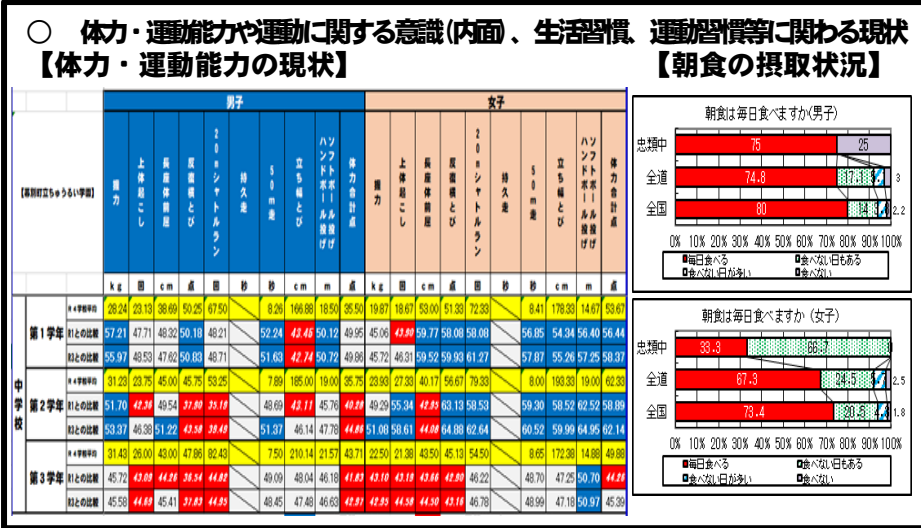


# 幕別町立忠類中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

# 令和4年度 幕別町立忠類中学校 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**
  - ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において全体的な体力・運動能力の低さが課題であることから、体育の各領域や種目に合わせて、関連して高まる体力を設定し、目的意識をもった学習活動を行う必要がある。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
  - ・朝食の欠食や睡眠時間が短い生徒が一定数いることから、保健分野における望ましい生活習慣についての学びの充実を図る必要がある。
  - ・学年が上がるにつれ、体力・運動能力が低くなっていることから、意識的に運動する場や機会の設定が必要である。

## 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**
  - ・単元の指導計画において設定した関連して高まる体力について生徒と共有することにより、自己の課題を意識した主体的な学習活動を充実させ、体力・運動能力の向上を図る。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
  - ・保健分野の授業の充実を図り、望ましい生活習慣について理解するとともに、自分の生活習慣を主体的に調整する生徒を育成する。

## 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】
    - ・複数回の新体力テスト
  - 【成果指標】
    - ・上体起こしにおいて前回の記録を基準とした記録の改善
  - 【評価結果】
    - ・中間評価(9月)
      - 男子が1.12倍、女子が1.06倍
    - ・最終評価(2月)
      - 中間評価からの改善が見られなかった
- **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】
    - ・生活習慣及び運動習慣に係る生徒へのアンケート
  - 【成果指標】
    - ・朝食を食べない生徒の割合0%
    - ・睡眠時間が8時間以下の生徒の割合0%
  - 【評価結果】
    - ・中間評価(9月)
      - 朝食を食べない、食べない日が多い生徒 28%
      - 睡眠時間が8時間以上の生徒 84%
    - ・最終評価(2月)
      - 朝食を食べない、食べない日が多い生徒 16.7%
      - 睡眠時間が8時間以上の生徒 66%

## 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】

- 運動量を確保する運動遊びの実施**
    - ・保健体育科授業の導入において、主運動へつなげる運動遊びや体力向上につながる運動遊びを取り入れることにより、多様な運動を経験させるとともに、運動量を確保することにより、体力・運動能力の向上を図る。
  - 体育通信の発行及び出前授業の開催**
    - ・定期的に体育通信を発行することにより、生徒及び保護者に対して運動に係る課題の周知や家庭でできる運動を紹介する等の情報提供により運動への興味関心を高める。
    - ・食育や睡眠など望ましい生活習慣に係る外部講師を活用した出前授業の開催により、専門的な視点を取り入れた保健分野の授業の充実を図る。
- 【取組指標】

  - 授業の導入で1つ以上の運動遊びを設定する。
  - 月1回のペースで体育通信を発行し、運動や健康についての情報発信を行う。

## 6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・食事や睡眠等の望ましい生活習慣の形成に向け、「健康手帳」を作成し、健康に係る指導の充実を図る。
- ・動きづくりの運動遊びや関連して高まる体力を年間指導計画に位置付け、計画的な体力・運動能力の向上を図る。

# 幕別町立忠類中学校

全校生徒数 36名 (男子19名 女子17名)  
教職員数 21名

## 目指す子どもの姿

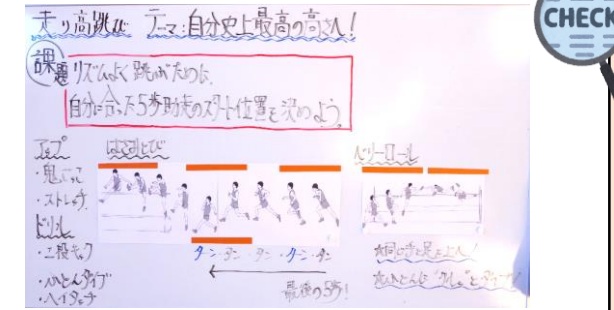
早寝早起き朝ご飯 進んで運動に参加し体を鍛える習慣づくり 規則正しい生活習慣づくり

## 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

- ・ 単元を貫くテーマ及び必要感のある学習課題の設定
- ・ 関連して高まる体力と動きづくりの運動遊びを関連付けた単元の指導計画
- ・ 学びをつなげる振り返りとフィードバックの充実



### 「導入」場面における指導の手立てのポイント



【授業の導入場面の様子】

- ・ 授業の導入における**単元テーマの確認**と本時の課題及び**関連して高まる体力の設定**と生徒との共有
- ・ データや動画等の**客観的な資料**に基づく**必要感ある学習課題**の共有

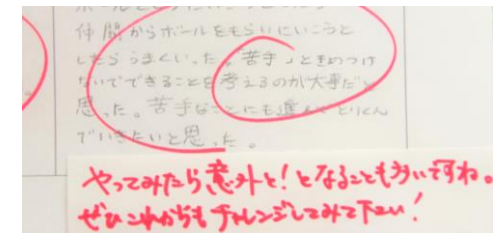
### 「展開」場面における指導の手立てのポイント



【バディシステムによる協働的な学びの様子】

- ・ **動き作りの運動遊び**で運動技能の基礎を培うとともに**スモールステップ**による**段階的な学習過程**の設定
- ・ **バディシステム**や**きょうだいチーム**の設定による**協働的な学習の位置付け**

### 「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



【振り返りに対するフィードバック】

- ・ 学習による**自己の変容**や**運動に係る気付き**等の視点を明確にした振り返りの充実
- ・ 振り返りに対するフィードバックによる学習の**価値付け**及び個の課題の**明確化**を通じた**学習意欲の向上**





# 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

## 望ましい生活習慣の定着に向けた取組のポイント



- ・生徒アンケート等を活用した生活習慣の適切な把握
- ・生徒の実態に応じた健康に係る企業等の外部講師を活用した専門性の高い保健分野の出前授業の実施
- ・保健体育通信による講義内容と生徒の学びのフィードバック及び家庭への情報提供による生活習慣の改善に向けた取組の推進

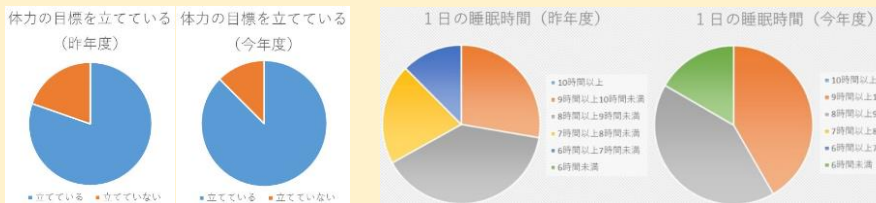
## 小学校と連携した取組のポイント



- ・ちゅうるい学園の小中一貫教育に係る年間70時間の小学校授業参観を通じた学びの系統性への教職員による共通理解
- ・中学校教員による小学校乗り入れ授業による義務教育9年間を見通した専門性の高い教科指導の実施
- ・新体力テストの合同実施による児童生徒の学習意欲の向上

## これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

## 体力向上に向けた今後の具体的な取組



- ・体づくり運動において「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高めるための運動」、「動きを持続する能力を高めるための運動」の4つの動きについて取り上げ、家庭でもできる運動を紹介したことにより、体力向上に係る目標を明確にして運動に取り組む生徒の割合が高くなった。
- ・生活習慣及び運動習慣に係る生徒へのアンケートにおいて、1日の睡眠について外部講師を活用した専門的な保健の学習を行ったことにより、睡眠時間が8時間以上の生徒が85%以上となり、生活習慣の改善につながった。

- ・新体力テストの複数回実施において、改善状況に学年差が見られたことから、取組の成果と課題を分析し、効果的な指導について共通理解を図る。
- ・小・中学校ともに走力に課題が見られることから、小・中学校が連携した取組を推進する。
- ・生活習慣の改善が必要な生徒がいることから、保健体育科の授業を中心として、外部講師の活用等を行い教科等横断的な取組を推進し、生活習慣の改善に向けたアプローチを継続する。