

## Ⅲ 北海道の体力向上の取組に関する改善の方向性

ここでは、全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本道の実技調査及び質問紙調査の結果について、全国平均や上位の都府県の結果と比較・分析した結果に基づいた改善の方向性や具体的な取組事例等を掲載しています。

各市町村教育委員会及び学校においては、本資料を参考にし、体育・保健体育の授業改善や体育・保健体育授業以外の取組の改善・充実を図るなど、児童生徒の体力向上に向けた取組の更なる充実に向け、御活用ください。

# 1 体育・保健体育授業の改善・充実に向けた取組の方向性

## 北海道の体育・保健体育授業における現状と課題

※令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

### 【本道の現状】

- 体育の授業が楽しいと感じている児童生徒の割合が全国平均よりも高い。
- 小・中学校ともに、
  - ・前年度の調査結果を踏まえて授業等を工夫・改善
  - ・授業の冒頭に目標を提示
  - ・授業の最後に学習内容の振り返り
  - ・助け合ったり、役割を果たしたり、話し合ったりする活動を設定している
 と回答している学校の割合が全国平均よりも高い。

### 【本道の課題】

- 体育の授業に進んで取り組んでいる児童生徒の割合が全国平均よりも低い。
- 授業の中で、
  - ・目標(ねらい・めあて)を意識した学習
  - ・自分に合った練習方法を選択
  - ・友達と助け合ったり、教え合ったりする活動
 により、「できたり、分かたり」することがあると実感している児童生徒の割合が全国平均よりも低い。

### これからの授業改善の方向性

### 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

- ・体力向上プラン等による現状把握及び授業改善の方向性の共有
- ・授業の中でICT機器を効果的に活用するなどして、自己の課題に応じて主体的に練習に取り組んだり、友達と関わりながら課題を解決したりする機会の意図的・計画的な設定

### 年度当初には…

- ・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）を基にして、児童生徒の体力・運動能力の状況や授業改善の状況を把握
- ・「体力向上プラン」などを作成・活用し、全教職員で現状や課題、解決に向けた方向性を共有

「体力向上プラン」による検証改善サイクルの確立（※詳細はP80の実践概要報告集を参照）

年度当初における組織体制の整備

#### 1 自校の児童生徒の体力・運動能力等に関わる現状

○ 体力・運動能力や運動に関する意識(内面)、生活習慣、運動習慣等に関わる現状

項目	H27	H28	H29	H30	RE	RI
体力	58.2	48.9	58.3	59.8	58.4	47.2
上肢起こし	47.6	39.9	55.5	46.6	53.8	54.3
長座体前屈	46.7	39.4	52.0	46.2	48.2	47.2
反復横跳び	45.8	40.0	52.8	50.1	48.6	46.1
20mシャトルラン	43.2	29.9	48.6	34.3	47.0	49.2
50m走	50.9	49.2	47.7	49.3	45.3	49.1
立ち幅跳び	49.7	49.9	51.3	56.2	49.4	55.5
ソフトボール投げ	52.6	45.9	65.3	55.6	42.6	56.6

【運動やスポーツが好きですか】

【平日のスクリーンタイム】

#### 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】  
・新体力テスト

【成果指標】  
・全種目において全国比-2ポイント以内

【評価結果(10月)及び最終評価(2月)】  
・中間評価(10月)及び最終評価(2月)は、全国比-2ポイント以内であった種目は、全種目中85%であったことから、目標を達成できなかった。

○ 生活習慣、運動達成状況に対する評価指標

【評価方法】  
・運動習慣に関するアンケート

【成果指標】  
・「運動が好き」の項目とする児童の割合が0.5%以上  
・「体育の授業が好き」と回答する児童の割合が50%以上

【評価結果(10月)及び最終評価(2月)】  
・「運動が好き」の項目は達成できなかった。  
・「体育の授業が好き」と回答した児童の割合は50%以上であった。

1 新体力テストの全学年・全種目実施  
・新体力テストの全学年・全種目実施に向けた体制整備及び実施計画作成とともに、児童が主体的に取り組むことができるよう、記録上位者の掲「パワーアップスタジアム」等の運動環境の整備を行う。

2 児童の体力・運動能力を育成する体育の授業改善  
・校内研究の内容を踏まえた授業づくりを行うことにより、校内において全学年で共通理解を図りながら、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善取組を組織的に推進する。

3 ICTの活用による「個別最適化学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図る。  
・ICTの効果的な活用による協働的な課題解決場面を意図的に図り、「個別最適化学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図る。

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  
・男女ともに、腕力、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン及び50m走において、全国平均を下回っている。  
・体育の授業において、自分の動きの質の向上を感じている児童の割合が少ない。

○ 生活習慣、運動習慣に関わる課題  
・「運動やスポーツが嫌い」と回答する児童の割合は6.7%であり、全国平均を上回っている。  
・男女ともに、平日のスクリーンタイム時間が長い児童の割合が多い。

3 自校の児童生徒の体力・運動能力等に係る目標

○ 体力・運動能力等に関する目標  
・新体力テストを全学年・全種目実施することにより、分析と授業改善を図る。  
・児童が自己実感を覚えるよう、目標の設定と個人へのフィードバックを行う。

○ 生活習慣、運動習慣に関する目標  
・運動習慣に関するアンケート調査を全学年において実施し、家庭と連携した取組を推進する。  
・スクリーンタイムを減少させ、生活習慣の改善を図る。

6 次年度に向けた具体的な取組の改善・充実

・「体育が好き」と回答する児童の割合が増えるよう、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善取組の実施  
・「個別最適化学び」と「協働的な学び」の一体的な充実を図る。ICT

様々なデータに基づき、自校の課題を分析し、課題解決に向けた取組目標を明確化する。

各学校の課題や目標に応じた取組（一校一実践）を設定・推進し、取組の進捗状況の評価時期や評価方法を具体的に設定・実施・取組改善を図る。

年度当初の取組と新たな取組を踏まえて、次の年度に向けた取組の明確化を図る。



### 単元開始前には…

- ・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）

### 単元構造図による明確化（単元の目標から学習の流れ、評価機会及び評価規準をまとめたもの）

領域		球 技「ゴール型：バスケットボール」		学年〔 第1学年 〕		児童生徒の目指す姿を明確化						
単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、（その運動に関連して高まる体力など）を理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。										
	思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。										
	学びに向かう力、人間力等	球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについて話し合いに参加しようとする、（一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、）仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。										
<b>単元を通じた学習内容及びそのつながりを明確化</b>												
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9・10	11	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0	オリエンテーション 単元の目標、学習内容等 の共有（VTR視聴）				体調確認 ・前時の学習内容の振り返り 本時の課題の確認				ICT ミニゲーム② （オリジナルの5対5のゲーム）		次年度以降の学習に円滑につながるよう、基礎的・基本的な知識及び技能の定着を重視 ・前時の簡易ゲームやタスクゲームが次時の課題につながるよう単元構成を工夫 ・ねらいに応じたICT活用となるよう、1単位時間における活用場面を単元構造図の中に明記 ・知識と技能の往還を図ることができるよう、学習したボール操作や空間に走り込む動きを集団の中で生かすことができる場面を設定
	10	・体調確認 ・前時の学習内容の振り返り ・本時の課題の確認 ・感覚づくりの運動（ハンドリング・ボールキャッチ・ドリブル）				・体調確認 ・前時の学習内容の振り返り ・本時の課題の確認 ・自己の課題に応じたボール操作の定着（ハンドリング・パス・ドリブル・シュート）				ICT ミニゲーム① （オリジナルの5対5のゲーム）		
20	知①	ボール操作の定着 ドリブルゲーム①（パス） （各種パスの行い方、鳥さして三角パス、スクエアパス）				チームの課題 自他の課題の把握 空間に走り込むなどの動きの定着 フリーマンを定着させた練習ゲーム				リーグ戦①・②		
30	知②	ボール操作の定着 ドリブルゲーム②（シュート） （各種シュートの行い方、ゴール下、45度などの目印が設定されている位置からのセットシュート、パスキャッチからのシュート）				チームの課題 自他の課題の把握 空間に走り込むなどの動きの定着 フリーマンを定着させた練習ゲーム				リーグ戦③		
40	知③	タスクゲーム① （オリジナルの2対1・3対2のパスゲーム）				タスクゲーム② （オリジナルの3対3のシュートゲーム）				ミニゲーム③ （オリジナルの5対5のゲーム）		
50	知④	チーム編成・簡易ゲーム（オリジナルのゲーム）				タスクゲーム③ （オリジナルの3対3のシュートゲーム）				ミニゲーム④ （オリジナルの5対5のゲーム）		
・本時の学習の振り返り ICT								・次時の学習の確認				
評価機会	知識	①特性	②運動の行い方		②運動の行い方		②運動の行い方				総合的評価	学習カード
	技能		②パス	①シュート		③空間の移動						観察、ICT（動画）
	態度	①愛好的態度	④安全	②協力				①課題発見	③参画	②協力		学習カード、観察
	態度	①愛好的態度		④安全		②協力		③責任	①愛好的態度			観察、学習カード
単元の評価規準	知識	① 球技は、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。（特性） ② バスケットボールで用いられる技術の名称や、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。（運動の行い方）										
	技能	① ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。（シュート） ② 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。（パス） ③ パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。（空間の移動）										
	態度	① 指示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。（課題発見） ② 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。（協力） ③ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。（参画）										
	態度	① バスケットボールの学習に積極的に取り組もうとしている。（愛好的態度） ② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。（協力） ③ 分担した役割を果たそうとしている。（責任） ④ 健康・安全に留意している。（安全）										

単元の評価規準（赤枠下段）と1単位時間における評価機会（赤枠上段）及び評価内容等のつながりを明確化

単元開始前の指導の見通しの明確化

- ・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ましょう！**
- ・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**につなげましょう！





### 「展開」の場面では…

- ・ 自己の課題に応じた解決方法の選択（「個別最適な学び」の実現）
- ・ 自己や仲間、グループの課題の効果的な解決に向けた役割分担や協力場面の設定（「協働的な学び」の実現）
- ・ 効果的・効率的に自己や仲間、グループの課題を解決するためのICT機器の活用

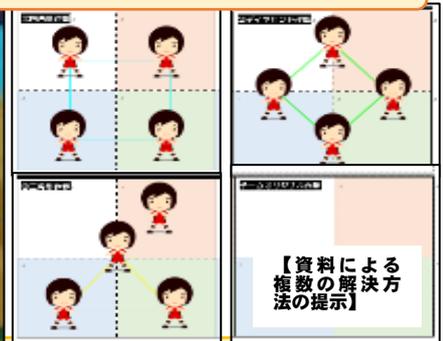
#### 自己の課題に応じた活動を選択することができる場の設定や教材・教具の工夫



### +Point

- ・ 児童生徒が自己の運動課題の解決に向け、**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を意図的・計画的に設定しましょう！**
- ・ 自己の運動課題に応じて資料や練習の場を選択して自ら運動に取り組み、成功体験を積み重ねることができるよう、**教材・教具を工夫して多様な課題解決の方法を提示しましょう！**

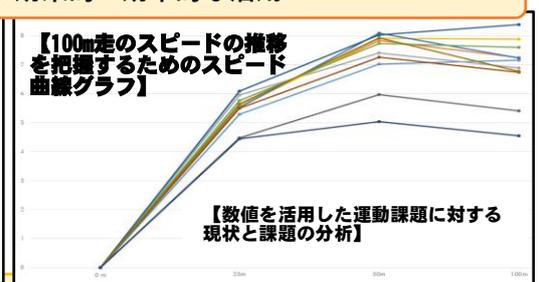
#### 仲間とともに「できた」、「わかった」を実感するための協働的な課題解決場面の設定



### +Point

- ・ 児童生徒が自己の考えを深めたり、仲間やグループの課題をよりよく解決したりすることができるよう、**自分たちの考えを伝え合い、根拠を基に最適解や納得解について話し合う場面を計画的に設定するとともに、資料やICT機器、ホワイトボードなどの教具を効果的に活用しましょう！**

#### 「展開」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



### +Point

- ・ 進んで運動に取り組んだり、自己の運動課題を解決するための道筋や根拠を明確にしたりすることができるよう、**ICT機器を積極的に活用しましょう！**

「展開」場面における指導の手立て



### 「終末」の場面では…

- ・本時の学びや「知識及び技能」等の自己変容を**振り返る場面の設定**
- ・自己変容を効果的に実感させるための**ICT機器の活用**

### 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

		ステップ 1 ○○がわかった。 ○○がわかってよかった。	手の付く位置や飛ぶ力などを考えて、とぶので意外と難しかった。でもまだまだ高いのが飛べると思うので、挑戦してみたい。 ピタッと着地を止められるように、助走スピードや踏み切りの強さ、空中姿勢のバランスを調整しよう。
【身に付いた学習内容の振り返り（個人やグループ、全体） 身に付いた技能を授業の最後に再度実践して振り返り】		ステップ 2 はじめは○○だったけど○○と思った。 ○○さんの○○の意見になるほどと思った。 次は○○をやりたい。	抱え込み跳びは、前につきすぎると跳び箱が斜めってうまく飛べないのでちょうどいい真ん中に手をつくことがいいと分かった。台上前転は、前転をうまくしないといけない。 かかえこみ跳び、跳び箱の向きが縦になると、着手の位置がまた若干変わってくるかもね。台上前転は、切り返し系の技よりも力強く踏み切って、回転力につなげよう。

【学習内容の定着に向けた具体的な振り返り方法の提示】

【児童生徒の振り返りを学びの定着や次時の意欲につなげるための教師からのフィードバック（上記赤字）】

### +Point

- ・学習内容に応じて振り返り場面の形態を工夫したり、具体的な振り返りの仕方を提示したりするなど、**学習内容のより一層の定着を図るための振り返り方法を工夫しましょう！**
- ・児童生徒の振り返りに対する教師からのフィードバックにより、**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を図る**とともに、**次時の課題解決や自ら運動に取り組む意欲へとつなげましょう！**

### 「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

<p>【自己変容を実感するための学習前の動画と学習後の動画の比較】</p>	<p>【1人1台端末による振り返りの内容の共有】</p>
---------------------------------------	------------------------------

### +Point

- ・学習内容に応じてアプリケーションの活用を工夫するなど、**積極的・効果的なICT機器の活用により、自己変容を実感させ、自己肯定感や挑戦心を育成しましょう！**
- ・児童生徒同士がお互いの振り返りを共有するなど、**新たな気付きや知識・理解の定着を図る方法を工夫しましょう！**

好事例がたくさん掲載されています！ぜひご活用ください！

### ★ 令和4年度（2022年度）実践概要報告集 ★

上記の内容について、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体育・保健体育授業の改善・充実に向けた取組や児童生徒が意欲的に運動に取り組むことができる環境整備の例などが掲載されていますので、参考資料としてご活用ください！

（令和5年（2023年）3月31日付け事務連絡）

