

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5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、
 - ・ 授業の冒頭に目標を示す
 - ・ 授業の最後に学習内容を振り返る
 - ・ 助け合ったり、役割を果たしたりする
 - ・ 児童生徒同士で話し合う
 活動を取り入れ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
 - ・ 友達と助け合ったり、教え合ったりする活動
 - ・ 授業で学習したことを振り返る活動
 により、「できたり、わかたり」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

- ・ 児童生徒が自己の体力向上や成長を実感することができるプラン等の作成及び共有
- ・ 単元の目標、内容、評価規準を具現化し、指導場面や評価機会を関連付けた指導計画を作成

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R4及びR5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

「体力向上プラン」作成のポイント

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

「体力向上プラン」推進のポイント

- 児童生徒の体力の状況等を**正確に把握**
 - ・ 新体力テストの実施時期
 - ・ 児童生徒が持てる力を十分に発揮できる指導
- 課題解決に向けた**取組目標を共有**
 - ・ 把握した体力の状況のフィードバック
 - ・ 児童生徒一人一人の取組目標を明確化

- 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
- 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

- **運動習慣の確立につながる取組**を推進
 - ・ 意欲を喚起するよう内容や方法を工夫・改善
- **目標達成状況を把握**し、取組を改善・充実
 - ・ 児童生徒一人一人が取組目標の達成状況や自己の成長を実感できるよう評価時期や評価内容を設定

- 年間の取組と新たなデータを踏まえ、次年度の取組の方向性を明確化

- **全教職員で**、実態を踏まえた実効性のある取組となるよう協議
 - ・ 次年度の取組方策の決定



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）

【作成例】

児童生徒の目指す姿を明確化

【中学校】 第2学年 球技：ネット型 バレーボール の指導計画

単元名	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度																																				
E 球技：ネット型 バレーボール	○知識 ①球技には、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。 ②バレーボールにおいて用いられる技術には名称があり、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。 ○技能 ③球技が操作性しやすい位置にボールをつなぐことができる。 ④相手側のコートに空いた場所へボールを落とすことができる。 ⑤相手の打球に当たって準備姿勢をとることができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己やチームの課題、出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③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つけている。	①バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②課題解決や作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ③一人一人の違いに応じたプレイなどを認め、仲間の学習を援助しようとしている。																																				
単元の目標	・基本的な技能を用いたボールの操作と定位位置に戻るなどの動き、仲間と連携した動きで空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。（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、人間性等】 ・バレーボールに積極的に取り組むとともに、（フェアなプレイを守らうとすること）、作戦などについての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（こと）など（健康・安全に気を配ること）ができるようにする。																																						
単元の評価規準	・第2学年では、昨年度の学習の様子から、サービス、アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、スパイク、ブロックといったボール技を積極的に活用し、ネットを挟んで自らのコートにボールを落とすことができるようになること、合理的な解決策を提案し、仲間の学習を援助しようとする。ゲームの中で役割を分担し、それぞれの役割について考え、チームの作戦について考え、実践できるようにする。																																						
単元を通じた学習内容及びそのつながりを明確化	・単元を通じた学習内容及びそのつながりを明確化																																						
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																																						
単元構造図	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6 (本時)</th> <th>7</th> <th>8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ねらい</td> <td colspan="2">現在の自分の状況を把握し、基礎技術を確認する</td> <td colspan="2">コートに空いている場所へ落とす意識と技能を高める</td> <td colspan="2">自己やチームの課題を持ち、練習を工夫する 自己やチームに合った作戦や役割を選択し実践する</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>学習の流れ</td> <td colspan="2">ボールを使ったウォーミングアップ・準備体操</td> <td colspan="2">ボール操作の向上と課題解決ドリル① ・サービス、レシーブ、パス（トス）、定位位置に戻る動きの練習</td> <td colspan="2">ボール操作の向上と課題解決ドリル② ・スパイク、空いた場所への攻撃を中心としたラリー、空いているコートにボールを落とすことへの練習</td> <td colspan="2">空いているコートへの攻撃を中心としたラリーをより効果的に行うために、「定位位置に戻る動き」や「ボールを持たないときの動き」などの「連携した動き」について考える活動 ・動画の分析、自チームの動きの分析 ・選択した作戦や役割を確認するための実践練習</td> </tr> <tr> <td>評価計画</td> <td>① (プリント記述)</td> <td>② (プリント記述)</td> <td>③ (観察)</td> <td>④ (観察)</td> <td>⑤ (観察)</td> <td>⑥ (観察)</td> <td>⑦ (観察)</td> <td>⑧ (観察)</td> </tr> </tbody> </table>			時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8	ねらい	現在の自分の状況を把握し、基礎技術を確認する		コートに空いている場所へ落とす意識と技能を高める		自己やチームの課題を持ち、練習を工夫する 自己やチームに合った作戦や役割を選択し実践する				学習の流れ	ボールを使ったウォーミングアップ・準備体操		ボール操作の向上と課題解決ドリル① ・サービス、レシーブ、パス（トス）、定位位置に戻る動きの練習		ボール操作の向上と課題解決ドリル② ・スパイク、空いた場所への攻撃を中心としたラリー、空いているコートにボールを落とすことへの練習		空いているコートへの攻撃を中心としたラリーをより効果的に行うために、「定位位置に戻る動き」や「ボールを持たないときの動き」などの「連携した動き」について考える活動 ・動画の分析、自チームの動きの分析 ・選択した作戦や役割を確認するための実践練習		評価計画	① (プリント記述)	② (プリント記述)	③ (観察)	④ (観察)	⑤ (観察)	⑥ (観察)	⑦ (観察)	⑧ (観察)
時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	8																															
ねらい	現在の自分の状況を把握し、基礎技術を確認する		コートに空いている場所へ落とす意識と技能を高める		自己やチームの課題を持ち、練習を工夫する 自己やチームに合った作戦や役割を選択し実践する																																		
学習の流れ	ボールを使ったウォーミングアップ・準備体操		ボール操作の向上と課題解決ドリル① ・サービス、レシーブ、パス（トス）、定位位置に戻る動きの練習		ボール操作の向上と課題解決ドリル② ・スパイク、空いた場所への攻撃を中心としたラリー、空いているコートにボールを落とすことへの練習		空いているコートへの攻撃を中心としたラリーをより効果的に行うために、「定位位置に戻る動き」や「ボールを持たないときの動き」などの「連携した動き」について考える活動 ・動画の分析、自チームの動きの分析 ・選択した作戦や役割を確認するための実践練習																																
評価計画	① (プリント記述)	② (プリント記述)	③ (観察)	④ (観察)	⑤ (観察)	⑥ (観察)	⑦ (観察)	⑧ (観察)																															

自己の課題の解決に向けて、必要な「知識及び技能」を身に付けられるよう、技術的なポイントを明確にした学習機会や練習場面を設け、「わかる」と「できる」を単元の中でつないでいきます。
また、技能の定着には時間がかかることから、評価場面を各練習や活動の後半に設定します。

2～4時間目で習得した知識や技能を活用して「思考力、判断力、表現力等」の学習につなげることができるよう、チームや個人の課題を確認したり、その課題の解決のための練習方法を既習の学習内容から選択したりする学習機会を設定します。

- ・ 学習した知識を活用して技能の習得が図られる場面の設定

- ・ 既習事項の活用
- ・ 自らが方法を選択して自己（自他）の課題解決を図る場面の設定

+Point

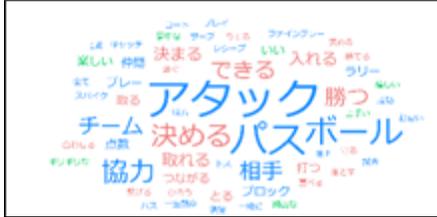
- ・ 単元構造図の内容を児童生徒と共有し、単元における学習の見通しを立てさせましょう！
- ・ 各時間に評価した内容を単元途中の児童生徒の学習改善・教師の授業改善につなげましょう！



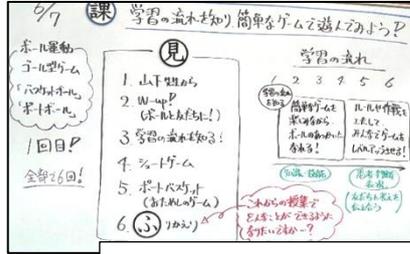
単元の「導入」の場面では…

- ・単元で身に付けさせたい資質・能力の明確化（オリエンテーションの工夫）
- ・これまでに学習した内容など、**基本運動や基本技能の確認**（技能のポイントの確認、ICT機器の活用など）
- ・**主運動につながる準備運動**の工夫（体づくり運動との関連、運動量の確保など）

単元で身に付けさせたい資質・能力の明確化・重点化（オリエンテーションの工夫）



事前アンケートを活用し、どのような力を身に付けたいかを共有



単元の学習計画や1単位時間の学習の流れを児童生徒と共有

	1	2~7	8~12	13~16
ねらい	<オリエンテーション> 学習の共通しをもつ	<ねらい1> 今の力でゲームの楽しさを味わう	<ねらい2> 高まった力でゲームの楽しさを味わう	FINALリーグ戦
時間の流れ	○学習の進め方 ○学習の進め方 ○チーム編成 ○ルール ○ドリル練習 <試合のゲーム> ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ 作戦会議 <ファーストリーグ> 5チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3or4対4 ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ 作戦会議 <セカンドリーグ> 5チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3or4対4 ○振り返り	ウォーミングアップ 整列・あいさつ <ファーストリーグ> 7チームリーグ戦 前半2分・後半3分 3対3or4対4 ○振り返り

+Point

- ・テキストマイニングした事前アンケートを活用したり、学習指導要領解説の例示を参考にしたりするなど、**児童生徒の実態や発達**の段階を踏まえ、身に付けさせたい資質・能力を明確にした**学習計画を作成**するとともに、作成した**学習計画を児童生徒と共有**しましょう！

基本運動や基本技能の確認（技能のポイントの確認、ICT機器の活用など）



基本技能の確認



前年度の授業映像や動画教材を活用



+Point

- ・試しの運動やゲームでは、これまで（前学年等）学習した**基本運動や基本技能のポイントを確認**し、**単元の学習につなげられるように**しましょう！

主運動につながる準備運動の工夫（体づくり運動との関連、運動量の確保など）



ボールを使った運動や手で支えて逆立ちする動き



多様な動きを取り入れた運動プログラム

+Point

- ・準備運動では、ボール運動や球技の単元の場合はボールを使って運動したり、表現運動やダンスの単元の場合は、音楽に合わせてリズムカルに体を動かす運動を取り入れたりするなど、**単元ごとの学習内容に応じて運動を工夫**しましょう！
- ・多様な運動を継続的に経験させたり、個人や学級の課題に応じた運動プログラムに取り組んだりするなど、**導入においても運動量を確保し、児童生徒の心と体をほぐ**しましょう！

単元の「導入」場面における指導の手立て



「知識及び技能」の習得の場面では…

- ・技能のポイントを明確にした学習機会の設定や練習場面の工夫（「個別最適な学び」の実現）
- ・運動の行い方について、自己（自他）の動きの変化に着目し、変容に気付くことができる工夫（「協働的な学び」の実現）
- ・技の出来映えなどの質的変換を実感できる学習評価の工夫（「できた」「わかった」の実感）

技能のポイントを明確にした学習機会の設定や練習場面の工夫（「個別最適な学び」の実現）



技能のポイントの確認



技能のポイントを踏まえた生徒の気付き



練習場面の工夫

+Point

- ・児童生徒が**自己（自他）の課題に気付くことができるよう、技能のポイントを確認しましょう！**
- ・児童生徒が**自己の能力に適した技を選択して練習できるよう、練習場面を工夫しましょう！**

運動の行い方について、自己（自他）の動きの変化に着目し、変容に気付くことができる工夫（「協働的な学び」の実現）



技能のポイントを踏まえた協働的な学び



ICTの活用

+Point

- ・自己（自他）の変容について、**技能のポイントを基に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！**

技の出来映えなどの質的変換を実感できる学習評価の工夫（「できた」「わかった」の実感）

達人検定	2回口	3回口	4回口	5回口	6回口	7回口	8回口	9回口	10回口
オーバーハンドパス ○	7	9	10	8	6	8	9	10	8
アンダーハンドパス △	3	1	0	2	4	2	1	0	2
自分の課題自分で仲間が	○	△	○	△	○	△	○	△	○
	力が入りすぎた 真っ直ぐに行かなかった		力加減に気をつけたい			だいたい思った所に行く コツをつかんだ気がする			

自分だけのマット図鑑			
前転	開きやく前転	後転	開きやく後転
側方倒立回転	補助倒立ブリッジ	頭倒立（かべ）	倒立（かべ）

単元を通じた記録の蓄積

+Point

- ・自己の変容や成長を実感することができるよう、**単元を通じて記録を蓄積しましょう！**

「知識及び技能」の習得の場面における指導の手立て



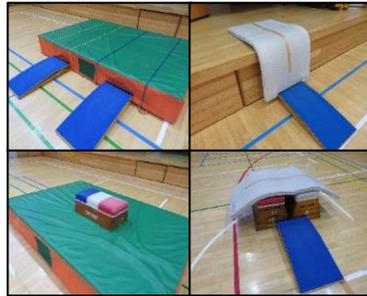
「知識及び技能」の活用の場面では…

- ・課題解決のための練習方法や作戦例を既習の学習内容から選択する学習機会の設定
- ・これまでに学習した内容を学習場面に適用したり応用したりして、他者に伝える活動

課題解決のための練習方法や作戦例を既習の学習内容から選択する学習機会の設定



既習の運動の行い方を踏まえた作戦例



自己の課題に応じて選択して運動に取り組むことができる教材・教具

+Point

- ・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！**

これまでに学習した内容を学習場面に適用したり応用したりして、他者に伝える活動



ホワイトボードやICTの活用



思考し、判断したことを書く活動

+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5年度（2023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授業実践スペシャリストによる体育・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6年（2024年）3月28日付け事務連絡)



「知識及び技能」の活用の場面における指導の手立て