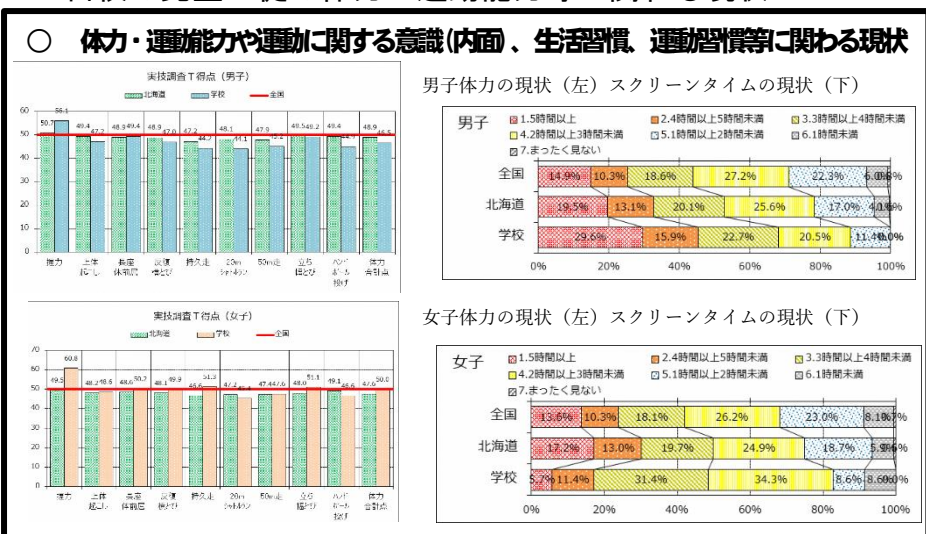


# 苫小牧市立緑陵中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 苫小牧市立緑陵中学校 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



## 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**
  - ・握力以外の項目は全国及び全道平均値を下回っている。特に20mシャトルランや上体起こしに課題がある。
  - ・体育が嫌いな生徒の理由で「保健体育の授業でうまくできない」生徒が多い。
- **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生徒の割合が多い。
  - ・朝食の摂取率が低い生徒や毎日の睡眠時間が短い生徒の割合が多い。

## 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**
  - ・定期的かつ継続的に多様な動きを行い、体力の向上を図る。
  - ・授業のねらいを明確にし、進んで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**
  - ・自身の生活習慣について考える機会を設け、自主的に管理できるようにする。

## 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】

- ・学期末の新体力テスト
- ・学期末の生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・20m シャトルランで全国平均以上の生徒が75%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が75%以上

【評価結果】

○ **中間評価(11月)・最終評価(2月)**

- ・20m シャトルランの数値が全国平均を下回ったことから、目標達成することができなかった。
- ・体力向上を実感している生徒数の向上について目標を達成することができなかった。

○ **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】

- ・学期末の生徒に対するアンケート
- ・学校評価

【成果指標】

- ・平日のスクリーンタイムが2時間以上と回答する生徒の割合が50%以下
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」が定着してきたと回答した保護者の割合が80%以上

【評価結果】

○ **中間評価(11月)・最終評価(2月)**

- ・スクリーンタイムの減少について目標を達成することができなかった。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の定着について改善傾向が見られた。

## 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 **体力を高める「緑陵サーキット」の実施**
- ・体育授業の導入時3～5分程度を活用して、毎週ごとのねらいを決めて多様な動きを取り入れた運動を行い、体力向上を目指す。
- 2 **運動に親しむ機会を作成する「体育コーナー」の設置**
- ・校内に「体育コーナー」を設置し、掲示物やトレーニンググッズなどを置く。
  - ・休み時間等、生徒が自主的にからだを動かす機会を設定する。
- 3 **Teamsを活用し、生活習慣の振り返りと改善**
- ・タブレットを活用して、生活習慣の振り返りを行う。教育相談前にアンケート集計を行い、その結果を担任と共有し、生活習慣の改善に生かせるようにする。
- 【取組指標】
- 1 全学年・全単元で実施する。
  - 2 休み時間等に取り組めるよう常設する。
  - 3 教育相談前2週間で実施し、振り返りを行う。状況によっては複数回実施する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・「RTP」(緑陵サーキット)と「RTC」(体育コーナー)の継続実施
- ・「RPC」(体力に係る掲示物)及び生徒の体力向上に対する意欲を高める取組の充実
- ・養護教諭等と連携した生活習慣を見直す取組の充実

## 目指す子どもの姿

- ・新体力テストにおける全道平均を下回っている項目の結果を全道平均以上とする。
- ・「朝食を毎日食べている」と回答する生徒を増やす。(目標90%以上)
- ・「運動が楽しい」と回答する生徒を増やす。(目標80%以上)

## 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を見通した授業実践のポイント

- ・本時の学習活動における「ポイント」を意識した声かけや指導により生徒同士の対話的な学びを促す。
- ・1単位時間における身に付けさせたい力を明確にすることにより、生徒の主体的な学びに結び付ける。
- ・校内研修と関連付けた話合いの進め方を提示することにより、「議論する」ことを促し、深い学びにつなげる。



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【RTP(緑陵・トレーニング・プログラム)の様子】

#### ○ RTP (緑陵・トレーニング・プログラム) の作成

- ・授業前にタブレットを活用し、トレーニングプログラムを実施
- ・RTPは教員がエクササイズを考え、映像資料を作成・出演
- ・映像資料を使用することにより、体を動かす意欲が向上

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【動画でダンスの動き確認している様子】

#### ○ 話合い及びICT活用のポイントの提示

- ・「何を話し合うのか」、「ICTをどう活用するのか」を確認し、授業のポイントや身に付けたい力を意識できるよう工夫

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

#### ○ アンケートフォームを活用した、振り返りの実施

- ・振り返りを確認し、次の単元の指導計画作成につなげられるよう工夫

ダンス 授業後 振り返りシート 1年生

授業後、振り返りシート(学習者用)のダンス実践振り返りシートを作成し、生徒に配布した。

1. 動画(ダンス)への振り返り(学習者用)のダンス実践振り返りシート、自分の学習成果を振り返ることができたか?
  - 0% (回答がなかった)
  - 20% (回答がなかった)
  - 40% (回答がなかった)
  - 60% (回答がなかった)
  - 80% (回答がなかった)
  - 100% (回答がなかった)
2. 動画、自分の学習成果を確認できましたか? 少しでも達成感を感じることができたか?
 

達成感を感じました。
3. 「これほどやるようになった!」と実感できる1つは何か?
 

達成感を感じました。
4. 次の単元やテーマ内、個人的に「人と教え合ったこと」「自分から声をかけたこと」など、振り返りシートに記入したか?
 

達成感を感じました。

【アンケートフォームで作成した振り返りシート】



# 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

## RTC（緑陵・トレーニング・コーナー）の実施



【RTC(緑陵・トレーニング・コーナー)を活用している様子】

- 日常的な運動機会の確保のため、ウエイトトレーニング等を行うことができる用具を設置する。
- 主体的に体力向上に取り組もうとする意識の醸成を図る。
- RTCを楽しみながら自発的に取り組む様子が見られたことから、今後も継続する。

## 健康常任委員と連携した「ドッジボール大会」



【ドッジボール、ドッジビー大会の様子】

- 仲間と楽しみながら運動する経験につなげるため生徒会及び健康常任委員と連携して実施する。
- 期間中、各学級の男女別総当たりで実施し、勝敗を決める。
- ドッジボールまたはドッジビーを生徒自身で選択することで、積極的に取り組む意欲の向上を図る。

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- RTPやRTCを取り入れたことで、生徒が自発的に運動に取り組む様子が見られるようになったことにより、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実技において、男子は5種目、女子は2種目で全国及び全道の平均を上回った。
- 学校全体の体力・運動能力向上の目標を設定し、全教職員に周知を図ったことにより、組織的に保健体育科の授業改善を進めることができた。
- 保健体育科授業以外で、体力・運動能力の向上に係る「仕掛け」をすることで中学校男子において保健体育の授業が好きと回答した生徒が全国及び全道を上回るとともに、教員の授業改善に対する意欲の向上を図ることができた。

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- RTCやドッジボール・ドッジビー大会等について期間を限定して取り組んだことから、次年度は生徒の体力向上に向け、継続した取組をとるよう工夫する必要がある。
- 生徒の体力向上に対する意識向上が持続しないことから、RPC(緑陵・フィジカル・コーナー)を常設することにより、生徒の体力向上に対する意欲の向上を図る必要がある。
- 授業前のRTP（緑陵・トレーニング・プログラム）の充実を図るとともに、授業及び授業外でも「からだを動かす楽しさ」等を生徒に意識させる必要がある。