

留萌市立東光小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 留萌市立東光小学校 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**
【体力運動能力に関する現状】

	T得点			
	握力	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
男子	51.0	50.9	49.4	49.6
女子	46.9	49.9	46.5	51.3

【生活習慣等の現状】

	1日のうち、テレビゲームの時間					
	4時間以上	3時間以上	2時間以上	1時間以上	1時間未満	全くしない
男子	31.8%	22.7%	18.2%	4.5%	9.1%	13.6%
女子	18.2%	9.1%	22.7%	36.4%	9.1%	4.5%

	1日のうち、動画視聴やSNSの時間						
	4時間以上	3時間以上	2時間以上	1時間以上	30分以上	30分未満	持っていない
男子	13.6%	4.5%	18.2%	22.7%	4.5%	9.1%	27.3%
女子	9.1%	9.1%	13.6%	40.9%	4.5%	9.1%	13.6%

	毎日朝ご飯を食べている			
	している	とちらかたえば、している	あまりしていない	全くしていない
男子	81.8%	9.1%	9.1%	0.0%
女子	77.3%	13.6%	9.1%	0.0%

○ **新体力テストにおける総合評価A+Bの割合**

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
男子	38.0%	38.0%	45.0%	34.0%	15.0%	36.0%
女子	53.0%	55.0%	38.0%	35.0%	25.0%	35.0%

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走や立ち幅跳びなど脚を使う種目に課題が見られることから、運動の系統性を意識した活動場面を設定していく必要がある。
- ・新体力テストの総合評価がA+Bの児童の割合が、学年が上がるにつれ低くなっていることから、学年に応じた運動の機会を設定していく必要がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・朝食は摂っているもの、おかずなしの児童が多いことから、生活習慣や食の大切さについて理解を深める場面を設定していく必要がある。
- ・ゲームや動画視聴の時間が長い児童が多いことから、体育の授業以外の場面で運動する場面を設定し、運動する時間を増加させる必要がある。

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**

- ・運動の系統性を意識した活動を設定する。
- ・運動の質の向上が実感できるような授業づくりを目指す。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・養護教諭や栄養教諭と連携し、生活習慣に関する指導を継続的に実施する。
- ・運動の楽しさを実感し、主体的に取り組む児童の育成を目指す。

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】

- ・児童アンケート
- ・新体力テスト

【成果指標】

- ①自分の体力・運動能力の向上を実感している児童の実態を80%以上
- ②4種目以上で全道平均を上回る

【評価結果】

- ・中間評価(7月)
 - ①93.6%
 - ②低学年は達成だが、高学年では下回る結果となった。
- ・最終評価(2月)
 - ①93.3%
 - ②学校閉鎖などがあったことから未実施

○ **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】

- ・児童アンケート
- ・学校評価

【成果指標】

- ①朝食の摂取率向上を目指す。(食べない日が多い・食べない)の割合を5%以下)
- ②「すすんでいろいろな運動にチャレンジして体力がよくなりましたか」の項目を80%以上

【評価結果】

- ・中間評価(7月)
 - ①: 10.6%
 - ②: 89.0%
- ・最終評価(2月)
 - ①: 9.3%
 - ②: 90.1%

①は昨年度23.3%だった。日常の指導に加えて「朝体育」での保健・食育指導の効果があると考えられる。

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 体育授業における、主運動につながる動きを取り入れた導入の工夫

準備運動・ドリルゲーム・タスクゲームの工夫により、必要な力が身に付くことと、主運動に取り組む時間・児童の思考場面を確保する。

2 「朝体育」の実施

日常の運動(各学年:週1回)の他に、学期に一回ずつ養護教諭による保健指導と栄養教諭による食育指導を位置付け、健康について主体的に考え判断できる児童の育成を目指す。

【取組指標】

- 1 各学級担任との打ち合わせを密にし、全単元で行う。
- 2 新しい取組なので、学校評価・児童アンケートなどで効果を検証する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・体育エキスパート教員配置期間に定着した授業の流れを継続するため、授業スタイルを見える化する。
- ・保体部を中心とした、学校全体で取り組む「体育的活動」を継続的に推進する。

目指す子どもの姿

～笑顔輝く 東光小！～

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

CHECK

単元のはじめに

- ・ 学ぶことを確認！…「できた・できない」「勝った・負けた」じゃない
- ・ 学び方を確認！…個人技能の向上、仲間との関わり、場やモノの活用

こんなふうにしたら
〇〇ができた！

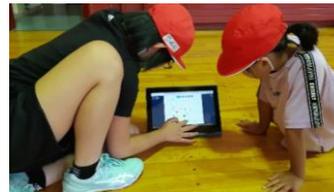
「導入」場面における指導の手立てのポイント

主運動につながる活動は、開始数分で完了！



- ・ 主運動につながる準備体操
- ・ 主運動につながるドリルゲーム
- ・ 主運動につながるタスクゲーム

「展開」場面における指導の手立てのポイント



1人1台端末を活用し、
思考の整理・全体共有



- ・ 主運動と主運動の間に思考の場面を設定
- ・ ICTを活用し友達と意見交流

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

リアルタイムで
記入し、全体で
共有することで
新たな気づきが
生まれる



- 【ICTの活用】
- ・ 本時の振り返り
 - ・ 発表・学習カードなど



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

児童が運動に親しむための環境整備のポイント



- ・遊びたくなるような場の設定
- ・「朝体育」で運動機会を設定
- ・全校で取り組む〇〇強化週間

望ましい生活習慣の定着に向けた取組のポイント



- 【保健】
 - 規則正しい生活
 - けがの手当
 - 掃除用具の使い方
- 【食育】
 - 体に必要な栄養
 - 食事の摂り方
 - 旬の食べ物

- ・養護教諭、栄養教諭による保健指導・食育指導を「朝体育」の時間に実施

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・「主運動につながる活動」を授業開始数分間に位置付けることにより、「わかってできる」、「動きの質の向上を感じる」児童が増加した。
- ・体育授業における好事例を体育通信で毎週紹介することにより、各学級担任が好事例を取り入れ授業スタイルを工夫・改善するようになるなど、学校全体での授業改善につながった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・体育館で積極的に遊ぶ児童の多い学年の方が、新体力テストの総合評価が高い結果であることから、体育館での遊び方の改善と体育授業のさらなる質の向上が重要
- ・体育エキスパート教員配置期間に定着した授業の流れを継続していくための授業スタイルの見える化
- ・保体部を中心とした、学校全体で取り組む「体育的活動」の継続

新体力テストにおける総合評価A+Bの割合 (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	38	38	45	34	15	36
女子	53	55	38	35	25	35