

北広島市立西部中学校

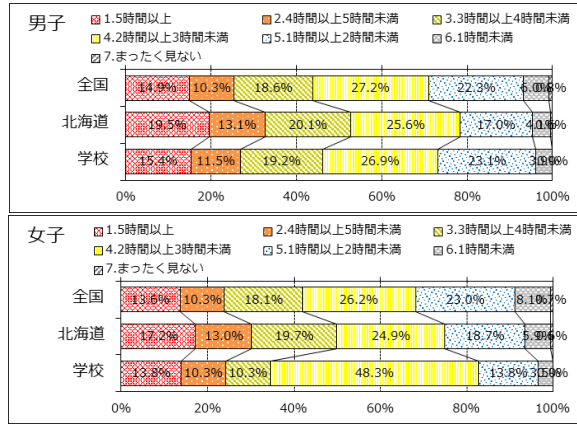
- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 北広島市立西部中学校 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

○ 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

【平日のスクリーンタイムの時間】



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

- ・男女ともに、50m走において、全国平均を下回っている。
- ・「体育の授業で動きの質が向上していると感じている」と回答した男子の割合は、26.9%であり、全国平均を下回っている。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・「朝食をとらない日がある」と回答した女子の割合は37.9%であり、全国平均を上回っている。
- ・「平日のスクリーンタイムが1時間未満」と回答した生徒の割合が全国平均を下回っている。

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

- ・すべての項目で全国平均以上となるよう、体力・運動能力の向上を図る。
- ・体育授業の中で、自分の伸びを実感し、主体的に運動に取り組む生徒を育成する。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・自分の生活習慣を主体的に調整するための自己指導能力を育成する。
- ・地域や家庭と連携を図り、学校外においても体を動かす生徒を育成する。

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
- ・新体力テストの振り返り

【成果指標】

- ・新体力テストすべての項目で、学校平均が全国平均以上
- ・動きの質の向上を実感できている生徒の割合の増加

【評価結果】

- ・中間評価（7月）
女子の立ち幅とびが課題が見られた。
- ・最終評価（3月）
女子の立ち幅とびが全国平均を下回ったが、他の項目は、全国平均を上回った。動きの質の向上を実感できている生徒の割合は、64.7%であり、目標を達成することができた。

○ 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】

- ・新体力テスト質問紙調査
- ・学校評価

【成果指標】

- ・「朝食をとらない日がある」と回答した女子の割合が25%未満
- ・平日のスクリーンタイムが1時間未満と回答した生徒の割合が80%以上

【評価結果】

- ・中間評価（10月）及び最終評価（2月）
「朝食をとらない日がある」と回答した女子の割合は24.0%であり、目標を達成することができた。
平日のスクリーンタイムが1時間未満と回答した生徒の割合は、17%であり、目標を達成することができなかった。

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 身に付けさせたい力と関連したウォーミングアップの工夫

- ・身に付けさせたい力を明確にした授業づくりを行うとともに、関連したウォーミングアップを設定し、体育授業の導入時の3分程度を活用して、体力・運動能力の向上を図る。

2 運動の質の向上を実感できるICTを効果的に活用した振り返りの工夫

- ・生徒が体育授業を通して、自分の動きの質の向上を実感できるよう、ICTを効果的に活用し、撮影した映像を通して自分の動きを振り返る活動を意図的・計画的に設定する。

3 継続的な生活習慣の改善

- ・スクリーンタイムの時間を減らすとともに、学校外においても体を動かす子どもを育成するために、地域や家庭と連携を図り継続的な生活習慣の改善を図る。

【取組指標】

- 1 全学年・全単元で継続的に実施し、2月に振り返りを行う。
- 2 全学年・全単元で継続的に実施し、2月に振り返りを行う。
- 3 全学年において継続的に取り組み、1年間を通して振り返りを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・継続的な授業改善を通して、生徒の体力・運動能力の向上を図る。
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の合同実施等、体力向上に向けた学校間の連携した取組を推進する。
- ・地域や家庭との連携により、スクリーンタイム等の生活習慣の改善を図る。

目指す子どもの姿

- ・ どのような活動にも粘り強く前向きに取り組むことができる生徒
- ・ 生活習慣を整え、健康に対する意識を向上できる生徒

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

- ・ 学習課題を明確化する I C T を効果的に活用した取組
- ・ 協働的な課題解決場面の意図的・計画的な設定
- ・ 自己の変容を実感させる I C T を効果的に活用した振り返り活動の工夫



「導入」場面における指導の手立てのポイント



【I C T を活用した学習過程の提示】

- ・ 前時の学習で撮影した映像を視聴し、これまでの取組を踏まえて、課題を設定
- ・ 本時の学習課題に基づき、自分が取り組む練習方法を生徒が選択
- ・ すべての生徒が見通しをもって練習に取り組めるよう、I C T を活用し、本時の学習過程を提示

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【協働的な課題解決の様子】

- ・ 協働的な課題解決場面の設定による練習の成果や今後の課題を明確化
- ・ 対話を通じた練習方法の工夫やよりよい動きを検討

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

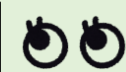


【I C T を効果的に活用した振り返り活動】

- ・ これまでの学習の蓄積を生かして、視点を明確にした振り返り
- ・ 自己の変容を実感できる振り返り方法を工夫



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

体力向上に向けた学校間の連携した取組のポイント



【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の合同実施】

- ・小学校第5学年及び中学校第2学年による全国体力・運動能力、運動習慣等調査の合同実施
- ・小・中学校で連携し、児童生徒の実態を検証するとともに、体力向上に向けた小中一貫の取組を推進

生徒が主体的に運動に取り組むための環境整備



【生徒会主体のレクリエーションの実施】



【冬期間のグラウンド解放】

- ・生徒会が主体となった、レクリエーションを実施
- ・生徒アンケートを活用し、休み時間等の運動機会の充実
- ・冬期間のグラウンド解放等、運動環境を整備・拡充

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査生徒質問紙において、「保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、『できたり、わかったり』することがいつもある、だいたいある」と回答した生徒の割合は、男子86.2%、女子77.5%であり、全国平均を上回った。
- ・「保健体育の授業が楽しい、やや楽しい」と回答した生徒の割合は、男子100%、女子91.7%であり、全国平均を上回った。
- ・男子は9種目中8種目、女子は9種目中7種目で全国平均を上回った。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・「できるようになった」「わかるようになった」生徒が増えるよう、主体的・対話的で深い学びの実現に向け、一層の授業改善を推進する。
- ・小中連携の取組を推進し、体力・運動能力の現状や課題を協働で分析するとともに、課題解決に向けた具体的な取組を共有し、地域で一体的に体力向上を図る。
- ・生徒の体力・運動能力の向上及び意欲の向上に向け、運動環境の整備を進める。