

小学校

## 運動への意欲を高める環境整備と 学校・家庭・地域の連携

児童が遊んでみたくなる仕掛けを工夫したり、運動やスポーツの機会を教育活動等に位置付けたりするなど、環境を整備すると、遊びや運動、スポーツ活動が児童たちにとって身近なものになり、運動実施への意識が高まってくる。各校の実態に応じた計画を立て、継続的に取り組むことが重要である。

取組の  
ポイント

- 児童が安心して遊びや運動、スポーツ活動に取り組むことができる環境を整備する
- 児童の運動への意欲を高め、主体的な取組を推進し、運動の日常化を図る
- 学校・家庭・地域が連携して、児童の運動機会を保証する

### ● 運動量確保と児童の運動意欲を高める取組

東京都大田区立池雪ちせつ小学校では、のびのびと遊ぶことができるよう、PTAの協力を得て、放課後「校庭開放遊び」を実施しており、児童にとっては安全な居場所となっている。また、東京都が推進する「一校一取組」として、高学年では学級対抗の大縄跳びを実践しており、運動の苦手な児童も運動に親しむ機会を設けている。さらに、運動委員会の自主的な校庭整備などの活動や、クラブ活動に新たな運動系の内容を加えるなど、学校の特徴を生かした取組がなされている。

このように、児童の主体的な取組と、教職員やPTAの「児童にたっぷり遊びの経験をさせたい」という願いが、「学校・児童・保護者の三位一体」の取組として機能しており、子供たちの運動量の確保や、運動意欲を高めることにつながっている。

### ● 児童の主体性を育み体力の向上につなげる

神奈川県平塚市立花水はなみず小学校では、児童の発案で始まった「体力の時間」を学年ごとに週1回実施し、持久走やボール投げなどに取り組んでいる。また、体育委員会では、ドッジボール大会などの楽しいイベントを企画し、学級ごとに練習をして、大会に臨んでいる。どちらも、児童の主体的な取組であり、運動への関心が高まり、体育の授業が楽しいと答える児童も増加した。

このことから、児童が自らの体力等の課題を明らかにし、改善するためにはどうしたらよいかを考え、具体的な活動へつなげていることが、運動意欲を向上させ、運動実施時間を増加させている。

### ● 地域・学校の環境を生かした運動習慣の確立

大阪府大阪市立九条北小学校では、業間の15分休み

に「みんな遊び」を位置付け、学級全員で外遊びを楽しむとともに、冬場は「かけ足朝会」やマラソン、縄跳びなどに全校で取り組んでいる。また、小運動場には、一輪車や竹馬などを設置して、いつでも遊ぶことができる工夫や、放課後も校庭を開放し、児童と教員が一緒に遊ぶ環境の整備をしている。さらに、サマーキャンプなどのPTA行事や子ども会活動なども児童たちにとって身近な活動であり、積極的に参加している。

このように、早朝・業間・放課後の時間を有効に活用し、年間を通して、計画的・継続的に遊びや運動、スポーツ活動が盛り込まれ、児童の運動の機会を増やしており、全ての児童が運動や遊びに積極的になり、体力・運動能力の向上につながっている。

### ● 児童と教員が共に創る運動環境

高知県高知市立神田こうだ小学校では、25分間の休み時間には、多くの児童が運動場や中庭でボールや長縄、一輪車などの遊具で主体的に遊んでいる。また、朝の会には全学級で「朝の体操」を実施しており、児童の発達の段階に応じて、回数や負荷の掛け方などを各学級で工夫しており、神田小学校の課題でもある柔軟性の改善などに役立っている。さらに、体育の授業改善のための校内実技講習を実施したり、指導力向上のための授業研究を推進したりしており、全教職員の研修体制を構築している。

これらのことから、日常的に運動に親しむことができる環境を児童と教員が共に考え、主体的な活動として実践していることや全教職員が共通理解のもと、体力の向上に向けた施策に積極的に取り組んでいることなどが、運動好きの児童を育み、児童の自己肯定感を高め、体力の向上につながっている。

中学校

## 「時間・空間・仲間」を保証した運動習慣の確立

本調査において、「運動時間が長い」生徒は「運動が好き」であり体力合計点が高い傾向にある。体力の向上を図る上で、体育の授業以外にも運動やスポーツに親しむ時間を確保することは大変重要である。ここでは、体育の授業時間以外にも様々な特徴的な取組を実施し、成果を上げている学校の事例を紹介する。

取組のポイント

- 休み時間に生徒が自主的に運動に取り組むことができる環境を整える
- 学校全体で運動部活動への指導体制を構築する
- 学校行事、生徒委員会を活用し、運動の日常化を図る

### ● 体力の向上に向けて環境を整える

福岡県飯塚市立<sup>みたせ</sup>二瀬中学校では、生徒会の体育委員会の取組として「外で遊ぼう週間」を実施している。昼休みに、生徒全員が校庭で運動に取り組んでいる。また、握力の向上を図るために、月初めの1週間、帰りのホームルーム前に体育委員が中心となって握力を向上させる取組を実施したり、各教室にハンドグリップを配置し、いつでも握力向上の取組ができる工夫をしている。さらに、新体力テストの結果から、項目ごとにランキング表を作成し、各学年の廊下に掲示することで生徒たちに興味・関心をもたせるとともに、次回への挑戦意欲を高め、冬季にも新体力テストを実施し、個々の記録の向上を評価している。

### ● 運動習慣の確立に向けて

北海道東川町立東川中学校では、「体育の授業は楽しい」と思う生徒が多い反面、定期的・自主的に運動をする習慣のない生徒も存在し、運動実施の二極化が問題となっていた。そこで、体育大会に学級集団で取り組むことのできる「学級対抗長縄跳び」を行い、目標に向かって仲間と協力しながら練習をすることで達成感を味わい、運動への意欲が高まるよう工夫をしている。また、年間を通じて昼休みに体育館を開放し、自由に運動ができるようにしている。教員と一緒に活動し、技術的なアドバイス等を行うことで、生徒は技能向上の喜びや運動の楽しさを味わうことができるようになっている。

### ● 誇りをもって部活動に取り組む

石川県金沢市立浅野川中学校では、部活動の一層の充実を図り、体力の向上を図るために「部活動熱血週

間」を設定している。生徒と顧問が集中して部活動に取り組めるように、大会前には時間割の工夫や教員の業務の見直しをしている。「部活動熱血週間」の設定に伴い、学校全体で部活動を頑張ろうとする雰囲気が生まれ、体力の向上に結びついている。また、部活動を核として学校・地域が一体となっている。部活動は生徒にとって大きな「居場所」であり、「絆づくり」の場にもなっており、そのことが生徒指導をはじめ学校全体の教育活動に様々な効果をもたらしているといえる。

生徒・保護者を対象に行ったアンケート調査では部活動に対する満足度は非常に高くなっている。

### ● 生徒のニーズに対応する

鹿児島県鹿児島市立喜入<sup>きいれ</sup>中学校では、昼休みに運動場で遊ぶ生徒がほとんどいなかったことから、生徒にアンケートを実施し、生徒が行いたい運動に必要な用具や施設を整備した。生徒のニーズに応じた環境を整えたことで、多くの生徒が活発に運動をするようになった。また、生徒会の保体委員会が、運動をするように積極的に呼び掛けをしたことも大きな要因となった。

陸上、駅伝、ダンス、男子ソフトボールは部活動として設置されていないが、希望者を募って大会や発表会へ参加をしている。多くの生徒が積極的に練習に参加し、素晴らしい成果を収めている。これらの活動は「体育科通信」として職員、保護者、生徒に発信しており、これを機に家庭でもスポーツの話題が増えている。

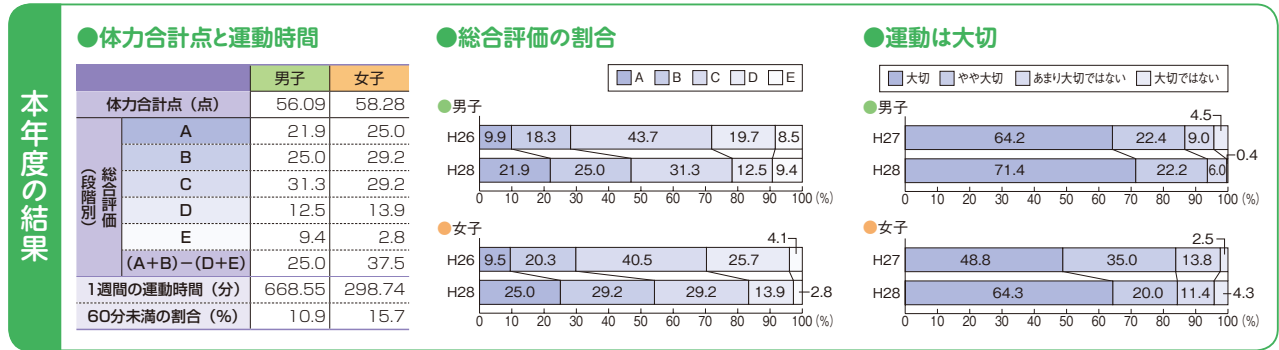
学校には、運動やスポーツを行うための「時間・空間・仲間」の<sup>さんま</sup>三間がある。運動を好まない生徒を運動好きにし、体力の向上を図っていくためには、三間にプラスして学校の実態に合った「手間」をかけ、四間を保証していくことが大切であるといえる。

# 2

## 運動への意識の向上と主体性の育成を目指す大規模校の取組

### ▶ 東京都大田区立池雪小学校

- 全校児童数  
.....1022名(男子522名 女子500名)
- 全クラス数.....29
- 教職員数.....37名
- クラブ活動(運動系)数.....8  
参加延べ人数.....199人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数.....0人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

本校は、校庭面積が2647㎡という狭さに加え、ここ数年の児童数の急増により、児童の運動への意識を高め、それにより運動量を確保することが大きな課題であった。

#### 2 取組の目的

- (1) 安全な遊具を選択したり、PTAの協力を得たりして、安全に留意しながら、児童の遊び場所や遊ぶ時間を確保する。
- (2) 運動集会の在り方や内容を改善し、運動への意識を高め、児童の運動量を確保する。
- (3) 児童自ら行う校庭整備や運動系クラブの増設により、運動環境整備と運動への主体性を育てる。

### 取組の内容 ▶ Do

本校のような児童数の多い大規模校で、かつ運動スペースの確保が厳しい状況では、児童の運動への主体性を育て、運動量を高めることが大切であると考え、以下の取組を継続・推進している。

#### 1 安全な遊具の選択、PTAとの連携

校庭遊びへの意欲を損なわないようにするため、細かいルールを設定しない。一輪車や縄跳びのスペース以外は、児童の自由遊びを奨励する。特に、ボールの安全性については、教員が柔らかいボールを選定し、サッカー以外のボール遊びを比較的自由に行わせている。

また、放課後遊びは、午後3時40分で終了するが、その後の校庭管理をPTAが引き継ぎ「校庭開放遊び」として午後4時40分(合計70分程度)まで、児童は遊びを継続できるようにしている。

### 2 運動集会の改善

本校は10年以上前から児童数の増加に伴い、運動集会の在り方と内容を改善している。低学年(1、2、3年)と高学年(4、5、6年)の2グループに分け、一方のグループを運動集会(校庭)とすることで運動量を確保している。運動集会は内容を工夫し、低学年は障害物走やリレー、高学年では東京都の「一校一取組」運動とした大縄跳びを学級対抗戦で行うなど、運動量の確保をねらいとする内容を多く取り入れている。大規模校であるため、大縄跳びの学級対抗戦が校庭いっぱいになり溢れる光景は壮観である。

### 3 児童の主体性を育てる独自の取組

運動環境整備に対する児童の主体性を育てるために、校庭整備を運動委員会の児童が中心となり行っている。委員会活動の時間ももちろん、降雨の後や校庭が荒れた際など、必要に応じて運動委員会の児童と教員が自主的な校庭整備に努めている。全校集会後には、入室前に5、6年生児童が自主的に校庭の石拾いをする姿も本校の伝統となっている。

また、クラブ活動については運動系クラブを八つ設立し、児童の主体性の育成と運動機会の確保に努めている。縄跳び・ダンスのほかにランニングクラブを設立するなど、他校では少ないであろうクラブを設立し、教室や屋上も有効活用しながら運動好きな児童(4~6年生の42%が参加)の要望に応じている。

### ●工夫したこと.....

本校のような大規模校では、児童の自主性と意欲を高め、体育以外での運動機会の確保と運動量を増やしていくことが大切である。児童数に比べ校庭が狭小であるなど、マイナスの環境要因を克服するには、児童

の主体性とPTAの協力など、学校・児童・保護者の三位一体の取組が効果を上げている。

ができる全校的な取組を工夫する。

取組成果の評価

▶ Check

- (1) 「運動が好き」「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合が2年連続で上昇した。
- (2) 「体力合計点」の男女の平均点が2年連続で上昇した。

今後の課題

▶ Action

- (1) 大縄跳び集会（高学年）のほか、持久力を付けるため学年ごとの持久走大会など運動集会を工夫したい。
- (2) 児童が意欲的に「体づくり運動」に取り組むこと

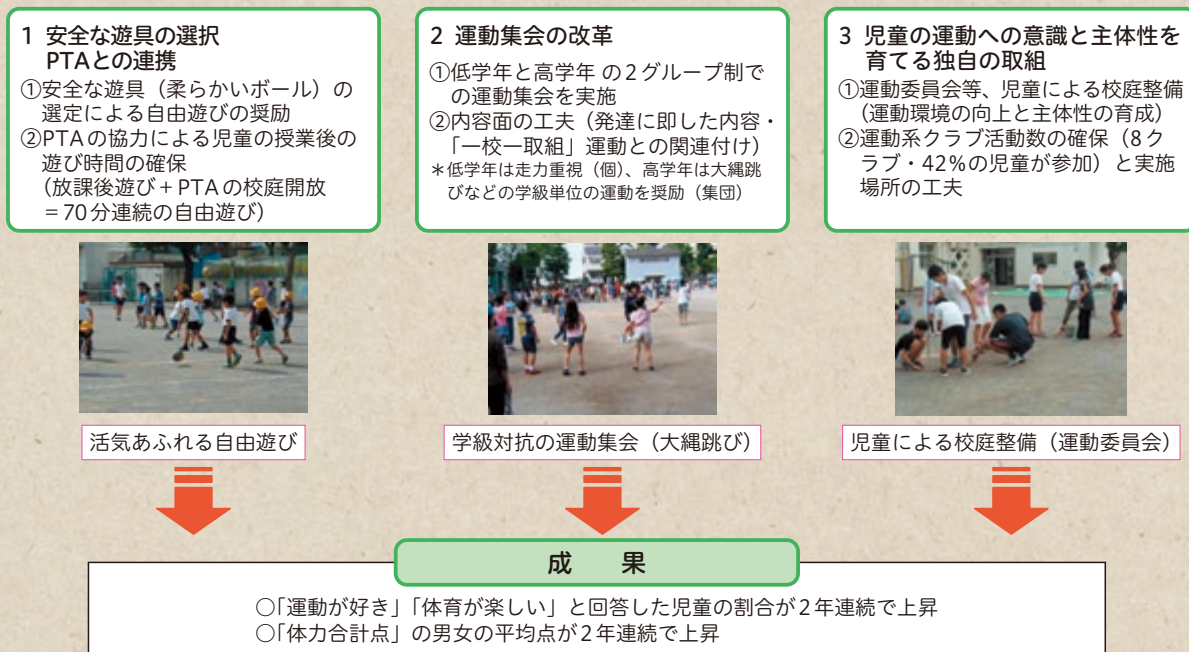
◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

- (1) PTAと連携し、放課後以降の校庭遊びの時間を確保したことによって、地域での児童の校外生活が落ち着きを増している。特に、学校以外に遊ぶ場所の少ない都市部においては、児童の安全な居場所となっている。
- (2) 児童の自主的な校庭整備の取組は、ほかの委員会活動の主体性にも結び付く。大規模校で、主体性あふれる児童が多く育ったことで、学校生活も落ち着きが増し、下級生を思いやる高学年が育っている。

取組時の課題



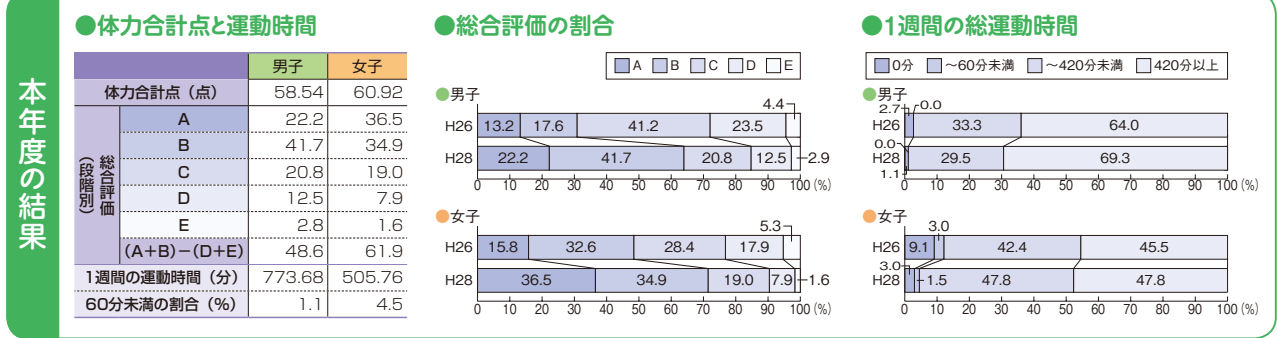
課題克服への取組内容(三つの柱)と成果



# 運動好きな 子供を育てる取組

## ▶ 神奈川県平塚市立花水小学校

- 全校児童数  
……1004名(男子539名 女子465名)
- 全クラス数……32
- 教職員数……42名
- クラブ活動(運動系)数……8  
参加延べ人数……254人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……10人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

##### 運動の二極化

休み時間には、広い校庭で児童がドッジボールや鬼ごっこ等で遊んでいる姿が見られる。また、地域のスポーツクラブに所属し、休日にもスポーツを楽しんでいる児童も多くいる。一方で、休み時間は、常に教室で過ごす児童もあり、運動の二極化が見られた。

#### 2 取組の目的

児童が運動を行う機会を増やし、運動をする楽しさを味わうとともに、自分の体力・運動能力に関心をもつことができるようにする。

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 新体力テストへの取組

3年前から全児童が新体力テストに取り組んでいる。全校で取り組むことで、低学年の頃から体力には様々な種類があることを意識できるようにしている。また、毎年記録の伸びを確かめることで、自分の体力に関心をもつとともに、その後の運動への取組の意欲につながっている。

#### 2 体力の向上のための取組の広がり

継続して、新体力テストを行うことで体力に関心をもつ児童が増えた。昨年度は、児童の発案により、学級全体で運動への取組を進めたクラスがあった。このクラスでは毎週1回、朝の時間を「体力の時間」として設定し、児童は自分の目標を立てて、自分のペースで持久走やボール投げなど、それぞれの運動に取り組んだ。

この取組がほかのクラスにも広がり、学年として

「体力の時間」に運動を行うようになった。また、各担任が分担してアドバイスをすることで、より効果的に運動を行うことができるようになった。この取組は、児童の希望から本年度も継続されている。

#### 3 体育委員会によるイベント

毎年、体育委員会による体育イベントが企画され、全校児童が楽しんで参加している。ここ数年はドッジボール大会が行われており、大会に向けて作戦を話し合ったり、クラスで練習を行ったりと各クラスがチームワークよく体育イベントを楽しんでいる姿が見られる。

#### 4 食育への取組

栄養教員が計画的に各学級で食の指導を行っている。家庭科の食の単元などで担任と連携を取って専門的な立場で指導を行ったり、給食時にはランチルームで食事をしているクラスに旬の食べ物の話をしたりしている。食育を通して自分の健康を考えるきっかけにしている。

#### 5 基礎感覚・技術を大切にした体育の授業

どの運動においても、単元の始めや授業の始めに、運動に必要な感覚や技能が身に付くような動きを取り入れた活動を行っている。基本的な動きがスムーズにできるようになることで、運動の特性に触れながら運動を楽しめるようにしている。

#### ●工夫したこと……

- (1) 陸上競技記録会など地域のスポーツ大会への参加募集を積極的に行い、児童が運動に親しむ機会、自分の力試しをする機会を多くし、運動への関心を高めている。
- (2) 体育の授業において、目当てを明確にするとともに、友達との学び合いの場面をもちながら、自分の運動への取組をワークシートに記録し、振り返

るという基本的な学習スタイルを大切にしている。

### 取組成果の評価

#### ▶ Check

- (1) 新体力テストにおいて、自分のそれまでの記録を目安にして、よりよい記録を出そうと積極的に取り組む姿が見られる。
- (2) 新体力テストのアンケートで「体育の授業が楽しい」と回答する児童が増加し、体育の授業に意欲的に取り組む姿がよく見られる。

### 今後の課題

#### ▶ Action

- (1) 全学年で新体力テストを行うことについて、時間の確保が難しい面がある。今後は、特別活動での取り扱いに加え、体育の授業時間数の一部として取り扱うことについても検討をしたい。
- (2) 地域のスポーツクラブに所属している児童が多く、休みの日に意欲的に運動に取り組んでおり、種目も球技、武道、体操など様々である。また、体育

の授業においては、サッカーやタグラグビー等の学習について地域の方々の協力を得ている。今後更に地域の教育力を生かすことで、運動が苦手な児童に対しても、運動への関心をより高めるアプローチができると考えている。

#### ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

自分の体力や健康に関心をもつことで、自分の生活習慣にも気を付ける児童が多く、朝食の喫食率も高い。

また、多くの児童が休み時間に外遊びをするなど、十分に体を動かしている姿が見られる。さらに本年度は、休み時間の終了の合図後、速やかに次の学習の場へと移動する様子が顕著に見られる。体を動かすことを十分楽しみながらも、学校生活の約束やルールを守るなど、基本的な生活習慣も育っている。

## 授業以外での取組

### 食育の取組で体力の向上へ



栄養教員による学校全体での食育指導もさることながら、各学年、クラス単位での食育指導が行われ、栄養教員は大忙し。食育を通しての児童の体力の向上を感じ取ることができる。

### 新体力テスト



新体力テストの実施によって、自分の体力に関心をもつ児童が増え、各学年、各クラスごとに、いろいろな種目に取り組んでいる様子が見える。

### 早朝ドッジボール

11月に入ると授業開始前に、各学年ごとのクラス対抗早朝ドッジボールが始まる。当初は体力づくりのためだったが、今ではかなりの盛り上がりを見せ、平日の朝にもかわらず保護者も見学に来る。



### 校庭での遊びの充実

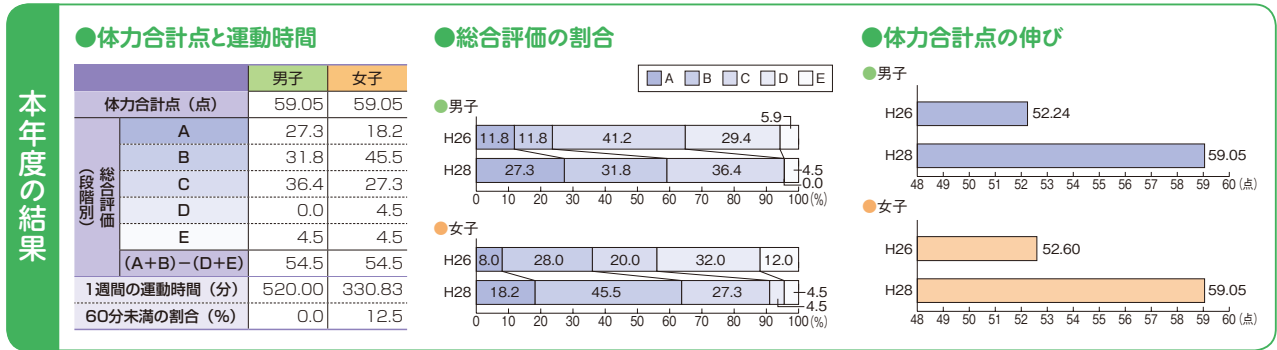
休み時間に校庭で体を動かす児童も増えつつあるが、教室で過ごす児童に関心をどうもたせるかも、今後の課題の一つ。



# 地域・学校の環境を生かした自主的な運動習慣の確立

## ▶大阪府大阪市立九条北小学校

- 全校児童数  
……251名(男子116名 女子135名)
- 全クラス数……9
- 教職員数……22名
- クラブ活動(運動系)数……2  
参加延べ人数……130人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……10人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

- 1 取組時の課題
- 素直で元気でまじめな児童が多いが、外で積極的に遊ぼうとする児童と、教室で過ごすことを好む児童に分かれ、二極化が見られる。
- 2 取組の目的
- (1) 外遊びの日常化を図り、運動を活性化する。
  - (2) 環境を最大限生かし、運動に親しむようにする。
  - (3) 九条北子ども会やPTAの行事等に積極的に参加する。

### 取組の内容 ▶ Do

- 1 みんな遊び
- 業間の15分休みを「みんな遊び」に位置付け、各学級が学級会で話し合った内容の外遊びを、学級全員で遊ぶようにする。
- 2 集会活動
- 集会委員会の児童が、全校児童が楽しめる内容の集会遊びを考え、月2回程度の全校集会を実施。縦割り班で大縄をするときには、高学年の児童が低学年が跳びやすいように工夫して縄を回す等、配慮している。
- 3 一輪車・竹馬
- 小運動場では一輪車、体育倉庫前では竹馬というように、低学年の子供も運動場に出れば、すぐに一輪車や竹馬ができるように場を工夫している。特に、竹馬は低学年から高学年までの子供たちに人気がある。
- 4 かけ足朝会
- 冬場は、全学年で体育の授業の前半を使って、マラソンや短縄・長縄に取り組んでいる。その取組を生かして、1月後半から2月前半まで、週2日、朝の15分間、全児童で走る「かけ足朝会」に取り組んでいる。寒さに負けず、元気に体を動かすことをねらいとしている。

5 放課後遊び

職員会議のない日を校庭開放の日に設定し、体育主任が中心となって、高学年の児童とボール運動をして遊ぶようにしている。20人程の児童が放課後残り、サッカー等をして汗を流している。

6 学校行事

毎年、5年生は林間学習を、6年生はスキーの体験学習を行っている。自然の中で思い切り体を動かし、豊かな心と体を育てることをねらいとしている。どちらも大変人気があり、低学年の児童も、自分たちが高学年になれば行けると心待ちにしている行事である。

7 PTA 行事

宿泊行事のない4年生が、サマーキャンプの学校版となる1泊校庭キャンプを行う。これはPTA行事の最大のイベントで、休業日にもかかわらず、9割以上の児童が参加し、シュートゲームやボウリング等のゲームを楽しんでいる。ゲームには全学年の児童が参加している。

8 九条北子ども会活動

九条北子ども会のソフトボール、キックベースボール、バスケットボールのチームが土曜、日曜、祝日と長期休業中に、熱心に練習や試合を行っている。多くの児童が参加し、地域のOBや保護者の方々が中心となって指導を行っている。

9 九条北公園

学校に隣接した場所に、九条北公園がある。大きな広場があり、遊具などの設備も整えられているので、学年にかかわらず多くの児童が、放課後や休日に外遊びを楽しんでいる。平日、常時40~50人の児童が集まる憩いの場となっている。

●工夫したこと……

(1) 学校では、毎日少しの時間でも、運動に触れられ

- るよう、場の工夫と時間の確保を行った。
- (2) 体育や休み時間、放課後を通して、教職員が率先して児童と一緒に運動することやスポーツの出前授業で、運動の楽しさを十分に味わえるようにした。
  - (3) 地域では、児童が安心して遊んだり運動したりできるよう、地域のOBや保護者が、安全の見守りや指導者の確保・育成などを行っている。また、夏季休業中は、学校の運動場で早朝のラジオ体操を実施している。

- (3) 「よく学び、よく遊ぶ」ことの啓発により、児童は、保護者から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられるようになった。

取組成果の評価

▶ Check

- (1) 1年間を通して、外で元気に運動する児童が増えてきたことにより、二極化が改善されてきた。
- (2) 「運動やスポーツをすることが好き」や「体育の授業は楽しい」と感じている児童の割合が増えてきた。

今後の課題

▶ Action

全校で運動したり、遊んだりする機会を設け、さらに工夫していくことで、運動が好きになる子供たちを増やしていく。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

校内が活性化し、運動することから児童は、集中力や意欲、粘り強さを養い、知・徳・体のバランスの取れた「生きる力」の育成に役立っている。

休み時間10～15分間、放課後約60分間の外遊び



小運動場での一輪車



低学年にも人気の竹馬



放課後に先生とやるサッカー



九条北公園では鬼遊びや缶蹴りなどで遊ぶ

集会活動



金曜日に体を動かすために行う遊び「島鬼」



縦割り班で行う「大縄」



冬に週2回行う「かけ足朝会」

ゲストティーチャーによる出前授業



セレッソ大阪の選手やコーチ、関係者がサッカーの指導に来る



関西テニス協会から選手やコーチが来てテニスを指導する



林間学習(川遊び)



スキー体験学習

待ち遠しい学校行事

九条北子ども会・PTA活動(土日祝日、長期休業時に地域のOBや保護者も参加)



ソフトボール



キックベースボール



バスケットボール



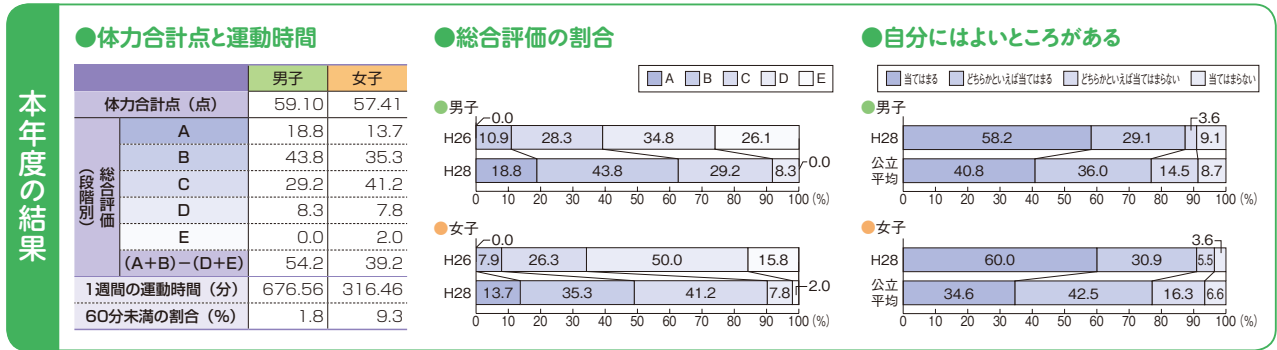
レクリエーション



# 児童と教員が共に創る 運動環境の充実

## 高知県高知市立神田小学校

- 全校児童数  
……625名(男子321名 女子304名)
- 全クラス数……25
- 教職員数……38名
- クラブ活動(運動系)数……7  
参加延べ人数……143人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……10人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

運動場が校舎から離れており、移動時間がかかるため、休み時間に児童が外で遊ぶことや体育の授業等に支障をきたしていた。また、遊び道具などの環境が充実していないこともあり、身体を動かすことの楽しさや喜び、そして運動遊びに対する経験の少ない児童が見られた。

#### 2 取組の目的

- (1) 運動環境の整備
- (2) 全校で取り組む朝の体操
- (3) よりよい生活習慣への改善
- (4) 体育実技講習(授業改善)
- (5) 児童の企画(体育委員会)
- (6) 体育授業の充実

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 運動環境の整備

##### (1) 新運動場の完成

校舎に隣接した場所に平成27年9月、運動場が完成した。そのため、児童の外遊びの時間が確保され、20分間の長休み時間には体育委員会児童が、全校児童に外で遊ぶように呼び掛けている。

##### (2) 遊び環境の充実

###### ① ケンパーランド

新運動場の完成に伴い、遊び環境の充実を図るために教員が路面に描いた。異学年の交流も含め、児童が楽しく遊ぶ姿が見られている。

###### ② 新しい遊具

遊具の老朽化に伴い、東庭に新遊具が設置された。主に低学年の遊び場や体育授業に使っている。

###### ③ 教具(一輪車)

遊具の横に一輪車ができるスペースを確保している。新しい一輪車で児童が練習し、みんなで楽しく乗っている姿が見られる。

#### 2 全校で取り組む朝の体操

朝の会の時間に、全学級でジャックナイフ・ストレッチ、グーパー体操、肩甲骨ストレッチを行っている。柔軟性を高め、筋肉をほぐすことができ、授業にスムーズに臨めるようになってきている。

#### 3 よりよい生活習慣への改善

##### (1) 生活リズムチェックカード

各学期の当初に、基本的な生活習慣を確立していくために行っている。保護者にも協力していただくことによって、親子で生活習慣の見直しや改善を図っている。

##### (2) 楽しく朝食を食べる会

月に一度、地域の協力を得て、希望した児童を対象に実施している。朝食をしっかり食べることにより、学習する準備を整えることができている。

#### 4 体育実技講習(授業改善)

教員の授業改善・意識改革を行うために、長期休みの研修の一環として行っている。理論に基づいた実技を中心に、全国体力・運動能力等調査や各種運動の技能ポイントなど、授業に使える内容について理解を図っている。また、授業公開も実施し、教員の意識の向上に努めている。

#### 5 児童の企画(体育委員会)

体育委員会の児童が企画して、長縄大会やドッジボール大会を行っている。これにより技能の向上はもちろんのこと、各学級で練習段階から関わりが生まれ、コミュニケーション能力の向上も含めた学級の一体感が生まれてきている。

#### 6 体育授業の充実

ICTを活用した授業や異学年の教え合いを中心とし

た授業改善を行っている。児童の体育授業における愛好的態度が高まり、教え合いや学び合いなどの関わりも生まれ、技能の向上にもつながっている。

●工夫したこと

新運動場の完成に伴い、児童の遊びや運動に対する環境（ハード面やソフト面）を整えた。また、児童の健康に対する意識の向上や教員の運動に対する意識の向上を目指している。

取組成果の評価

▶ Check

- (1) 新体力テストの合計点が、2年前と比較すると男子で12.1、女子で10.16ポイント向上した。
- (2) 新体力テスト質問紙の自己肯定感に関する項目が、新体力テスト合計点の向上に伴い高い数値であった。
- (3) 運動環境が整うことによって、児童の運動に対する

意識が高まり、体を動かすことが好きな児童が増えた。

今後の課題

▶ Action

運動に親しむことができる環境の充実と、健康を意識した生活習慣の充実、そして教員の体育に対する授業改善をさらに充実させていく。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上により、運動に対する愛好的態度が育つとともに、運動有能感にも高まりが見られる。学校生活においても、友達との関わりが多く生まれ、「やればできる」という自己肯定感の向上が見られた。これは、体力だけでなく、学習に対する意欲の向上にもつながっている。

運動環境の整備

●新運動場の完成



●遊び環境の充実



・ケンパーランド



・一輪車



・新しい遊具

全校で取り組む朝の体操

●ジャックナイフ・ストレッチ



●グーパー体操



●肩甲骨ストレッチ



よりよい生活習慣への改善

●生活リズムカードで振り返り



●「楽しく朝食を食べる会」で朝から元気に



体育実技講習

●授業改善・意識改革



・新体力テストのポイント



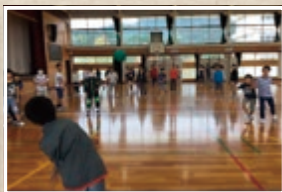
・指導ポイント

児童の企画（体育委員会）

●自分たちで計画・運営



・長縄大会



・ドッジボール大会

体育授業の充実

●ICTを活用した授業



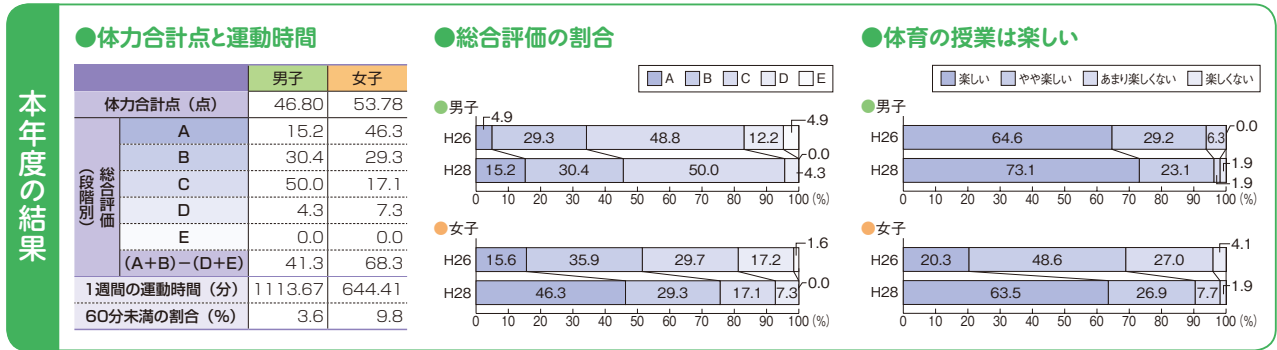
●異学年で学び合い



# 保健体育科の授業に加えて、 体力の向上を図る学校教育活動

## ▶ 福岡県飯塚市立二瀬中学校

- 全校生徒数  
……364名(男子190名 女子174名)
- 全クラス数……11
- 教職員数……35名(内保健体育科3名)
- 運動部活動数……8
- 運動部活動参加率(全学年)……75.5%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……2人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

取組前においては、新体力テストの結果が、2項目(上体起こし、反復横跳び)以外において、県平均、全国平均を下回っていた。

また、保健体育の授業について、一生懸命に取り組まなかったり、服装が整っていなかったりと、授業規律が守られていない状態であった。

さらには、部活動には熱心に取り組むが、保健体育の授業をはじめ、新体力テストにおいても全力で取り組むことができない実態であった。

#### 2 取組の目的

- (1) 運動やスポーツの楽しさや喜び、一生懸命取り組むことのすばらしさを体験できるようにする。
- (2) 保健体育の授業はもちろん、学校教育活動全てを通して、体力の向上を図る取組を行う。

### 取組の内容 ▶ Do

福岡県は「一校一取組」を推進している。本校では「体力アップタイム」と称して取り組んでおり、以下に紹介する。

#### 1 集団行動

授業規律を確立するために、集団行動を行った。整列や移動を素早く行うことはもちろん、人の話を真剣に聞くことで、規範意識の醸成を図った。心と体が一体となり何事にも諦めず、一生懸命取り組む姿勢を育んでいる。

#### 2 保健体育の授業において

##### (1) 「体育理論」の充実

「体育理論」の授業の充実を図ることで、知識を獲得し、その知識を用いて思考、判断し、態度と技能に表出させ、体育的学力の向上が見られた。運動を「する」ことはもちろん、仲間を分析するといった「見る」視点、仲間を称賛、応援するといった「支える」視点をもって、体育の活動に参加する生徒が増えた。

##### (2) 補助運動の継続

新体力テストにおいて、数値が下回っている項目は、

授業始まりの準備運動の際、補助運動を卒業まで継続して行っている。その内容は、腕立て伏せ、腹筋、握力、スクワットである。

##### (3) 新体力テストに向けての取組

新体力テストの実施にあたり、行い方を細かく指導した。また、新体力テスト実施中は、「する」「見る」「支える」の「支える」視点で、全員が応援することで、一生懸命実施する生徒が増え、数値の向上につながった。

#### 3 学校教育活動全てを通して

##### (1) 部活動生全員による駅伝

9月より2月まで朝7時30分から8時まで、文化部も含めた部活動生全員による駅伝練習に取り組んでいる。健康増進コースとアスリート養成コースに分け、個々の能力に応じて体力の向上を図っている。

##### (2) 生徒会の取組

###### ・外で遊ぼう週間

体育委員会の取組で、「昼休み外で遊ぼう週間」を月に1度、実施している。給食終了後、教室は施錠し、全員運動場にてサッカー、バレーボール、鬼ごっこを楽しんでいる。

###### ・握力アップの取組

体育委員会の取組で、月初めの1週間、帰りのホームルーム前に、握力を向上させる取組を実施している。グーとパーを繰り返し50回やるといったシンプルなものである。

##### (3) 体力の向上に向けた環境整備

握力の向上のため、いつでも気軽にハンドグリップを握ることができるように、各教室に四つずつ設置している。

また、階段にビニールテープで印を付け、一段飛ばして階段を上ることができるよう環境を整えている。

##### (4) 掲示物の充実

新体力テストの結果が出ると、各項目ごとのランキング表を全国平均、県平均とともに、各学年の廊下に掲示している。生徒の興味・関心を高めることにつながっている。

●工夫したこと

- (1) 週1度、教科部会を実施して、保健体育科教員が、授業内容や体力の向上に向けての取組について、共通理解を図っている。
- (2) 毎年6月の新体力テストに加えて、冬にも新体力テストを実施し、体力の伸びを評価している。
- (3) 生徒一人一人が、運動やスポーツを行うにあたり、当たり前のことを当たり前に行ける環境整備を、学校全体で組織的に行った。

取組成果の評価

▶ Check

平成28年度の新体力テストの結果では、1年生男子3項目、女子4項目、2年生男子5項目、女子6項目、3年生男子6項目、女子3項目が全国平均を上回る結果となった。

今後の課題

▶ Action

握力、ハンドボール投げの結果が、全国平均を下回っており、保健体育の授業ではもちろん、日常の学校生活の中で、ボールで遊ぶことができる環境整備を、より一層整えていきたい。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

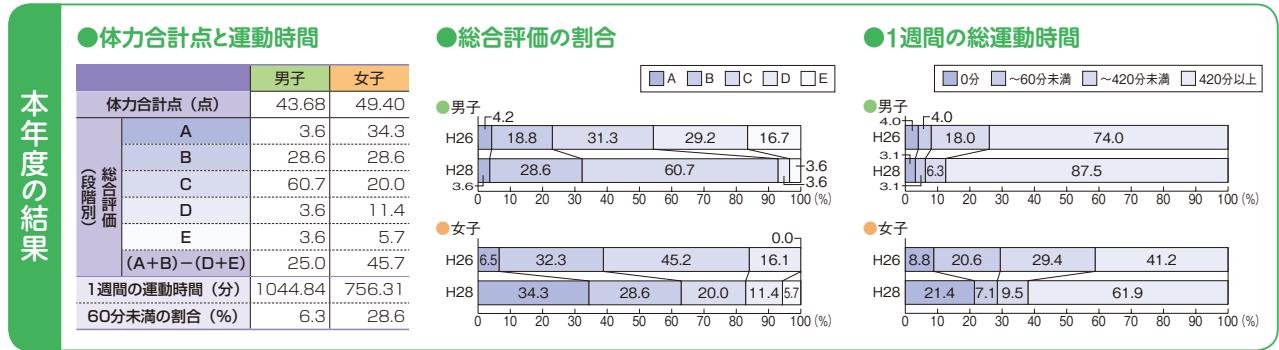
- (1) 集団行動を行うことにより、保健体育の授業の意欲が高まり、一生懸命取り組もうとする姿勢が、体育的学力（知識、思考・判断、技能、態度）をバランスよく育むことにつながっている。
- (2) 生徒一人一人が、個々の体力について興味・関心をもつことが、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、将来の運動やスポーツの計画や関わり方といった、新たな意欲の喚起につながっている。
- (3) 全ての教育活動を通して、学校行事に取り組む姿勢が積極的であったり、学力が大きく向上したりと、すばらしい成果を上げることにつながっている。



# 運動習慣の確立に向けた取組

## 北海道東川町立東川中学校

- 全校生徒数  
……228名(男子95名 女子133名)
- 全クラス数……14
- 教職員数……33名(内保健体育科2名)
- 運動部活動数……7
- 運動部活動参加率(全学年)……57.6%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……20人



### 取組時の課題と目的 Plan

#### 1 取組時の課題

●運動時間の二極化を解消するために  
明るく元気で「体育の授業が楽しい」と思う生徒が多い半面、定期的あるいは自主的に運動をする習慣のない生徒がおり、運動部に所属する生徒の割合も6割弱と高くはない。

#### 2 取組の目的

- (1) 日常的に気軽に運動に取り組むことのできる場面を意図的に設定し、運動や自己の体力の向上に対する関心・意欲を高める。
- (2) 学級を中心に集団で取り組むことのできる種目を体育大会に位置付け、練習過程や当日の競技を通して達成感を味わえるようにすることにより、仲間と協力しながら運動する意欲を高める。
- (3) 学校・家庭・地域の三者が目標を共有し、同一の方針で、生徒の体力の向上に向けた取組を実施する。

### 取組の内容 Do

#### 1 新体力テストの結果の活用

- (1) 新体力テストの結果から、全学年において持久力の低下が認められた。このことから、体育授業の準備運動や運動部の練習前に時間走を取り入れている。
- (2) 毎年の体位の成長と併せて体力の向上も記録できるように、「からだの記録」に新体力テストの記録を記載する欄を設けている。
- (3) 家庭に対し、1週間の運動時間が二極化している調査結果を学校通信で紹介し、「毎日2時間、1週間で840分の運動」を呼びかけている。

#### 2 できる喜びを実感させる体育活動

- (1) 学年ごとに実施しているスキーの授業では、地域のSAJ公認スキー指導員7名と体育教員2名による

技能別少人数指導をしている。個々の生徒の技能に適した指導をきめ細かく行うことで、敬遠しがちなウィンタースポーツへの意欲の喚起を図っている。

- (2) 陸上競技練習会では、地域ボランティア(競技経験者)を要請している。専門的な指導は、生徒の自己記録更新につながっている。

#### 3 体育大会における学級対抗長縄跳び

- (1) 伝統種目である学級対抗長縄跳び(東中ジャンプ)は、各学級が2チームを編制し、それぞれが3分間跳び、2チームの合計回数で競っている。各学級では、得意不得意や体格差を考慮してチーム分けを行い、目標や練習内容等を決めながら練習に取り組むなど、全員が参加意欲を高め、競技を通じて達成感を得ることができるように取り組んでいる。
- (2) 回数を多く跳ぶために、仲間との協力の重要性を意識しながら取り組み、学級の支持的風土づくりにも役立っている。

#### 4 昼休みに自由に運動できる環境づくり

- (1) 昼休みの体育館は、学年割当をして身体を動かす場を確保している。夏季・冬季を問わず1年間を通じて、多くの生徒が主にボール運動に汗を流している。
- (2) 教員が輪番で生徒の安全の確保を図るとともに、一緒に活動する中で技術アドバイスをを行うことにより、生徒が技能の向上や運動の楽しさを味わい、自主的に運動する意欲の向上に役立っている。

#### ●工夫したこと

- (1) 各取組の実施に当たっては、運動量を十分に確保するとともに、生徒が達成感を味わうことにより、次の活動への意欲の喚起が図られるよう、自己の向上が回数や数値、称賛の言葉等によって、その場で確認できるようにした。
- (2) 教職員が各取組についての共通認識を図り、情報

交換を密にして、各場面での「認め・励ます温かな言葉掛け」ができるようにした。

事例の情報交流を進め、運動習慣の一層の定着を図る必要がある。

取組成果の評価

Check

- (1) 新体力テスト等の結果を踏まえ、補強運動や体育授業の充実などできる喜びを味わう活動や、運動に対する意欲を高める活動を取り入れたことにより、1週間の総運動時間が平成26年度から比較して、男子で約200分、女子で約260分以上増加した。
- (2) 東中ジャンプを通して、目標に向けて仲間と一丸となって運動に取り組む集団づくりを推進することができた。

今後の課題

Action

各家庭での日常の取組や長期休業中の取組について、

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

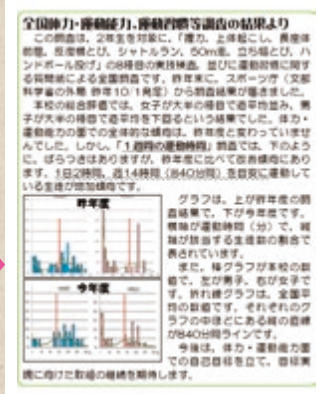
新体力テスト、東中ジャンプ、陸上競技は、5月末までの取組である。新年度の早い時期での取組は、望ましい学級集団づくりに大きく寄与しており、これを契機に学級を中心に1年間の行事に全員で取り組もうという態度の育成につながっている。また、「目標設定・実践・成果の確認・次の目標設定」という問題解決的なサイクルは、教科の学習における取組に波及している。

新体力テストの結果の活用 ~客観的なデータから目標を設定~



『自己を知り、目標設定に生かす』  
3年間の体位の成長記録と併せて体力の成長記録も記載できるように、健康カードの書式の改善を図った

『毎日2時間、週840分の運動を!』  
運動時間の目安を学校通信に掲載したり地区別懇談会での話題にしたりするなど、保護者への啓発を行った



体育大会の学級対抗長縄跳び ~運動の楽しさや感動の共有~



目標に向けた努力を通して、協力の重要性を実感する



仲間への熱い応援

運動の楽しさや学級の一体感を味わう

自由に運動できる時間 ~運動の日常化~



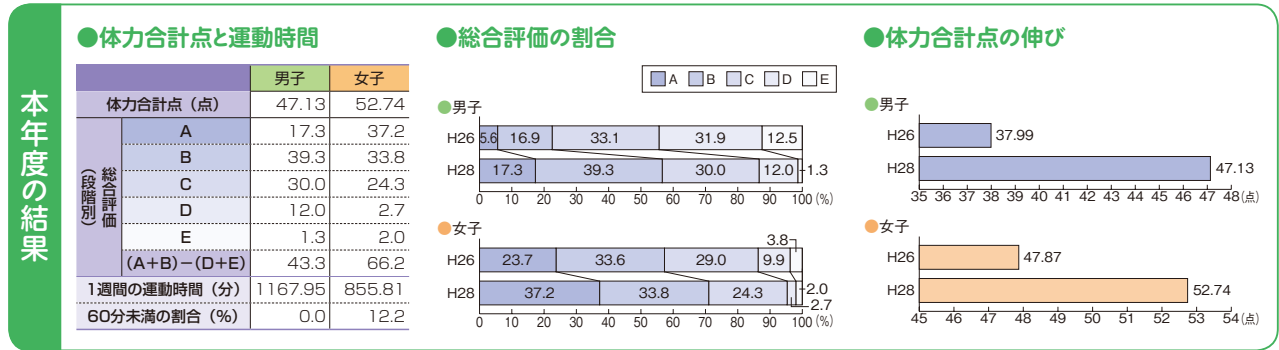
毎日昼休みの15分間、教員が2名以上の配置体制を組み、体育館を開放している。生徒は主にボール運動で汗を流している

日課の大幅な変更はせず、従来の日課の中に「自由に運動できる時間」を位置付けている

# 運動が好きになる学校生活 ～小中の連携と部活動の充実～

あさのがわ  
▶ 石川県金沢市立浅野川中学校

- 全校生徒数  
……875名(男子449名 女子426名)
- 全クラス数……25
- 教職員数……64名(内保健体育科4名)
- 運動部活動数……14
- 運動部活動参加率(全学年)……81%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……4人



## 取組時の課題と目的 ▶ Plan

### 1 取組時の課題

新体力テストの結果において体力合計点のTスコアは、平成25年までほとんどの学年で50を下回っていた。また、運動に関する環境は、施設の老朽化や、生徒数に対して十分な場所や時間を確保できていない状態であった。さらに生徒や保護者のアンケート結果では、部活動の取組について指摘されるなど、課題であった。

### 2 取組の目的

- (1) 体を動かすことに興味をもち、運動好きの生徒を育てる。
- (2) 部活動の一層の充実を図り、体力の向上を目指す。
- (3) 体力の向上のみならず、基本的な生活習慣なども高める。運動面の指導を改善することは、学校生活の充実、学力の向上にもつながると考え、学校全体で取り組むこととした。

## 取組の内容 ▶ Do

### 1 小中一貫の取組

本校は運動部活動の加入生徒の割合が高い。近年は校区の3小学校との連携から、小中一貫教育の充実を目指している段階である。例えば、入学前に部活動を見学することで期待感を高め、目標をもてるようにしている。また、校区の小学校には長年体育指導の研究に取り組んでいる小学校もあり、互いの研究会に参加し合うなど、連携を密にしている。この連携を生かし、小学校で取り組まれている縄跳びを授業に導入することで取組を継続し、基礎体力の向上を目指している。また授業では新体力テストの結果を分析し、弱点となる体力の補助運動を行い、基礎体力の向上を図っている。小学校からの運動の継続や基礎運動の充実を図り、運動好きな生徒が増えるよう取り組んでいる。

## 2 部活動の充実

近年、グラウンドの土の入替えなどの体育施設整備に順次、努めてきている。環境整備を図る一方で、時間割を工夫して、大会前には「部活動熱血週間」を設け、生徒と顧問が集中して部活動に取り組めるようにした。また、運動部各々が持久力を高める運動に取り組めるように、部ごとにランニングコースを定めた。

### 3 行事・昼休みの取組

昼休みは学年割で体育館を開放し、運動の機会を設けている。また2月には球技大会を行い、運動量が少なくなりがちな時期に、運動への関心・意欲を引き出している。

### ●工夫したこと……

本校の取組の中で特徴的なものは、「部活動熱血週間」の設定である。生徒、顧問が部活動に集中して取り組める時間と場所を確保できるようにするため、時間割や業務の見直し、共通理解を図り、学校が一体となって目標に向かう雰囲気をつくる。取組が定着するにつれて、運動部活動にとどまらず、生徒会が全校生徒の応援メッセージをまとめ、校内に掲示したり、激励会には保護者も参加し、吹奏楽部の演奏に合わせて激励したりするなど、取組が広がり始めた。現在は生徒にとって、部活動が大きな活躍の場となってきた。「部活動熱血週間」の設定に伴い、運動部活動を中心に、学校全体でその雰囲気を後押ししようとしたことが最大の工夫点である。

## 取組成果の評価 ▶ Check

新体力テストの結果において、学年団の伸長度が一昨年度から、現2年生、3年生とも、全国平均を超えた項目が見られ始めた。体力合計点は昨年約9ポイント上昇。3年女子の立ち幅跳び以外の種目で、前

年と同程度以上の伸長を示した。同年度の秋季大会では現在の3年生を中心に、市大会において11本の優勝旗を持ち帰ってくるなど、目覚ましい活躍であった。1、2年生にとっては身近に目標をもつことができ、学校全体で部活動を頑張ろうとする雰囲気が高まっている。生徒、保護者アンケートのいずれにおいても、部活動の満足度が確実に高まってきた。これまでの取組の成果が表れてきたともいえる。

ボール投げ、持久走の得点は低下傾向にあり、今後の重点課題である。

今後の課題

Action

今後、本校の生徒数に大きな増減は見られないため、引き続き「時間と場所」についての工夫は考えなければならない。小中が一層連携を図り、「運動好き」の生徒を増やす取組を続ける必要がある。また、ハンド

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

学校生活全体にわたり、運動・体力面と学習面との相乗的な向上が見込まれる。部活動での成果は生徒にとっては誇らしく、学年を越えた生徒の交流の一助となっている。日々の学習においてはメリハリが付き、学習に集中できる場面が増えている。本校はこれから小中一貫の拠点校となっていかなければならない。小学生にとっても、中学生の活躍が目標となる。

取組の概要

<校内・校外ランニングコースの設定>



<基礎体力づくり>



運動好きな生徒の増加  
↓  
体力の向上



<部活動を盛り上げる雰囲気>



◆施設の修繕  
◆生徒、顧問が部活動に集中して取り組む



**「部活動熱血週間」**

<環境整備>

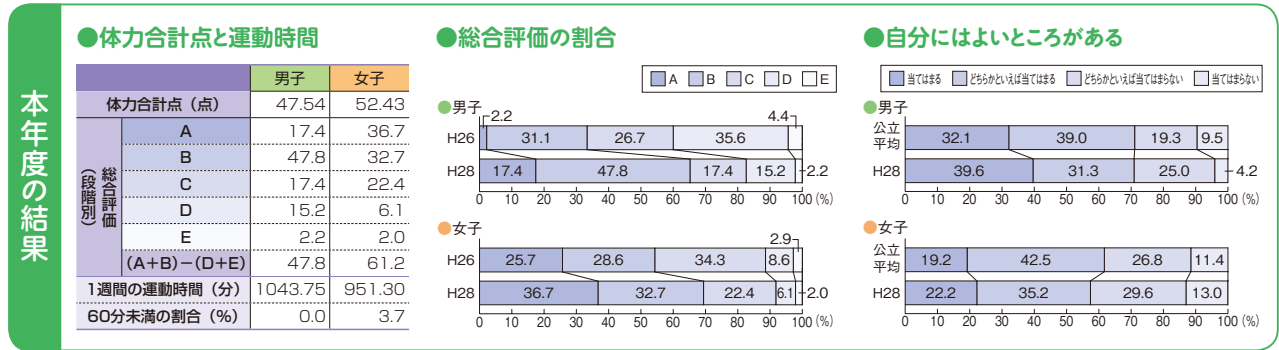


# 運動好きな生徒の育成

## ～様々なチャレンジ体験を通して～

### ▶ 鹿児島県鹿児島市立喜入中学校

- 全校生徒数  
……306名(男子153名 女子153名)
- 全クラス数……11
- 教職員数……25名(内保健体育科2名)
- 運動部活動数……12
- 運動部活動参加率(全学年)……72%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……8人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

本校は南北15kmと非常に校区が広く、全校生徒の約6割が鉄道や自転車で通学しており、地域には遊び場もたくさんある。また部活動加入率が高く、体を動かす機会が多いものの、新体力テストの測定結果は、ほとんどの種目で全国平均を下回る。昼休み時間等を活用し、元気よく遊ぶ姿はあまり見られないなど、主体的に運動に取り組む生徒が少ない状況である。

#### 2 取組の目的

学校や家庭で、様々な「チャレンジ体験」を生徒に経験させることで、運動好きな生徒を育成し、体力の向上につなげたい。

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 運動部活動との連携

平成27年度の新体力テストにおいて、どの学年も上体起こしと反復横跳びの値が全国平均を大きく下回っていた。そこで各部活動の補助運動の一環として、この2種目に力を入れ、毎月1回測定会を実施し、運動部活動対抗で平均値を競ったことで、競技力の向上にもつながった。

#### 2 昼休み時間における運動の推進

昼休みの校庭の開放と各種ボールの貸し出しを行っていたが、校庭で遊ぶ生徒がほとんどいない状況であった。そこで、生徒のニーズに応じた取組となるようアンケートに基づき、バドミントン用具やティーボールセット、フリスビー等の用具を増やし、校庭専用バスケットボールゴールを4台設置するとともに、雨天時には体育館の開放を行った。また、生徒会保健部

には、体育館開放の放送や用具の管理、学級での参加呼び掛けを積極的に行ったことで、活発に活動する様子がうかがえた。

#### 3 朝の自主トレーニング

運動部活動の練習時間が短くなる11月～2月の期間、朝の自主トレーニングを行った。取組の内容としてはランニング、ストレッチ、体幹トレーニング、ダッシュ等を毎週火曜日と木曜日に30分程度行った。運動部所属の生徒だけではなく、3年生や運動部に所属していない生徒も多数参加するようになってきた。

#### 4 専門種目以外のチャレンジ体験

喜入中には陸上部やダンス部は設置していないが、有志を募集し、毎年、市の陸上大会や駅伝大会、ダンス発表会へ参加している。昨年度の実績は陸上大会に21名、駅伝大会に25名、ダンス発表会に19名が出場した。また、今年度は軟式野球部を引退した3年生12名で男子ソフトボールチームを結成し、女子ソフトボール部と1か月間の合同練習を行い、県中学校総合体育大会では見事に優勝することができた。

#### ●工夫したこと

生徒が取り組んだ様々な「チャレンジ体験」を、体育科通信として、定期的に職員や生徒、保護者に発信した。情報を共有化することで、体験したことや達成したことが学校や家庭で話題となり、自然とスポーツの話題が増えていった。

### 取組成果の評価 ▶ Check

- (1) 週3回以上運動している生徒や1日2時間以上運動をしている生徒が、全ての学年で増加した。
- (2) 全ての学年において体力合計点T得点が全国平均

を超えることができた。また、男女ともに総合評価A及びB評価者の増加とD及びE評価者の減少が見られ、体力の底上げが進んだ。

**今後の課題** ▶ **Action**

- (1) 運動部活動に入っていない生徒や、部活動を引退した3年生に対して運動の機会を増やす取組を行っていく必要がある。
- (2) 生徒の運動やスポーツに関する興味・関心を更に高め、それぞれの活動がより生徒主体の取組となっていくように手立てを講じる必要がある。

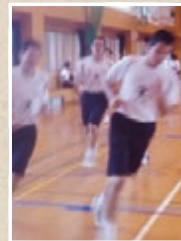
◎**体力の向上の取組がもたらす波及効果**

本年度は、運動部活動において例年以上のチーム・生徒が県中学校総合体育大会への出場を果たすことができた。このような成果が得られたのは、基礎体力の向上を図ることで、競技力の向上だけではなく、精神的な勝負強さにつながったためと考えられる。また、昼休みに用具を借りて、校庭や体育館で元気に遊ぶ生徒が増えてきた。昼休みの遊びは、学校生活の活力の一つである。生徒が生き生きと学校生活が送れるようになり、本年度は、欠席者数やケガをする生徒数が減少傾向にある。

**取組の概要**



駅伝大会終了後の記念撮影



朝の自主トレーニングの様子



鹿児島市郡陸上・駅伝



ダンス大会での演技



ダンス大会への参加



体育科通信第2号(朝のトレーニングの紹介)



九州ソフトボール大会への参加