

最上地区 体力向上プラン

令和7年4月
最上教育事務所

子どもの 体力向上

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上でも、またものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長をより豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

—スポーツ庁 ホームページ【政策】より—

＜本地区の現状＞

- ▲ 運動する子どもとそうでない子どもの二極化
→ **運動が好きな子どもと好きではない子どもの二極化**
- ☆ 体力運動能力等調査からの強みと課題
＜強み＞ ◎上体起こし、反復横跳び、シャトルラン
→ ねばり強さ・タイミングの良さ
- ＜課題＞ ▲50M走、立ち幅跳び、長座体前屈
→ すばやさ・力強さ・体の柔らかさ

＜改善に向けて＞

- ◇ 児童・生徒の課題を把握した上での「学校」取組みや授業での手立ての工夫
- ◇ **運動の特性や運動の楽しさ、喜びが実感できる単元・授業構想**
- ◇ **小学校低学年における運動遊びを効果的に活用した授業改善**
- ◇ 家庭・地域と連携し、自己管理能力を育む健康教育（保健、安全、食育）の推進

最上の学校教育指導の重点

「運動の特性に応じた楽しさを実感できる体育授業等の充実」

実態に応じた特色ある取組

- 1 体力・運動能力調査等の分析からの実態把握と強み・課題の焦点化
 - ・学校として
 - ・児童生徒自身として（個票の配布等）
 - ・全児童生徒の全種目実施
- 2 各学校の強み・課題に応じて行う体力向上を目指した「1学校1取組み」の推進、効果・検証
 - ・学校の課題に応じた運動場面の工夫【50m走】
50mを2本→20mを5本…距離の工夫
様々な体勢からダッシュ…局面の工夫
 - 【立ち幅跳び】
両足ジャンプで鬼ごっこ…動きへの慣れ
腕を振ってジャンプ…フォームづくり
 - 【長座体前屈】
リズムダンスで準備運動…全身運動
ヨガやアニマルウォーク…可動域を広げる

教科体育の充実

- 1 **運動の特性や運動の楽しさ、喜びが実感できる単元・授業構想**
 - ・ゴールを見据え、系統性を意識した年間指導計画の作成
 - ・単元における指導機会と評価機会の適切な設定
 - ・子どもたちが夢中になって身体を動かす授業づくり
 - ・教師の見取りと児童生徒の振り返りの授業改善への活用
 - 2 **小学校低学年における運動遊びを効果的に活用した授業改善**
 - ・運動遊びを通した基本的な動きの習得
 - ・体育の見方・考え方を働かせ、楽しさに触れる授業づくり
- 「〇〇の運動遊び」
ねらいとする動きを遊びの要素を取り入れて行うものであり、学習指導要領で示されている行い方（動き）が身に付くように遊びを設定することが重要

家庭・地域との連携

- 1 体力・運動能力調査等の分析結果と強み・課題の共有
 - ・家庭、保護者へ
 - ・児童生徒へ（個票の配布等）
- 2 家庭と連携した生活リズム等改善のための具体的実践による自己管理能力の育成
 - ・早寝、早起き、朝ご飯の習慣化
 - ・メディア利用のルール作り
 - ・家庭でできる運動の推進
- 3 県や市町村の運動部活動のガイドラインに則り、スポーツ少年団や地域総合型スポーツクラブと連携した健全な心身の育成
 - ・様々な運動に取り組む機会づくり
 - ・好きな運動に集中して取り組む