

PDCA サイクルを意識した体力向上の取組

埼玉県上里町教育委員会

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

町内の児童生徒の体力は、新体力テストの結果をみると、県平均に届かない種目が多い。体を動かす時間の減少や遊びの内容の変化が大いに影響していると思われる。特に「投力・持久力」が、ここ数年間の課題となっている。

2 取組の計画

- ①児童生徒一人一人に運動の楽しさや喜びを味わうことのできる授業を実践する。
- ②学校の教育活動全体を通じて、計画的、継続的に指導するとともに、運動しやすい環境の整備・充実に努める。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 体育的活動の充実

各小学校では集団での遊びや短時間の運動を通して、各中学校では決められた時間・種目での運動を通して、体力向上の取組を行った。また授業のルールや町独自の



▲集団走の様子（上里北中学校）



▲運動会でのこむぎっち体操の様子（七本木小学校）



▲チャレンジタイムでのドッジボールの様子（神保原小学校）



▲恐怖心をなくすペットボトルハードル（長幡小学校）

準備体操を統一して行うことで、体力向上に対する教員の意識を高めた。

- ①小・中学校で共通した授業ルールを設定
小学校高学年において、整列・挨拶・準備運動について、中学校と統一した指導を行った。
- ②こむぎっち体操（上里町制作）の実施
ふだん使わない筋肉を刺激し、筋力を高め、しっかりした体幹をつくるために、各小学校の準備体操に、上里町が制作した「こむぎっち体操」を取り入れた。

2 上里町体力向上授業研究会の実施

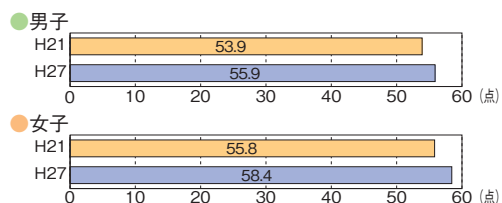
新体力テスト実施後、各小・中学校より結果データを集め、町全体の体力を分析し、体力の課題を明確にしている。その課題解決に向けた「研究の目的」を設定し、授業研究会を実施している。小・中学校の連携を深めるため、研究協議では、3人から4人のグループに分かれ、授業の進め方や教具の工夫などについて話し合ったり、各学校での取組や悩み等の情報交換を行った。

3 新体力テスト（2回目）の実施

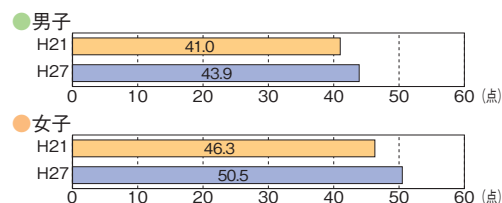
2学期後半に、2回目の新体力テストを行った。実施する種目については、町の体力課題に関連する種目に

●体力合計点

●小学校



●中学校



絞って決定した。各学校では、2回目の新体力テストに向けて、記録が伸びるような手立てを考え実践し、指導技術の向上につなげた。

4 体育実技指導員の活用

各小学校に週2回、1日3時間、体育の実技指導員を配置し、体育の授業において個人に応じたきめ細かな指導を行った。特に「器械運動」では、試技を見せたり、運動中に補助に入ることによって、児童が安心して運動に取り組むことができた。

5 町内小学校なわとび大会の実施

持久性・スピード・敏捷性等の向上を図るため、「長なわ8の字跳び」を各小学校で行った。2月までに、時期を選び実施し、1年生から6年生全クラスの「長なわ8の字跳び」の記録を各小学校から集め、各学年1位から5位までを表彰した。各小学校で記録を競い合うことで、児童になわとびの楽しさを感じさせ、体力向上に対する意欲付けと習慣化を図った。

6 「協同的な学び」を取り入れた体育の授業の実践

各中学校では、大学から講師を招き、「協同的な学



▲和やかな雰囲気グループ活動している様子(上里中学校)

び」を取り入れている。毎時間授業の中で3人から4人のグループ活動を入れ、学び合える環境をつくっている。グループ活動では、「運動のポイントを伝える人」「準備・サポートする人」「運動する人」等の役割分担を行い、和やかな雰囲気でお互いに支え合いながら活動している。また、グループ内で運動のポイントを伝え合うことで、運動の理解が深められ、意欲の向上につながった。



▲運動の補助に入っている様子(賀美小学校)



▲長なわ8の字跳びに向けて個人練習の様子(上里東小学校)

Check ▶▶▶ 取組成果の評価

全国体力・運動能力、運動習慣等調査での児童生徒質問紙の結果から、「運動が好き」「運動がやや好き」と答えた割合が10ポイント増加した。また、新体力テストの結果をみると、総合評価A+B、A+B+Cの割合が、少しずつであるが、増加傾向にある。運動に対する意欲が高まるとともに、町全体の体力が向上した。

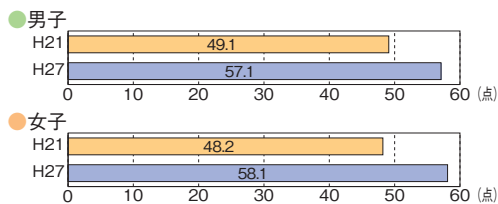
Action ▶▶▶ 今後の課題と取組

小学校から中学校へ進学すると、「運動が好き」と答える生徒の割合が低くなっている。また「20mシャトルラン・持久走」では県平均に届かない学年が多く、「持久力」に課題が残る。再度課題の分析と対策を町全体で考えていく必要がある。

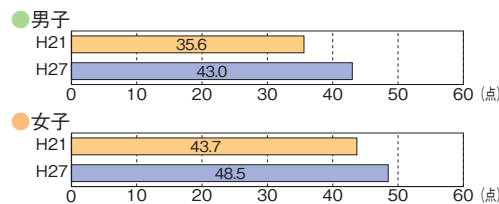
今後は、中学校から小学校への出前授業、新体力テストに向けての指導者講習会、部活動との連携、先進校視察など、小・中学校間の連携や、教員の指導力向上を視野に入れた研修を充実させ、更なる町全体の体力向上に努めていきたい。

●体力合計点

●小学校



●中学校



▲ベアストレッチ



▲体育の授業風景

●工夫したこと

- ①体育専科として最適な人材を配置。
- ②複数のクラスで授業を行う体育専科教員を有効活用して、指導の均一化を推進。

Check ▶▶▶▶ 取組成果の評価

学校をあげての取組を行ってきたことにより、体育の授業における児童の姿が変わってきた。自ら進んで動き、進んで考えて、主体的に体育の学習に取り組む児童が増えてきた。「運動が好き」「体育の授業は楽しい」という児童も、以前より増加している。その結果、今年度の新体力テストでは、多くの種目で昨年度よりも良い結

果が得られた。

Action ▶▶▶▶ 今後の課題と取組

児童の体力向上のためには、現在は高学年にしか配置できていない体育専科の教員を、全学年に配置できるようにすることが望ましい。また、実技研修会を継続して実施し、全教職員の指導技術の向上を更に進めていく必要がある。

27年度には小学校に新しい体育館とプールの建設も完成し、児童が雨天時においても活動が保証されるようになったので、更なる体力・運動能力の向上を目指して『育ちのリレー』の取組を充実させ、中学校へとつなげたい。

