

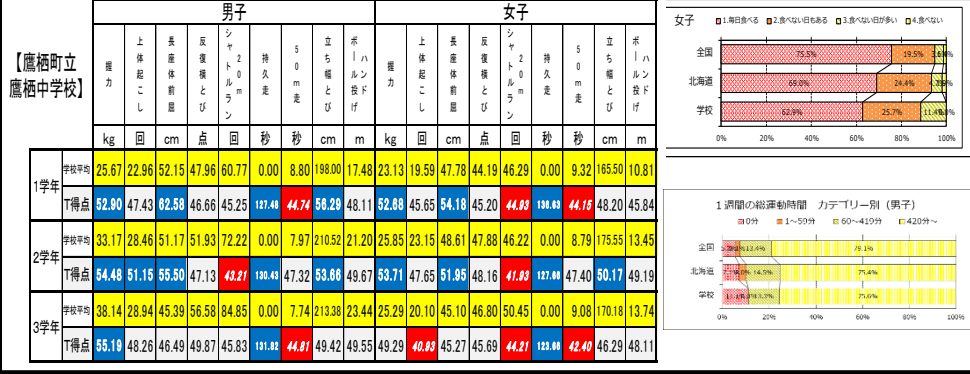
# 鷹栖町立鷹栖中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 鷹栖町立鷹栖中学校 体力向上プラン

## 1 自校の生徒の体力・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**  
 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では多くの種目で全国平均を上回っているが、持久力や走力において全国平均を下回っている現状がある。  
 生活習慣においては、女子で「朝食を食べない、食べないこともある」と回答した生徒の割合が全国・全道と比較して高い傾向にある。



## 2 自校の生徒の体力・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

- ・「20mシャトルラン」と「50m走」に課題が見られることから、共通して「走り方」に課題があることが考えられる。

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題

- ・「1週間の総運動時間が0分」と回答した男子生徒の割合が全国、全道と比較して高い傾向にある。
- ・「朝食を食べない、食べないこともある」と回答した女子生徒の割合がおおよそ37%と全国と比較すると6ポイント以上高い。

## 3 自校の生徒の体力・運動能力等に係る目標

### ○ 体力・運動能力等に関わる目標

- ・走力向上を図ることができる補強運動を取り入れた授業改善
- ・運動のコツ、ポイントを見付け、他の生徒に表現することができる生徒の育成

### ○ 生活習慣、運動習慣に関わる目標

- ・生徒の学校外での運動習慣の形成
- ・運動習慣、食習慣等の自身の生活習慣を主体的に管理できる生徒の育成

## 4 自校の生徒の体力・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実施
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用

#### 【成果指標】

- ・「20mシャトルラン」「50m走」で全国平均以上の生徒が80%以上
- ・質問紙調査における生徒の運動習慣、意識の改善

#### 【評価結果】

- ・**中間評価（9月）**  
 「20mシャトルラン」は第1学年男子の平均76回、女子の平均55回であり、全国平均を上回った。
- ・**最終評価（11月）**  
 運動習慣の啓発が今後の課題である。

### ○ 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】

- ・長期休業運動習慣計画表
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用

#### 【成果指標】

- ・「1週間総運動時間が0分」の生徒の割合が0%
- ・スクリーンタイムの短縮、就寝・睡眠時間の改善、朝食摂取率の向上

#### 【評価結果】

- ・**中間評価（8月）**  
 長期休業中の運動計画を立てたことで生徒自身の運動習慣の振り返りにつなげることができた。
- ・**最終評価（2月）**  
 冬期間の運動習慣や就寝、睡眠、朝食、スクリーンタイムなどの生活習慣について、保護者に定期的に周知し、協力を求める必要がある。

## 5 自校の生徒の体力・運動能力等に応じた具体的な取組【1校1実践】

### 1 鷹栖町としての取組

#### JACOT×鷹栖ふるさと共育コーディネーショントレーニング

町教育委員会と連携し、JACOTからコーディネーショントレーニングの理論やメニューを学び、生徒自身が1週間のトレーニング計画を立てて、自宅や学校で実践する。

コーディネーショントレーニングにおいては、動きができていないことよりも、動き方を意識して取り組むことの大切さを理解させ、取り組ませる。

### 2 校内運動環境整備

体力・運動能力向上に向け、校内に器具や環境を整備する。委員会活動と連携し、「チャレンジデー」を設定するなど、記録に挑戦する機会を設ける。

#### 【取組指標】

- 1 学年ごとにおおよそ1週間程度の取組期間を設定し全校で実施する。
- 2 「チャレンジデー」を月末の金曜日に設定する。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・日常生活において運動に親しもうとする態度につながる授業改善
- ・生徒の実態に応じた運動環境の整備
- ・走運動、走動作向上に向けた補強運動の工夫

## 目指す子どもの姿

- ・ 体育授業以外で進んで運動する生徒
- ・ 運動の楽しさを実感できる生徒
- ・ 他者を認め合い運動できる生徒

## 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

- ・ 「みんなが楽しい」を意識した授業づくりを行う。
- ・ 単元のゴールから「逆算」して単元構成を行い、1単位時間に「何を」「どのように」学ぶのかを明確にする。
- ・ 生徒の実態に応じたルールや場の設定、教材の工夫を行う。



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント

- 音楽を使った**主運動につながるリズム運動**を取り入れた準備運動の実施
- 課題設定に向けた**前時の生徒の振り返りの共有**  
(テキストマイニング活用)
- 「何を」「どのように」学ぶかの明確化  
→流れ、目標の確認

### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



- **ICTの活用**
  - ・ 動きを捉える観点の明確化
  - ・ ICTの活用場面の精査
  - ・ 動画遅延アプリの活用

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

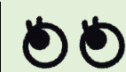
次回、仲間とパスをつないで、たくさん相手コートに返すためにはどんなことに気をつけると良いですか？

- ・ 名前を呼ばずに声だけ出しても味方が反応してくれなかったので名前を呼ぶことを意識したらよい。
- ・ 味方が打ちやすくなるように山なりに打つこと。
- ・ できるだけオーバーハンドを使うこと。胸らへんからバックンドを使えたら良いと思う。
- ・ 相手からパスをもらうときは、最初に次ぎパスする味方の人の名前を言ってからパスすれば焦ることがなかったので次からはそうするようにする。

- 例示画像や動画との比較でのまとめ
- 振り返りの場面における**ICTを活用した学習カードによる言語化**



# 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

## 体力向上への意識付け



- 新体力テストの全国平均等の掲示による生徒の体力向上に向けた意欲の醸成
- 新体力テスト（握力）の記録の表示

## 休み時間でも取り組める環境づくり



- 玄関ホールに「計測チャレンジゾーン（立ち幅跳び、握力）」の設置
- 各学年フロアにハンドグリップを設置

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 新体力テストの結果分析を生かした補強運動の工夫
  - ・「20mシャトルラン」「50m走」「上体起こし」と関連を図った補強運動の工夫
- 体育授業における運動時間確保のためのカリキュラムの見直し、改善
- ICTを活用した振り返りと、振り返りを踏まえた次時の学習の課題設定
  - ・テキストマイニング等の活用

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 体力向上や主運動につながる導入場面や補強運動の工夫
- 生徒が運動に親しむことができるような環境の設定
- 学年ごとの単元・領域の実施時期の調整
- 学習の「まとめ」「振り返り」の充実
  - ・生徒自身の言葉で振り返りを行い、次時へのつながりを明確化することで、主体的に運動に取り組むことができるようにする。