

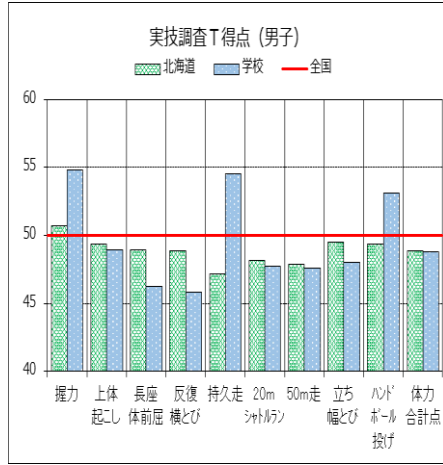
七飯町立七飯中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 七飯町立市七飯中学校 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



- ・男子は、ハンドボール投げT得点 53.1、握力 T 得点 54.8 と全国平均を上回っている。男女共に長座体前屈のT得点が全国、全道と比べて下回っている。
- ・全国平均と比較して、体力合計点において男子T得点 48.8、女子T得点 49.1 と全国平均を若干下回っている。
- ・「運動、スポーツが好き、やや好き」と回答した男子 89.1%、女子 72.5%
- ・「保健体育の授業が楽しい、やや楽しい」と回答した男子 93.3%、女子 74.5%
- ・スクリーンタイムの時間が、男女共に2時間以上の生徒の割合が 76%

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

- ・調査の結果から長座体前屈及び反復横とびの数値が低い。
- ・運動に対する粘り強さが足りない。
- ・運動に対して好きな生徒、苦手な生徒の二極化が見られる。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・調査結果から、男子 37.0%、女子 29.4%の生徒がコロナ禍で「スポーツ時間が減った」と回答していた。
- ・スクリーンタイムは「3時間以上」が全体の約 40%、「2時間以上」に範囲を広げると 76%となっている。

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

- ・長座体前屈及び反復横とびの向上を図る。
- ・保健体育の授業を中心として、主体的に運動に取り組む生徒を育成し、体力合計点において全国平均以上を目指す。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・生徒の生活習慣を改善させ、スクリーンタイム 3 時間以上を 30%以下にする。
- ・「体育が楽しい、やや楽しい」を 90%以上目指す。

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
- ・学期末の生徒に対するアンケート

【成果指標】

- ・長座体前屈及び反復横とびで全国平均以上の生徒の割合が 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が 50%以上

【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**
単元にかかわる体力について、補強運動を意識的に取り入れ、向上を図った。
- ・**最終評価(2月)**
2月に行った新体力テストにおいて、反復横跳びの数値は向上した。

○ 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】

- ・スクリーンタイム 3 時間以上の生徒の割合が 30%以下

【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**
10月までにスクリーンタイムを減らせるような取り組みを行うことができなかった。
- ・**最終評価(2月)**
冬休みに生徒が「運動とスクリーンタイムの記録」に取り組み、保護者と情報を共有した。

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 多様な運動に親しむことができる環境づくり

- ・新体力テストの種目に取り組むことができる常設コーナーを設置する。
- ・新体力テストの複数回の実施とテスト結果のランキングを掲示する。

2 体力向上を意識した授業の工夫

- ・種目に応じた補強運動を実施する。
- ・授業において体を動かす時間を 35 分以上確保する。

【取組指標】

- 1 全学年で継続的に実施し、振り返りの機会を設ける。
- 2 全学年で継続的に実施し、授業の見通しを生徒と共有する。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・保健体育授業における補強運動の充実や運動時間の確保
- ・生徒の体力向上に向けて、教員や委員会活動との連携強化
- ・日常の運動機会の確保に向け、家庭との連携強化

目指す子どもの姿

- ・すべての生徒の社会的自立を目指す。
- ・教育活動における自己決定を通して、「発信する力」を育む。

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

- ・「できそう」「やってみたい」という意欲や自己肯定感を高めることを目的とした、必要な技能（感覚）の継続的な習得
- ・技能の習得やゲームの話合いなど、グループで課題を解決していく場面の設定
- ・振り返りの充実による自己の課題把握や学習の調整



「導入」場面における指導の手立てのポイント

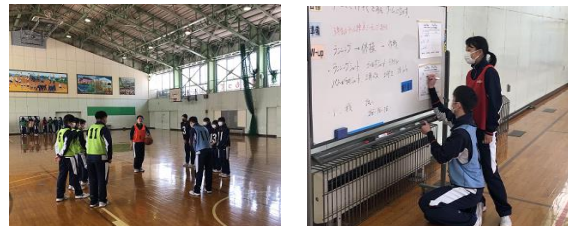


- 課題の把握、目標の明確化

【Point】

必要な技能の習得（ドリル化）
場面を設定し、グループで課題を
共有する

「展開」場面における指導の手立てのポイント



- 生徒中心の主体的な運営

【Point】

活動時間を確保するとともに、
生徒に新たな課題を意識させる声
掛けを行う

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



- 生徒の自己変容を実感させる
振り返り活動

【Point】

グループでの振り返りを行い、
全体の場で課題を共有する



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

体力テスト測定場所の常設



- ・新体力テストの意識向上のために、日常的に誰でも使用できるように、測定場所を設置
- ・日常的な取組による自己の課題把握

長期休業中の運動・スクリーンタイムの記録

氏名	性別	学年	運動時間	スクリーンタイム	備考
山田 太郎	男	1年	120分	100分	
田中 花子	女	2年	90分	80分	
佐藤 健一	男	3年	150分	120分	
鈴木 美咲	女	4年	110分	90分	
高橋 誠二	男	5年	130分	110分	
伊藤 莉子	女	6年	100分	85分	
渡辺 拓也	男	7年	140分	125分	
小林 千尋	女	8年	115分	95分	
加藤 大輔	男	9年	135分	115分	
山崎 真由	女	10年	105分	85分	
佐々木 悠斗	男	11年	145分	130分	
松本 結衣	女	12年	120分	100分	

- ・生活面における課題を保護者と教員が共有
- ・運動不足傾向にある生徒への声掛けや課題提示
- ・生活スタイルを見つめ直すことによる問題点の発見

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・補強運動の充実や活動時間の確保など、体力向上につながる授業改善の課題を共有できた。
- ・長期休業中の運動時間やスクリーンタイムの実態を明らかにして、保護者と教員間で情報を共有できた。
- ・日々の補強運動の充実や新体力テストの複数回実施により、生徒の体力向上における自己課題の把握につながった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・全職員が自校の生徒の体力に関して課題意識をもつために、具体的な情報発信を行う必要がある。
- ・授業外において、計画的に体力向上に向けた取組を行うことができるよう、委員会活動や生徒会活動と連携を図る必要がある。
- ・長距離走や20mシャトルランなどの運動を持続する力や柔軟性を向上させるため、継続的な取組を実施する必要がある。