

俱知安町立北陽小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 俱知安町立北陽小学校 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**

学年	性別	体力・運動能力																	
		走力	上肢筋力	長距離歩行	肩こり	トルシヤン	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点	走力	上肢筋力	長距離歩行	肩こり	トルシヤン	立ち幅とび	ソフトボール	体力合計点		
1年	男	9.07	5.71	28.14	27.35	13.14	13.25	1044	8.23	27.39	10.17	12.77	28.69	28.68	11.73	12.41	104.62	7.22	32.82
	女	45.31	45.12	30.73	48.45	43.79	39.26	43.28	49.35	44.89	37.23	32.42	37.63	48.28	42.81	43.82	47.31	5.88	51.88
2年	男	12.32	14.42	27.77	30.93	9.92	10.47	1223	11.18	38.07	12.42	13.28	39.02	39.02	12.22	13.44	7.64	40.72	
	女	61.41	59.33	48.77	48.43	52.32	58.88	47.78	58.24	58.58	53.32	48.86	48.72	58.98	57.48	47.22	51.18	53.48	
3年	男	15.83	17.8	29.27	30.59	10.21	10.29	1209	12.09	41.27	13.29	13.29	39.52	39.48	13.69	15.22	9.02	41.22	
	女	61.88	52.57	48.42	44.12	42.02	37.79	45.41	45.41	46.42	56.89	42.07	44.11	48.17	46.61	42.88	48.72	44.32	
4年	男	17.07	16.42	29.27	41.71	10.85	10.21	1460	16.42	47.32	16.12	14.07	38.32	39.42	17.22	10.41	42.42	12.02	49.02
	女	61.88	52.57	48.42	44.12	42.02	37.79	45.41	45.41	46.42	56.89	42.07	44.11	48.17	46.61	42.88	48.72	44.32	
5年	男	18.89	21.26	38.11	42.95	11.11	10.47	1947	18.89	52.88	18.17	18.04	43.44	43.12	19.58	10.22	18.94	12.94	57.04
	女	61.88	52.57	48.42	44.12	42.02	37.79	45.41	45.41	46.42	56.89	42.07	44.11	48.17	46.61	42.88	48.72	44.32	
6年	男	19.00	19.88	37.22	43.32	10.78	9.82	1567	20.75	56.38	21.02	22.38	47.67	47.00	26.42	10.82	17.72	16.62	
	女	48.31	46.88	31.79	46.21	42.27	37.32	42.72	48.31	44.42	33.79	32.94	37.94	35.71	34.94	44.14	33.88	33.28	

【学校評価アンケートから】
「元よく体を動かしたり運動したりしている。」という項目で、肯定的な回答が保護者89% 児童86%

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**

- ・新体力テストの結果から「50m走」「20mシャトルラン」において全国平均を下回る学年が多かった。
- ・本校の多くの学年において走力、持久力に課題がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・「元よく体を動かしたり運動したりしている。」という項目で肯定的な回答をした児童が86%であった。
- ・少年団活動等に積極的に取り組む児童とそうでない児童の二極化が進んでおり、日常の運動機会が少ない児童が多い。

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**

- ・運動量を確保した授業の積み重ねにより体力向上を図る。
- ・体育授業や授業以外の取組の中で「走力」「持久力」を高める運動を取り入れる。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・放課後体育など児童が、日常的に運動する機会を増やす。
- ・学校の時間以外でも運動に進んで取り組める児童の育成。

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】
・複数回の新体力テストの実施(課題となる項目)

【成果指標】
・「50m走」「20mシャトルラン」の結果の全国平均との差を3ポイント以内

【評価結果】
・中間評価(9月)
50m走における全国との差が男子-0.7ポイント、女子+0.8ポイント
20mシャトルランにおける全国との差が男子-0.9ポイント、女子-1.2ポイント
・最終評価(3月)
3月に実施

○ **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
・児童アンケートの実施

【成果指標】
・「元よく体を動かしたり運動したりしている。」という項目で肯定的な回答をする児童が90%以上

【評価結果】
・中間評価(9月)
肯定的な回答 86%
・最終評価(2月)
肯定的な回答 81%

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 **体力アップチャレンジの取組(縄跳び活動を中心として)**

- ・体育授業の準備運動として90秒縄跳びに継続して取り組み、記録を蓄積していく。(持久力の向上)
- ・朝の時間を活用して縦割り班での短縄・長縄活動を実施。個人カードを掲示し、意欲化を図る。
- ・体力アップコーナーの充実(日常的に運動に取り組める場作り)

2 **走力を高める取組**

- ・体育授業の準備運動の中でミニダッシュやスキップケンケン、90秒縄跳びに継続して取り組み、走力、持久力の向上を目指す。
- ・放課後体育の場での継続的な取り組み(準備運動として)

【取組指標】

- 1 継続して取り組み、半年毎に振り返りを行う。
- 2 前期(6月)と、後期(10月)の2回測定する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・縄跳び活動の内容の見直し(運動量、回数)を行っていく。
- ・体育授業の冒頭における準備運動の見直し(走力、持久力の向上に向けて)を行っていく。
- ・体を動かすことの少ない冬期における運動習慣の確立に向けた取組を行っていく。

目指す子どもの姿

- ・自分の考えをもち、意欲的な子
- ・自分も他人も大切にする子
- ・目標をもってがんばる子
- ・進んで運動しようとする子

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を見通した授業実践のポイント

- ・課題解決型授業の日常化
ホワイトボードやプロジェクター、1人1台端末等を用いた本時の課題や活動の流れの提示
- ・運動が苦手な児童も「できた」という思いをもてる授業展開
児童がスモールステップで練習したり、練習方法を選択したりする場の設定
- ・協働的に解決する場面を意図的に設定
児童が積極的に自分の考えを表現するための話合いの場の設定



【活動の流れを確認】



「導入」場面における指導の手立てのポイント



【準備運動】



【本時の課題設定】

- ・準備運動の工夫
学校の課題に応じた運動、各単元の基本的な動きや、技能に合わせた運動及び補助運動
- ・課題設定場面の工夫
本時の活動の流れ・身に付けたい動きをICTや板書での共有

「展開」場面における指導の手立てのポイント



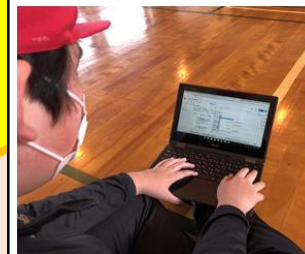
【1人1台端末での撮影】



【作戦の動きの確認】

- ・ICTを活用した動きの可視化
撮影した動画のスロー再生や繰り返し再生を活用した児童同士の話し合いによる課題解決の促進
- ・苦手を克服するための場の設定
基本の動きを教師が分かりやすい言葉で説明し、繰り返し取り組む時間の確保

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【振り返りの記入】



- ・まとめ、振り返りの時間の確保
自分の伸びの実感、友だちとの運動の楽しさや成長の喜びの共有を通じた次時の学習への意欲化
- ・体育科ファイル（児童用）の活用
1人1台端末を活用したスタディ・ログによる自己の変容の実感

