

幌延町立問寒別小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 幌延町市立問寒別小中学校 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

	男子										女子										
	握力	立ち幅跳び	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力金計測	握力	立ち幅跳び	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力金計測	
小学校																					
第1学年	7.83	14.33	28.33	28.33	17.00	12.37	102.00	5.87	31.33	3.71	11.90	22.78	27.30	15.78	11.77	108.78	5.70	31.84			
第2学年	6.50	10.34	22.33	24.00	19.87	11.30	113.00	6.00	34.33	10.74	13.84	28.81	31.68	28.40	10.85	127.10	11.88	37.87			
第3学年										14.80	20.00	32.80	38.00	40.00	10.38	130.80	12.40	37.00			
第4学年	18.17	21.00	32.87	42.33	38.00	8.80	138.00	17.00	33.33	11.80	15.87	32.81	33.78	28.13	10.32	130.80	8.45	43.33			
中学校																					
第1学年	23.00	30.00	35.00	41.00	38.00	6.30	163.00	12.00	33.00	24.83	23.82	40.88	48.88	70.88	8.38	185.41	18.14	35.82	21.00	20.00	
第2学年	23.43	22.32	42.20	48.35	54.24	8.88	188.15	12.72	48.88												

は、全国平均以上 〇は、全国平均から5ポイント以上マイナス RQ下値点比較

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**
 - 男子：立ち幅跳びの結果にみられるように、跳躍力が課題。
 - 女子：中学校2年生の握力、小学校1年生の50m走が全校平均を下回っている。
- 生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - 休日になるといつもより長く寝ている児童生徒が多い。
 - メディアの中でもテレビ、動画視聴が多い。テレビ、動画視聴については平日で2時間以上、休日で4時間と長い児童生徒がいる。

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**
 - 新体力テストを指標として、バランスのよい調和のとれた体力の向上を図る。
- 生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - メディア視聴時間を減少させ、運動時間を増加させることを目指す。

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】**
 - 新体力テスト数値の変容
 - 学期末の児童生徒アンケート
 - 【成果指標】**
 - 全国平均から5ポイント以上マイナスの種目を減少させる。
 - 【評価結果】**
 - 6月及び12月に新体力テストを実施し、結果の変容について評価した。全ての種目の結果において向上した。
 - 上体起こし…2.0回 (+0.7点)
 - 長座体前屈…4.7cm (+1.2点)
 - 反復横跳び…3.75回 (+1.0点)
 - 立ち幅跳び…14.8cm (+1.5点)
 - ボール投げ…3.1m (+0.7点)
- 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】**
 - 学期末の児童生徒アンケート
 - 学校評価
 - 【成果指標】**
 - 体育や体を動かす活動に意欲的に取り組む児童生徒の割合80%以上
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」が習慣になっていると回答した保護者の割合が80%以上
 - 【評価結果】**
 - 体育や体を動かす活動に意欲的に取り組む児童生徒の割合…94%
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」が習慣になっていると回答した保護者の割合…91%

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】

- なわとび達人（なわとびカードを活用）**

毎週金曜日の朝の活動として実施。90秒チャレンジ。個々の技のチャレンジ。90秒間で跳んだ回数の記録化（前回し跳び）や、できた技とその回数（個々の技）のコマを塗りつぶし頑張り度を「見える化」することで、達成感を味わわせると共に次への意欲や目標をもたせる。
 - サーキットトレーニング**

体育館が2つあることから一定期間の常設が可能。10種目程度用意し、休み時間に自由に使用できるようにする。新体力テストの結果も考慮し種目を設定する。
 - 生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の改善**

独自の生活リズムチェックシートを作成し、定期的に振り返らせるとともに、保護者コメント欄を設定し、保護者と連携・共有しながら、生活習慣の改善を図る。
- 【取組指標】**

 - 全学年で継続的に行う。
 - 7月、11～12月、1～2月の年3回実施。
 - 全校で長期休み明けに実施。結果と考察について保健だよりで保護者に発信。個別の指導。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 児童が主体的に資質・能力を身に付けることができる体育の授業づくりや指導方法について、より一層研究を進める必要がある。
- 児童が意欲的に運動できる機会として、運動系の行事を中心に、今後も継続して環境整備を充実・発展させていく必要がある。

幌延町立問寒別小学校

全校児童数 13名（男子6名 女子7名）教職員数 10名
巡回校 幌延町立幌延小学校 豊富町立豊富小学校

目指す子どもの姿

- ・自ら学びを創造する子
- ・自分のよさや可能性の認識と他者を尊重し、多様な人と協働できる児童生徒

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

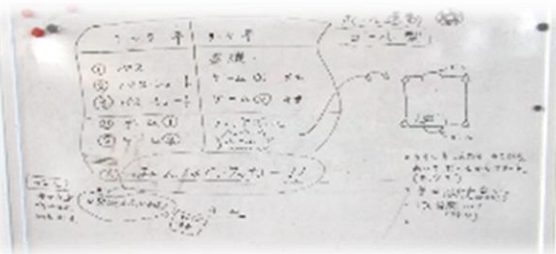
単元や内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

- ・年間をとおして、体育館に「年間指導計画」を掲示し、年度当初に内容を共有する。
- ・単元導入時に、内容を伝え、児童生徒の思いや願いを聞き取り、単元全体を共有する。
- ・毎時間、個々のがんばりたいことを子どもたちが「課題」として設定する。



【年間指導計画の掲示】

「導入」場面における指導の手立てのポイント



【単元導入における単元全体共有の際の板書の様子】

- ・単元導入時に、内容・時間・流れを説明し、児童の思いや願いに着目し、全体で共有する。
- ・1単位時間の導入では、がんばりたいことや課題を各自で設定する。

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【ICT機器活用の様子】

【課題に向けた個の運動の様子】

- ・器械運動を中心に、自分の動きを客観的に見るために動画・静止画等を撮影するなど、ICTの効果的な活用を図っている。
- ・個別に課題に向き合う時間を確保したり、協働的に学び合う時間を設定する。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【単元全体の振り返り共有の様子】

【振り返り記入の様子】

- ・単元終末には、運動の成果を見合う表現・交流の場面や、振り返る時間を設定し、共有する。
- ・1単位時間の終末には、課題の達成状況に、自分の思いも加えて振り返る時間を設定し、全体で学習したことを共有する。



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

教育課程（年間指導計画）と地域行事を関連付けた取組のポイント



【陸上記録会の様子】 【水泳学習の様子】 【マラソンカード】

- ・地域行事である陸上記録会、水泳大会、マラソン大会、スキー大会につながるよう、教育課程（年間指導計画）を編成する。
- ・運動機会の確保のため、地元地図のカードなどをもとに環境整備をする。
- ・距離や時間（タイム）等、記録を意識させて主体性を培う。

家庭や地域と連携した取組のポイント



【校内マラソン大会の様子】 【町内スキー大会の様子】 【元気アップファイル】

- ・地域行事に積極的に参画しているが、感染症により、中止となった際には、「校内マラソン大会」「校内スキー大会」などを企画し、保護者参観日として実施する。
- ・「新体力テスト」、各町内の大会等の記録も加えたファイルを適宜、家庭に配付し、連携を図る。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 6月（全種目）、12月（50m走を除く）に実施した新体力テストの全校平均の伸び
 - ・上体起こし・・・2.0回(0.7点) ・長座体前屈・・・4.7cm(1.2点)
 - ・反復横跳び・・・3.75回(1.0点) ・立ち幅跳び・・・14.8cm(1.5点)
 - ・ボール投げ・・・3.1m(0.7点)
- なわとび90秒における昨年度の最高記録及び4月の記録と今年度の最高記録を比較した記録の伸びの平均
 - ・なわとび90秒・・・30.15回（昨年度12.1回）

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 児童が主体的に資質・能力を身に付けることができる体育の授業づくりや指導方法について、より一層研究を進める必要がある。
- 児童が意欲的に運動できる機会として、運動系の行事を中心に、今後も環境整備を継続し、発展させていく必要がある。