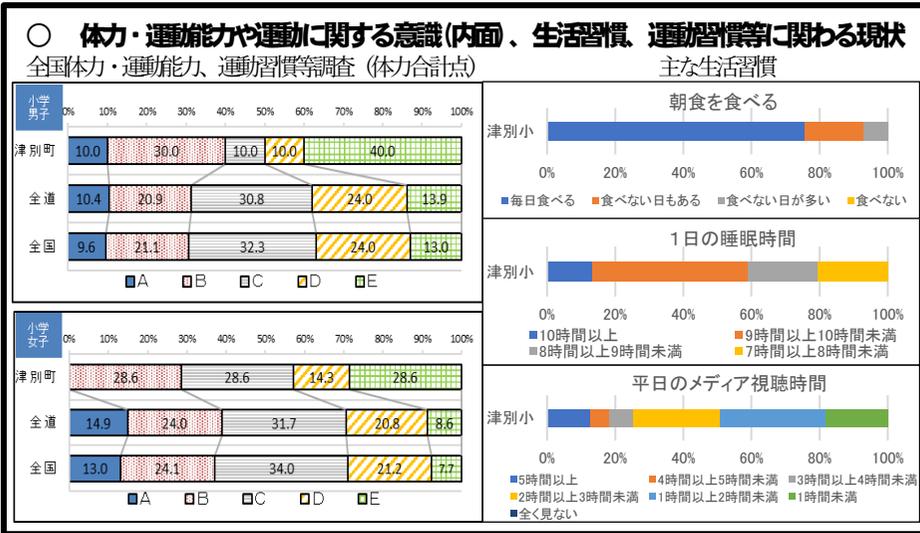


津別町立津別小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 津別町立津別小学校 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



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**
 - ・運動に苦手意識を感じ、粘り強く取り組むことも苦手の児童が多く、運動が得意な児童と二極化している。
 - ・柔軟性と握力等の数値が低い
 - ・体育の学習が好きな児童は多い。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・メディアの視聴時間が長い児童の割合が多い。
 - ・肥満傾向の児童が多い。
 - ・苦手なことに向かって繰り返し挑戦する児童が少ない。

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**
 - ・個に応じた活動に対応できる場の設定と指導体制の構築を図る。
 - ・自己の伸びを実感する授業づくりを推進する。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
 - ・運動の楽しさを味わい、授業以外でも体を動かす児童を育成する。

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】

- ・新体力テストの複数回実施
- ・学習の振り返りアンケート

【成果指標】

- ・長座体前屈で全国平均を上回る児童を増やす

【評価結果】

- ・最終評価(2月)
- ・新体力テストの複数回実施により、記録の更新と意欲の高まりがみられた。

○ **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】

- ・学校評価
- ・学習の振り返りアンケート

【成果指標】

- ・スクリーンタイムが4時間以上の児童の割合を20%以下にする
- ・前年度より「苦手なことにも取り組む」と回答した児童を増やす

【評価結果】

- ・最終評価(2月)
- ・振り返りアンケートから、「やってみたら楽しかった」など好印象の感想を聞くことができた。

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】

- 多様な運動に親しむことができる環境整備**
 - ・プレイルーム、廊下、体育館等に日常に運動に取り組めるコーナーを設置する。
 - 委員会活動と連携した外遊びや運動の推奨**
 - ・「あそびんご」「RUNRUN」月間を企画し、体を動かす習慣づくりを行う。
 - なわ跳びチャレンジの実施**
 - ・体育授業の導入時になわ跳び時間を設定し、体力の向上を図るとともに、自己の伸びを実感させる。
- 【取組指標】**
- 1 常設設置、日常の中での見取りを行う。
 - 2 期間を設けて実施し、カードで記録、振り返りを行う。
 - 3 継続的に実施し、カードに記録を蓄積する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・「楽しい」「できるようになった」が実感できるスモールステップの授業づくりを推進する。
- ・遊びや日常生活の中で体力づくりを充実させる企画及び運動環境を整備する分掌体制の構築を目指す。
- ・どさん子元気アップチャレンジにおけるなわ跳びチャレンジの取組を継続する。

津別町立津別小学校

全校児童数 161名 (男子80名 女子81名)
 教職員数 32名 巡回校 北見市立若松小学校

目指す子どもの姿

- ・運動の楽しさを味わい、進んで運動に親しむ子
- ・めあてに向かって、繰り返し運動に取り組む子
- ・仲間とともに仲良く運動する子

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りを見通した授業実践のポイント

- ・運動が苦手な子も安心して取り組むことができるよう、「楽しい」に加えて「できるようになった」「またやりたい」が増える個に応じた複数の場の設定及びスモールステップの指導
- ・本時の学習のゴールが分かり、児童が主体的に活動できる授業の組み立て



「導入」場面における指導の手立てのポイント



【雑巾がけ】

【リズムトレーニング】

- ・年間を通して継続したウォーミングアップの実施
- ・自校の課題や単元のねらいに応じた補強運動の充実

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【多様な動きを学ぶ様子】

【友達と協力して学ぶ様子】

- ・多様な活動の場の設定
- ・ICTを活用し、自分の課題に気付き主体的に学ぶ場の設定
- ・友達と協力して活動する場の設定

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- ・学習カードのデータ化
- めあての達成度を色分けすることにより、自分の変容を把握しやすくなった。
- 振り返りの感想から次時の課題や満足度を知ることができた。

走り高とび 6年 名前

1 目標記録を設定しよう

身長	157.5 cm	50m走	8.39秒
----	----------	------	-------

目標記録A	身長×0.5	目標記録B	120+
	(身長×0.5)		(50m×10)
	78.75 cm		114.85 cm

2 目標達成をめざし、学習のめあて・ポイントを決めよう

① 動線 ② ふみ切り ③ 空中しんじい ④ 着地

3 記録

日にち	めあて (できたら赤、できなかったら青)	記録
12/8	ふみ切り足を決める	
12/12	5歩助走、スタート位置を決めよう	4
12/15	ふり上げ足を高く上げよう	100センチ
	ふみ切り足を低く引きつけよう	125センチ
	記録に挑戦	135センチ

4 高とび学習の感想

飛ぶのは得意なので115センチ飛べました。こんなに飛べたのは、最後へんで右足を曲げる癖があったんだけど、伸ばしてたから、そがこんなに飛べたんだと思います。



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

主体的に運動に取り組むための環境づくり



【的当て】 【壁タッチ】 【鉄棒技】

- ・ 的当て→ボール投げに課題がある児童が多いことから体育館に設置
- ・ 壁タッチ→しゃがんだり跳びはねたりするなど、多様な動きを経験できるよう体育館に設置
- ・ 鉄棒技→授業以外でも取り組む児童の参考にするため、鉄棒前のフェンスに設置

委員会活動を主体とした運動遊びの推進

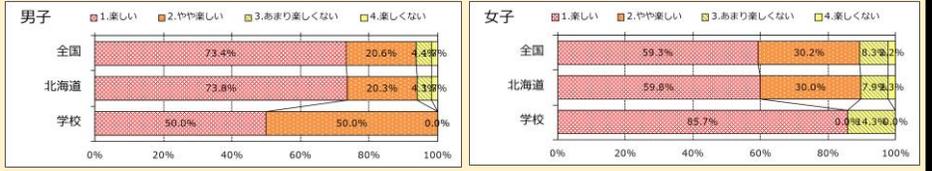
「あそビンゴ」
保健委員会の企画として、雲梯などの固定遊具、鬼ごっこなどの外遊び8種類をビンゴにし、期間を設けて休み時間の外遊びを推進することにより、多様な遊びをするきっかけづくりになった。



これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

体力向上に向けた今後の具体的な取組

Q10. 体育の授業は楽しいですか。



- ・ 「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と回答する児童の割合が、全国平均を大きく上回った。その理由として、「いろいろな種目を体験できる」「できなかったことができるようになった」と6割以上の児童が回答している。
- ・ 体育の授業には、児童全員が「進んで参加している」と回答している。

- ・ 補強運動の充実
→ 体育授業の導入時に行う補強運動では、定番の運動に加え、自校の課題に必要なものを取り入れて継続して実施する。
- ・ 運動環境の整備
→ 多様な運動ができる場を設定する。
- ・ 「なわとびチャレンジ」の実施
→ カードを活用して取組状況を記録し、振り返りをさせることで、児童が自身の伸びを実感し、主体的に取り組むにつなげる。