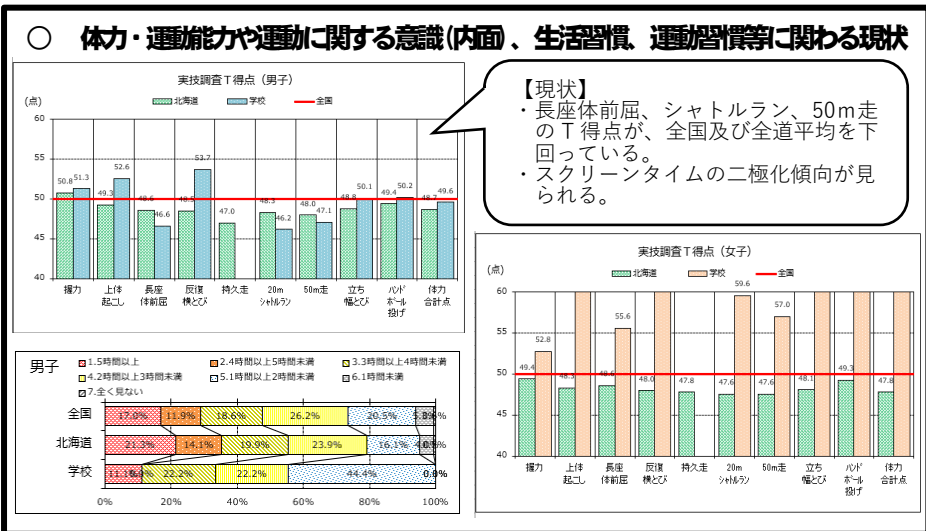


別海町立野付中学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 別海町立野付中学校 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**
- ・第2学年男子：長座体前屈、シャトルラン、50m走のT得点の平均が、全国及び全道を下回った。また、男子の体格集計の結果、肥満度が高いことも課題である。
(A:0% B:40% C:30% D:10% E:20%)
 - ・第2学年女子：T得点の平均が、全種目で全国及び全道を上回った。
(A:66.7% B:16.7% C:16.7% D:0% E:0%)

- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
- ・体力・運動能力の二極化が見られる。
→スクールバスや自家用車での通学が多い。
 - ・コロナ禍により、人と触れ合う経験が不足している。
→ここ2～3年は、積極的に公共の場へ行くことができなかった。
 - ・スクリーンタイムは全国及び全道平均より使用時間は少ないものの、二極化傾向が見られる。

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**
- ・多様なストレッチ、自重を利用したトレーニング等に継続して取り組み、柔軟性を高める。
 - ・楽しくも負荷をかけながら「走」を意識した運動に取り組み、全身持久力とスピードを高める。

- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
- ・養護教諭と連携し、食育やメディアコントロールなどについて、家庭に向けて情報を発信する。
 - ・休み時間や家庭で日常的に運動を楽しむ習慣ができるよう働きかけ、主体的に生涯スポーツを楽しむ素地を育む。

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、体力テストを実施する。
※経年比較のため全学年で毎年実施し、記録カルテに記入する。
 - ・学期ごとに全校生徒対象に授業アンケートを実施する。
- 【成果指標】**
- ・長座体前屈、20mシャトルラン、50m走で男女とも全国及び全道平均以上を目指す。
 - ・総合評価DとE→10%以下を目指す。
- 【評価結果】**
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 <各種目>

長座体前屈	男子 46.6%	女子 55.6%
20mシャトルラン	男子 46.2%	女子 59.6%
50m走	男子 47.1%	女子 57.0%

 - ・総合評価 >

DE層	男子 30.0%	女子 0%
-----	----------	-------

- **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】**
- ・学期ごとに生活習慣の振り返りを実施する。
 - ・学校評価アンケートを実施する。
- 【成果指標】**
- ・平日のスクリーンタイム1時間未満～2時間未満の割合を、50%以上を目指す。
 - ・メディアコントロールの定着で肯定的な回答をした保護者の割合を、60%以上を目指す。
- 【評価結果】**
- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 「平日、1日どのくらいの時間、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ますか。」において2時間未満。
男子 44% 女子 33%
 - ・学校評価アンケート「夜10時にはスマホを親に返すか、居間に置くようにしている。」
生徒 2.64 保護者 2.43 (4段階評価)

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 主体的に運動に取り組むための運動環境の整備**
- ・主体的な運動を促す変化のある仕掛けとして、「ジャンプトレーニングコーナー」や「ストラックアウトコーナー」を設置することにより、体力向上を目指すとともに運動の楽しさを味わう心を育むとともに、授業始めのウォーミングアップや部活動で活用する。
- 2 学校・家庭・地域が一体となった組織的な取組**
- ・生徒会が中心となり、球技大会等のスポーツレクを企画、運営するとともに、保護者へ参観を呼びかける。(冬期間の運動量確保)
 - ・「スイッチOFF22」の目標値を設定するとともに、達成状況を毎月、保護者へ知らせる。

- 【取組指標】**
- 1 全学年で継続的に実施するとともに、体力記録カルテに定期的に記入する。
 - 2 全校で実施するとともに、生徒会(担当する委員会ごと)で取組を振り返る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- ・幼小中連携チームが中心となり、地域性の課題や傾向を把握し、共通理解のもと「野付地区体力向上プラン」に基づいた取組を推進するとともに、「野付型体力向上の共通ポイント7」を浸透させる。
- ・家庭や地域で運動習慣・生活習慣の見直しができるよう、体育科通信等による情報発信を充実させる。

目指す子どもの姿

- ・ 生き生き「なりたい自分」を目指す体力のある子ども
- ・ 目的に応じて学びの場や手段を選択できる子ども
- ・ 個の成長を自分事として喜べる学習集団

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

- ・ ICT を効果的に活用し、「なりたい自分」を目指すよう、感覚と技能を高め「できそうだ」という想いを育む授業づくり
- ・ 「目的に応じて選択できる学びの場」に重点を置いた単元構成の工夫

「導入」場面における指導の手立てのポイント

- ・ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析結果を活用して自校の実態を把握

○保健体育の授業で、友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがいつも・だいたいはある
男女とも100%

○保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがいつも・だいたいある
男女とも100%

- ・ 単元の前にアンケートを実施し、4つの分類を指導計画に生かす（得意な生徒を生かし、苦手な生徒に寄り添う授業づくり）

【4つの分類】

A 好き・得意 B 好き・不得意
C 苦手・得意 D 苦手・不得意

← Cの生徒がポイント

- ・ 見通しをもつ場面の設定

→生徒の「これならできそう」や「仲間とならできそう」を引き出すよう導入を工夫する。

「展開」場面における指導の手立てのポイント



- ・ 課題に応じた練習の方法や場所を選択できる学習過程の工夫
→練習方法の掲示など、環境づくりを意識する。
- ・ 動画遅延装置など、ICTを効果的に活用し、粘り強く自己の課題解決に向けて取り組む主体的な学びの設定
- ・ ICTを活用した仲間との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりするための協働的な学びの設定

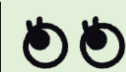
「まとめ」場面における指導の手立てのポイント



- ・ 単元や1単位時間における自己変容を実感するための振り返りの充実
→「〇〇発表会」や「△△大会」などを実施することがゴールとなるのではなく、「単元を通して何が身に付いたか」を生徒が振り返るようにする。



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

主体的に運動に取り組むための運動環境の整備



・運動環境の整備

- 主体的な運動を促す変化のある仕掛けを体育館に設置した。
- ・記録等の掲示
 - 新体力テストや体育的行事の過去の記録を掲示することにより記録更新へ向けた動機付けを図る。
 - 写真と応援メッセージを掲示することにより、共感的人間関係を育む。

学校・家庭・地域が一体となった組織的な取組

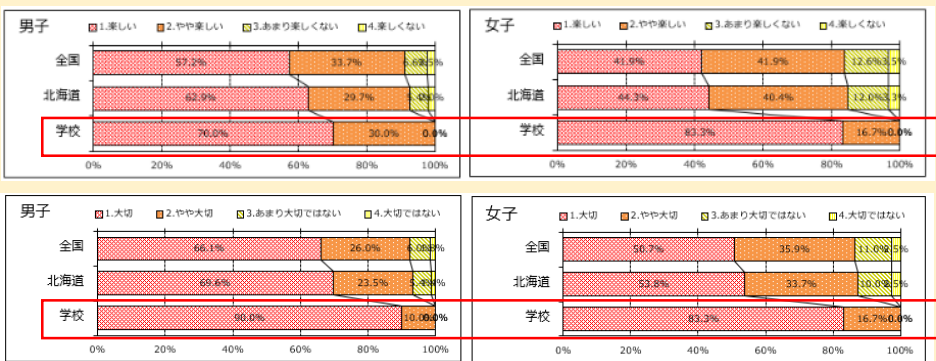


・生徒会（保体委員会）によるレクリエーションの実施

- 球技大会等のスポーツレクを企画、運営するとともに、当日は、保護者へ参観を周知した。
- ・家庭や地域（CS）と連携した「スイッチOFF22」
 - スイッチOFF22の目標値を保護者と共有するとともに、毎月、達成状況を通信等で周知した。

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・「保健体育の授業は楽しいですか」、「運動やスポーツは大切なものですか」において、肯定的な回答をした生徒の割合は、男女とも100%であった。



体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・運動環境の整備に努めたことにより、休み時間に体を動かす生徒が増加したものの、体力・運動能力の二極化を解決することができなかったことから、今後は、主体的に運動に取り組む態度を形成するための**運動環境の更なる整備**をするとともに、**生徒が参画する仕掛けづくり等の工夫**をする。
- ・「スイッチOFF22」の達成状況を発信するとともに、スクリーンタイムの削減に向けて啓発したものの、目標値を達成することができなかったことから、**家庭や地域で運動習慣、生活習慣の見直し**を図ることができる情報を発信する。
- ・幼・小・中学校が学校間で連携・交流し、**野付地区としての体力向上プランを設定**する。また「野付型体力向上のポイント7」を野付地区に浸透させる。