

北見市立南中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 北見市立南中学校 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】**

【北見市立南中学校】	体力	男子											女子										
		kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	点				
第1学年	※4学期平均	23.05	20.45	36.24	46.31	60.11	8.99	175.03	16.48	29.85	23.05	20.45	36.24	46.31	60.11	8.99	175.03	16.48	29.85				
	前との比較	48.51	45.77	45.73	44.72	44.00	42.77	46.82	46.14	43.16	48.51	45.77	45.73	44.72	44.00	42.77	46.82	46.14	43.16				
	前との比較	47.62	45.68	45.09	45.01	45.63	45.93	46.69	46.69	45.16	47.62	45.68	45.09	45.01	45.63	45.93	46.69	46.69	45.16				
	※4学期平均	28.08	26.69	45.85	53.62	82.15	8.15	197.98	21.53	40.74	28.08	26.69	45.85	53.62	82.15	8.15	197.98	21.53	40.74				
第2学年	※4学期平均	47.22	47.85	50.36	49.63	47.41	44.69	48.48	50.24	45.48	47.22	47.85	50.36	49.63	47.41	44.69	48.48	50.24	45.48				
	前との比較	48.99	61.13	52.00	50.89	48.49	50.86	52.06	49.58	48.99	61.13	52.00	50.89	48.49	50.86	52.06	49.58	49.58					
	前との比較	32.18	27.77	47.53	55.27	81.05	8.09	203.00	21.68	45.14	32.18	27.77	47.53	55.27	81.05	8.09	203.00	21.68	45.14				
	※4学期平均	46.79	46.20	48.48	47.88	44.24	38.39	45.00	46.38	43.37	46.79	46.20	48.48	47.88	44.24	38.39	45.00	46.38	43.37				
第3学年	※4学期平均	46.61	47.86	49.73	48.54	44.37	38.39	44.67	46.82	44.39	46.61	47.86	49.73	48.54	44.37	38.39	44.67	46.82	44.39				
	前との比較	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89				
	前との比較	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89				
	※4学期平均	19.41	17.42	40.09	42.53	43.64	9.29	145.03	10.00	36.42	19.41	17.42	40.09	42.53	43.64	9.29	145.03	10.00	36.42				
第1学年	※4学期平均	43.89	41.84	45.94	43.37	43.39	44.47	39.60	42.87	38.59	43.89	41.84	45.94	43.37	43.39	44.47	39.60	42.87	38.59				
	前との比較	44.60	43.84	46.38	44.10	46.19	45.68	39.60	45.08	41.91	44.60	43.84	46.38	44.10	46.19	45.68	39.60	45.08	41.91				
	前との比較	21.53	19.04	45.34	44.45	50.08	9.35	159.31	12.89	41.84	21.53	19.04	45.34	44.45	50.08	9.35	159.31	12.89	41.84				
	※4学期平均	45.69	45.40	49.06	47.45	47.90	44.38	46.33	40.35	44.08	45.69	45.40	49.06	47.45	47.90	44.38	46.33	40.35	44.08				
第2学年	※4学期平均	24.40	22.24	48.19	46.22	51.90	9.25	171.98	12.92	47.15	24.40	22.24	48.19	46.22	51.90	9.25	171.98	12.92	47.15				
	前との比較	47.32	44.74	48.36	44.72	44.89	40.08	47.08	46.00	41.84	47.32	44.74	48.36	44.72	44.89	40.08	47.08	46.00	41.84				
	前との比較	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89	47.11	46.07	49.20	44.84	45.49	40.34	47.00	46.38	42.89				
	※4学期平均	19.41	17.42	40.09	42.53	43.64	9.29	145.03	10.00	36.42	19.41	17.42	40.09	42.53	43.64	9.29	145.03	10.00	36.42				

スマートフォン利用時間

0 5 10 15 20 25 30 35 40

使っていない 30分以下 30分以上60分未満 60分以上90分未満 90分以上

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】

- ・新体力テストの複数回実施 (反復横跳び・上体起こし等の瞬発力や筋持久力)
- ・運動時間の確保

【成果指標】

- ・反復横跳び・上体起こしで、全国平均から5ポイント以上低い種目の減少
- ・運動時間の増加 (運動の場、運動の企画など)

【評価結果】

- ・中間評価(11月) 保体委員会と協働し、昼休みの企画を行うなど、運動時間を増やした。
- ・最終評価(2月) 第1学年から第2学年で反復横跳び・上体起こしの伸び幅が全国平均伸び幅を上回った。委員会企画を継続し、運動機会を増やした。

○ **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】

- ・生活リズムチェックシート (スマートフォン利用状況・睡眠時間)
- ・昼休みの体育館使用状況

【成果指標】

- ・スマートフォンの利用時間の減少
- ・睡眠時間の増大
- ・昼休みの体育館使用状況の改善 (休み時間の運動習慣化)

【評価結果】

- ・中間評価(11月) 保体委員会の企画も含め、昼休みの体育館使用状況が改善した。
- ・最終評価(2月) 生活リズムチェックシートで自己の生活を振り返り、睡眠状況・スマートフォンの使用状況が改善した。

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**

- ・全体的に体力・運動能力が低い。
- ・50m走のT得点が平均を大きく下回っており、課題である。
- ・反復横跳びや上体起こし等の瞬発力や筋持久力には一定の課題が見られる。
- ・特に女子生徒の運動能力が低い傾向にある。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる課題**

- ・スマートフォンやタブレットの所持率が高い。
- ・1人1台端末の持ち帰りが始まり、スクリーンタイムはさらに長くなることが予想される。
- ・運動習慣で大きく二極化が進んでおり、文化部や部活動に所属していない生徒の運動習慣に大きな課題がある。

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**

- ・様々な運動や体を動かす機会を設定し、基礎体力・運動能力の向上を図る。
- ・体育の授業等を通して、自己の体力や運動能力に関心をもたせ、自己管理の意識を育む。

○ **生活習慣、運動習慣に関わる目標**

- ・自己の生活習慣について、気付き、改善できる力を育成する。
- ・運動の必要性を感じ、休み時間などに積極的に、体を動かそうとする意欲の向上を図る。

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 保体常任委員会等と協働し、生徒主体の取組で運動習慣の改善を図る。

- ・生徒主体の取組を行い、運動習慣の少ない生徒でも、運動に参加する機会を確保し、全校生徒で基礎体力、運動能力の向上を図る。

2 手軽に運動に親しむことができる運動環境整備

- ・校庭や体育館等に体力・運動能力に応じた運動に取り組むことができる常設コーナーを設置し、手軽な運動の機会の充実を図る。

3 生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の気づきと改善

- ・生活リズムチェックシートを活用し、自分の生活習慣を振り返らせるとともに、学校全体の傾向についても掲示することで、自らの生活習慣について、気付きを促し、改善を図る。

【取組指標】

- 1 学級の保体委員会を中心に全学級で全員参加型の企画を実施する。
- 2 毎月、運動環境の整備と改善を実施する。
- 3 学期末に全校で実施し振り返りを行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・今年度行った保体常任委員会が主体となった昼休みの取組と、生活リズムチェックシートの活用が有効であることから、次年度も継続し、運動習慣と生活習慣の改善を図る。
- ・コロナ禍で手軽に運動に親しむことができる運動環境整備ができなかったため、次年度以降、感染状況に応じて行える準備をする。
- ・年間指導計画の見直しや授業力向上を推進し、本校の課題である「走る能力」の改善を図る。

目指す子どもの姿

- ・ 授業や休み時間など、様々な運動や体を動かす機会に前向きに取り組み、基礎体力、運動能力の向上を図っている。
- ・ 自己の体力や運動能力に関心を持ち、自ら体を動かそうとしている。
- ・ 自己の生活習慣を振り返り、健康維持や運動の必要性に気付き、改善する自己管理の意識をもっている。

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

- ・ 様々な生徒が関わり合い、安心して活動できる「共生」の意識をもつ。
- ・ ICT機器を活用し、個人や集団での主体的・協働的な学びの場面を設定する。
- ・ 教師と生徒の関わりにより、自己変容の実感や意欲の向上を図る。

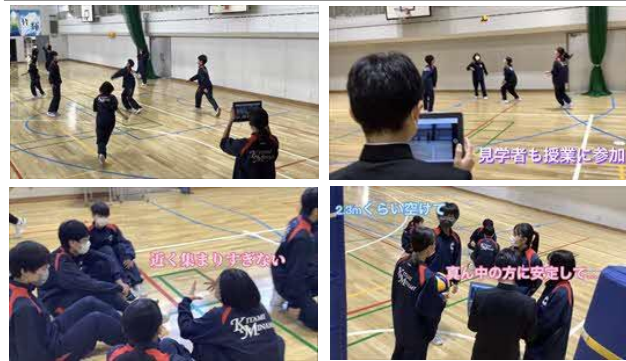


「導入」場面における指導の手立てのポイント



- ・ ウォーミングアップにおいて各単元の基礎的運動の習得を図り、技能の定着を促進する。

「展開」場面における指導の手立てのポイント



- ・ ICT機器を活用し、グループの課題に気付き、共有し、解決へとつなげる。
- ・ グループでの協働的な課題解決場面を設定する。

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



- ・ 毎時間、個人や集団での振り返りを行うことで、自己の変容を実感させ、自己調整能力を育む。



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

保体常任委員会等と協働し、生徒主体の取組で運動習慣の改善を図る。



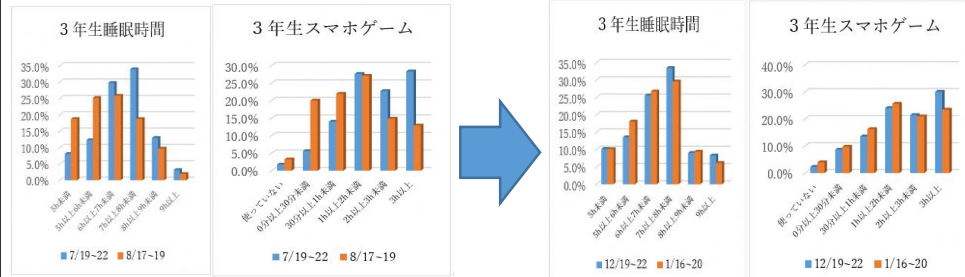
ドッチビー



ベース鬼

・全クラス2回、合計18回の保体常任委員会の企画を実施することにより、全ての生徒の運動機会を創出することができた。

生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の課題発見と改善



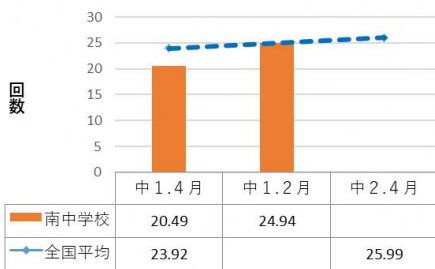
夏季休業の前後月

冬季休業の前後月

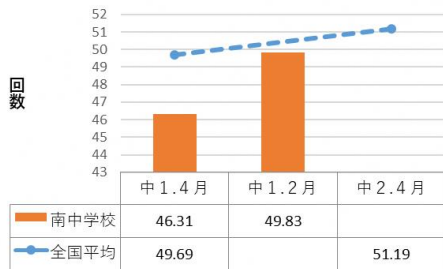
・長期休業の前後月において、毎日生活リズムチェックシートを記入することにより、自らの生活習慣の課題に気付かせ、改善することができた。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

全国平均と南中学校の「上体起こし」の比較
～中1から中2への変化～



全国平均と南中学校の「反復横跳び」の比較
～中1から中2への変化～



・課題となる新体力テスト2種目に対し、学年目標として具体的な評価指標を設定し、取組を進めたことにより、学年平均の数値が全国平均に近づいた。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・保体常任委員会等と協働し、運動習慣の改善及び生活リズムチェックシートを活用した生活習慣の改善等に向けた生徒主体の取組をさらに充実させていく。
- ・教師の授業力向上や年間指導計画の見直しを図り、北見南中学校の課題である「走る能力」の改善を図る。
- ・新型コロナウイルス感染症によって制限されていた活動の見直しを図り、生徒の安全を確保しながら、体力向上に寄与する活動を増やす。