

森町立さわら小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 森町立さわら小学校 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

- ・鬼遊びなどの走る遊びを日常的に行うとともに、体力向上の取組で持久走やなわとびを実施していることから、新体力テストにおいて女子は20mシャトルランで、男女共に50m走で、全国平均を上回っている。
- ・ボール遊びや跳ぶ・はねる遊びの経験が少なく、少年団などに所属してスポーツを日常的に行っている児童でも、腕支持やぶらさがりなど、自分の体を支える動きに慣れていない児童が多いことから、新体力テストにおいて男子はソフトボール投げや上体起こしで、全国平均を下回っている。
- ・体をどう使えば上手く走れるか、ボールを遠くへ投げられるか、転がったりバランスを取ったりできるか、怪我せずに転べるかなど、運動の行い方や体の使い方のイメージをもてない児童が多い。
- ・平日の視聴時間が男女共に全国平均より長かったり、朝食を食べてこない日がある児童の割合が、男子36.4%、女子54.6%であったりするなど健康の自己管理能力が低い児童が多い傾向にある。

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

- ・運動経験に偏りが見られ、特に、走る以外の遊びや運動の経験が少ない。
- ・学年によって体力にばらつきが見られ、苦手な項目が異なる。
- ・運動の仕方や体の使い方のイメージをもてない児童が多い。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・家庭でTVやゲーム、スマートフォンなどのメディアに触れる時間が長い。
- ・運動習慣の有無について大きな差が見られる。
- ・朝食を食べてこない日があるという児童が多い傾向にある。

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

- ・走る以外にも様々な運動に触れる機会を設定し、バランスのとれた体力の向上を図る。
- ・児童一人一人が前年度の体力テストの記録更新を目指す手立てを講じる。
- ・運動する自分と求められる動きのイメージをつなげるために、ICTを活用する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・運動の楽しさを実感させ、学校以外でも体を動かす機会を自発的にもととする児童を育成する。
- ・自己の生活習慣を見直し、より健康な心と体を目指そうとする児童を育成する。

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】

- ・全学年での新体力テストの実施における自己目標の設定と結果の比較
- ・各運動領域において、自己評価シート
- ・単元または学期末ごとの自己評価シート
- ・体育・運動に関するアンケート

【成果指標】

- ・2年生以上の全児童の前年度の記録更新
- ・各運動領域において、自己の運動の質や体力向上を実感させる

【評価結果】

- ・**中間評価（9月）**
走る・握力・敏捷性等で記録が向上した児童が多かったが、柔軟性・跳躍力はやや停滞
- ・**最終評価（2月）**
体育・運動に関するアンケートで一年を通して体力向上を実感している児童の割合が90%超

○ 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】

- ・日常観察
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- ・生活リズムチェックシート
- ・学校評価

【成果指標】

- ・メディアに触れる時間は3時間以内に
- ・運動の機会の増加
- ・朝食や睡眠時間などの改善

【評価結果】

- ・**中間評価（9月）**
生活リズムチェックシートを活用し、状況の確認と、必要に応じて担任からのアドバイス
- ・**最終評価（2月）**
運動の機会の増加は見られたが、視聴時間などの生活習慣の改善には課題が残る

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 パワーアップウィークやマラソン大会などの体育的行事・活動の実施

パワーアップウィークと名付けた体力向上週間を設定し、前期は持久走、後期は縄跳びに全校で取り組む。前期の終わりにはマラソン大会を実施する。児童は自分で目標タイムを決めて取り組む。

2 全学年に対応した系統的なウォーミングアップの導入

体育授業において各運動領域に合わせた補強運動を全学年で実施。発達段階に応じて、少しずつレベルアップしていく内容で、系統的に体力向上を目指す。

3 運動場面におけるICT活用の促進

体育授業における多様なICT活用の方法を共有し、児童に運動の自己イメージやできる実感をもたせる。家庭でできる運動や練習方法などについて情報を発信する。

【取組指標】

- 1 それぞれの活動で、自己目標の設定と振り返りを実施
- 2 全学年に対応したウォーミングアップや基本の運動メニューを共有し、実践する
- 3 ICTの効果的な活用方法の模索と積極的活用

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・多様な運動の機会の継続的確保
- ・児童及び家庭の健康に対する意識向上への働きかけ
- ・児童の体力向上と運動の楽しさにつながるICTの柔軟な活用

目指す子どもの姿

- ・運動が大好き、体育授業が大好き、スポーツが大好きな児童
- ・「できるようになりたい」「上手になりたい」という向上意欲をもち続け努力する児童
- ・自分の体に関心を持ち、自分の生活リズムをよりよくしていこうと実践できる児童

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りを見通した授業実践のポイント

- ・6年間を見通した全学年での系統的なウォーミングアップの実施することにより、運動経験の差や学年によって異なる体力の傾向に対応するとともに、それぞれの運動領域に必要な基本の動きの定着や体力を向上
- ・全ての児童が「わかる」、「できる」を実感できる授業展開
- ・課題把握と目標設定につながる分かりやすい運動のポイントの提示
- ・個々の技能等の状況に応じた複数の運動課題や、スモールステップによる学習過程を用意し、提示することによる児童の見通しの明確化

「導入」場面における指導の手立てのポイント



音楽を使ったリズム体操を全学年で実施する。他にも、リズムジャンプやマット運動の補強運動など、系統的に取り組んでいる。

- 全学年に対応した運動領域別のウォーミングアップの実施

【Point】

主運動につながる動きや必要な体力を身に付けることが、児童の体力向上と運動の楽しさやできる喜びの実感につながる。

「展開」場面における指導の手立てのポイント



主体的な活動を促進するために、作戦ボードや技チェックシートなどを児童用タブレットで活用する。

- 主体的な学習活動の工夫

【Point】

運動のポイントの理解や自己の課題把握、目指すイメージの構築、仲間との作戦などに、児童用タブレットを活用する。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



アプリを活用した振り返りを行うことで、画像などの記録を残し、成長を実感できるようにするとともに、評価にも活用する。

- 次の学習に生かす振り返りの工夫

【Point】

振り返り場面で児童用タブレットを活用することにより、よい動きや動きを見る視点などを共有し、自己や仲間の成長が実感できる。



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

運動効果を高め体育活動を充実させる環境整備



- ・ 器具室の整理と効果的な教具の補充
→ 道具の充実と使いやすい配置は、授業改善や児童の学習意欲や学習効果、遊びの充実につながる。
- ・ 体力テストの道具一式と記録UPのポイント図解の掲示

多様な運動の機会の確保と取組の工夫



- ・ 体育館にラダーや垂直跳びコーナーなどを設置
- ・ 休み時間にボール遊びの日を設定
- ・ パワーアップウィーク（持久走・なわとび）の実施
- ・ マラソン大会に向けた重点練習期間の実施
- ・ 異学年の交流の場や教え合いの場を設定

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 学校評価アンケートで児童の95%が「体育・運動が好き」または「どちらかというと好き」と回答した。
- ・ 新体力テストのソフトボール投げ、20mシャトルランで、2年生以上の児童の80%以上が前年度より記録が向上した。
- ・ パワーアップウィーク、マラソン大会で、児童の80%以上が前年度より記録が向上した。
- ・ 3年生以上で実施した体育アンケートで、児童の95%以上が系統的な運動の継続で、体力の向上を実感していると回答した。
- ・ 年間指導計画の見直しにより、異学年交流の機会が増加した。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 現在の体育活動と運動環境を今後も維持・更新する必要がある。
- ・ 6年間を見通した、系統的な運動を継続する必要がある。
- ・ 町内の学校間で体育教具を柔軟に貸し借りができる体制を整える必要がある。
- ・ 体育授業において、ICTを積極的に活用する必要がある。
- ・ 体育専科の取組を各学校に円滑に引き継ぐ必要がある。