り返りの仕方の工夫
  - ・自分の動きの質の向上を実感させる教師による声かけ
- 例) 「うまくできたね。一番気を付けたところは何かな」「どこを気を付けるとよくなりそうかな」



# 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のポイント

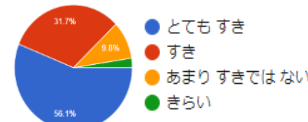


【反復横とびができるスペース】【ハンドグリップをホールに設置】【児童会活動主体の取組】

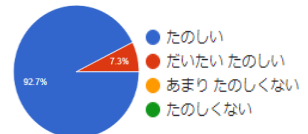
- ・ 児童が休み時間等を活用し、新体力テストの種目に取り組むことができる環境を整備
- ・ 児童会が主体となった、自由参加型の体力記録会の実施
- ・ 自己の体力や運動能力の向上を実感できる記録証の発行

## 実態把握と運動に対する意欲の喚起に向けた取組

1. うんどうやスポーツをすることは好きですか。



3. たいいくのじゅぎょうはたのしいですか。



体力テスト ソフトボール投げ

男子	女子
1. 丸山 英 42 R4	1. 西口 幸 25 R4
2. 坂本 大輔 40 R4	2. 西口 幸 25 R4
3. 西口 幸 39 R4	3. 西口 幸 24 R4
4. 西口 幸 31 R4	4. 西口 幸 28 R4
5. 西口 幸 29 R4	5. 西口 幸 23 R4
6. 西口 幸 27 R4	6. 西口 幸 21 R4
7. 西口 幸 27 R4	7. 西口 幸 34 R4
8. 西口 幸 22 R4	8. 西口 幸 18 R4
9. 西口 幸 22 R4	9. 西口 幸 16 R4
10. 西口 幸 26 R4	10. 西口 幸 14 R4
11. 西口 幸 24 R4	11. 西口 幸 12 R4
12. 西口 幸 21 R4	12. 西口 幸 12 R4
13. 西口 幸 30 R4	13. 西口 幸 21 R4
14. 西口 幸 28 R4	14. 西口 幸 14 R4
15. 西口 幸 23 R4	15. 西口 幸 12 R4
16. 西口 幸 21 R4	16. 西口 幸 9 R4
17. 西口 幸 17 R4	17. 西口 幸 9 R4
18. 西口 幸 17 R4	18. 西口 幸 8 R4



【ICTを活用したアンケート実施】【校内における歴代記録掲示】【個人記録カードの作成】

- ・ ICTを活用したアンケートの実施による数値の可視化及び授業改善に向けた実態把握
- ・ 校内における新体力テストに関する歴代記録の掲示と個人記録カードの作成による運動への意欲喚起

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、男子は、8種目中4種目、女子は、8種目中7種目で全国平均を上回った。
- ・ 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、男女ともに、体力合計点が全国平均を上回った。
- ・ 児童質問紙において、「運動が好き」と答えた児童の割合は90%であり、全国平均を上回った。

## 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、運動習慣等調査において、「体育が好き」と回答する児童が増えるよう、校内における体育研修を実施し、授業改善を推進する。
- ・ 学習の成果を高めることができるよう、教育課程の編成を改善する。
- ・ 「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に向けて、ICTを効果的に活用した授業を組織的に推進する。



【動きの質の向上を共有する取組】