

新冠町立新冠中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 新冠町立新冠中学校 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 【男子上段・女子下段】

中学2年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 跳び (点)	シャトル ラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅 跳び (cm)	ボール 投げ(m)
新冠中学校	29.2	23.9	35.6	46.4	64.1	8.33	187.1	21.5
全国平均	28.8	25.9	46.2	51.2	79.5	8.01	196.3	20.2

中学2年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体 前屈 (cm)	反復横 跳び (点)	シャトル ラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅 跳び (cm)	ボール 投げ(m)
新冠中学校	23.4	20.2	48.8	43.5	36.5	9.15	164.7	14.5
全国平均	23.4	22.2	43.6	46.3	53.9	8.88	168.0	12.6

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、上体起こし、20mシャトルランの持久力、50m走、立ち幅跳びの瞬発力、反復横跳びの敏捷性を必要とする種目に課題がある。
- ・男子は、長座体前屈の柔軟性を必要とする種目に課題がある。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・新冠町は、スクールバスのサポートが充実しており、家が近い生徒以外のほとんどの生徒がバスによる通学のため、運動する機会が体育の授業と部活動に限られる生徒が多いことから、運動機会の二極化が進んでいることが課題である。

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

- ・多様な運動に触れることによって、運動の楽しさを知るとともに、バランスのよい自己の能力の向上を目標として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

- ・生涯にわたって自己の生活習慣や、運動習慣を考え、健康を意識した生活を心がける生徒を育成する。

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
- ・生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・全国平均以下の項目において、全国平均を上回る生徒の割合80%以上
- ・「体力・運動能力の向上を実感している」と回答する生徒の割合80%以上

【評価結果】

・最終評価(2月)

- ・全国平均を上回る生徒の割合が、80%を上回ることができなかった。
- ・体力・運動能力の向上を実感している生徒の割合が80%を上回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】

- ・学校評価
- ・生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・「体育祭などの学校行事は大変盛り上がる」と回答する生徒の割合80%以上
- ・「運動は楽しい」と回答する生徒の割合80%以上

【評価結果】

・最終評価(2月)

- ・「体育祭などの学校行事は大変盛り上がる」と回答した生徒の割合が80%以上を上回った
- ・「運動は楽しい」と回答した生徒の割合が80%以上を上回った。

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 器械運動の準備運動として『ねこちゃん体操』

- ・器械運動につながる補助運動として、導入時に取り組む。

2 ボール運動における『リードアップゲーム』

- ・アイスブレイクとコミュニケーションを目的として取り組む。

3 運動領域ごとに『コーディネーショントレーニング』

- ・多様な運動動作ができる場として取り組む。

【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、学期末に振り返りを行う。
- 2 系統性を意識し、中学校だけでなく、小中の連携も意識して取り組む。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・学校生活を通じた運動本来の楽しさや面白さを生徒に実感させる運動機会の取組の充実
- ・スモールステップの積み重ねによる運動能力の向上及び体力の向上をより一層実感することができる授業改善の推進

目指す子どもの姿

- ・ 多様な運動に触れることによって、運動の楽しさを知るとともに、バランスのよい体力・運動能力の向上を目標として運動に取り組む生徒
- ・ 生涯にわたって自己の生活習慣や、運動習慣を考え、健康を意識した生活を心がける生徒

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

単元や内容のまとまりを見通した授業実践のポイント

・ 主運動につながる補助運動の工夫による、「できた」を感じさせる授業

※町内の小・中学校の児童生徒の持久力及び柔軟性の改善を図るため、それらに関わる単元だけではなく、継続的に取り組む運動が必要であると考えたことから、授業のウォーミングアップや導入部分で補助運動に継続的に取り組むことを通して、技術とともに体力の向上を図った。

「導入」場面における指導の手立てのポイント

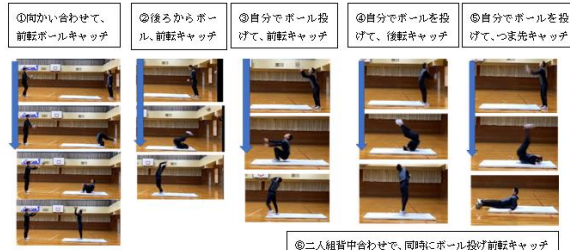
・ ねこちゃん体操



- ・ 柔軟性の改善を図るため、マット運動の授業で、導入として取り組んだ。「はね」、「しめ」、「ひねり」など、胴から腰部を動かし、柔軟性の育成を図った。

「展開」場面における指導の手立てのポイント

・ スモールステップ



◎二人組背中合わせで、同時にボール投げ前転キャッチ

- ・ 運動が苦手な生徒に対して、小さな「できた」を積み重ねることで自信をもたせたり、運動に対する苦手意識の改善を図った。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

・ ワークシート



- ・ ワークシートを活用し、生徒の単元における変容などを各自が把握できるように、内容の充実を図った。





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

トレーニング室の設置と活用



【トレーニング室の様子】

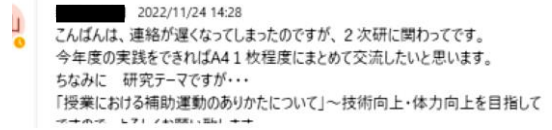
- ・体力・運動能力を高めるための器具を空き教室に常時設置するなど、生徒が昼休みや放課後の時間を活用して身体を動かすことができるよう、運動環境を整備

幼小中の学校間の連携



教研協保健体育部会（体
育）

【町の研究団体のグループアイコン】



【Web会議システムでの交流の様子】

- ・ICTを活用して町の研究団体のグループを作成し、Web会議システムを活用して、学校間の交流を実施
- ・交流では、各校の取組や作成した指導案など、体力向上に係る情報を学校間で共有することにより連携

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・授業の導入において主運動につながる補助運動の工夫を小学校・中学校それぞれで行ったことにより、運動の技能及び体力の向上を図ることができた。
- ・トレーニング室を設置したことにより、生徒の運動機会の充実を図ることができた。
- ・ICTを活用し、体力向上に係る情報共有を行ったことにより、学校間の連携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

- ・学校生活を通した運動本来の楽しさや面白さを生徒に実感させる運動機会の取組の充実
- ・スモールステップの積み重ねによる運動能力の向上及び体力向上をより一層実感することができる授業改善の推進