

標茶町立標茶小学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 標茶町立標茶小学校 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・運動能力の現状】

学年	種別	男子										女子									
		kg	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
第1学年	標準	15.0	105	105	105	105	105	105	105	105	105	12.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100
第2学年	標準	16.0	110	110	110	110	110	110	110	110	110	13.0	105	105	105	105	105	105	105	105	105
第3学年	標準	17.0	115	115	115	115	115	115	115	115	115	14.0	110	110	110	110	110	110	110	110	110
第4学年	標準	18.0	120	120	120	120	120	120	120	120	120	15.0	115	115	115	115	115	115	115	115	115
第5学年	標準	19.0	125	125	125	125	125	125	125	125	125	16.0	120	120	120	120	120	120	120	120	120
第6学年	標準	20.0	130	130	130	130	130	130	130	130	130	17.0	125	125	125	125	125	125	125	125	125

【運動が好きと感じている割合】

好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
70%	21%	8%	1%

【体育の授業が楽しいと感じている割合】

楽しい	やや楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
67%	25%	6%	2%

【体力テスト判定群】

A	B	C	D	E
10%	29%	32%	21%	8%

【メディア2時間以内のルール】

2時間以内	2時間以上
70%	30%

注：標準は、全国平均値。青は、全国平均値以上。赤は、全国平均値より5メートル以上マイナス。

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**

- ・長座体前屈と立ち幅跳びが全体的に全国平均を下回っている。
- ・新体力テストの総合評価でD、E判定の児童が29%おり、二極化が懸念される。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・自宅でのゲームやインターネット、テレビの時間が2時間以上になる児童の割合が30%である。
- ・早寝早起きをしている、朝食を食べている、徒歩登校をしている児童の割合が低い。

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**

- ・長座体前屈と立ち幅跳びの記録を全国平均に近づける。
- ・新体力テストの総合評価でD、E判定の児童の判定が1段階上がる。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・家庭学習時間や起床、就寝時刻等、総合的なタイムマネジメント能力を高める。
- ・標茶小学校5つの約束を日常的に意識できるようにする。

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】

- ・年2回の新体力テスト
- ・年2回の児童アンケート

【成果指標】

- ・全ての学年で、新体力テストにおいて、全国平均を上回る種目を2種目増やす
- ・体育の授業が楽しくないと回答する児童の割合を0%

【評価結果】

- ・中間評価(7月)
 - 各学年において、年度当初から2種目程度増えたと回答した児童の割合は2%だった
- ・最終評価(2月)
 - 各学年において、7月から1.5種目程度増えたと回答した児童の割合は0%だった

○ **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】

- ・生活リズムチェック
- ・年2回の児童アンケート

【成果指標】

- ・学校外でのメディア使用2時間以内を80%
- ・運動が嫌いだと回答する児童の割合を0%

【評価結果】

- ・中間評価(9月)
 - 2時間以内は、70%だった
- ・最終評価(2月)
 - 2時間以内は、60%だった
 - 回答した児童の割合は1%だった

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】

1、**経年変化がわかる新体力テストの結果表の作成と活用**

- ・児童自身の1～6年生までの新体力テストの結果が一覧できる結果表を作成するとともに、長期休業前に結果を配付し、自身の体力・運動能力や運動への取組についての振り返りに活用できるようにする。

2、**運動に興味をもつ環境づくり**

- ・1回目の新体力テスト実施後、体力アップコーナーを設置したり、マラソンチャレンジを実施したりするなど、運動に親しむ環境づくりを行う。

3、**体育の授業改善**

- ・体育エキスパート教員と学級担任がともに授業を計画し、学級担任の授業力向上や児童の体力向上を図る。

【取組指標】

- 7月と11月に新体力テストを実施する。
- 2月2回、体力アップコーナーを設置する。
- 授業前後に毎回打合わせを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・課題である柔軟性と持久力の向上に向けた体育授業及び体育授業以外での継続的な取組の推進
- ・運動習慣を身に付けるための学校における適切な運動環境の設定と家庭と連携した取組の推進
- ・資質・能力の確実な育成に向けた小・中9年間の系統性を踏まえた年間指導計画の改善・充実

標茶町立標茶小学校

全校児童数 210名 (男子108名 女子102名)
 教職員数 22名 巡回校 弟子屈町立弟子屈小学校

目指す子どもの姿

自ら学ぶ子

心身の健康安全に向け挑戦する子

自他を尊重する子

人のために行動できる子

～健康の大切さを理解し、進んで体を鍛える子ども～

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

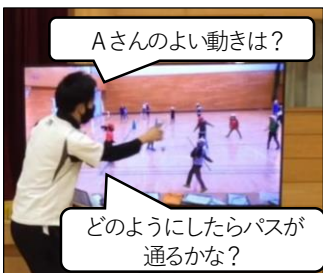
- 指導内容の確実な定着に向けた、学年の系統性を踏まえた指導計画の改善
- 単元のゴールや身に付けさせたい資質・能力を明確にした指導と評価の計画の作成

	低学年 (ボールゲーム)	中学年 (ベースボール型ゲーム)	高学年 (ベースボール型)
ボール操作	◇ねらったところに縦やかにボールを転がす、投げつける、蹴る、的に当てる、得点する ◇ボールを捕ったり止めたりする	◇ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり投げたりする ◇投げた手と反対の足を一歩前に踏み出してボールを投げる	◇止まったボール、蹴しいボールをフェアグラウンド内に打つ ◇打球の捕球 ◇捕球する相手に向かっての投球
ボールを持たないときの動き	◆ボールが飛んだら、転がったりしてくるコースへの移動 ◆ボールを操作できる位置への移動	◆向かってくるボールの正面への移動 ◆ベースに向かって全力で走り、駆け抜けること	◆打球方向への移動 ◆簡略化されたゲームにおける壁間の全力での走塁 ◆守備の隊形をとって得点を奪えないようにする
取り組む	① ボールけりゲーム ② ボール投げゲーム	③ キックベースボール ④ ハンドベースボール	⑤ ティーボール ⑥ ソフトボール

	1	2	3	4
運動の楽しさや意欲を高めること	1. 多様な練習方法 2. 多様な練習方法 3. 多様な練習方法 4. 多様な練習方法	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク
運動の楽しさや意欲を高めること	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク
運動の楽しさや意欲を高めること	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク
運動の楽しさや意欲を高めること	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク	1. 多様な練習方法 2. スタミナアップ 3. グループワーク 4. グループワーク

【ボール運動の系統表 (知識及び技能) の一部】 【資質・能力を明確にした指導と評価の計画】

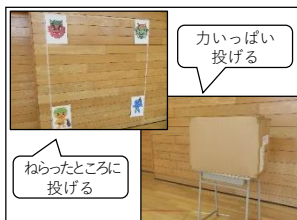
「導入」場面における指導の手立てのポイント



【準備運動に取り組む様子】 【課題を設定する際の教師の動きかけ】

- 主運動につながる準備運動の位置付け
- 撮影した動画を活用した動きの観察、観察する視点の焦点化による自己や仲間の課題の設定

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【多様な運動の場の設定】 【課題の解決に向けて活動する様子】

- 主体的な課題の解決に向けた多様な練習の場の設定
- 動きを観察するためのカメラの遅延機能や手本となる動きの確認を目的とした大型ディスプレイ等の活用

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

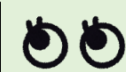


【Padletを活用した仲間の振り返りの共有】

- 児童の自己肯定感を高めることを目的とした「できるようになったこと」「分かったこと」に着目させた振り返り
- 次時の課題の設定を目的としたクラウド機能の活用による振り返りの共有



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

新体力テストの分析と活用のポイント



- 体力向上に係る検証改善サイクルの充実に向けて、**新体力テストを年間3期に分けて継続的に実施**
- 全教員が体育授業や体育授業以外の取組において、共通した指導ができるよう、**新体力テストの結果を詳細に分析し、体育通信を発行して課題及び改善策について周知**
- 児童が自己の体力に係る目標を意識できるよう、**第1学年からの記録を累積し、キャリア・パスポートに綴じ込み**

【課題及び改善策を周知する「体育通信」】

運動環境の整備による運動機会の創出のポイント



【体力・運動能力の課題を踏まえた運動環境の整備】

握力チャレンジ

今の握力はどのくらいでしょう？

6月の体力テストの結果はキャリアパスポートでチェック！

全国平均(単位)			
学年	男子	女子	単位
12月	11	9	kg
2年生	13	10	kg
3年生	14	12	kg
4年生	17	14	kg
5年生	20	16	kg
6年生	20	20	kg

〇〇先生 55kg
教科先生の年代の平均は+7kg

〇〇先生 31kg
教科先生の年代の平均は+2kg

【目標を明確にした取組の推進】

- 新体力テストの結果分析を踏まえ、課題となった児童の体力・運動能力の改善につながるよう、運動環境を整備

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 新体力テストにおいて、各学年の全国を上回る種目数が、大幅に増加した。

	男子								女子									
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	体力合計点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	体力合計点
	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	点	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m	点
1年	8.47	15.12	24.59	29.76	23.94	11.24	124.82	8.76	33.76	7.55	11.18	27.09	26.91	20.09	11.73	114.18	7.18	32.09
2年	13.57	12.00	27.61	34.64	32.46	11.01	123.97	11.93	38.54	10.94	12.65	29.79	32.41	20.76	11.84	114.00	7.06	36.12
3年	14.23	16.92	29.58	36.08	35.23	10.56	139.69	13.15	43.38	13.32	17.06	28.58	36.17	27.94	10.26	132.94	9.61	45.22
4年	16.70	18.74	30.84	43.79	40.47	9.91	149.21	22.25	51.21	17.09	18.73	34.00	44.27	32.55	10.05	144.91	13.18	54.64
5年	17.50	19.93	35.57	44.36	41.14	9.81	151.86	22.50	53.93	16.27	18.09	38.09	45.59	38.41	9.86	137.77	13.41	55.27
6年	21.18	21.93	37.14	46.52	54.78	9.09	161.59	26.08	60.15	19.00	21.15	39.95	46.63	41.10	9.26	153.40	15.29	60.80

【令和4年度の新体力テストの結果一覧】※白抜き数字部は、全国を上回った種目

- 「体育の授業が楽しくない」と回答する児童の割合が0%、「運動が嫌い」と回答する児童の割合が1%に減少した。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 課題である柔軟性と持久力の向上に向けた体育授業及び体育授業以外での継続的な取組の推進
- どさん子元気アップチャレンジへの全校的な参加体制や、体育館遊びや外遊びが十分にできる環境の整備、家庭への情報提供と連携等、児童が主体的に運動に取り組む習慣を確立するための取組の推進
- 9年間を見通した指導計画の改善等、小・中学校9年間の指導内容の系統性を踏まえた中学校との連携の推進