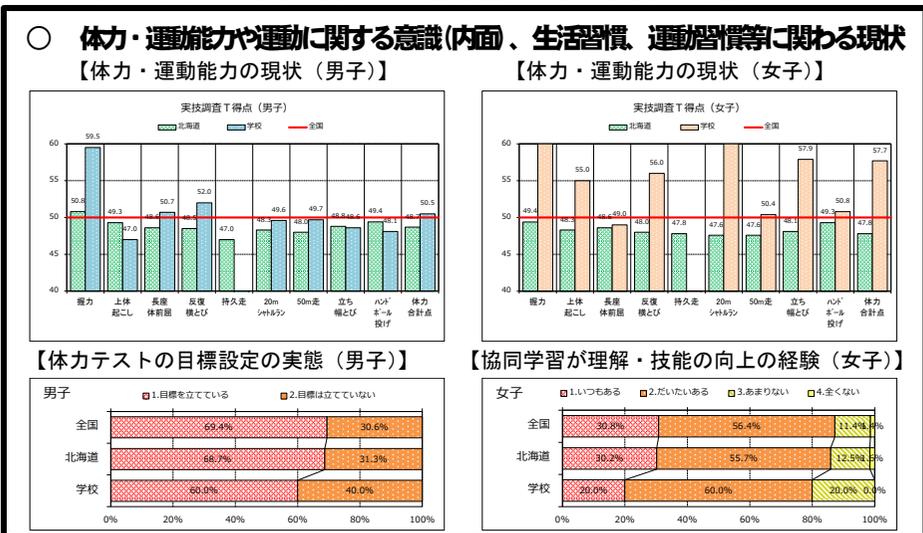


# 幌延町立幌延中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 幌延町立幌延中学校 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**
- ・上体起こし、ハンドボール投げが低い(男子)  
→筋パワー、筋持久力、巧緻性、投球能力
  - ・50m走、ハンドボール投げが低い(女子)  
→疾走能力、巧緻性、投球能力
  - ・体育の授業で準備運動や補助運動などの工夫など有効活用が必要

- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
- ・朝食を食べない、十分な睡眠時間がないなど、生活習慣に課題がある(男子)  
→生活習慣の改善
  - ・協働的な学習が理解や技能の向上に繋がりが感じられない(女子)  
→授業の工夫による意識改革

## 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**
- ・多様な動きを行う機会を設定し、バランスのよい体力・運動能力の向上を図る。
  - ・体育授業の中で自分の成長を実感し、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**
- ・自分の生活習慣を改善するための自己調整能力を育成する。
  - ・運動の楽しさを味わい、苦手意識があっても運動に取り組む生徒を育成する。

## 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】  
・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

【成果指標】  
・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実技に関する調査について、T得点が全国指標以上

【評価結果】  
○ 体力合計点(T得点)  
◇男子 50.5 ◇女子 57.7  
・男子では、握力、反復横跳びの2種目において、女子では、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの8種目において、全国のT得点を超えることができた。

○ **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】  
①全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果  
②生徒向けビジネス手帳に生活リズムの記録  
③授業アンケート

【成果指標】  
①「朝食は毎日食べますか」の質問に対する肯定的な回答の割合が全国平均以上  
②「平日、学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ているか」の質問に対して、視聴時間が2時間以内の回答の割合が全国平均以上  
③1日の睡眠時間7時間以上の割合が80%以上

【評価結果】  
①朝食を毎日食べる  
・男子 80.0% (全国 94.0) 女子 80.0% (全国 73.4%)  
②平日の視聴時間2時間以内  
・男子 40.0% (全国 26.4%) 女子 40.0% (全国 35.3%)  
③1日の睡眠時間7時間以上  
・男子 50.0% (全国 66.0%) 女子 80.0% (全国 54.8%)

## 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】

- 多様な運動に親しむことができる「幌中アップ」の実施**  
授業の導入時の3分程度を活用して、生徒が自身の課題に応じた運動に楽しく取り組むとともに、単元の内容や体力テストの強化項目に合わせた運動を設定することで、継続的な活動を通して成長を実感させる。
- 深い学びのために科学的根拠の視覚化や説明**  
運動や単元の特性に合わせて、数値や映像で科学的な根拠を説明することにより、感覚的・一時的な「できた」「わかった」から「できる」「わかる」に繋げていく。
- フォーサイト(生徒向けビジネス手帳)を活用した生活習慣の記録**  
毎日の学習や生活を振り返るとともに、保護者と連携をしながら、生活習慣の見直しの必要性を実感し、改善を図る。

【取組指標】

- 1 毎時間実施
- 2 単元や授業内容に合わせて実施
- 3 毎日記録し、定期的に担当の学年で確認・指導

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・今年度の新体力テストの結果分析に基づき、本校の目標達成に向け、検証改善サイクルを充実させる。
- ・「生徒向けビジネス手帳」を活用した生活リズムチェックによる生活習慣の改善を図る。

# 幌延町立幌延中学校

全校児生徒数 52名 (男子26名 女子26名)  
教職員数 17名

## 目指す子どもの姿

教育目標 郷土を愛したくましく心豊かな生徒

- ・ 健康な生徒
- ・ よく学ぶ生徒
- ・ 思いやりのある生徒

## 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を見通した授業実践のポイント

- ・ 導入時の明確な課題の説明と課題に合わせた授業を展開する。
- ・ 課題と正対したまとめの方法を工夫する。(Chromebookの活用)
- ・ 年度当初に評価の観点、年間学習計画を説明し共有を図る。(右図)

2022年度 体育専科 オリエンテーション資料

学年	学習内容(学定の単位)
1学年	基本動作(走、跳、投、蹴、投げ、受け、つかみ、握り、投げ、受け、つかみ、握り)の学習、基礎的な運動能力の向上、健康づくりの意識の醸成。
2学年	基本動作(走、跳、投、蹴、投げ、受け、つかみ、握り)の学習、基礎的な運動能力の向上、健康づくりの意識の醸成。
3学年	基本動作(走、跳、投、蹴、投げ、受け、つかみ、握り)の学習、基礎的な運動能力の向上、健康づくりの意識の醸成。

授業計画(1) 100m走(100m走) - 100m走

評価

AAA ABB ABBB BBBC BBCC BCCC



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント

- ・ 課題の視覚化
- ・ 課題意識を高める声かけ
- ・ 関心の高まる補助運動・準備運動

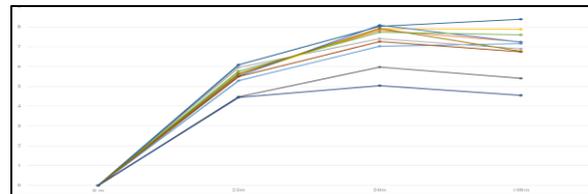
【オリジナルリズム運動「幌中アップ」の様子】



### 「展開」場面における指導の手立てのポイント

- ・ ICT機器、クラウドサービス活用
- ・ 体力向上と関連付けた学習活動の実施
- ・ 科学的根拠に基づいた説明の工夫(下図)  
(例: 100m走を25m間隔でタイムを計測し、各局面のスピードを算出。結果から自分の特性を考え、向上のための必要な体力要素を考える)

【100m走スピード曲線グラフ】



### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

- ・ **個人**、**集団**、他者からの振り返りができるワークシートの工夫と話合いの時間の設定  
(評価の観点について振り返る)

観点	個人の目標
知識・技能	バスケットボールの技術の名称とそれらを実践するためのポイントを理解する
振り返り	始めはレイアップシュートが全くできなかったけれど、言われたことや教科書のポイントを実践し、始めの頃よりレイアップシュートがうまく出来るようになった。
思考・判断・表現	動きのポイントなどを参考に、自分やチームの課題を見つける
振り返り	相手チームがゴールにボールを入れたらそれによってゴールの裏に行ったり、パスが受けられずなかなかボールが動かなかったりと動きのポイントを確認して、自分なりにゲームをすることができた。
主体的	コートなどの安全に注意し、ルールやマナーを守ってフェアにプレイをする
振り返り	ルールを守ることができた。コートの安全に注意してはなかったけれど、自分や相手チームの動きをよく観察して、自分なりにゲームをすることができた。
チームの作戦	細かいパスやドリブルで前に進む(ランガン)していくこと
振り返り	長いドリブルをするのはできなかったけれど、少しだけドリブルをすることができた。パスも練習で前に動いた。今度は人の新しい方へのパスを練習して、行う。



# 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

## 生徒の運動への関心の高めるためのポイント

- ・ 体育館に新体力テストに関わる掲示を行い、全校生徒の関心を高める。
- ・ 道教委の「みんなでムーブ (キタキツネ)」に参加し、意欲を高める。
- ・ 国際的なスポーツ関連に関する資料等を活用し、体育理論の深化を図る

【掲示物 各項目体力テスト番付】

【長期休業中課題オリンピックレポート】

体力テスト番付	2022	長座体前屈	部門
	男子	記録	女子
1位	68	CR	68
2位	65	CR	63
3位	61	CR	61

### 東京五輪大会2020 オリンピック・パラリンピックレポート



【企画FIFAW杯予想googleform】



【保健体育科企画】サッカーワールドカップ  
2022! 日本代表戦大予想!

## 主体的に運動に取り組むためのポイント

- ・ 学校独自の補助運動の作成 (リズム運動)
- ・ 年間指導計画に位置付けた町民マラソン大会への参加
- ・ 生徒会や委員会企画の異学年交流のイベントの設定

【全校で取り組んだリズム運動】

【町民マラソン大会の様子】



## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

- ・ 授業改善 (導入時の課題の明確化、体力向上を意識した授業展開の工夫、まとめ方の工夫) を図り、本校の研修部実施の授業アンケートから2学期は、1学期に比べ「その時間の目標や課題を達成できるか」の項目で「達成できた」、「やや達成できた」の回答の割合が増加し、研修部も含めた組織的な取組の成果が見られた。

【1年生1学期アンケート結果7月実施】

【1年生2学期アンケート結果12月実施】



## 体力向上に向けた今後の具体的な取組

- 体力テストの複数回の実施
  - ・ 第1回4~6月、第2回10~12月
  - ・ 第2回については、自校の重点項目や生徒の希望の項目に絞るなどし、ねらいを明確にした実施
- 運動能力向上を含めた学習活動の工夫と強化
  - ・ 陸上競技 (長距離走)、水泳 → 全身持久力
  - ・ 球技 → 巧緻性、投球能力
  - ・ 器械運動 → 柔軟性
- 運動への意欲的な姿勢づくりのための授業改善と周知
  - ・ 研修で得た知識を用いて、環境や時間の整備
  - ・ 教職員や保護者への新体力テストの結果や取組の周知