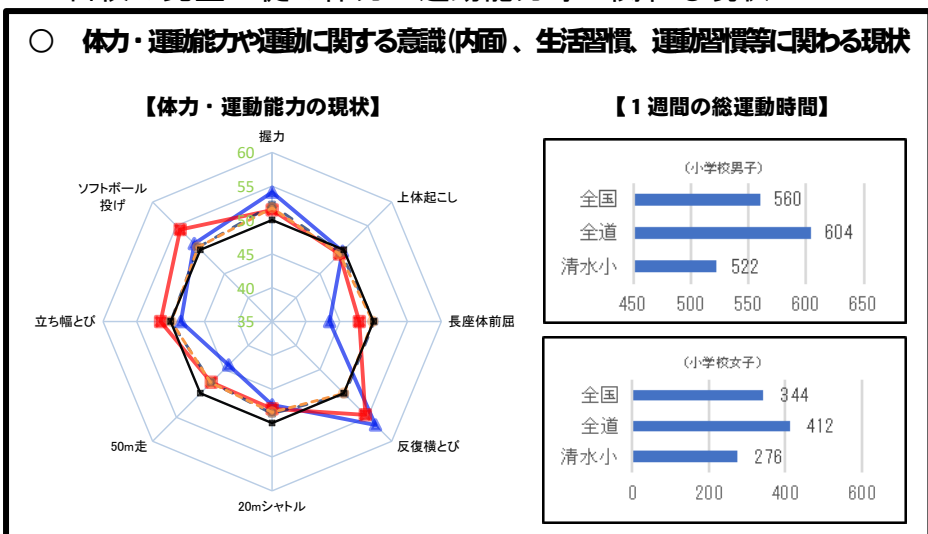


# 清水町立清水小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 清水町立清水小学校 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**

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果及び全学年の新体力テストの結果から「シャトルラン」と「長座体前屈」の2項目において、全国平均を下回る学年が多く、持久力及び柔軟性に課題があることから、サーキットトレーニングの種目に反映させるとともに、体づくり運動における体ほぐしの運動の充実を図る必要がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

・学校評価アンケートにおいて、「毎日、運動をしている」という設問に肯定的回答をしている児童は75.3%であった一方、保護者からの肯定的回答は60.9%であったことから、放課後の児童の運動機会創出が課題であり、児童が主体的に運動に親しむ態度を育むとともに、家庭と連携した取組を行う必要がある。

## 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**

・体育科の授業を中心として、運動の楽しさや意義を実感させるとともに、授業の導入において持久力及び柔軟性を高めるような運動を取り入れ、児童の体力向上を図るようとする。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

・掲示物や通信等を作成し、運動の楽しさや意義等について情報発信をするとともに、家庭で取り組める運動の紹介等を行い、放課後等に児童が運動する機会を増やすことができるようとする。

## 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】**

・新体力テストの結果による評価・分析

**【成果指標】**

・「シャトルラン」「長座体前屈」の結果を前年度以上にする。

**【評価結果】**

・**中間評価(6月)**  
 シャトルラン(T得点) 男子47.3(-2.5) 女子47.9(+2.0)  
 長座体前屈(T得点) 男子43.5(-1.2) 女子47.9(+2.6)

・**最終評価(3月)**  
 同項目について3月に再度実施し、評価・分析を行う。

○ **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の結果を評価・分析

**【成果指標】**

・「毎日、運動をしている」に対する肯定的評価を80%以上にする。

**【評価結果】**

・**中間評価(7月)**  
 毎日、運動をしているに対する肯定的評価73.7%

・**最終評価(12月)**  
 毎日、運動をしているに対する肯定的評価児童・・・70.0% 保護者・・・67.6%

## 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 授業の導入における「サーキットトレーニング」の実施**

体育専科教員活用事業として作成された「十勝管内小学校体育科授業サーキットトレーニング実践事例集」を活用し、授業の導入で授業の主運動につながる運動と課題のある項目を補強する運動を組み合わせることで児童の体力向上を図る。

**2 児童が運動に親しむ機会の創出及び環境整備**

校内に運動コーナーや新体力テスト体験コーナーを設置し、児童が日常的に運動に親しんだり、新体力テストの方法やコツを学んだりすることができるようにするとともに、運動に対する興味関心を高める掲示物を作成するなど、児童が日常的に体を動かす意欲を高める取組を推進する。

**【取組指標】**

- 1 単元計画を工夫して、定期的に取組む。(毎時間)
- 2 体育の年間指導計画と照らし合わせ、定期的に取り組む。(月1回)

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

・授業の導入におけるサーキットトレーニングにより、自校の課題を補強する運動に取り組んだが、自分の体力の向上やできた実感を得ている児童の割合が低いことから、振り返りの充実を図るなど、自己の変容に気付かせ、より主体的に運動に取り組むことができるよう、取組の工夫・改善を図る。

・児童がより一層、運動の楽しさを感じられるよう運動コーナーの工夫・改善を図るとともに、児童が自己の生活習慣について考え、主体的に改善に向けた取組ができるよう、保健分野の授業の充実を図る。

## 目指す子どもの姿

「ずっと元気」

望ましい生活習慣を身に付け、元気いっぱい運動する子

## 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

- ・ 運動の楽しさや心地よさを感じさせる場の設定やルールの工夫
- ・ 単元全体を見通して、1単位時間のねらいを明確にした単元デザイン
- ・ ICT活用の場面やペア・グループ等による協働的な学習の場の設定



CHECK

### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【サーキットトレーニングの取組の様子】

- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び新体力テストの分析を踏まえた**必要感のある学習課題**の設定
- ・ 自校の課題に応じた種目と単元の主運動に係る**補強運動**を組み合わせた**サーキットトレーニング**の実施

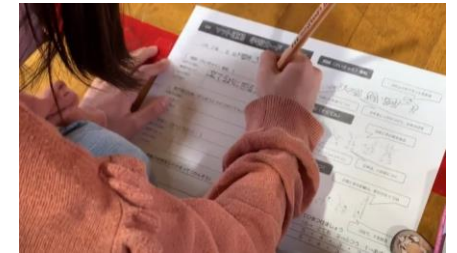
### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【個の課題に応じた練習の場の設定】

- ・ 動画撮影機能を活用した、**自己の運動の客観視**やペアによる**対話**を通した**個の課題の明確化**
- ・ 個の課題に応じた**練習の場の設定**及び児童による自己の課題解決に向けた**練習の場の選択**

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

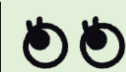


【自己の運動について振り返る取組の様子】

- ・ 学習カードによる課題に対する**自己の変容**や**体力の向上を実感する振り返りの充実**
- ・ 振り返りの内容の共有及び教師による見取りや学習カードへのコメントによる**児童へのフィードバック**

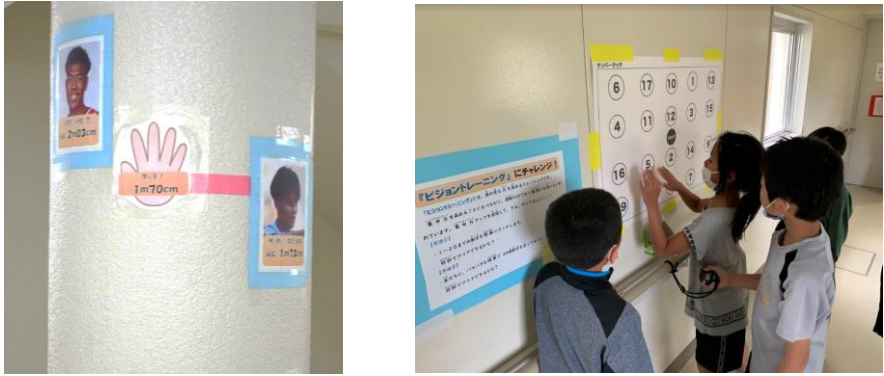


# 体力向上に向けた授業以外の組織的な取組



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

## 運動に親しむことのできる環境整備



- ・有名スポーツ選手の顔写真を選手の身長の高さに合わせて掲示したジャンプコーナーや幅跳び、高跳びの世界記録と小学生記録の掲示等による児童の好奇心や挑戦心を喚起する取組の実施
- ・ビジョントレーニングの掲示及びストップウォッチの設置等、児童がいつでも、何度でも挑戦できる環境整備

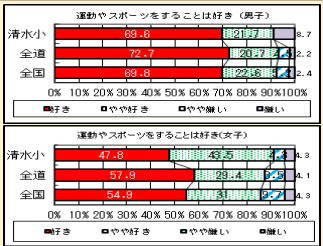
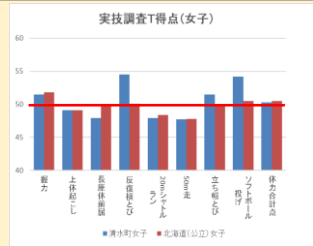
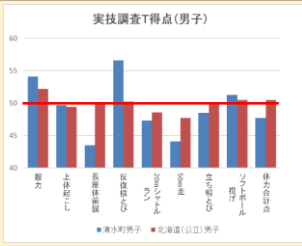
## 休み時間を活用した定期的な取組



- ・児童会活動と連携した休み時間のサーキットトレーニングやドッジボール大会等の実施による日常的な運動機会の創出
- ・学級担任や係活動の担当児童の主導による、休み時間の主体的な運動機会の創出

## 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



- ・授業の導入における自校課題や主運動に係る運動を組み合わせたサーキットトレーニングの継続的な取組により、全国体力・運動能力、運動習慣等調査で男子が3種目、女子が4種目で全国平均を上回った。
- ・1単位時間のねらいを焦点化し、児童が自身の課題を明確にすることにより、対話を通じた協働的な学習活動の充実を図ることができた。
- ・上記取組において、児童が楽しみながら日常的に運動する機会を創出したことから運動やスポーツをすることに対して肯定的に回答する児童の割合が高くなった。

- ・授業の導入におけるサーキットトレーニングやねらいを明確にした授業づくり等の今年度の成果について、次年度も継続して取り組むとともに、振り返りの充実により自己の変容や体力の向上を実感させ、運動に親しむ態度のより一層の醸成を図る。
- ・学級担任へ単元の指導計画及び本時の指導に係る指導助言を行い、学級担任がT1として授業を行う機会を定期的に設定することにより、学校全体における体育科の授業改善及び指導力の向上を図る。
- ・家庭や地域と連携した早寝・早起き・朝ごはん等の生活習慣や運動習慣の改善の取組を推進する。