

# 京極町立京極中学校

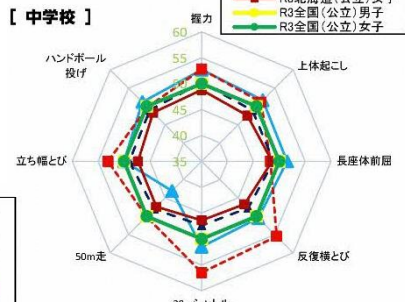
- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 京極町立京極中学校 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

全体的に運動を好む生徒が多い。昨年の記録では、男子は「50m走」を除き全ての種目で全道、全国を上回っている。女子は「長座体前屈」を除き全ての種目で全道、全国を上回っている。男女ともに保健体育の授業が好きと答えた生徒が85%以上と多く、中学校入学前から運動することが好きと答えた生徒も半数以上いる。



## 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

- ・全校的に「50m走」「ハンドボール投げ」などの数値が低く、瞬間的に力を出す能力に課題が見られる。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・スクリーンタイムの時間が長い。
- ・運動時間が確保できている生徒とできていない生徒の差が大きい。(二極化)

## 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

- ・体育授業で運動量を確保し、運動の質と体力向上を目指す。
- ・瞬発力を高める運動を授業の準備運動に組み込む。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・自己の生活習慣を把握し、よりよく調整するための自己指導能力を育成する。
- ・運動の成果が見える活動を通して、達成感や挑戦心を育て、運動習慣の定着を目指す。

## 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】

- ・複数回の新体力テスト
- ・前期、後期末の生徒に対するアンケート

#### 【成果指標】

- ・瞬発力測定種目で数値が向上した生徒の割合 50%以上
- ・自分の体力・運動能力の向上を実感している生徒の割合 80%以上

#### 【評価結果】

- ・**中間評価 (10月)**  
瞬発力測定種目の数値が向上した生徒 88%  
自分の体力・運動能力の向上を実感している生徒 96%
- ・**最終評価 (2月)**  
自分の体力・運動能力の向上を実感している生徒 100%

### ○ 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】

- ・前期、後期末の生徒に対するアンケート

#### 【成果指標】

- ・運動時間 60分以上と回答した生徒の割合 90%以上

#### 【評価結果】

- ・**中間評価 (10月)**  
運動時間 60分以上 89%
- ・**最終評価 (2月)**  
運動時間 60分以上 85%

## 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 体育授業での準備運動の工夫 (心肺機能向上・動的ストレッチ)

- ・リズムに合わせてエアロビクスの運動(約3分半)を準備運動として毎授業の始めに取り組む。ジャンプなど瞬間的に力を出す運動(スピード、瞬発力の向上)、常に足踏みをしながらの運動(心肺機能の向上)、関節の可動域を広げる運動(柔軟性の向上)で構成しており、バランスの取れた体力の向上を目指している。

### 2 生徒主体による体力向上プロジェクト

- ・体育専門委員会の生徒主体で体力向上を意識した取組を行う。昼休みの時間学級ごとに曜日別で「縄跳び」や「腕立て伏せ」など、多様な運動を行い、回数を集計し、回数が多かった生徒を表彰する。運動習慣を身に付ける意識の向上を目指す。

#### 【取組指標】

- 1 複数回の体力テストを実施し、振り返りを行う。
- 2 前期、後期末に生徒に対するアンケートを行う。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・「柔軟性」に課題が見られることから、体育授業の準備運動において長座体前屈などの「柔軟性」を高める運動を取り入れ、生徒が自分自身で課題解決意識をもち、体力向上を図ることのできる授業改善を行っていく。
- ・生徒主体の「体力向上プロジェクト」及び「体力向上スペース」の設置を継続し、日常生活の中において生徒の体力向上の意識を高め、運動時間の増加を図る取組を行っていく。

## 目指す子どもの姿

- ・自ら体力向上に取り組む子ども
- ・協働的に課題を解決する子ども
- ・主体的に学びをつなげていく子ども

## 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

#### ・運動を最大限に楽しむ時間の保障

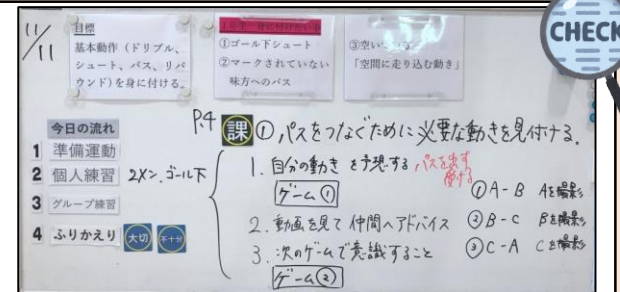
教師の説明を最小限にしたりICTを活用したりすることによる授業中の運動量の確保

#### ・協働的に解決する場面を意図的に設定

生徒の主体性を高める学習形態の工夫 (個人・ペア・グループ等)

#### ・自己の変容を実感できる振り返り活動

生徒が単元のゴールに向けて課題をもって取り組み、「挑戦心」や「自己肯定感」を高める工夫



【見通しをもつための板書の工夫】

### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【準備運動】

【事前にピブスの配付】

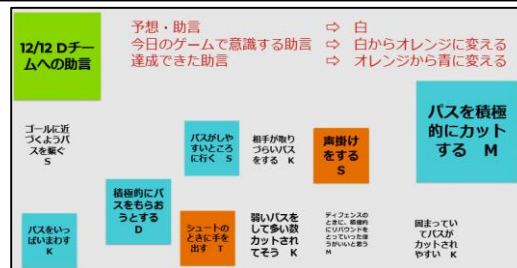
#### ・心肺機能や柔軟性を高める準備運動

体育授業の始めの3分間を利用し、年間を通した体力向上を図る取組

#### ・運動量の確保

授業前のグループの告知やピブスの事前配付など時間の効率化による運動時間の確保

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【ICTを活用した課題解決】

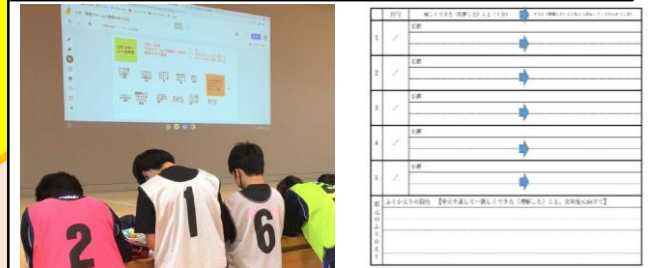
#### ・協働的に課題を解決する場面の設定

ICT (chromebookのJamboard) の活用

#### ・1人1台端末で動きを撮影

見たい動きを必要に応じて繰り返し視聴し、自分の動きを確認する学習活動の工夫

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【振り返りを記入している生徒】

【ワークシート】

#### ・生徒自身が自己の変容を確認

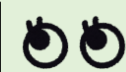
ワークシートやchromebook (フォーム機能) の活用

#### ・振り返りの視点を焦点化

新しくできたことや理解したこと、どう生かしていきたいかなど、次時につながる視点での記入・交流



# 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

## 新体力テストのデータの活用

新体力テスト記録									
令和元年～									
種目	上位者なし	前年度記録	今年記録	差	50m	差	50m	差	50m
<b>【男子】</b>									
40kg	38回	65cm	67回	140回	8.8秒	267cm	38回		
44kg	37回	63cm	66回	138回	7.0秒	258cm	36回		
42kg	35回	61cm	64回	135回	7.1秒	250cm	35回		
41kg	35回	60cm	63回	129回	7.2秒	250cm	32回		
40kg	35回	58cm	62回	126回	7.3秒	245cm	31回		
<b>【女子】</b>									
33kg	30回	60cm	61回	98回	7.3秒	225cm	25回		
31kg	29回	59cm	58回	95回	7.4秒	218cm	22回		
30kg	29回	57cm	57回	92回	7.6秒	214cm	21回		
29kg	28回	55cm	56回	90回	7.7秒	210cm	20回		
28kg	27回	54cm	55回	89回	7.8秒	205cm	19回		

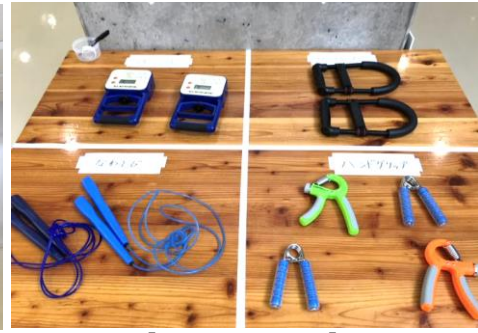
【校内ランキング】

- ・ **校内ランキングの掲示**  
校内の歴代記録を掲示することで、生徒の目標設定につながり、意欲の向上が図られた。
- ・ **前年度の新体力テストの記録の提示**  
全国平均や前年度の個々の記録を確認することで、生徒の達成感やモチベーションの向上につながった。

## 生徒主体の取組



【体育委員会主催の取組】



【体力向上スペース】

- ・ **体育委員会主催の体力向上プロジェクト**  
腕立て伏せ及び30秒縄跳びを実施した。
- ・ **体力向上スペースの設置**  
運動のための道具を常時設置することにより、生徒が日常的に体力向上に取り組むことができる環境を整えた。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ **生徒アンケート**  
「主体的に運動に取り組むことができた」と肯定的に回答した生徒の割合は90%であった。  
「運動量は十分だった」と肯定的に回答した生徒の割合は72%であった。  
「仲間と協力して課題を解決することができた」と回答した生徒の割合は78%であった。  
「次の時間につながる振り返りをする事ができた」と回答した生徒の割合は80%であった。
- ・ **令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査**  
「保健体育の授業で、自分に合った練習の方法を選んで学習することで、『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96%であった。  
体力合計点が男女共に全国を上回った。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ **新体力テスト結果の課題を生かした取組**  
「柔軟性」に課題が見られたため、授業内外で取組を行うとともに、新体力テストのデータを継続して活用し、成果と課題を基に取組の見直しを図っていく。
- ・ **小中連携の取組**  
体育授業の乗り入れや授業参観を通して、運動の系統性を共通理解した上で、授業改善を図っていく。
- ・ **生徒主体の取組の継続と充実**  
主体的に体力向上に取り組もうとする生徒を増やすため、体育委員会の活動を継続し、学校全体で取り組んでいく。