

令和5年度版 新体力テスト分析ツール



北海道教育庁学校教育局
健康・体育課



HOKKAIDO
BOARD OF
EDUCATION

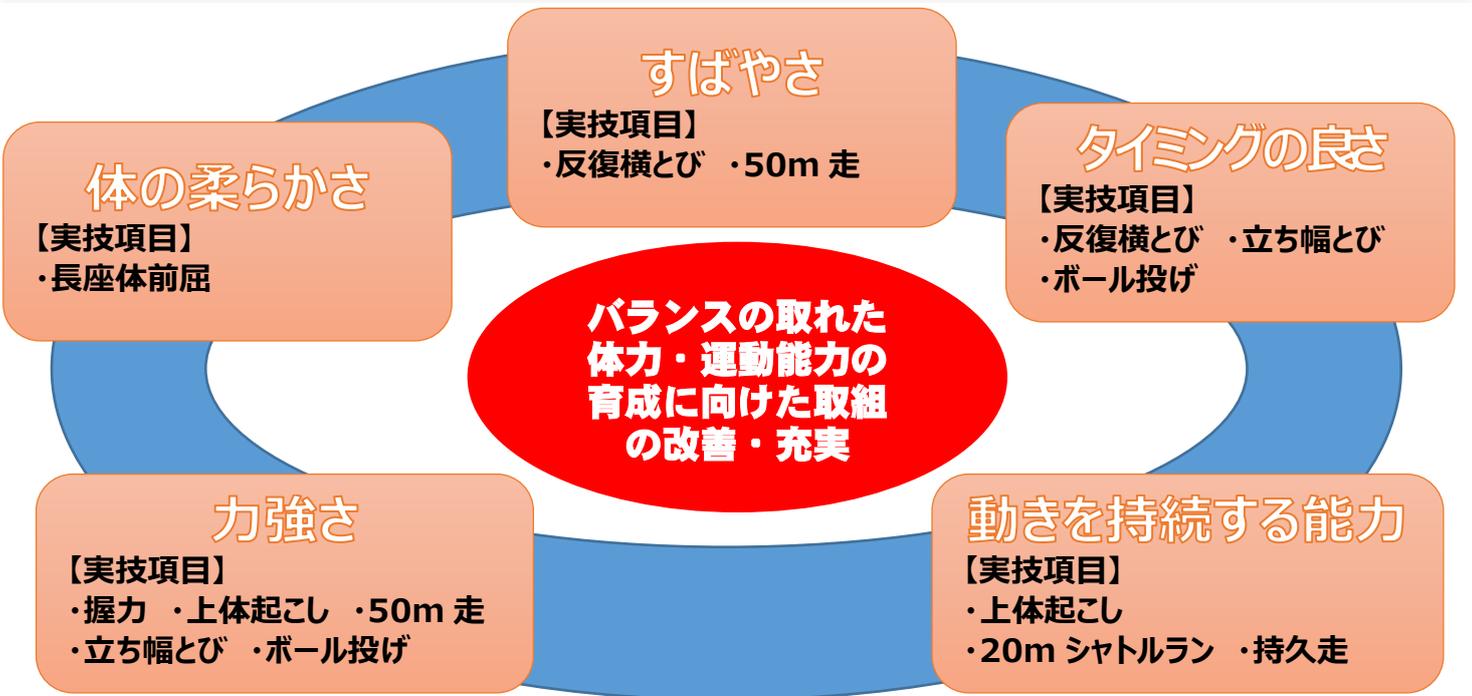
はじめに

道教委では、令和5年6月に「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査『北海道版結果報告書』」を公表し、「児童生徒が『できる』、『わかる』を一層実感することができる授業の実現に向けて」、「体力・運動能力の課題を踏まえた組織的な取組の充実に向けて」など、本道の児童生徒の体力向上に向けた各学校における取組の方向性について示したところです。

この度、上記の報告書の内容を踏まえ、各学校における新体カテスト結果などの客観的なデータに基づいた検証改善サイクルの確立に向けた「令和5年度版 新体カテスト分析ツール」を作成いたしました。

各学校においては、本分析ツールを効果的に活用したり、小学校体育専科教員、小学校体育エキスパート教員及び中学校体力向上推進教員による取組をまとめた「令和4年度（2022年度）実践概要報告集」を参考にしたりするなど、自校の児童生徒の体力・運動能力の状況を的確に把握するとともに、学校や地域の実態を踏まえ、地域の関係機関・団体と連携・協働しながら、全教職員の参画の下、学校の教育活動全体を通じた体力向上に向けた取組を充実させていただきますよう、お願いいたします。

新体カテストの実技項目と体力の要素との関係



新体カテストの分析結果を踏まえた体力向上に向けた効果的な取組へのポイント

体育科・保健体育科における学習指導要領の内容と、各学校の分析結果から課題が見られた体力の要素との関連を図り、（例：右図参照）各運動領域及び体育分野の学習における導入場面などにおいて、意図的・継続的に多様な運動に取り組む機会を設定すると効果的です！

休み時間や放課後などの業間を活用して、課題が見られた体力の要素に関連する運動に主体的に取り組むことができる環境を整えることにより、運動量が増加し、体力向上につながります！

学年	運動領域	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学校 5・6年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動	●	●	●	●	●
	陸上運動	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	●
	ボール運動	●	●	●	●	●
中学校 1・2年	表現運動	●	●	●	●	●
	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動	●	●	●	●	●
	陸上運動	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	●
	球技	●	●	●	●	●
武道	●	●	●	●	●	
ダンス	●	●	●	●	●	

※「令和4年度（2022年度）実践概要報告集」の事例も各学校の取組の参考にしてください。

※新型コロナウイルス感染症の影響を受ける前の令和元年度の全国の数値及び最新の令和4年度の全国の数値との比較ができるようにしています。

1 体育・保健体育授業の改善・充実にに向けた取組の方向性

年度当初における
組織体制の整備

- ・客観的なデータ（新体力テスト、児童生徒アンケート、学校評価、キャリアパスポートなど）を基にした**児童生徒の体力・運動能力の状況や授業改善の状況の把握**
- ・「体力向上プラン」などを作成・活用した**全教職員による現状や課題、解決に向けた方向性の共有**



各学校における体力向上プラン（一部抜粋）

全国平均を50としたときの学校の値 女子

種目	H27	H28	H29	H30	R1	R3
上体起	55.7	49.9	60.3	49.0	55.4	47.2
真逆体	47.6	39.9	55.5	46.6	53.8	54.3
反復横						
50m						
立ち幅	50.9	49.0	47.7	49.3	43.3	49.1
フットボ	49.7	49.9	51.3	56.7	49.4	55.5
ソフトボ	52.6	49.9	65.3	55.6	42.6	56.6

自校の状況を経年で分析

単元開始前の
指導の見通しの明確化

- ・児童生徒の「できる」、「わかる」の**目指す姿を明確化**（身に付けさせたい資質・能力）
- ・各単元における**学習の流れを明確化**（1単位時間ごとの学習内容のつながり）
- ・いつ、何を、どのように指導し、指導した内容をいつ、どのような規準で、どのような方法で評価するのかを**明確化**（指導と評価の一体化）



単元構造図（一部抜粋）



技能の習得→振り返り→活用

- ・単元構造図の内容を児童生徒と共有し、**単元における学習の見通しを立てさせる**
- ・各時間に評価した内容を単元途中の**児童生徒の学習改善・教師の授業改善**につなげる

+ Point

「導入」場面における指
導の手立て

単元の内容に応じた準備運動や多様な動きを経験させる準備運動、体力・運動能力の課題に応じた準備運動

- ・**単元の学習内容に応じた運動の工夫** + Point
 (例) ボール運動や球技：ボールを使って簡単な運動
 表現運動やダンス：音楽に合わせてリズムカルに体を動かす運動
- ・**運動量を確保し、児童生徒の心と体をほぐす工夫**
 (例) 多様な運動を継続的に経験（サーキット等）
 個人や学級の課題に応じた運動プログラムの作成

「わかる」、「できる」を実現させるための学習課題（ねらい・めあて）の提示

- ・**児童生徒の思考を生かした学習課題を提示** + Point
 (例) テキストマイニングでまとめた振り返りなどを活用
- ・**ICT機器を効果的に活用し、児童生徒に課題を分かりやすく提示**
 本時の課題（ねらい・めあて）を意識して学習を進めていくことを通して、「できた」、「わかった」を実感

「展開」場面にお
ける指導の手立て

自己の課題に応じた活動を選択することができる場の設定や教材・教具の工夫

- ・**自分の考えをまとめたり、自分で具体的な解決方法を考えたりする場面の意図的・計画的な設定** + Point
- ・**教材・教具を工夫した多様な課題解決方法の提示**
 → 運動課題を解決する成功体験の蓄積



仲間とともに「できた」、「わかった」を実感するための協働的な課題解決場面の設定

- ・**自分たちの考えを伝え合い、根拠を基に話し合う場面の計画的な設定** + Point
- ・**資料やICT機器、ホワイトボードなどの教具の効果的な活用**



「終末」場面にお
ける指導の手立て

単元や本時の目標に応じた「できた」、「わかった」や自分の成長を実感するための振り返りの工夫

- ・学習内容の定着を図るための**振り返り方法の工夫** + Point
- ・**自分のよさや可能性、自己変容の実感による自己肯定感の育成**
- ・**次時の課題解決等に向けた意欲付け**



「終末」場面における課題解決に向けたICTの効果的・効率的な活用

- ・**積極的・効果的なICT機器の活用を通じた自己変容の実感による自己肯定感や挑戦心の育成** + Point
- ・仲間との振り返りの共有などによる**新たな気づきや知識・理解の定着**

2 体育・保健体育授業以外の組織的な取組の充実に向けた方向性

運動・スポーツの楽しさの実感や運動習慣の定着に向けた全ての児童生徒が参加できる運動機会の創出

小学校の事例



朝の会や帰りの会を活用した取組



授業の中で明確になった課題の解決に向けた「学び直し」の時間

中学校の事例



主体的に運動に取り組むことができる環境整備



生徒会と連携した運動機会の設定

中学校区内の小・中学校が連携した運動機会の設定

+ Point

- ・体力向上プランなどを活用し、**自校の体力・運動能力に係る課題の明確化及び全教職員による共有を図る**とともに、その課題に基づいて**年間を通した取組を計画的に進める**
- ・児童会や生徒会、地域や近隣の小・中学校等と連携し、体力・運動能力の向上や運動習慣の定着に向けた取組を企画するなど、**児童生徒が主体的に運動する機会を創出**する

児童生徒が日常的・主体的に運動に取り組むことができる運動環境の整備

小学校の事例



端から端まで250mある広い校舎を活用



体育館までの距離を示す掲示

学校の一部を利用した日常的に運動に親しむための工夫



グラウンドの設計の工夫

中学校の事例



休み時間などを活用して仲間と主体的に運動に取り組むことができる環境づくりの工夫



体力向上スペース

+ Point

- ・児童生徒が休み時間等を利用し、**自己の課題や目標に応じて日常的に運動に取り組むことができる運動の場を設定**する
- ・児童生徒の「ちょっとやってみようかな」という**意欲を喚起する運動環境の整備を工夫**する

児童生徒の望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた組織的な取組



養護教諭と連携を図った「姿勢」の指導



栄養教諭や企業等の地域専門家と連携を図った望ましい生活習慣の定着に向けた学習

養護教諭及び栄養教諭と連携した「朝体育」の取組



+ Point

- ・児童生徒が望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた自己指導能力を身に付けることができるよう、**一人一台端末を効果的に活用**するなどして、**継続的した取組を工夫**する
- ・養護教諭や栄養教諭、地域の専門家と連携を図り、児童生徒の望ましい運動習慣・生活習慣の確立に向けた**組織的な取組の充実**を図る