

遠別町立遠別中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 遠別町立遠別中学校 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、運動習慣等に関する現状**
【体力・運動能力の現状】

	男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長距離歩数(cm)	反復跳び(回)	持久走(秒)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	100m走(秒)	女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長距離歩数(cm)	反復跳び(回)	持久走(秒)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	100m走(秒)
第1学年	24.6	29.6	40.3	43.7	483.0	9.7	171.7	19.8		21.6	29.8	45.5	44.0	295.0	8.7	188.1	16.9	
第2学年	28.6	19.8	41.5	44.7	555.0	8.7	186.5	18.5		25.2	27.0	50.0	49.5	297.0	8.5	184.6	14.4	
第3学年	40.0	32.1	51.1	54.4	383.0	7.3	213.2	25.3		28.4	37.5	52.4	47.0	310.0	9.2	176.4	17.8	
全国	28.8	26.0	43.7	51.2	406.4	8.0	196.4	20.3		23.4	22.3	46.2	46.3	297.6	8.9	168.2	12.7	
全道	28.9	25.3	42.4	49.3	425.8	8.2	193.3	19.8		22.8	20.9	44.8	43.9	315.3	9.1	161.3	12.0	

【生活習慣等の現状】～令和3年度 体力・運動能力・運動習慣等調査結果より

朝食を毎日食べる

運動はあまり大切ではない、大切ではない

1日の視聴時間が3時間以上

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**

- ・第1学年が全体的に低いことから、運動の機会を確保するとともに、自分の伸びや体力の向上を実感できる場面の設定が必要である。
- ・50m走と持久走が低く、走る経験の不足や走り方がわからないことが考えられることから、授業の内外問わず走る場面を設定していく必要がある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・朝食の摂取率が低く、睡眠時間が短く、スクリーンタイムの時間が長い傾向にあることから、生活習慣を振り返る場面を設定していく必要がある。
- ・運動の大切さを感じていない生徒の割合が全国に比べて高いことから、運動に取り組むことの大切さを認識させる場面が必要である。

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**

- ・保健体育の授業の中において、自分の伸びや体力の向上を実感し、主体的に運動に取り組む子どもの育成
- ・多様な動きや運動を行う機会を設定し、運動に親しむ、運動が好きなお子どもの育成

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・自己の生活習慣を振り返り、主体的に調整、改善する生徒の育成
- ・学校以外にも運動に取り組むことの大切さを知り、積極的に取り組む生徒の育成

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】

- ・年間2回の新体力テストの実施
- ・学期末の子どもに対するアンケート調査

【成果指標】

- ・自分の体力・運動能力の向上を実感している子どもの割合80%以上
- ・新体力テストの項目のすべてにおいて1回目より向上した子どもの割合80%

【評価結果】

- ・**中間評価(9月)**
授業における理解度、課題解決を実感した生徒の割合が80%以上となった。
- ・**最終評価(2月)**
新体力テストの1回目より数値が向上した生徒の割合が75%、運動能力の向上を実感した生徒の割合が90%以上となった。

○ **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】

- ・学期末の子ども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3時間未満と回答した子どもの割合70%
- ・家庭学習を1時間以上していると回答した保護者の割合80%

【評価結果】

- ・**中間評価(10月)**
家庭学習を1時間以上していると回答した保護者は、60%程度であった。
- ・**最終評価(2月)**
平日のスクリーンタイム3時間未満と回答した生徒の割合が80%以上となった。
家庭学習時間に関しては、中間評価と同等であった。

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】

- 主運動につながる体力要素を取り入れた導入の工夫**
保健体育の授業の導入場面において、体操とストレッチ、ランニング及び主運動につながる体力要素を入れた運動を5分間位置付ける。
- 休み時間の体育館開放と委員会活動における運動機会の確保**
休み時間は、生徒が体を動かすことができるように人気のスポーツを曜日で割り振りし、取り組める環境を整備する。また、常任委員会活動の一環として全校鬼ごっこや全校ドッジボールなど運動に親しむ時間の確保をする。
- 短縄選手権の実施**
1月までに授業や休み時間を活用し、短縄選手権を実施し、記録を掲示して運動への意識の高揚を図る。

【取組指標】

- 1 全学年、全単元で継続的に実施
- 2 全校で実施
2か月に一回程度
- 3 全校で実施
時期はもうけずに、1人1人に縄跳びを用意し、休み時間等で行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・主運動につながる体力要素を計画的に取り入れた導入の工夫及び仲間と手軽に楽しく運動できる環境の整備
- ・ICTの効果的な活用、主体的・対話的な学びの推進及び運動量を確保する授業改善
- ・生活習慣、運動習慣の課題について、授業や委員会活動をとおり、生徒が考え、自ら実践できる啓蒙活動の工夫

目指す子どもの姿

- ・「できた」「わかった」を実感し、自ら進んで運動する生徒
- ・自らの運動状況を捉え、修正し振り返り、次につなげる生徒
- ・認め合い、励まし合いながら、互いを高め合う生徒

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

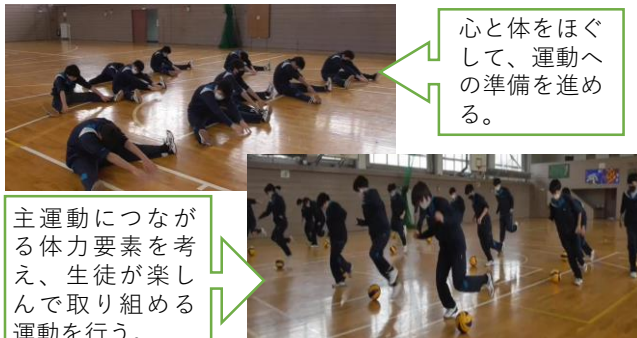
体育専科教員等の視点による
授業づくりのポイント

単元や内容のまとめを見通した授業実践のポイント



- ・導入時における主運動につながる意図的な運動の実施
- ・ICTの効果的な活用による協働的な課題解決場面の工夫及び振り返りの充実

「導入」場面における指導の手立てのポイント



心と体をほぐして、運動への準備を進める。

主運動につながる体力要素を考え、生徒が楽しんで取り組める運動を行う。

- ・単元をとおして、体操→ストレッチ→補助運動を5分間実施。
- ・生徒へ自分の体の状態の気付きを促す。

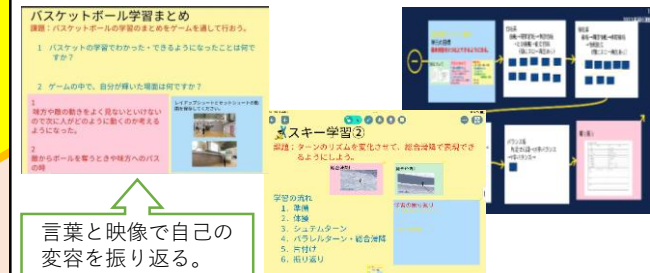
「展開」場面における指導の手立てのポイント



仲間の動きを撮影し、見本と見比べながら課題解決を図る

- ・ICTを活用し、自己の運動状況を客観的に捉える。
- ・自分や仲間の課題に対して、根拠をもとに個人や集団で思考する場面を設定し、協働的に課題解決を図れるようにする。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



言葉と映像で自己の変容を振り返る。

- ・ICTを活用し、自己の振り返りを言葉と映像で行うことにより、1時間で何を学び、何が身に付いたのかをより明確にする。
- ・単元をとおして、振り返りを蓄積することにより、学習の見直しに活用する。



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

学校行事や委員会活動



- 体育大会では、学級の団結力の向上や、1週間の放課後練習による心身の成長をねらいとして、伝統的に学級対抗長縄跳びを実施している。
- 委員会活動では、全校で運動ができる企画や教室での二酸化炭素の測定実験等から、換気の必要性についての啓蒙活動を行っている。
- 「どさん子元気アップチャレンジ短縄跳び」を実施し、上位の記録を掲示することで、体力向上への意欲化を図っている。

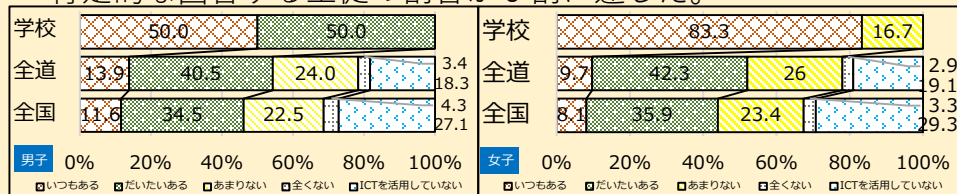
地域と連携した活動



- 遠別町は、体力向上や様々な運動経験ができる環境が整備されており、地域が主催する体育的行事が多数ある。生徒が、「海ごみ削減プロキング」、「町民マラソン大会」、「スポーツ体験教室（バスケットボール）」及び「町民バレーボール大会」など、自分に合った運動を選び、積極的に参加する様子が見られた。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- 「授業は楽しい」、「できなかったことができるようになった」を大切に、仲間と協働して取り組める授業づくりに努めたことにより、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙に肯定的な回答する生徒の割合が9割に達した。



＜授業でICTを使うことでの「できたりわかったりすること」＞

- 1人1台端末を活用した授業づくりに努めたことにより、授業アンケートにおいて9割の生徒が保健体育の授業に対して肯定的に捉えた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 朝食を食べない、睡眠不足、スクリーンタイム時間の長さが生活習慣における課題であることから、保健体育の授業や委員会活動をとおして、生徒が考え、自ら実践できるよう進めていく。
- 運動量を確保しながら、1人1台端末を効果的に活用し主体的で対話的な学びに向けた授業づくりなど、授業改善に努める。
- 自校の課題である敏捷性に重点を置いた計画的な取組と授業の導入場面における体力要素を取り入れた様々な運動を意図的に取り入れながら、生徒が楽しく体を動かす環境づくりに努める。