

令和 8 年度 授業改善推進プラン「課題分析と授業改善策」

(1) 重点課題と改善に向けた取り組み

- ①握力（筋力）、上体起こし（筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）は、多くの学年で全国平均と同等以上である。
- ②50m走、立ち幅とび、20mシャトルラン（走力・瞬発力・持久力）は多くの学年で全国平均未満であった。反復横とびと 20mシャトルラン（敏捷性・持久力）は、低学年で全国平均を下回るものの、高学年では平均に近づく傾向が見られる。
- ③校舎改築中のため 50mの直線走路を確保できない現状を踏まえ、限られた場所で走力を高める指導を全校共通の取組とする。各単元のねらいに応じ、低学年では多様な動きの経験、中学年では基本的な動きの習得、高学年では自己の課題に応じた動きの改善を図る。

(2) 各学年の課題分析と授業改善策

学年	課題分析	授業改善策
全体	○50m走と立ち幅とびが多くの学年で全国平均未満であり、走力・瞬発力の向上が全校共通の課題である。また、低学年を中心に敏捷性・持久力にも課題が見られる。	○走・跳に関わる運動や体づくり運動（遊び）を中心に、短い距離でのスタートや加速、走る・跳ぶ動きを取り入れる。 ○減速する場所も含めて走路を確保し、走る姿勢や全身の連動を意識し、短い距離でも全力で走る経験を多くできるよう工夫する。 ○待ち時間を減らし、休息を確保した上で繰り返し運動できる場を設ける。同じ条件での短距離の記録や動きの変化を確かめ、指導の改善に生かす。
第1学年	○50m走と立ち幅とびが全国平均未満で、走力・瞬発力に課題がある。反復横とびも全国平均に近いものの、敏捷性の向上が必要である。	○走・跳の運動遊びを中心に、さまざまな姿勢から走り出す動きや、地面を力強く蹴る動きを繰り返し取り入れる。 ○動物の動きをまねた跳び方や鬼遊びなどを通して、楽しみながら素早く方向を変える動きを経験させる。
第2学年	○50m走と立ち幅とびが全国平均未満で、走力・瞬発力に課題がある。握力と長座体前屈は全国平均以上である一方、持久力・筋持久力は女子が平均並み、男子が平均未満である。	○多様な動きをつくる運動遊びなどで、短い距離を走る活動や連続ジャンプを取り入れ、全身を連動させる動きを経験させる。 ○鬼遊びや縄跳びで無理なく動き続ける活動と、動物歩きなど体を支える遊びを取り入れ、個々の実態に応じて時間や回数を調整する。
第3学年	○50m走、立ち幅とび、20mシャトルランも男女ともに全国平均未満である。特に、ボール投げに課題があり、全身を使った投球動作の習熟が必要である。	○走・跳の運動では、短い距離でのスタートやスキップ、ジャンプを取り入れ、リズムよく走る・跳ぶ動きを身に付けさせる。 ○ゲームでは体のひねりや足の踏み出しを使って投げる機会を確保する、体づくり運動などでは鬼遊び等で無理なく動き続ける活動を取り入れる。
第4学年	○50m走、立ち幅とび、20mシャトルランが男女ともに全国平均未満であり、走力・瞬発力・持久力に課題がある。	○走・跳の運動や体づくり運動では、短い距離を走る活動、繰り返し跳ぶ活動、無理なく動き続ける活動を取り入れる。 ○関連する単元の準備運動などにサーキット形式の活動を設定し、時間や回数を調整しながら、基本的な動きの習得と運動量の確保を図る。
第5学年	○50m走、立ち幅とび、20mシャトルランが男女ともに全国平均未満であり、走力・瞬発力・持久力に課題がある。	○陸上運動では、短い距離でのスタートやマーク走、跳躍運動を取り入れ、スタート時の姿勢や腕と脚の連動、踏み切りを意識させる。 ○体づくり運動では、自己の体力に応じた速さや時間で走る活動などを取り入れ、動きを持続する能力を高める。
第6学年	○ボール投げ、50m走、立ち幅とびが男女ともに全国平均未満である。特にボール投げに課題があり、全身の力を効率よく伝える動作の習熟が必要である。	○陸上運動では、短い距離でのスタートやマーク走、跳躍運動を取り入れ、スタート時の姿勢や腕と脚の連動、腕振りりと踏み切りのタイミングを意識させる。 ○ボールを扱う運動では、体のひねりや体重移動を使って投げる活動を取り入れ、自己の課題に応じて動きを改善する。