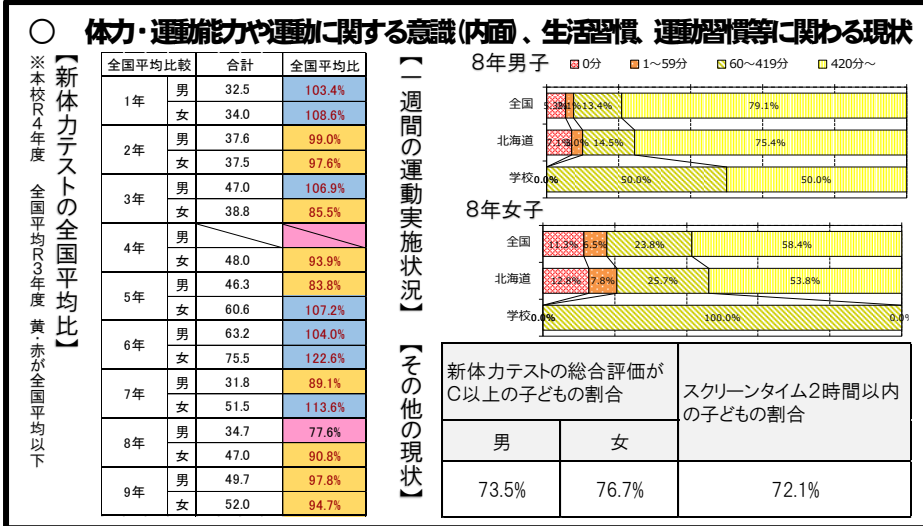


釧路市立阿寒湖義務教育学校

- ・ 体力向上プラン
- ・ 実践概要

令和4年度 釧路市立阿寒湖義務教育学校 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



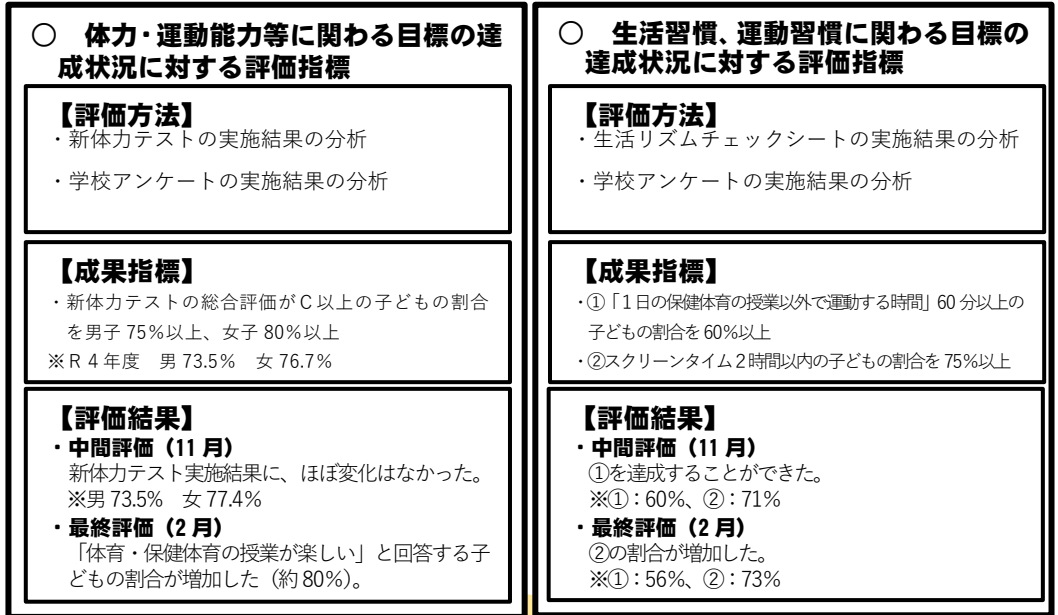
2 自校の児童生徒の体力・運動能力等の現状から分析した課題

- **体力・運動能力等に関わる課題**
- 握力、反復横跳び、50m走が、全国平均を下回っている。
 - 長座体前屈、20mシャトルラン、50m走及び立ち幅跳びの経年変化を見たとき、測定値の上昇率が全国を下回っている。
- **生活習慣、運動習慣に関わる課題**
- 「1日の体育の授業以外で運動する時間」の目安である60分以上運動している子どもが少ない。
 - 年齢が上がるにつれて、スクリーンタイムが増えている。

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**
- 体育の授業改善の推進、子どもが主体的に運動する機会の設定、運動の啓発等により、運動への興味関心を高めて体力・運動能力の向上を図る。
- **生活習慣、運動習慣に関わる目標**
- 自分の生活習慣や運動習慣を把握し、主体的にそれらを改善できるような自己指導能力を育成する。

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



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】

- 子どもが、運動やスポーツの楽しさを味わい、主体的に取り組めるような体育の授業改善**
 - 9年間の発達段階に応じた、系統的な学習内容による授業を行う。
 - 学習活動内において、自己決定の場や内容、方法を工夫し、教師のフィードバックを行う。
 - 1単位時間において、十分な運動量を確保する。
- 子どもが主体となった運動機会の設定**
 - 生活リズムチェックシートや体力テスト等の結果をフィードバックすることにより、運動機会の設定に向けて児童生徒の必要感を醸成する。
 - 児童生徒会が中心となり、異学年の子どもがかかわり運動やスポーツの楽しさを味わえる運動機会を設定する。
- 生活リズムチェックシートを活用した取組**
 - 望ましい生活リズムの定着に向けてPDC Aサイクルを推進する。
 - スクリーンタイムの管理について自己指導能力を発揮させるための支援を行う。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

- 子どもの運動やスポーツへの愛好的態度、自己肯定感の育成を目指した体育・保健体育の授業改善
- 運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」など、多様な関わり方ができる機会の確保
- 運動習慣の確立に向けた学校、家庭の連携を意識した取組の一層の推進

釧路市立阿寒湖義務教育学校

全校児童生徒数 71名 (男子36名 女子35名)
教職員数 22名

目指す子どもの姿

- ・【1stステージ (第1学年～第4学年)】規則正しい生活を送り、自他の安全に気を付け、元気いっぱい遊ぶ子
- ・【2ndステージ (第5学年～第7学年)】望ましい生活習慣の確立の大切さを理解し、実践するとともに、運動やスポーツの楽しさを味わいながら、基本的な動きを身に付ける子
- ・【3rdステージ (第8学年～第9学年)】自己の課題を把握し、自分に合った方法で、健康の保持・増進に向けて取り組む子

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

- ・子どもの主体性を生み出すための単元デザインや課題設定の工夫
- ・課題の解決のためのICTの活用や学習形態の工夫による協働的な学びの設定
- ・自己の変容を実感させるための振り返りの充実



【学習の成果を認め合う発表会】



【文化祭におけるダンスの発表】



「導入」場面における指導の手立てのポイント

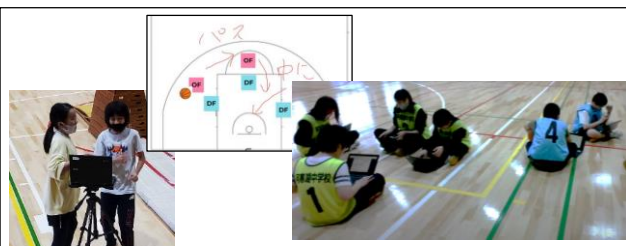


走幅跳び 2時間目 【課題】自分の課題を見つけて練習方法を考えよう！	走幅跳び 2時間目 【課題】自分の課題を見つけて練習方法を考えよう！
【振り返り】 ・助走の足の幅が合わなかった ので、最初は助走の部分だけ 何度も練習しました。	【振り返り】 ・Aさんが跳んだ姿を見て、 自分もAさんの空中姿勢まね しようと意識して練習する ことができました。
走幅跳び 2時間目 【課題】自分の課題を見つけて練習方法を考えよう！	走幅跳び 2時間目 【課題】自分の課題を見つけて練習方法を考えよう！
【振り返り】 ・ずれたマットをみんなで直す ことができ、協力できたと思 います。意識して膝を高く上 げることが大切だと分かりま した。	【振り返り】 ・動画を撮影してみて、自分 が気付かないといけないこと ろが分かりました。自分の踏 み切る足が分かったので、助 走の仕方考えます。

【動きを見ながら課題を設定】 【仲間の振り返りを参考に課題を設定】

- ・自分たちの動きや振り返り等から疑問や気づきを生み出し、自己や仲間の課題を設定
- ・各学年の目標や9年間の技能の系統性等を踏まえて、自己の能力に適した課題を設定

「展開」場面における指導の手立てのポイント



【ICTを活用し、課題の解決に向けて積極的に話し合う子どもの様子】

- ・学習のねらいや運動の内容に応じて、ペア、グループなどの学習形態を工夫
- ・課題の解決に向けて、遅延カメラ、作戦会議ボードなど、ICTを効果的に活用
- ・子どもが課題の解決に向けた話合いに積極的に参加できるように、教師はファシリテーターとして支援

「まとめ」場面における指導の手立てのポイント

1時間目
【課題】レフアプターを身に付けよう
【まとめ・振り返り】

2時間目
【課題】遠くからコートへ、ねめるよにしよう
【まとめ・振り返り】

3時間目
【課題】どうすればシュートチャンスを生み出せるか
【まとめ・振り返り】

授業は楽しかったか？

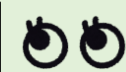
授業をとおして、できないことができるようになったか？

【ロイロノートを活用した振り返り】 【GoogleFormsを活用した振り返り】

- ・動画や資料を蓄積し、自己の変容を実感させ、次時への見通しをもたせる1単位時間毎の振り返り
- ・自動集計や可視化の機能を活用し、動きの改善や指導の改善につなげる単元毎の振り返り



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

体力向上に向けた子ども主体の取組のポイント

運動会の実施 振り返り

PDCAサイクルを意識した種目練習

- 1年生～9年生の学年で異学年種目の立案
(例) 5～9年生種目のルールを6年生が考える
- 児童生徒会が全体計画案を職員会議に提出
(会場図、推進日程、プログラム、各種目出場学年等)

【運動会の実施に向けた取組】

- ・ 体育・保健体育、児童・生徒会活動、健康安全・体育的行事の関連を図った教育課程の編成
- ・ 異学年による運動遊び等を行う児童・生徒会企画の充実
- ・ ロープスロー、握力チャレンジ等、運動に親しむ環境の整備

体力向上に向けた家庭と連携した取組のポイント

改善計画

実施 1週間

振り返り 子ども保護者

考察指導部

結果共有 (ほけんだより) 年4回

実は、こんなに動いています！

3ヶ月間は、実際に動いて勉強が忙しくなるといいます。そんな時に、運動する時間を確保するのは、難しいですね。さらに、気温も上がり、屋外で遊びができません。実は、日常生活でみなさんが行っていることの多くは、身体を動かしているため、カロリーを消費しています。その間に日常生活の行動と消費カロリーの数を載せておきますので、楽しくアクティブタイムに取り組みましょう！

活動内容	時間	消費カロリー
掃除機をかける	15分	11kcal
血圧計	1分	1kcal
窓の拭き	3分	3kcal
掃除機の上り下り	1分	1kcal
運動靴の履き下ろし	1分	1kcal
豆のつぶし	1分	1kcal
鬼ごっこ	2分	2kcal
ドッジボール	3分	3kcal
スケート	3分	3kcal
スキー	3分	3kcal

生活リズムチェックシートの結果

【取組のPDCAサイクル】

【結果を周知し、指導する内容を共有する「ほけんだより」】

- ・ 運動・手伝いの時間（アクティブタイム）、テレビ・スマートフォン等の時間（メディアタイム）を意識し、時間管理や家庭のルール設定を促す生活リズムチェックの実施（年4回）
- ・ 生活リズムチェックの結果を周知し、学校と家庭で指導する内容を共有する「ほけんだより」の発行

これまでの授業改善及び組織的な取組の成果

・ 新体力テストの体力合計点総合評価の割合の差が、男子で11.7、女子で32.2となった。

	総合評価（段階別）					割合の差 (A+B) - (C+D)
	A	B	C	D	E	
男子	8.8%	29.4%	35.3%	20.6%	5.9%	11.7
女子	29.0%	25.8%	22.6%	9.7%	12.9%	32.2

【体力合計点総合評価の分布】

- ・ 学校評価アンケートにおいて、体育・保健体育の授業が楽しいと回答する子どもの割合が増加した。（約80%）
- ・ 生活リズムチェックシートの取組から、子どものメディアタイムの制限に対する意識が高まった。

体力向上に向けた今後の具体的な取組

- ・ 子どもの運動やスポーツへの愛好的態度、自己肯定感の育成を目指した体育・保健体育の授業改善
- ・ 運動やスポーツを「する・みる・支える・知る」など、多様な関わり方ができる機会の確保
- ・ 生活リズムチェックシートの改善等、運動習慣の確立に向けた学校、家庭の連携を意識した取組の一層の推進