



令和3・4年度

埼玉県体力課題解決研究校

所沢市立上新井小学校 研究主任 渡邊 拓





はじめに

上新井小学校だからできる研究を

体育だけを教えることが小学校の教育ではない

技能を高めることだけが体力向上ではない



本日の内容

Research…児童及び教職員の実態

Plan……………研究主題設定・組織作り

Do……………実践

Check……………検証

Action……………次年度へ向けて

R-1 児童の体力実態

令和3年度新体力テスト(A+B+C)

79.4%

- コロナによる各種運動経験の減少
- 家庭での運動機会の減少
- 走能力・投能力・跳躍能力に課題

R-2 児童の意識実態

令和3年度4月児童アンケート

~~成長実感 あり~~

- 学級によって指導力に差
- 目的意識・必要感の弱さ
- 課題把握⇒課題解決

R-3 教職員実態

令和3年度4月教師アンケート

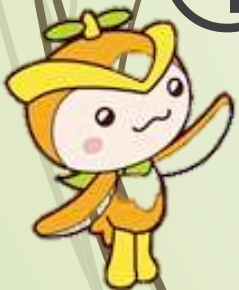
指導は好き

でも指導の自信が…

- 若手教員の知識経験不足
- 示範演技ができず困る
- 単元計画の仕方

R-4 実態の整理

- ①技能だけでなく総合的な体力向上
- ②目標を立てることの意識
- ③教職員の指導力向上
- ④コロナ禍における運動機会確保





P-1 研究主題の設定

【主題】

自己の目標に向け

主体的に体力の向上に努める児童の育成

【副題】

体育学習や家庭との連携を通じた手立ての実践

P-2 仮説と手立て



【仮説①】

指導力向上

学年や学級の実態を把握し、それに応じた授業づくりを実施することで、児童の総合的な体力の向上を図れるのではないか。



【手立て】

ワークシートの工夫・場の設定・上っ子体操の実施
校内掲示物の充実・各教科領域との連携

P-3 仮説と手立て

運動機会の確保

体力アップメニュー!!

体力アップメニューは、健康の向上に有効です。
大きく動く時は、お家の人と相談して参加しましょう。
この冊子は、毎日読めるように入れてください。
毎朝毎日にこのメニューを読んで、毎日実践にチャレンジしましょう。
毎日5分でも、あうんの呼吸で取り組むことで、体力がアップして元気になります。
この冊子には、お家の大人も一緒に取り組むことができます。
お家でできる運動も紹介していますので、ぜひご活用ください。

メニュー	立ち幅踏み	両足踏み	ボール投げ	腕力	両足踏み	上体起こし
小学生	30回	1分	30回	10回	25回	30回
中学生	20回	45秒	20回	40回	30回	20回
高校生	10回	30秒	10回	30回	15回	10回

*毎朝この冊子をお手元において読んでください！

【仮説②】

新体力テストの結果をとらえ、家庭と連携した運動機会の充実を図れば、児童の体力が向上するのではないか。



【手立て】

上小チャレンジの実施・新体力テスト指導研修会の実施
各種運動教室等の実施

P-4 研究組織①

授業研究チーム

- 授業研究
(R3×10 R4×6)
- 学年体育の中核
- 校内実技伝達研修

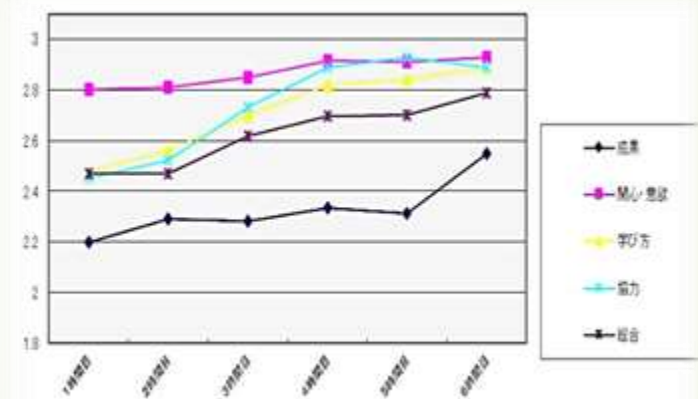


P-4 研究組織②



集計分析チーム

- アンケート集計分析
- 診断, 形成, 総括の3つの評価集計
- 新体力テスト結果分析



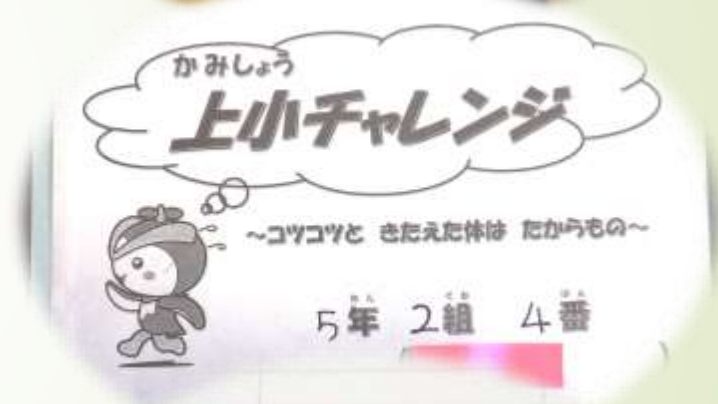
令和4年度 上新井小学校新体力テスト(A+B+C)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学校
男子	79.2	98.3	89.5	78.4	86.6	82.2	85.7
女子	80	87.6	87.8	92.7	96.4	91.1	89.27
学年	79.6	92.95	88.65	85.55	92.3	86.65	87.6

P-4 研究組織③

資料講習チーム

- ・「上っ子体操」考案
- ・「上小チャレンジ」考案
- ・新体力テスト指導法動画作成
- ・新体力テスト指導法研修実施



P-4 研究組織④

環境整備チーム

- 掲示物等の充実
- 備品及び消耗品等の購入や教具の作成
- 授業環境の整備



D-1 実践①



授業研実施 2年間計16回



みんなで教材研究



上っ子体操の全校実施



D-1 実践②



新体力テスト指導法研修会

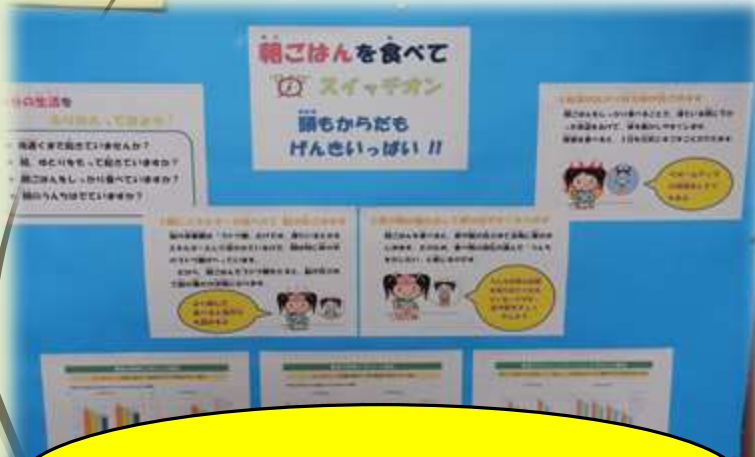
家庭運動プログラム 上小チャレンジ

体力アップメニュー!!

体力アップメニューは、無理のないように取り組ましよう。
 大きく動く運動の時は、お家の人と相談して取り組ましよう。
 このカードは、毎日速読ぶくろに入れておきます。
 毎週月曜日に今週のメニューを決めて、取り組み表に書きましよう。
 全曜日になったら、おうちの人にかんぱった取り組みをチェックしてもらいましよう。
 月の終わりに取り組みを書いたら、一度あつめます。
 目指されている間も取り組むことができたら後からカードに記入しましよう。

のほしたいス	立ち幅跳び	反復横跳び	ボール投げ	握力	長座体前屈	上体起こし
メニュー	①スクワット	②体幹	③かべタッチ	④グーパー運動	⑤ひざ伸ばし	⑥V字バランス
高学年	30回	1分	30回	50回	25回	30秒
中学年	20回	45秒	20回	40回	20回	20秒
低学年	10回	30秒	10回	30回	15回	10秒

★学年ごとの目標に合わせてチャレンジしてみよう!
 ★目標を達成できたら、少しアップレベルアップメニューに取り組もう!



食育・健康教育

1. 振り返り(自分の役割・各種協力・たくさん運動→3...よくできた 2...ぶつう 1...もう少し)

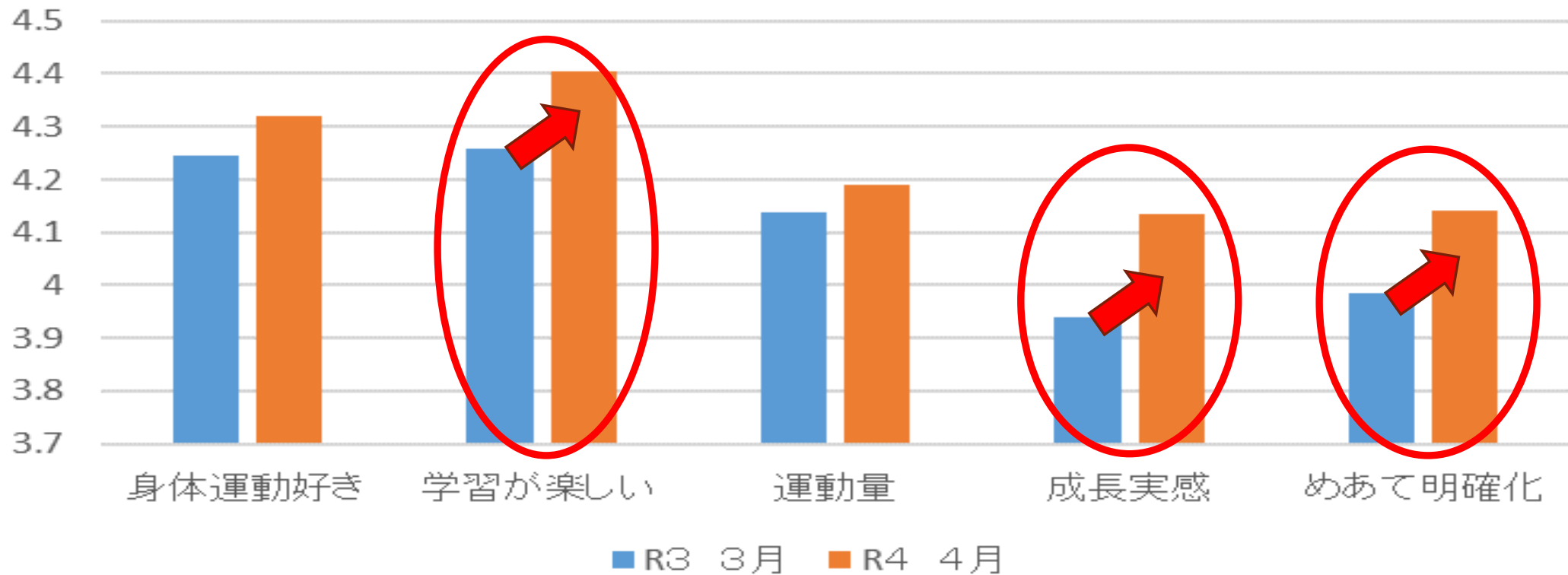
月	ねらい	自分のめあて	振り返り	自分の役割	各種協力	たくさん運動
	①ボールの投擲の強さを確認する。					
	②ボールの投擲の強さを確認する。					

ワークシートの工夫

月	日	今日のメニュー	取り組み	達成度	月	日	今日のメニュー	取り組み	達成度
4月	1日				18日	月			
4月	2日				19日	火			
4月	3日				20日	水			
4月	4日				21日	木			
4月	5日				22日	金			
4月	6日				23日	土			
4月	7日				24日	日			
4月	8日				25日	月			
4月	9日				26日	火			
4月	10日				27日	水			
4月	11日				28日	木			
4月	12日				29日	金			
4月	13日				30日	土			
4月	14日				31日	日			

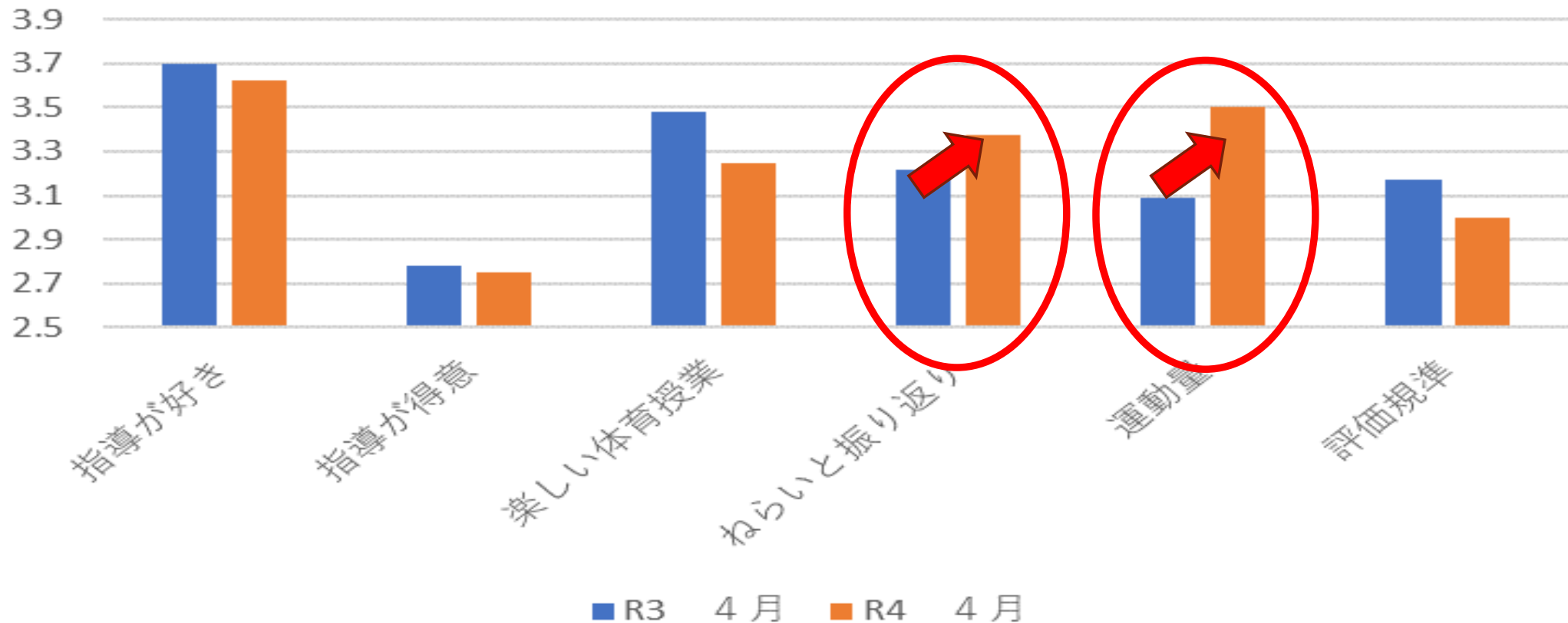
C-1 効果の検証

全校 R3当初→R4当初 児童の意識実態
(最大値5 最小値1)



C-2 効果の検証

R3 4月～R4 4月 教職員実態比較
(最大値5 最小値1)



C-3 効果の検証



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学校
男子	77.2	73.4	76.5	75.4	86.1	70	76.43
女子	60.7	85.1	92.8	91.4	82.3	81.3	82.27
学年	68.95	79.25	84.65	83.4	84.2	75.65	79.3

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学校
男子	79.2	98.3	89.5	78.4	86.6	82.2	85.7
女子	80	87.6	87.8	92.7	96.4	91.1	89.27
学年	79.6	92.95	88.65	85.55	92.3	86.65	87.6

+8.3%

C-4 効果の検証

	R3県平均を 超えた項目	R4県平均を 超えた項目
男子	20	29
女子	21	27
全校	41	56

	R3平均得点		R4平均得点
20mシャトルラン	6.25		6.52
50m走	5.54		5.63
立ち幅跳び	5.11		5.58
ボール投げ	4.86		4.88

所沢市第3学校給食センター管内における給食残菜率も最も少なかったです！



R3重点課題として示した能力について、向上が見られる。(※投能力微増)

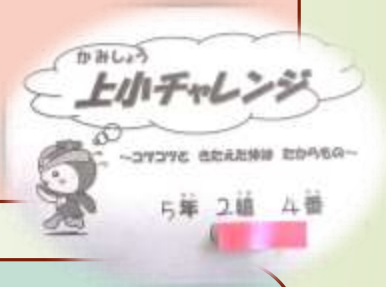
C-5 成果と課題



成長実感
授業が楽しい・運動量
めあて明確化



走能力（持久力）
跳躍力



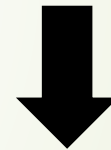
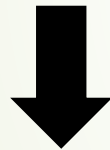
指導の等質化
授業時指示の精選

投能力
走能力（スピード）
メニューの再考・授業

A 次年度へ向けて

指導の等質化
授業時の言葉がけ

投能力
メニューの再考・授業



令和5年度に向け…

- 校内研修を継続し、児童の活動意欲を高める効果的な言葉がけについて研鑽を積む
- 上小チャレンジにおけるメニューを一部改善し、より課題にアプローチした内容にする
- 児童及び教職員がより一層楽しく授業を行うための環境整備を行う

おわりに

- ① 上新井小学校だからできる研究を
⇒ 課題の焦点化
- ② 体育科だけを教えることが小学校の教育ではない
⇒ 体育科だからこそ培うことのできる資質・能力
- ③ 技能を高めることだけが体力向上ではない
⇒ カリキュラム・マネジメント

各学校でできることを考え, 実行していく…
子ども達も楽しく, 教職員も主体的に…

ご清聴ありがとうございました

