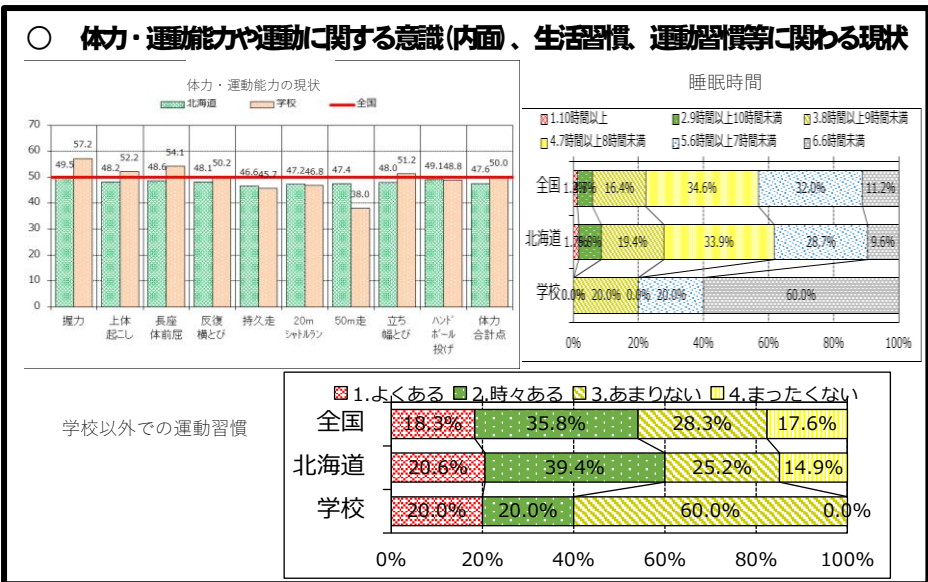


奥尻町立奥尻中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 奥尻町立奥尻中学校 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**
 - ・体力合計点は、全国平均並みだが、体力要素によって差がある。
 - ・持久走、50m 走などの持久力やスピードを必要とする項目に課題がある。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
 - ・睡眠時間が短い。(6割が6時間未満)
 - ・テレビ、ゲーム、携帯電話の利用などのスクリーンタイムが長い。(6割が2時間以上)
 - ・学校(体育の授業・部活動)以外での、運動習慣があまりない。

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**
 - ・持久力、スピード等の走力を中心に、バランスの良い体力・運動能力の向上を図る。
 - ・協力的な学習を通して、運動の楽しさを味わい、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**
 - ・自分の生活習慣を見直し、改善することができる自己指導能力を育成する。
 - ・運動の楽しさや必要性を理解し、学校以外でも運動に親しむ生徒を育成する。

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】

 - ・複数回の体力テスト結果の比較と分析(春6月、秋11月、冬2月) 秋は20mシャトルランのみ
 - ・学年末の生徒に対するアンケート

【成果指標】

 - ・持久走(20m シャトルラン)、50m 走で自己記録を更新する生徒の割合70%以上、学校全体として全道の平均値以上を目指す。
 - ・自分の体力・運動能力の向上、運動への意識の変化を感じている生徒の割合70%以上。

【評価結果】

 - **中間評価(11月)、最終評価(2月)**
 - ・持久走(20m シャトルラン)自己記録を更新した生徒88%
 - ・男子は全道・全国平均値を上回った。
 - ・自分の体力・運動能力の向上、運動への意識の変化を感じている生徒79%
- **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】

 - ・定期的な生活・運動習慣アンケート
 - ・学校評価

【成果指標】

 - ・平日の睡眠時間6時間以上、スクリーンタイム2時間以下の生徒の割合70%以上。
 - ・生活習慣や運動習慣の改善や定着に肯定的な回答をした保護者の割合70%以上。

【評価結果】

 - **中間評価(11月)・最終評価(2月)**
 - ・平日の睡眠時間6時間以上の生徒80%
 - ・平日のスクリーンタイム2時間以下の生徒16%
 - ・学校以外での運動習慣がある生徒48%

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 運動の成果を感じられる授業改善**
 - ・体育授業の導入で基礎体力づくり(3分間走・縄跳びなど)を実施し記録する。
 - ・教材教具やルールを工夫し、個々の技能レベルや課題に応じて取り組んだり、成果を感じたりすることができる運動の場をつくる。
 - 2 主体性を伸ばすための意識づけや環境整備**
 - ・体力テストの結果をランキング形式で校内に掲示する。
 - ・生徒会などと連携した昼休みの体育館利用の促進活動を行う。(後期)
 - 3 地域や保護者と連携した取り組み(生活習慣・運動習慣)**
 - ・生徒が書いた生活記録の就寝時間を担任が点検し、その内容や生活習慣の改善協力について懇談会やお便りなどを通して共有する。
 - ・町内の体育的行事へ積極的に参加する。(10月マラソン大会・2月スキー大会など)
- 【取組指標】**
- 1 全学年・単元で継続的に実施。単元ごとに振り返りを行う。
 - 2 生徒会主催の活動(レクなど)を月1回程度行う。
 - 3 保護者への情報共有は、学期に一度以上は行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・運動の成果を感じられる授業改善は成果が出ているので、一層指導方法を工夫しながら継続していく。
- ・主体性を伸ばすための意識づけや環境整備は、他校の取組を参考にしながら工夫改善していく。
- ・スクリーンタイムや学校外での運動習慣については、養護教諭や学年団と連携して取り組み、家庭や地域の協力を得て、進めていく必要がある。

目指す子どもの姿

- ・運動の楽しさや必要性を理解し、日常的に運動に親しむ生徒
- ・他者と協働し、目標に向けて粘り強く取り組む生徒
- ・基本的な生活習慣や全国平均値に近い体力・運動能力を身につける生徒

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

単元や内容のまとめりを見通した授業実践のポイント

- ・協働的な課題解決場面の設定
- ・学びが深まる指導の工夫、誰もが挑戦しやすい環境づくり
- ・ICT機器を活用した毎時間の振り返りの充実



「導入」場面における指導の手立てのポイント



■ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果に基づく基礎体力づくり

- ・本校では、持久力に課題が見られるため、導入の3分間でランニングや縄跳びなど持久力に繋がる運動を継続的に実施している。
- ・音楽をかけたリペアを組んだり記録をつけたりして生徒の意欲を高める工夫を行っている。

「展開」場面における指導の手立てのポイント



■ 協働学習を活発にさせる工夫

- ① 活動の内容やねらいを明確にする。
- ② グループにおける活動の前に個人で試行（思考）する時間を確保する。
- ③ 活用できるものや挑戦しやすい環境を複数用意する。（ICT機器、参考となる資料、段階に応じた練習の場など）

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



■ 1人1台端末で振り返りを入力

- ・学習状況を振り返り、記録に残すことで、自己の変容を実感し、今後の見通しをもつ。
- ・教員は生徒の学習状況を把握するとともに、生徒にコメント（評価やアドバイス）を返し、活動に対する価値付けを行う。

「ふんわり跳べ！」「最初は、必ず足で踏みつけて！」
手の付く位置や飛ぶ高さなど教えて、とびで意外と難しかった。
でもまだまだ高いのが飛べると思うので、挑戦してみたい。
ピタッと着地を止められるように、動きスピードや踏み切りの強さ、空中姿勢のバランスを調整しよう。
指え込み跳びは、前につきすぎると跳び箱が斜めうまうまく飛べないのでちょうどいい位置で手をつくことがないと分かった。
台上前転は、前転をうまうましくないといけないう。
かかえこみ跳び、跳び箱の向きが縦になると、着手の位置がまだ若干変わってくるかもね。台上前転は、切り直し系の括りよりも力強く踏み切って、回転力につなげよう。
獨立前転が、前を曲げて回るまでがなかなか行けない。
後転が、腕がつかれて回れなくなってしまうので、腕で押してあげることも、大切なこと分かった。
千番は右手が課題だね！腕を強めて手を置くようにしてみたらどうだろうか？



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

生徒が主体的に運動に取り組むための環境整備

奥中新体力テスト

| 種目 | 男子 | 女子 |
|-----------|-------|------|
| 持久走 | 1000m | 800m |
| 20mシャトルラン | 10回 | 8回 |
| 50m走 | 10.0 | 12.0 |
| 立木懸垂 | 10回 | 8回 |
| ハンドボール投げ | 10m | 8m |



- ・体力テストの結果を校内に掲示
記録の高い生徒だけでなく、記録が伸びた生徒も紹介
- ・昼休みの体育館利用を促すためのミニレク
専門委員会が手軽に行えるスポーツを企画・運営
→生徒の運動に対する意識の向上

地域や家庭と連携した取組み



- ・地域の体育的行事に参加、参加幹旋（部活動休養日）
10月町民マラソン大会、2月町民スキー大会
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果や生活習慣（睡眠時間、スクリーンタイム等）の実態を学校だより等で周知するとともに、懇談等で生活習慣の改善を依頼
→学校外での運動機会の充実、生活習慣の改善

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 持久力の変化
 - ・6月持久走、11月・2月20mシャトルランを実施
 - ・自己記録更新生徒88%（目標：70%以上）
 - ・特に20mシャトルランでは、男子が全道・全国平均値を上回った
(全道73.6、全国78.1、本校11月76.3、2月86.1)
- 2学期末アンケート
 - ・自分の体力・運動能力の向上、運動への意識の変化を感じている生徒の割合が79%（目標：70%以上）

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 学校内外における文化系の部活動に所属する生徒や長期休業中の生徒の運動機会の充実、部活動引退後の3年生の体力維持に関わる取組みが必要だと考えられる
→自宅でも手軽に行える運動の啓発活動、長期休業中の課題など
- 生活習慣（特にスクリーンタイム）の改善に向けた取組
→養護教諭や外部機関と連携した授業の実施
生活記録を活用した変容の見取り
家庭への実態報告と具体的な協力依頼など