

## 第2章

# テーマ分析と 取組事例

### テーマ 1

#### 運動をしない児童生徒の割合が 減少している学校

分析結果のまとめ	34
学校の取組事例	42
事例1 神奈川県横浜市立神大寺小学校	44
事例2 山梨県笛吹市立石和北小学校	46
事例3 三重県四日市市立三重北小学校	48
事例4 高知県高知市立秦小学校	50
事例5 北海道北斗市立上磯中学校	52
事例6 秋田県能代市立能代第二中学校	54
事例7 福島県湯川村立湯川中学校	56
事例8 福岡県豊前市立八屋中学校	58

### テーマ 2

#### 走力・跳力・投力が向上している学校

分析結果のまとめ	62
学校の取組事例	66
事例9 宮城県仙台市立八幡小学校	68
事例10 新潟県燕市立吉田北小学校	70
事例11 愛知県豊橋市立津田小学校	72
事例12 広島県広島市立井口明神小学校	74
事例13 岩手県奥州市立江刺南中学校	76
事例14 群馬県伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校	78
事例15 和歌山県紀の川市立荒川中学校	80
事例16 岡山県倉敷市立庄中学校	82

#### ● 特別支援学校の取組

事例17 茨城県立水戸飯富特別支援学校	84
事例18 宮城県立都城きりしま支援学校	86

### テーマ 3

#### 教育委員会の取組状況

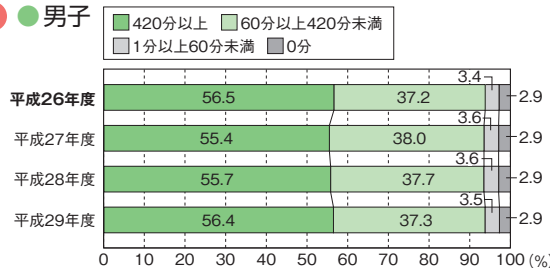
分析結果のまとめ	90
教育委員会の取組事例	92
事例19 広島県教育委員会	94
事例20 香川県教育委員会	96
事例21 長野県長野市教育委員会	98
事例22 東京都品川区教育委員会	100
事例23 群馬県大泉町教育委員会	102

# 運動をしない 児童生徒の割合が 減少している学校

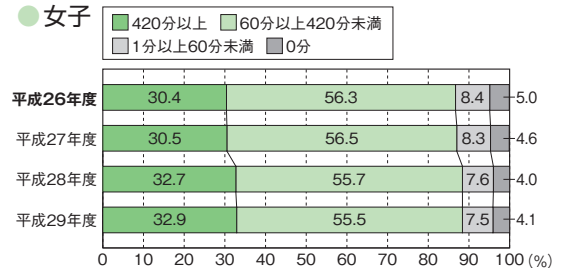
ここでは、1週間の総運動時間が60分未満の児童又は生徒を「運動をしない児童(生徒)」とし、運動をしない児童生徒の割合が少ない、あるいは減少している学校及びその学校の児童生徒について調査し、運動をしない児童生徒の割合を減少させ、学校全体の運動習慣の形成に結び付けるヒントを探るための分析を行った。

## 1週間の総運動時間の経年変化(4区分)

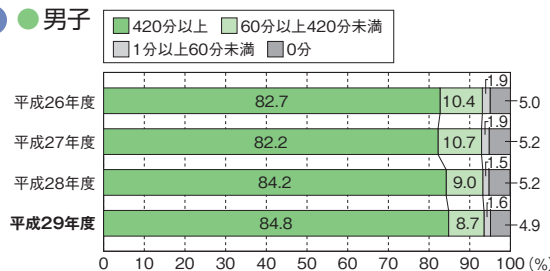
### 小学校5年生 ● 男子



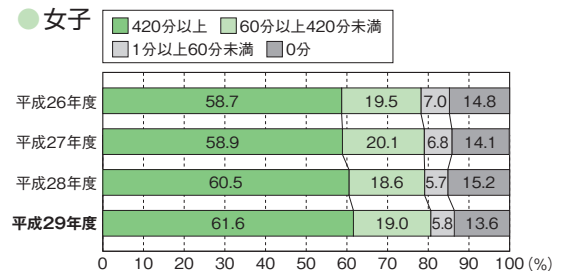
### ● 女子



### 中学校2年生 ● 男子



### ● 女子



## 児童生徒の成長に伴う運動時間の変化

はじめに、平成29年度の中学校2年生（平成26年度の小学校5年生）について、平成26年度調査及び本年度調査の結果を用いて、小学校5年生当時と中学校2年生となった現在における運動時間別に児童生徒の割合を比較した。

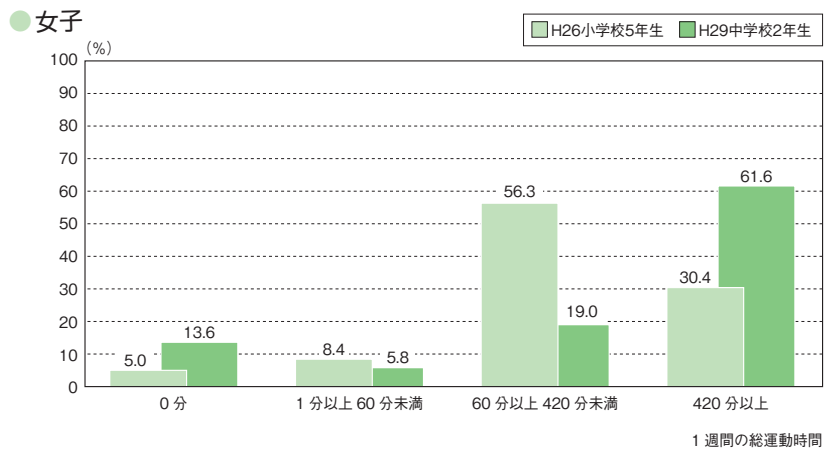
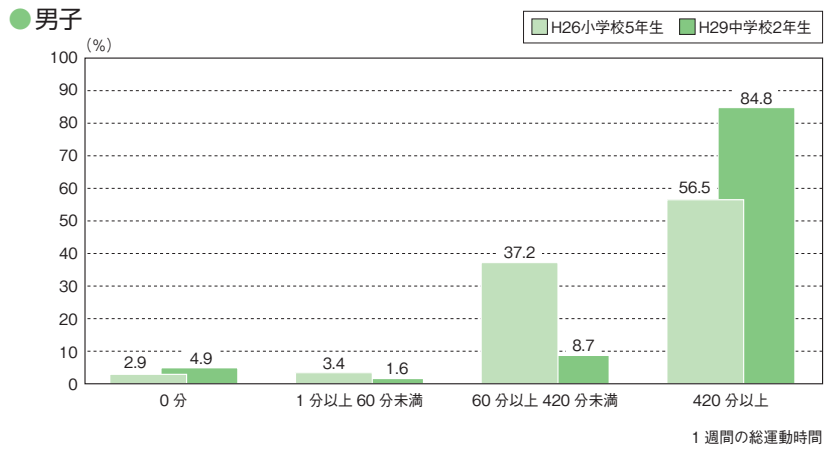
運動をしない児童生徒の割合は、男子では、小学校5年生当時が6.3%、現在が6.5%とほぼ同じ割合であ

ったのに対し、女子では、小学校5年生当時の13.4%から現在は19.4%に増加している。

特に、1週間の総運動時間が0分の児童は、男子では2.9%から4.9%、女子では5.0%から13.6%に増加している。

また、1週間の総運動時間が420分以上の児童の割合は、男子では56.5%から84.8%に、女子では30.4%から61.6%に増加している。

### 1週間の総運動時間分布の小学校5年生から中学校2年生への変化



# 運動をしない児童生徒の割合が少ない学校の児童生徒の傾向

次に、学校ごとの運動をしない児童生徒の割合によって学校を3分類し、割合の少ない順に30%を「上位グループ」、40%を「中位グループ」、30%を「下位グループ」とし、児童生徒質問紙調査の回答を比較した。

「運動やスポーツをすることが好き」(質問1)、「体力・運動能力に自信がある」(小：質問3、中：質問2)、「運動やスポーツが大切」(小：質問4、中：質問3)、「体育の授業は楽しい」(小：質問19、中：質問18)と回答した児童生徒の割合は、いずれも上位グループ

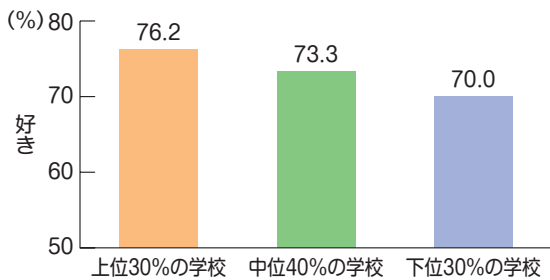
がそのほかのグループを上回っている(図1-1、図1-2)。

また、「ものごとを最後までやり遂げてうれしかった」(小：質問31、中：質問30)、「失敗を恐れなくて挑戦している」(小：質問32、中：質問31)、「自分には、よいところがある」(小：質問33、中：質問32)の各質問に肯定的に回答した児童生徒の割合は、上位グループが下位グループを上回っている(表1-1)。

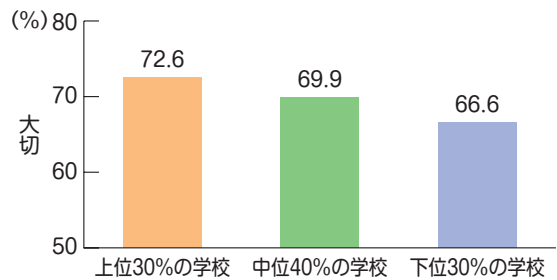
【図1-1】 学校ごとに見た運動をしない児童の割合と児童の運動やスポーツに対する意識との関係

小学校 ● 男子

質問1 「運動やスポーツが好き」×「運動をしない児童が少ない学校」

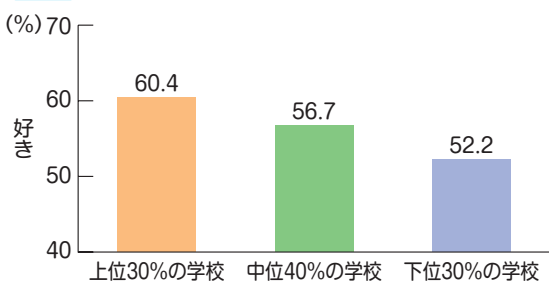


質問4 「運動やスポーツが大切」×「運動をしない児童が少ない学校」

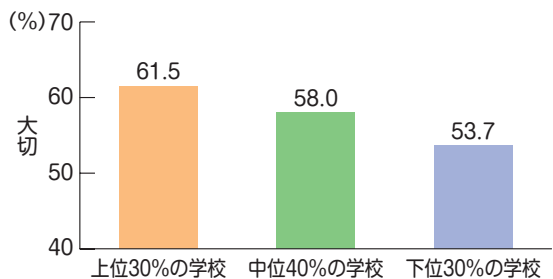


小学校 ● 女子

質問1 「運動やスポーツが好き」×「運動をしない児童が少ない学校」



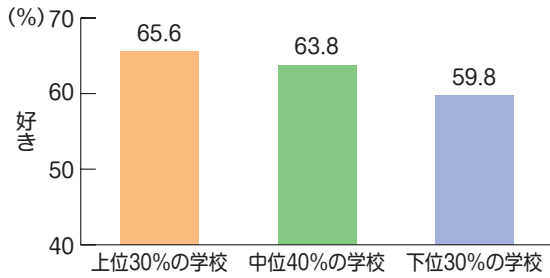
質問4 「運動やスポーツが大切」×「運動をしない児童が少ない学校」



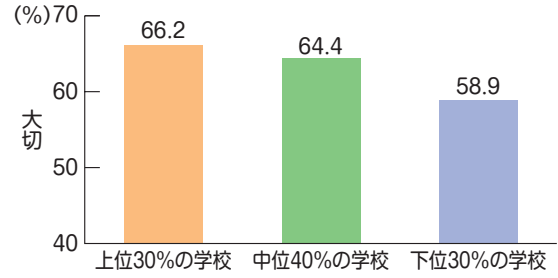
【図1-2】 学校ごとに見た運動をしない生徒の割合と生徒の運動やスポーツに対する意識との関係

中学校 ● 男子

質問1 「運動やスポーツが好き」×「運動をしない生徒が少ない学校」

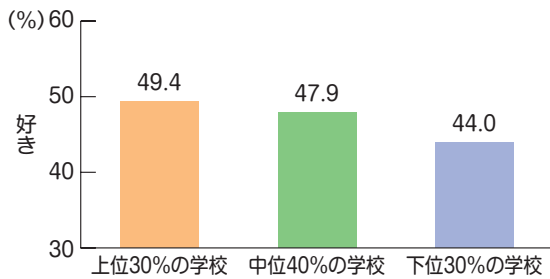


質問3 「運動やスポーツが大切」×「運動をしない生徒が少ない学校」

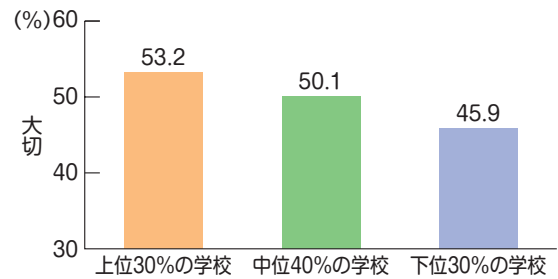


中学校 ● 女子

質問1 「運動やスポーツが好き」×「運動をしない生徒が少ない学校」



質問3 「運動やスポーツが大切」×「運動をしない生徒が少ない学校」



【表1-1】 運動をしない児童生徒の割合が多い学校と少ない学校の差が目立った質問項目

質問内容	回答	小学校男子			小学校女子		
		上位30%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)	上位30%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)
質問3 体力・運動能力に自信がある	ある・ややある	67.0	62.8	4.2	53.6	47.7	5.9
質問19 体育の授業は楽しい	楽しい	75.1	70.6	4.5	62.9	56.7	6.2
質問31 達成感	当てはまる	75.3	71.5	3.8	77.4	73.1	4.3
質問32 挑戦している	当てはまる	47.2	43.6	3.6	39.6	35.4	4.2
質問33 自己肯定感	当てはまる	45.1	41.6	3.5	38.3	33.6	4.7
質問内容	回答	中学校男子			中学校女子		
		上位30%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)	上位30%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)
質問2 体力・運動能力に自信がある	ある・ややある	53.7	49.3	4.4	37.7	33.2	4.5
質問18 体育の授業は楽しい	楽しい	52.3	47.2	5.1	41.6	37.4	4.2
質問30 達成感	当てはまる	75.7	72.6	3.1	77.4	75.2	2.2
質問31 挑戦している	当てはまる	40.1	36.8	3.3	29.3	26.8	2.5
質問32 自己肯定感	当てはまる	36.1	33.5	2.6	22.4	21.0	1.4

## 運動をしない児童生徒の割合が少ない学校の傾向

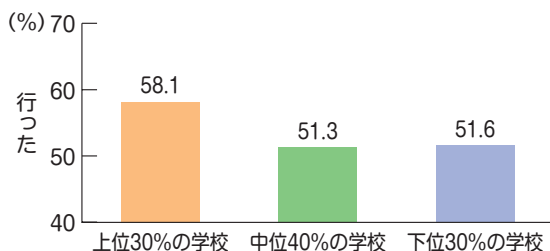
次に学校質問紙調査の回答を比較した。「平成28年度に、第1学年に対して、体力・運動能力の向上のための学年としての目標を設定していましたか」（質問1）、「平成28年度に、生徒の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を、学年としての目標と別に設定していましたか」（質問2）、「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改善に反映しましたか」（質問4）、「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか」（質問5）、「平成28年度に、第1学年に対して、保健体育の授業以外で生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか」（質問14）、「平成28年度に、第1学年の生徒の家庭に対して、子供の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか」（質問30）の各質問に肯定的に回答した中学校の割合は、上位グループがいずれもほかのグループを上回っている。

て、授業等の工夫・改善を行いましたか」（質問5）、「平成28年度に、第1学年に対して、保健体育の授業以外で生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか」（質問14）、「平成28年度に、第1学年の生徒の家庭に対して、子供の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか」（質問30）の各質問に肯定的に回答した中学校の割合は、上位グループがいずれもほかのグループを上回っている。

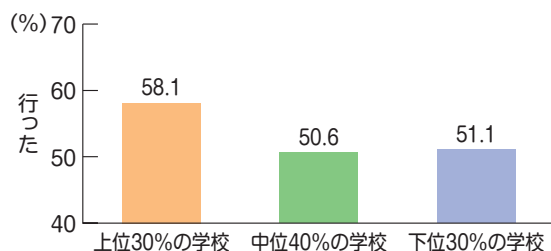
【図1-3】 第1学年に対する取組と中学校における運動をしない生徒の割合との関係①

中学校 質問14 「授業以外の体力・運動能力向上の取組」×「運動をしない生徒が少ない学校」

● 男子

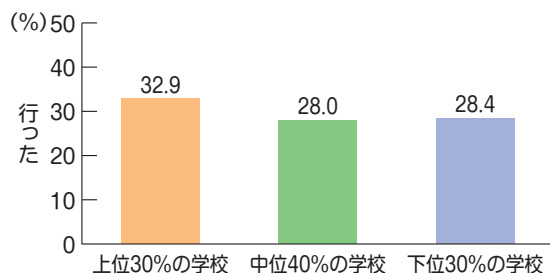


● 女子

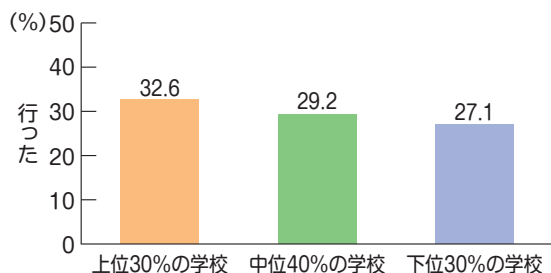


中学校 質問30 「家庭への説明・呼びかけ」×「運動をしない生徒が少ない学校」

● 男子

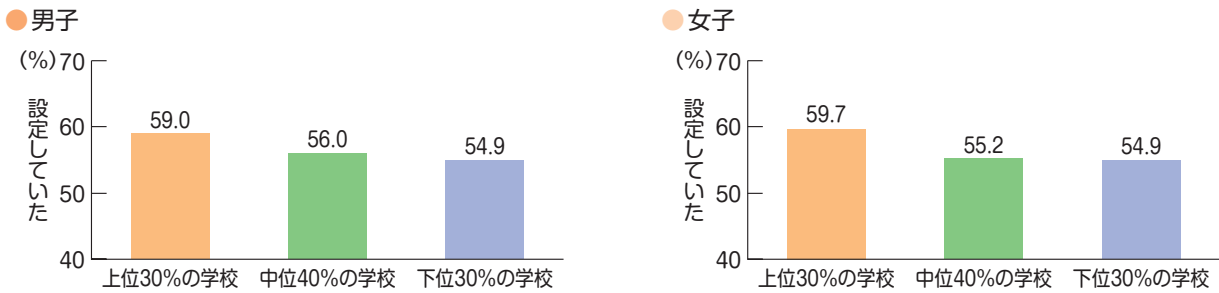


● 女子



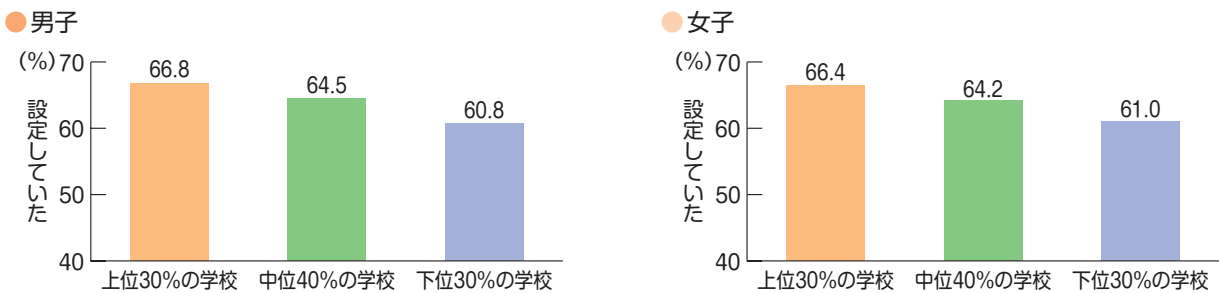
【図1-4】 第4学年に対する取組と小学校における運動をしない児童の割合との関係

小学校 質問1 「目標の設定」×「運動をしない児童が少ない学校」



【図1-5】 第1学年に対する取組と中学校における運動をしない生徒の割合との関係②

中学校 質問1 「目標の設定」×「運動をしない生徒が少ない学校」



【表1-2】 前年度の学校における取組や児童生徒の実態を踏まえた取組の改善と運動をしない児童生徒の割合との関係

質問内容	回答	小学校男子				小学校女子			
		上位30%	中位40%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)	上位30%	中位40%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)
質問1 学年の目標の設定	していた	59.0	56.0	54.9	4.1	59.7	55.2	54.9	4.8
質問2 学校全体の目標の設定(学年の目標と別に設定)	していた	67.8	66.2	65.2	2.6	67.6	65.8	65.5	2.1
質問4 調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	反映した	69.9	68.7	68.2	1.7	70.0	68.4	68.6	1.4
質問5 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	行った	55.3	53.4	51.5	3.8	56.0	53.4	51.2	4.8
質問内容	回答	中学校男子				中学校女子			
		上位30%	中位40%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)	上位30%	中位40%	下位30%	上位30%-下位30% (ポイント)
質問1 学年の目標の設定	していた	66.8	64.5	60.8	6.0	66.4	64.2	61.0	5.4
質問2 学校全体の目標の設定(学年の目標と別に設定)	していた	63.4	59.5	55.7	7.7	63.0	59.1	55.9	7.1
質問4 調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	反映した	75.1	74.9	71.0	4.1	75.3	73.7	71.9	3.4
質問5 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	行った	63.4	60.0	58.9	4.5	61.4	61.0	58.9	2.5

# 学校単位での運動をしない児童生徒の割合の変化

次に、小学校の直近3年間での運動をしない児童の割合の変化について、平成26年度調査及び本年度調査の結果を用いて、下位グループから上位グループに移行した学校をAグループ、いずれも上位グループである学校をBグループ、いずれも下位グループである学校をCグループとして児童質問紙調査の回答を比較した。

Cグループは、「運動やスポーツが好き」(質問1)、「体力・運動能力に自信がある」(質問3)、「運動やスポーツは大切」(質問4)、「体育の授業は楽しい」(質

問19)、「ものごとを最後までやり遂げてうれしかった」(質問31)、「失敗を恐れなくて挑戦している」(質問32)、「自分には、よいところがある」(質問33)の各質問に肯定的に回答した児童の割合が、いずれもほかのグループを下回っている。

また、AグループとCグループを比較すると、「運動やスポーツが好き」(質問1)、「運動やスポーツは大切」(質問4)の質問は、その他の質問に比べて肯定的に回答した女子児童の割合の差が大きい。

**[表1-3] 小学校 運動をしない児童の割合の3年後の推移と、児童質問に対する肯定的な回答の割合との関係**

		A 下位30% →上位30%	B 上位30% →上位30%	C 下位30% →下位30%	A(下位30%→上位30%) - C(下位30%→下位30%) (ポイント)
質問1	運動やスポーツが好き	男子 75.8	76.3	69.8	6.0
	女子 59.7	61.0	51.8	7.9	
質問3	体力・運動能力に自信がある	男子 30.2	30.2	28.1	2.1
	女子 17.0	16.7	14.2	2.8	
質問4	運動やスポーツが大切	男子 72.0	72.7	66.4	5.6
	女子 61.2	61.8	53.3	7.9	
質問19	体育の授業は楽しい	男子 75.1	75.3	70.8	4.3
	女子 62.6	63.5	56.1	6.5	
質問31	達成感	男子 74.7	75.8	71.7	3.0
	女子 77.0	77.3	72.5	4.5	
質問32	挑戦している	男子 47.0	47.4	43.8	3.2
	女子 39.0	39.7	35.2	3.8	
質問33	自己肯定感	男子 43.9	45.7	41.0	2.9
	女子 37.5	38.4	33.0	4.5	



同様に、中学校においても、Cグループは、「学年の目標の設定」(質問1)、「学校全体の目標の設定(学年の目標と別に設定)」(質問2)、「調査結果を踏まえた年間指導計画の改善」(質問4)、「学年の授業以外の体力・運動能力向上の取組」(質問14)、「健康三原則の大切さの指導」(質問17)、「学年の家庭への説明・呼びかけ」(質問30)、「生徒の運動・スポーツに関して近隣の学校間で連携」(質問31)の各質問に肯定的に回答した生徒の割合が、その他のグループと同じあるいは下回っている。AグループとCグループとを比較すると、「学校全体の目標の設定(学年の目標と別に設定)」(質問2)、「生徒の運動・スポーツに関して

近隣の学校間で連携」(質問31)の各質問に、肯定的に回答した生徒の割合の差が大きい。

以上のことから、小学校から中学校への進学に伴って、運動をする生徒と運動をしない生徒とが二極化する傾向にあり、特に、女子は男子に比べて運動時間が減少する生徒の割合が高いこと、児童生徒の1週間の総運動時間と運動・スポーツに対する意識、意欲、達成感には関連が見られ、運動をしない児童生徒の割合が少ない学校においては、学校全体と各学年での目標を定め、前年度調査結果を踏まえて授業などの工夫・改善や保護者への説明・呼びかけを行うなどの取組を行っていることが考察された。

【表1-4】 中学校 運動をしない生徒の割合の3年後の推移と、学校質問に対する肯定的な回答の割合との関係

		A 下位30% →上位30%	B 上位30% →上位30%	C 下位30% →下位30%	A(下位30%→上位30%) -C(下位30%→下位30%) (ポイント)
質問1	男子	66.9	68.9	59.1	7.8
	女子	64.3	69.9	59.2	5.1
質問2	男子	62.1	64.1	53.7	8.4
	女子	63.1	65.5	52.8	10.3
質問4	男子	75.5	75.7	70.6	4.9
	女子	71.8	76.7	71.8	0
質問5	男子	67.1	62.1	57.9	9.2
	女子	60.6	63.2	57.3	3.3
質問14	男子	59.9	60.4	51.3	8.6
	女子	57.0	59.8	50.3	6.7
質問17	男子	28.1	26.8	21.2	6.9
	女子	24.1	26.5	21.7	2.4
質問30	男子	32.6	32.9	28.1	4.5
	女子	31.9	34.6	26.6	5.3
質問31	男子	50.1	45.8	40.1	10.0
	女子	48.0	48.7	40.1	7.9

## 小学校

# チーム「学校」で運動を日常化する 取組の充実を図る

事例の  
ポイント

- 新体力テストの結果を生かした授業の工夫など
- 児童の計画による年間を通じた学級単位や異学年合同での外遊び
- 質の高い学習を目指した各運動領域のロードマップの作成
- 体育科授業の経験豊富な教師を中心とした組織的な体制の構築

## 横浜市立神大寺小学校（神奈川県） P44

神大寺小学校では、新体力テストの分析結果を基に「体育・健康プラン」を策定し、体育の授業では、児童自らが体力の伸びを実感できる学習カードなどを活用する工夫を行っている。

また、体育的活動として「大なわ集会」を企画し、休み時間などを利用して仲間とともに練習を行うことで運動の日常化を図っている。

教師の校内研修においては、運動好きな児童を増やし、運動習慣の定着を図るための教材研究などを行っている。

## 笛吹市立石和北小学校（山梨県） P46

石和北小学校では、休み時間などに外遊びを行い、児童がその楽しさを味わえるようにすることで運動の日常化につなげている。

年間を通じて週1回行う「元気アップタイム」では、6年生を中心に計画を立て、学級単位や異学年合同で活動を行い、全児童が外遊びを楽しんでいる。

また、学期ごとに「体力アップ週間」を設け、全学級で大なわ跳びを実施している。このほか、児童の生活習慣改善の取組と関連させた健康な体づくりも進めている。

## 四日市市立三重北小学校（三重県） P48

三重北小学校では、体育の授業における質の高い学習を目指し、「運動のもつ本質的な面白さ」や「学習單元ごとに身に付ける力」を明確にするなど、学校全体で学習方法を共有して体系的な体育の授業が行えるよう、各運動領域のロードマップを作成している。

また、児童が分からないことを率直に聞き合える関係を学びの基盤とし、児童が安心して活動できる学習環境づくりに努めている。

授業以外では、外遊び週間の設定や、委員会活動及び教師による運動遊び企画などを通じて、学校全体で運動の日常化を推進している。

## 高知市立秦小学校（高知県） P50

秦小学校では、「運動好きな児童を増やすこと」を学校全体の目標に位置付け、目標を達成するため、体育科の授業などについて、経験豊富な教師が将来中核となる教師を育てるとともに、全ての教師に体育科授業に関する情報提供を行い、理解を広げるなどの取組により学校全体が組織的に機能する体制を構築している。

学校の取組では、運動の日常化に向け、児童全員が無理なくいつでも参加できる「フィットネスタイム」を設定し、運動の楽しさや心地よさを味わうことができるようにしている。

中学校

# 「運動好き」な生徒を育てる取組で 「二極化」の改善を図る

事例の  
ポイント

- 体力・運動能力に関する保護者の理解・協力と体育的行事への参加奨励
- タブレット端末を活用したペア・グループでの学び合い
- 生徒の自主的な活動による運動意欲の向上
- 新体力テストの結果を活用したPDCAサイクル

## 北斗市立上磯中学校（北海道） P52

上磯中学校では、校区が広いため保護者の車による送迎が非常に多かったが、本調査で明らかになった課題や体力の向上の取組を保護者に周知し、体力の向上を目指して徒歩での通学を奨励するなどの協力を呼びかけている。

学校においては、授業や体育的行事を充実させるほか、生徒が自分に合った運動に親しめるよう、市主催のラジオ体操やマラソン大会などの体育的行事への参加などを奨励している。

## 能代市立能代第二中学校（秋田県） P54

能代第二中学校では、授業の中で「運動嫌いな生徒」をつくらないため、「学習課題の確認」、「学びながら課題解決を図る場の設定」、「振り返りと次の授業における目標の設定」というサイクルを大切にして授業を展開し、運動の特性に触れつつ、ペアやグループでの学び合いを多く取り入れながら楽しさを味わえる工夫をしている。学び合いでは、動きのポイントや課題を生徒が理解しやすいように図や写真を掲示したり、タブレット端末で互いを撮影して動きを確認させるなど、生徒の運動量を確保しつつ、生徒自らが課題解決のために教え合いながら学習している。

授業以外では、生徒の実態に合った「運動しやすい場」を設定し、運動が苦手な生徒も自主的に活動できるようにしている。

## 湯川村立湯川中学校（福島県） P56

湯川中学校では、授業や部活動において体力の重要性を伝えるとともに、希望者がランニングを中心とした朝の自主トレーニングを行い、支部の陸上大会などに参加するといった活動を行っている。

また、生徒会の主催により誰でも取り組みやすい種目でレクリエーション大会を計画し、休み時間に学級の仲間と協力しながら練習することで達成感や運動への意欲を高める工夫を行っている。

## 豊前市立八屋中学校（福岡県） P58

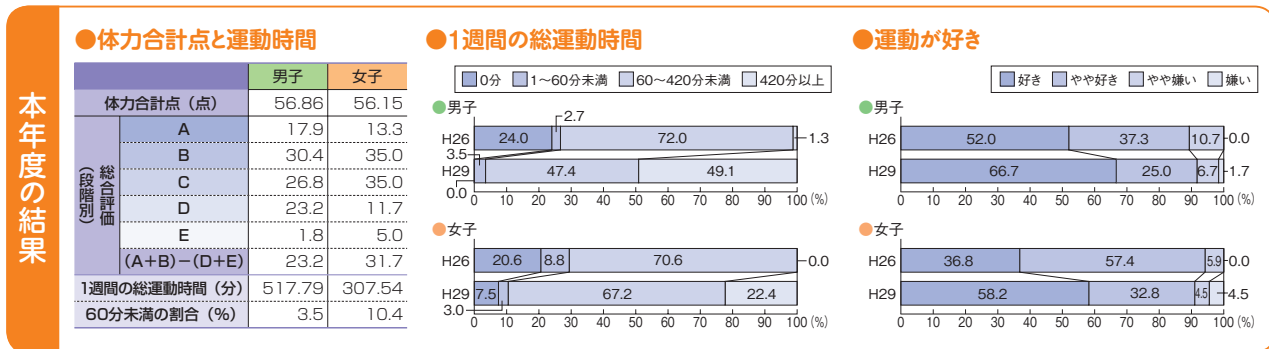
八屋中学校では、様々な教育活動の基盤として、4月の授業で集団行動を通じた学習規律の定着を図ることで、何事にも真剣に取り組む生徒が育っている。

また、新体力テストの実施に当たっては、昨年度の様々な数値（自分、先輩、福岡県の平均値など）を目安に、一人一人が目標をもって臨むとともに、学級・学年としての目標を達成する雰囲気づくりに努めている。テストの実施後は、結果を分析して授業に生かすため、各学年の平均値と全国平均値の比較表を掲示するとともに、PDCAサイクルを大切にするため、12月に再度テストを行って取組の成果を確認している。

# 運動が好きな児童の育成

## ● 神奈川県横浜市立神大寺小学校

- 全校児童数  
……796名(男子426名 女子370名)
- 全クラス数……28
- 教職員数……38名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……3
- 参加延べ人数……220人
- 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

地域に思い切り体を動かして遊べる広い公園があるため環境面で恵まれてはいるが、児童に体を動かす習慣が十分に身に付いているとは言えない状況であった。よく外遊びをしたり、スポーツクラブなどに加入して定期的に運動したりする児童とそうでない児童に分かれる「運動の二極化」が見られた。

#### 2 取組の目的

- ① 児童自身が自分の体力の状況を把握し、自ら運動習慣の改善を図る。
- ② 学校生活の中で、体力の向上の取組を継続的に推進する。
- ③ 体育の授業の中で、学び合いの楽しさを味わえるようにする。

### 取組の内容 …Do

#### 1 新体力テストの活用

横浜市立の小・中学校では毎年度、体育・健康に関する指導の全体計画として、「体育・健康プラン」を策定している。本校では、新体力テストの結果から、児童の体力に関する概要をまとめ、その要因を分析した上で、「体育・健康プラン」を策定している。このプランに基づいて、体育や健康に関する指導を総合的に実施している。

また、新体力テストの結果については、児童一人一人にフィードバックし、各自で運動や体力の向上における課題を把握できるようにした。

#### 2 学校生活の中での取組

横浜市立の小・中学校では、「体育・健康プラン」

の中に、「体力向上1校1実践運動」を位置付けることになっている。本校では、クラスごとに大なわ跳びに取り組んでいる。年に2回、児童の体育委員会が運営する大なわ集会在開催され、児童はふだんの練習の成果を出すべく、クラス一丸となって真剣かつ楽しく取り組んでいる。クラスごとに跳べた回数を記録したり、前年度の記録を掲示したりして、児童の意欲を喚起し、自主的に練習に取り組めるような環境づくりを行い、運動の日常化を目指している。

年に数回、児童の父親やそのOBらから成る組織「神大寺小学校おやじ倶楽部」のメンバーが、始業前や中休みに児童と一緒にドッジボールをしたり、サッカーやバスケットボールの試合をしたりしてくれている。児童にとっては、成人と一緒にスポーツをすることはなかなかないため、貴重な機会である。おやじ倶楽部のメンバーの胸を借りて、思い切り活動する児童の姿が見られる。

グラウンドの周囲には、全長約300mの緑色に塗られた「トリムコース」が整備してある。校地の起伏に合わせて高低差が付いており、体育の授業の始めに1～2周走るようにしている。

学んだことを生かして十分に遊べるようにするために、中休みを30分間取っている。

#### 3 授業の質の向上

運動が好きな児童を増やし、運動の習慣化・日常化を図るために、まず、教員一人一人が体育学習や運動に対する関心を高めることを目指して、校内研修会や学年での教材研究に取り組んでいる。具体的には、児童が自分の体力や運動能力を把握する目的で記録している学習カード・記録カードを活用するための授業づくりや場の工夫、学び合いの楽しさが感じられるよう

な授業構成の在り方を検討し、教員間で共有している。

●工夫したこと

2年前より、新体力テストの統計処理を外部へ委託したことによって、より効率的にフィードバックができるようになった。

取組成果の評価

…Check

- ①この3年間で、1週間の総運動時間が60分未満の男子は26.7%から3.5%に減少し、同じく女子は29.4%から10.4%に減少した。
- ②この3年間で、体力合計点については、男女ともに上昇した。総合評価の(A+B)-(D+E)の値も男子は-8.6%から23.2%に増加し、女子は19.1%から31.7%に増加した。

今後の課題

…Action

- ①新体力テストでは、男女ともに投能力が全国平均と比べて低いので、ボールを投げるといった運動の機会を増やす。
- ②運動が苦手な児童も運動に親しめるように、家庭との連携を図る。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

市の体育大会や水泳大会で、本校の児童は毎年度入賞しており、競技での活躍も見られる。また、運動会、大なわ集会、水泳教室などの行事に意欲的に取り組む児童が多い。

新体力テストの活用……「体育・健康プラン」の策定



新体力テストの結果を分析チャートで示し、前年度との変化を捉え、要因を分析し、毎年度、「体育・健康プラン」を策定し、計画的に取り組めるようにしている

学校生活の中での取組

体力向上1校1実践運動  
「大なわ集会」



「おやじ倶楽部」の  
お父さんたちとのドッジボール



1周が約300mの  
「トリムコース」



授業の質の向上

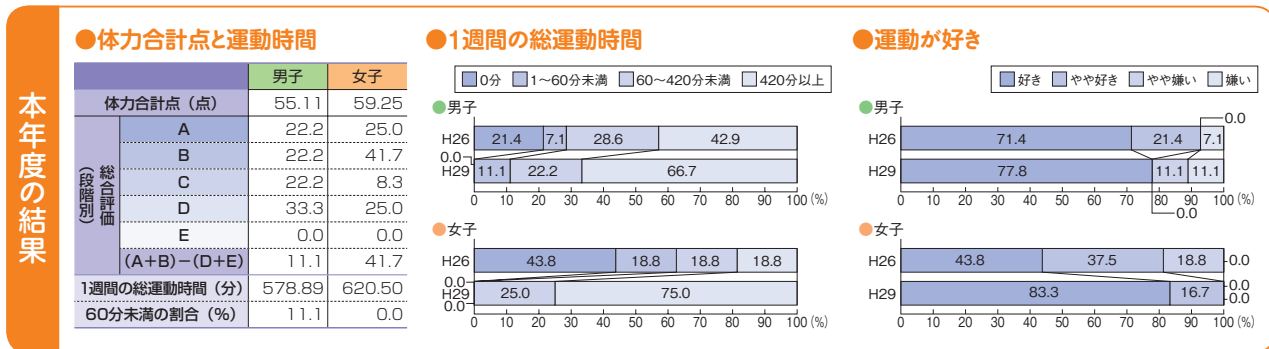


放課後、体育科部会の教員の指導の下、経験年数の少ない教員が実際に体を動かしながら、運動が好きな子を増やせるような指導方法や評価方法を学び合う

# 児童の体力の向上・生活習慣の改善に向けて

## ●山梨県笛吹市立石和北小学校

- 全校児童数  
.....167名(男子86名 女子81名)
- 全クラス数.....8
- 教職員数.....16名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数.....2
- 参加延べ人数.....39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

休み時間に校庭で遊ぶ児童が少なく、教室で過ごす児童が多く見られた。また、昨年度の「県体力テスト・健康実態調査」の結果を見ると、特に持久力が低いことが分かり、「運動量の不足」に原因があると思われる。

#### 2 取組の目的

- ①児童が日常的に外遊びをするよう推し進め、体を動かすことの楽しさを味わえるようにする。
- ②これまでの取組と児童会の取組を連携させ、児童が自主的に運動をする心を養う。
- ③運動量の増加により、肥満傾向や朝食を抜く傾向にある児童の生活習慣改善を図る。

### 取組の内容 ...Do

#### 1 「元気アップタイム」の充実

休み時間に全校で外遊びをする活動を、年間を通して毎週1回、児童会が中心となり、クラスや縦割り班の異年齢集団を単位として行う。遊びは、山梨県スポーツ健康課・元気アップ事業「運動・遊び発見市」の中から「Sケン」、「リバーシ鬼ごっこ」、「宝取り」などを、児童の発達の段階や実態に応じて選ぶ。

担任も一緒に体を動かし、児童が意欲的に運動できるように指導をする。

#### 2 「体力アップ週間」の取組

全校での取組として、学期ごとに「体力アップ週間」を設け、クラスごとに長なわを行う。1週間練習に取り組み、翌週の休み時間に「北小ギネス」と題する長なわの大会を開催し、3分間で何回できるかを競う。体育委員会を中心に、1位のクラスを表彰するな

ど、意欲的に取り組めるような企画を立てる。

#### 3 保健指導・食教育の充実

昨年度の「県体力テスト・健康実態調査」を見ると、肥満傾向の児童が多い。また朝食についても、全体の約13%が「時々食べない」「食べない」と回答している。運動や遊びの量を増やして、健康な体づくりを推進するとともに、保健室・給食室と連携し、健康観察の際に「朝食摂取チェック」を行うなど、家庭にも朝食の大切さを伝え、生活習慣の改善を図る。

#### ●工夫したこと.....

- ①「元気アップタイム」については、企画する6年生に遊びの種類一覧を配付し、ルールや準備品がすぐに分かるようにした。そのため、休み時間開始からスムーズに運動遊びができるようになり、運動する時間の確保につながった。また、6年生が遊びの種類を覚えたことで、日常の外遊びが充実した。
- ②「体力アップ週間」については、軽快な音楽をかけて、リズムに乗って長なわができるようにした。
- ③「保健便り」で朝食摂取の必要性を発信して、各家庭への啓発を行った。また給食時には、栄養職員が各クラスで定期的に栄養バランスを指導した。

### 取組成果の評価 ...Check

1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合が減少した。また、体力合計点や「運動が好き」と回答した児童の割合は増加し、良好な結果が得られた。

県体力テストの結果(全国との比較)については、平均を上回る学年・種目が増えてきた。しかし、持久力を試す「シャトルラン」では、全学年で全国平均を下回り、今後も運動の機会をつくっていく必要がある。

肥満傾向にある児童や朝食摂取率については横ばい傾向であるため、今後も取組内容を充実させていく。

である。また、朝食の摂取については家庭との連携が不可欠であり、今後も啓発活動を継続していく。

今後の課題

…Action

- ①今後も、運動が苦手な児童の運動能力を高めるため、進んで体を動かす遊びをするように「元気アップタイム」の内容の充実を図る必要がある。また、6年生に負担が掛かることが多いので、5年生も含めた高学年で運営することも検討している。
- ②「体力アップ週間」は、学期ごとに1回実施しているが、回数を増やして外遊びをする時間を更に確保し、児童の持久力の向上を図っていく必要がある。
- ③今年度、高学年は、ここ数年行ってきた運動の取組が成果として表れ、肥満傾向児童は減少傾向にあるが、低学年に肥満傾向の児童が多く見られた。今後、低学年から外遊びの習慣を身に付けることができるようにするなど、運動量を確保する工夫が必要

体力の向上の取組がもたらす波及効果

児童の運動に対する考え方の変化や、生活習慣の改善意識の高まりを少しずつ実感している。

6年生が中心となって活動する遊びの中で、自治的・自主的な姿勢や高学年が低学年の面倒を見る配慮が生まれた。また、自分たちでルールを変えながら、どの児童も運動を楽しめるように工夫できるようになった。そのことが、全校の一体感や温かな雰囲気づくりの一因となっている。

加えて、本校独自の「生活習慣チェック」により、朝食の摂取だけでなく、就寝時刻や起床時刻などについても意識が高まり、児童と家庭が一緒になって課題に向き合うようになってきている。

児童の体力の向上・生活習慣の改善に向けて

「元気アップタイム」の充実



外遊びの日常化



週に1回の「元気アップタイム」。宝取りやSケンなどで体を動かす。豊富な運動量と様々な動きの要素がある

運動量の確保



全校による長なわ跳び。1週間練習をしたら「北小ギネス」で長なわ大会。3分間でどれだけ跳べるかを競い合う。練習では高学年が低学年の手伝いをする

「体力アップ週間」(北小ギネス)



保健指導・食教育の充実



生活習慣の改善

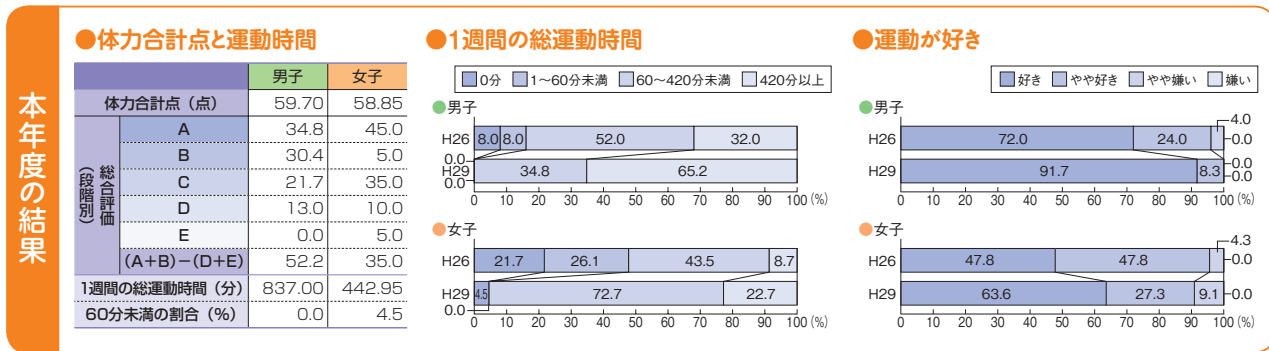


健康な体づくりのため、保健や食の視点から体力の向上のもととなる生活習慣の改善に向けて取り組んでいる

# 運動好きの子供を育てる —体育授業と遊びの充実—

## ●三重県四日市市立三重北小学校

- 全校児童数  
……235名(男子115名 女子120名)
- 全クラス数……10
- 教職員数……19名(内体育専科1名)
- クラブまたは運動部の数……0
- 参加延べ人数……0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

全体の傾向として、体育の授業以外に日常的に運動している児童は減少していた。また、外で遊ぶときにも全力で走ったりボールを投げたりする経験が少なくなっていることも課題であった。

#### 2 取組の目的

- ①体育授業の工夫改善を図ることで、運動の質と量を確保し、運動好きの子供を育成する。
- ②休み時間の遊びの充実を図ることで、運動を日常的に行い、多様な動きを経験できるようにする。

### 取組の内容 …Do

体育授業の工夫改善と、遊びの充実による運動の日常化を関連させ、運動好きの子供の育成を目指す。

#### 1 体育授業の工夫改善

##### (1) 体育の授業デザインの共通理解

運動の質と量を確保し、運動好きな子供を育成するため、全教員で体育の授業デザインに共通理解をもつ。

体育の授業で大切にしていることは、各々の運動の本質的な面白さを土台とすること、その授業時間で身に付けたい力を明確にすること、子供たちが挑戦したくなるような課題を設定することである。例えば、ボール運動のネット型の場合、「ボールを返す-返さない」という攻防の面白さに迫るために、易しいルールや場から始め、「コートが広がってもボールを返すことができるのか」という課題を解決できるようにすることを目指した。

このような授業デザインへの理解を全教員で共有するための研修会を設けたり、同時期に同じ領域の運動

を行えるようなカリキュラムを組んで、日々の研修内容を深められる体制づくりを行ったりしている。

##### (2) 新体力テストの分析を踏まえた体育授業

6月に実施した新体力テストで明らかとなった子供たちの体力などの状況を基に、全校で統一した体づくり運動を考え、実施している。運動が単純な反復練習にならず、子供たちが楽しく行えることを前提とし、夢中になって遊び続けることによって、児童の体力の向上を図ることを意図している。

また、全校で統一された運動をすることで、学年間の系統性を意識させることができ、子供たちの力を着実に積み上げていくことも期待できる。

#### 2 日常的な運動の定着を図る

##### (1) 遊びの充実を目指して～三重北遊び週間～

運動遊びを奨励する「三重北遊び週間」を学期に1回、1週間程度設定している。取組は次の3つである。

##### ①体育委員による各学級への外遊びの奨励

高学年の児童が中心となって声をかけ、子供たちが主体的に外へ遊びに行けるようにしている。

##### ②体育委員による遊びの企画と実施

体育委員が、体育の時間に経験した運動を基に遊びを企画。普段と違う遊びにより、多様な動きを経験し、遊びのバリエーションも増加。様々な学年の児童が一緒に遊ぶことで、低学年が高学年の動きを真似たり、高学年が低学年に教えたりする場面も生まれる。

##### ③教員による遊びの企画と実施

教員が進んで子供たちと一緒に遊ぶことで、子供たちの遊びへの意欲は更に高まる。また、経験させたい動きを、遊びの中に意図的に組み込むこともできる。

##### (2) 魅力的な遊びの場づくり～三重北チャレンジパーク～

運動場が子供たちにとって魅力的な遊びの場になる



ことを目指して、固定遊具の様々な遊び方を記載したカードを作成。また、10級～1級のように検定式にしたカードも作成し、運動場を「三重北チャレンジパーク」として意識付け、子供たちが「やってみたい。挑戦してみたい」と思える場になるようにしている。

●工夫したこと

体育授業と遊びを相互に関連しているものと捉えることで、子供たちの運動の質と量を確保していくことを目指した。このことが、両方の取組の質を高め、運動好きの子供を増やすことにつながっている。

取組成果の評価

…Check

- ①「運動が好き」と答えた児童の割合は、この3年間で、男子が72.0%から91.7%、女子が47.8%から63.6%に増加し、取組の成果が表れている。
- ②体力合計点も、男女ともに上昇している。
- ③1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合は少な

くなり、特に女子は47.8%から4.5%と大幅に減少。日常的な運動が定着してきていると言える。

今後の課題

…Action

今後、日常的な運動をより一層定着させるためには、「三重北遊び週間」だけではなく、日常的な取組が必要である。ペア学年（1・6年、2・4年、3・5年）で遊ぶ日を定期的を設定するなどの取組を行いたい。

体育委員によるなわ跳びの検定実施など、「三重北チャレンジパーク」を更に発展させていくことも必要。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上の取組を進める中で、休み時間に異学年で一緒に遊ぶ姿が見られるようになった。遊び以外での関わりも増え、学年を越えて子供同士の関係が深まる一つのきっかけになっている。

体育授業の工夫改善



ソフトバレーボール

<体育の授業デザインの工夫>

- 本質的な面白さ (例)「ボールを返す-返させない」
- 付けたい力 (例)「ボールの落下地点に素早く移動する」
- ☆運動の質と量の確保



<体育の授業の研修会>

- 学校で共通理解を図る  
実技研修を通して、運動の特性を理解する



<新体力テストの分析を踏まえた体育授業(体づくり運動)>

- 投能力を高める運動 体の軸を使いながらフープを投げることを意識する
- 力試しの運動 体力を高める運動をたくさん考案



運動好きの子供を育てる

日常的な運動の定着を図る



ねことねずみ進化ver

<運動遊びの充実>

- 三重北遊び週間 体育委員会の児童が企画・運営



<魅力的な遊びの場づくり>

- 三重北チャレンジパーク 固定遊具の遊び方を記載したカードを教室に掲示している



# 目指せ!

## 体育人・運動好きな児童の育成

### ●高知県高知市立秦はだ小学校

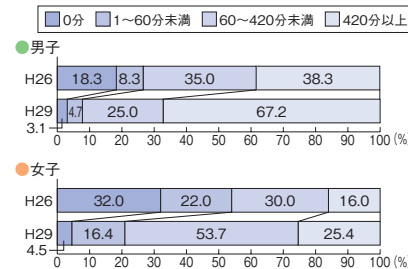
- 全校児童数  
……742名(男子373名 女子369名)
- 全クラス数……27
- 教職員数……47名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……7
- 参加延べ人数……147人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……0人

本年度の結果

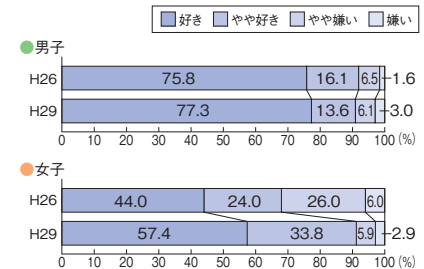
#### ●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	55.44	57.91
段階別(段階別総)	A	10.9
	B	29.7
	C	37.5
	D	14.1
	E	7.8
(A+B)-(D+E)	18.8	37.9
1週間の総運動時間(分)	601.14	295.97
60分未満の割合(%)	7.8	20.9

#### ●1週間の総運動時間



#### ●運動が好き



### 取組時の課題と目的

…Plan

#### 1 取組時の課題

本校は高知市中心部にあり、遊びや運動をする場の確保が難しいため、運動する子としない子の格差が目立ち、肥満傾向児も多い。平成26年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「運動が好き」は男子が75.8%、女子が44.0%、「1週間の総運動時間60分未満」は男子が26.7%、女子が54.0%。特に女子の運動離れが顕著だった。

#### 2 取組の目的

体も心も健康な児童を育成するため、以下を目指す。

- ①運動好きの児童の割合を増やす。
- ②1週間の総運動時間60分未満の児童の割合を減らす。
- ③体力測定総合評価 (A+B)-(D+E)を増やす。

### 取組の内容

…Do

#### 1 体育授業を楽しめる教員の育成

##### (1) 学校運営計画基本方針

体育授業の改善を軸に体力の向上を目指すこと、及び、楽しく運動量豊富な実践を積み重ねて運動好きな児童を増やすことを具体的な到達目標として、平成26年度に基本方針を立てた。

##### (2) 指導の核となる人材

体育部教員を中心に、充実した体育授業を展開できる教員が育ち、効果的な指導法や児童の実態に応じた単元計画などを同僚に助言できるようになってきた。

##### (3) 体育主任の円滑な世代交代

体育行事などの計画・運営、職員への働きかけなど、体育主任経験者やベテラン教員の指導の下で、若手の体育主任が仕事を進めることができた。

#### (4) 年度ごとの変化

##### ①平成26年度 体育部教員からの働きかけの段階

本校の体育授業の実態把握から始め、実態に基づいた助言を体育部教員が担任に行う。

##### ②平成27年度 担任から質問がスタートした段階

生き生きと学習し、成長する児童の姿に、充実した体育授業の具体的なイメージを担任がもち始める。

##### ③平成28・29年度 体育に関する会話が増えた段階

児童の成長により、教師の意欲も向上。

成果を共有して喜び合うことを大切にしたい実践を通じて、体育授業に対する支持的風土が生まれる。

#### 2 「もっとやりたい!」体育授業の創造

運動に対する愛好的な心情や態度の育成を目指し、次のようなことに取り組んだ。

- ①易しい運動から始め、安全に
- ②運動が苦手でも安心なルールや教具
- ③待ち時間を減らし、運動量を豊富に
- ④できるようになるポイントを示す
- ⑤即時的な肯定評価
- ⑥運動強度制限児童への対応

#### 3 運動の日常化 始業前・休み時間の運動タイム

運動の日常化を目指し、始業前や休み時間における児童の自主的な運動を奨励。

- ①朝の「フィットネスタイム」(5年女子を中心に)
- ②長休み時間の「チャレンジ20m シャトルラン」
- ③長休み時間の外遊びの奨励

#### 4 心地よい生活リズムを目指す取組

##### (1) 生活リズムチェックカード

生活リズムのレーダーチャートを作成。複数年の継続により、過去の自分と比較し、生活改善を意識付ける。

##### (2) 肥満解消プログラム

生活リズムチェックカードと内科検診の結果から、個別に支援計画を立てて実践する。

●工夫したこと

- ① 体育館割当てを同一学年で連続させ、準備・片付けを効率化。板書もそのまま利用した。
- ② 体育倉庫を整理整頓し、準備・片付けを省力化した。
- ③ 正しい測定、ポイントの伝え合い、高学年児童の育成のために、体力測定は異学年の組合せで行う。
- ④ 肥満解消プログラムは、養護教諭や栄養教諭が助言し、課題をもって自己の生活改善に取り組む。

取組成果の評価

…Check

- ① 運動が好きな割合……5年男子77.3% (1.5%増加)、5年女子57.4% (13.4%増加)
- ② 1週間の総運動時間60分未満の割合……5年男子7.8% (18.9%減少)、5年女子20.9% (33.1%減少)
- ③ 体力測定総合評価 (A + B) - (D + E) ……5年男子18.8% (0.5%増加)、5年女子37.9% (15.9%増加)

今後の課題

…Action

- ① ミニ研修会などで、指導への関心を一層高める。
- ② 学年ごとに同じ内容で学習を進めることが必要。
- ③ 体育委員会などで児童自ら運動意欲・自主性を高揚。
- ④ 外遊びに目標をもち、運動好きの児童を増やす。
- ⑤ 生活習慣の更なる改善。
- ⑥ 肥満解消プログラムの取組人数を増やす。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

- ① 協力して準備や片付けをする、順番を守る、頑張っている友達を応援するなどの社会性を学び、集団づくりや集団行動が更にできるようになる。
- ② 生活リズムの重要性を理解し、生活リズムを整えて生活しようとする。大きなけがも減少する。
- ③ 運動による巧緻性向上への教員の関心が高まり、体育委員会児童が運営するけん玉大会実施などにつながる。

学校運営計画基本方針に基づく取組

- ・体育部の機能改善
- ・指導の核となる人材育成
- ・体育主任の円滑な世代交代



授業構成を打合せして指導を行う教員



整頓された倉庫

- ・易しい運動から始める
- ・運動が苦手でも安心なルールや教具
- ・運動量を豊富に
- ・できるポイントを示す
- ・即時的な肯定評価
- ・運動強度制限児童への対応



安全・安心な場の設定

体育授業を楽しめる教員の育成

「もっとやりたい！」体育授業

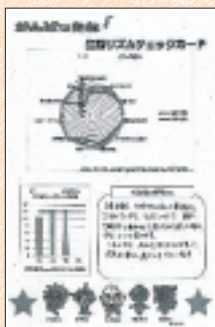
心も体も健康な児童の育成

- ・運動好きの児童
- ・1週間の総運動時間の増加
- ・体力測定総合評価向上

心地よい生活リズム

運動の日常化

- ・生活リズムチェックカード/肥満解消プログラム



- ・朝の「フィットネスタイム」



まずは、馬跳び。男子も来ている

- ・長休み時間の「チャレンジ20mシャトルラン」

5年生を中心に、希望者が走る

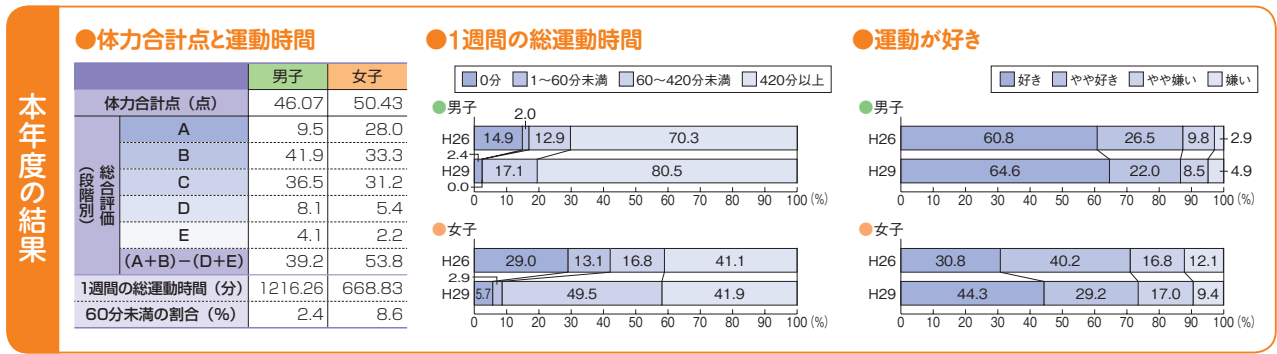


- ・外遊びの奨励

多様な運動の経験を通して  
運動の楽しさを味わう体力の向上への取組  
～自ら運動に親しみ、楽しさを実感する実践を通して～

●北海道北斗市立上磯中学校

- 全校生徒数  
……618名(男子290名 女子328名)
- 全クラス数……20
- 教職員数……42名(内保健体育科3名)
- 運動部活動数……10
- 運動部活動参加率(全学年)……50.3%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……7人



取組時の課題と目的 ……Plan

1 取組時の課題

運動部に所属する生徒は、運動に対する意欲が高く、保健体育の授業に積極的に取り組んでいた。一方で、運動部に所属していない生徒の多くは文化的活動への興味・関心が高く、保健体育の授業以外における運動時間が少なく、「運動の二極化」が顕著に見られた。

2 取組の目的

- ①体力の向上を図る取組を通して学校全体で運動に親しむ雰囲気をつくり、生徒の運動に対する興味・関心を高める。
- ②体育大会での伝統種目「学級対抗長なわ跳び」の活動を発展させ、生徒が運動を通して達成感を味わい、自他の成長を実感できるようにする。
- ③地域の運動・スポーツ活動や行事への参加を奨励し、生徒が運動に親しむ機会を拡充する。

取組の内容 ……Do

1 運動に親しむ雰囲気づくり

- (1) 運動の楽しさや喜びを味わう保健体育の授業の展開  
保健体育の授業を通して、生徒が生涯スポーツの基盤となる運動の楽しさや喜びを味わい、運動に対する興味・関心を高め、自ら進んで運動する習慣を身に付けられるよう、保健体育の授業の改善・充実に取り組んでいる。例えば、目標の達成に向けて活動を選択して達成感を得られる学習カードを作成したり、自他の考えを伝え合う活動を意図的に設定したりしている。
- (2) 部活動の充実

生徒たちがそれぞれの部活動の頑張りを認め合い、「自分たちもできる」という意識が向上し、部活動が

一層活性化することを目指して、複数の部活動による合同練習の実施や、大会の成果の掲示などを行っている。また、地域の少年団やクラブチームとも連携を図り、合同練習や試合などを行っている。

(3) 登下校を利用した運動の推進

本校は非常に校区が広く、雨天時や積雪の多い冬季期間は、保護者による車での送迎が非常に多く見られた。そこで保護者と連携し、日頃から体を動かす素地を養うことを目指して自転車での通学や10分以上の徒歩での通学を積極的に奨励している。

2 全校で主体的な取組を目指す「学級対抗長なわ跳び」

体育大会における「学級対抗長なわ跳び」は本校の伝統種目である。この種目では、運動を通して心身の成長や団結力の向上を図り、全学年、全学級で、生徒自身が目標や練習計画などを考え、議論し、記録の向上を目指す主体的な活動へ発展させた。

3 地域の活動への参加を奨励

生徒が様々な運動を経験し、自分に合った運動を楽しみ、運動に親しめるように、全市で取り組むラジオ体操の活動促進や、市主催の駅伝大会やマラソン大会などへの参加奨励など、地域の体育的活動に学校全体で積極的に取り組んでいる。また、中学校体育連盟が主催する大会(陸上競技、相撲、駅伝競走など)への出場に向けて校内選抜を実施している。

●工夫したこと……

- ①新入生がスムーズに保健体育の授業で運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、新体力テストの結果や運動習慣などについて小学校と情報や意見を交換し、生徒の実態に応じて教材や教具を工夫した。
- ②登下校を利用した運動推進のため、全国体力・運動

能力、運動習慣等調査で明らかとなった課題や体力の向上の取組を保護者に周知し、理解を求めた。

- ③「学級対抗長なわ跳び」の取組では、全教職員で目的などについて共通理解をもつとともに、全学級共通の取組カードを作成したり、意欲を継続するための声かけを行ったりして取組を支援した。
- ④ラジオ体操の取組では、市の「ラジオ体操コンクール」への参加を奨励するとともに、長なわ跳びなどの練習時にも準備体操として行った。

**取組成果の評価**

…Check

- ①保健体育の授業を中心として体育行事などで生徒の自主的な取組を促し、運動の楽しさや喜びを実感し、1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合がこの3年間で、男子は16.8%から2.4%、女子は42.1%から8.6%に減少。運動の二極化が改善されてきた。
- ②様々な運動に親しむ取組により、体力合計点の総合

評価がA・Bの生徒とD・Eの生徒の割合の差は、この3年間に男子で-6.9%から39.2%に推移した。

- ③平成29年度の市の駅伝大会には19チーム、マラソン大会には200名以上が本校から参加した。

**今後の課題**

…Action

- ①休み時間などにも運動できる環境づくりを推進する。
- ②冬季期間にも生徒が運動に親しめるような環境づくりと各種体育的行事への参加の奨励が必要である。

**体力の向上の取組がもたらす波及効果**

運動の楽しさや喜びを実感し、運動に自主的に取り組むようになったことで、学習やほかの活動に対しても、主体的に取り組むようになった。また、多様な運動経験が、生徒の運動の効果への興味・関心を高め、生涯スポーツの基盤が構築された。

**運動に親しむ雰囲気づくり**

**運動の楽しさや喜びを味わう体育授業**



【体づくり運動】  
音楽に合わせてみんなで楽しくジャンプ

自主的な取組



【球技】  
試合の合間に作戦タイム！仲間と動き方や戦術を考案！

運動の楽しさ



【陸上競技】  
過去の記録から考案された得点換算表を利用して目標記録設定！

仲間と関わる



【器械運動】  
技マップを活用した自主的な取組！教え合いで生まれる称賛の拍手！

**部活動の充実**

切磋琢磨から生まれる「自分も！」の連鎖反応！

- ・複数部活動での合同練習
- ・地域の少年団・クラブとの連携

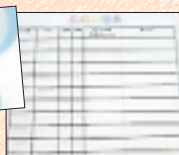


各種大会の結果などを掲示し、練習の成果を実感させ、更なる意識の向上を図る

**主体的な取組を目指す「学級対抗長なわ跳び」**



取組カード



本番直前、最後の確認



それぞれの役割を全う



そして歓喜のとき

1年生から3年生まで主体的に目標・練習計画・作戦の設定や盛り上げなどを行い、運動の楽しさを味わう

**地域の活動への参加を奨励**



地域の体育的行事へ積極的に参加  
ラジオ体操 体操会・コンクール

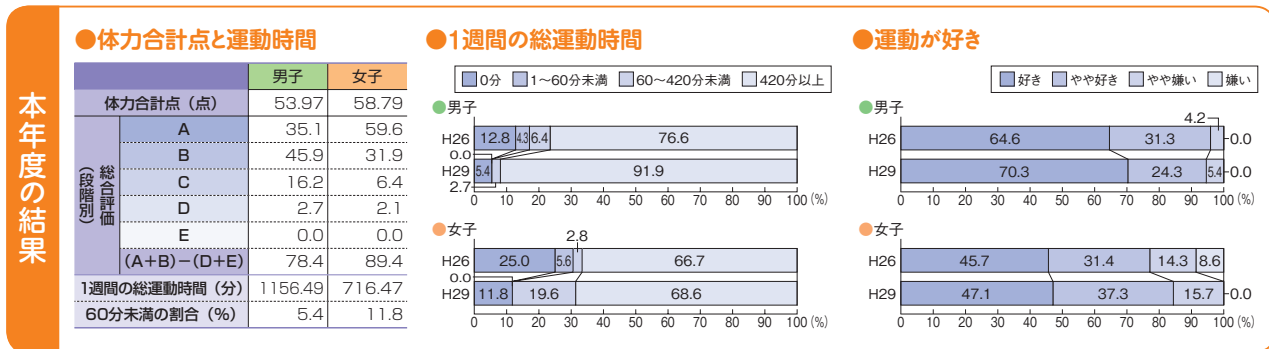


学校選抜チームで全国を目指す陸上競技(左)、相撲(右)

# 主体的に運動する生徒の育成 ～教科・教科外での取組～

## ● 秋田県能代市立能代第二中学校

- 全校生徒数  
……300名(男子134名 女子166名)
- 全クラス数……13
- 教職員数……26名(内保健体育科2名)
- 運動部活動数……16
- 運動部活動参加率(全学年)……76%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……15人



### 取組時の課題と目的 …Plan

#### 1 取組時の課題

他校と同様に本校でも、「運動する生徒としない生徒の二極化」の傾向が見られる。特に、運動部の生徒と文化部の生徒との差が大きい。また、学年が上がるにしたがって運動種目による好き嫌いが明白になり、それが運動への取り組み方の差として表れている。

#### 2 取組の目的

##### (1) 授業での取組

- ①保健体育の授業の中で運動の特性に触れ、誰でも取り組むことができる内容を取り上げたり、技能のポイントを図や写真で示したりすることで生徒が運動への理解を深められるようにする。
- ②1時間ごとに学習課題を与え、個人やチームの課題を解決するための取組について考える時間を設定することで、生徒の運動への意識を高める。
- ③生徒の実態に適した「運動しやすい場」を設定することで、生徒の運動に対する意欲を高める。
- ④振り返りの場を確保し、生徒が自己の反省を次の活動に生かせるようにする。

##### (2) 授業以外での取組

体育祭を通して、集団で活動することの意義や充実感を感じさせ、生徒の運動に親しむ意識を育てる。

### 取組の内容 …Do

#### 1 体育学習での取組

##### (1) 運動の特性の理解

技能のポイントとなる用語や動きを具体的に提示し、生徒が技能として発揮できるように授業を構成する。

##### (2) 課題設定と振り返りの充実

前回の学習を基に課題を設定することで、学習に向かう意識と、運動への意欲を高めている。そのために、毎時間、振り返りの時間の確保に努めている。

#### 2 新体力テストでの取組

##### (1) 前年度の記録を基に今年度の目標を設定

2、3年生は、前年度の記録を基に自己の課題となる点を向上させる運動を見付けるなど目標を設定。目標が具体化したことで、意欲の向上につながった。

##### (2) 新体力テストの結果の掲示

今年度の新体力テストの記録ベスト10を、各学年男女別で種目ごとに掲示している。生徒が足を止めて見ている姿から、関心の高さが見て取れた。また、学校祭でも掲示し、保護者や地域の方にも見ていただいた。

#### 3 学校行事での取組

##### (1) 体育祭

学級対抗長なわ跳びを行っている。全校生徒が学級のために一生懸命取り組み、体力の向上と、運動の楽しさを味わうことにつながっている。また、運動が苦手な級友への声かけが増え、情緒面の成長も見られる。

##### (2) 二中若(七夕活動)

毎年9月に行われる地域の祭典に、「二中若」として参加している。この祭典は、演技・演奏をしながら町内を巡るもの。本番は2～3時間の運行となるが、前回の祭典では全生徒が最後まで演技し続けた。地域を盛り上げながら、体力の向上にもつながっている。

#### 4 昼休みの活用

昼休みに生徒が自由に運動できるように体育館の開放を行っている。割当ては、体育専門部(生徒)が行い、安全に楽しく運動ができるよう見守りもしている。割当てがある日は、各学年とも男女を問わず、バスケットボールなどを楽しんでいる。

●工夫したこと

- ①主運動と不足している体力要素の組合せを考えて、補助的な運動を準備運動に取り入れている。
- ②学習カードを活用し、学習の流れや課題の確認、自己の振り返りを生徒が確実にに行えるようにした。
- ③ペアやグループでの活動を多く取り入れ、生徒同士の学び合い（教え合い）の場を設定した。
- ④パソコン・タブレット端末・写真などを活用して学習資料を工夫し、生徒の自主的な取組につなげた。

取組成果の評価

…Check

- ①運動の技能に関わる基礎知識を学んだことで、「運動をやってみよう」「日常生活の中でも生かそう」という気持ちが多くの子に芽生えてきた。
- ②全学年の新体力テストの結果が前年度より向上した。
- ③体育祭の活動を通して、生徒の体力が向上し、仲間への気付きが増え、団結力が高まった。

今後の課題

…Action

- ①体力テストの結果から見えた個々の生徒の課題を、学校体育の中でどのように改善し、体力の向上に結び付けるか、更なる手立てを考えていきたい。
- ②生徒の自主的に運動しようとする意識をより高めるために、運動の必要性や楽しさを学校体育の中でどう実感できるようにするかについて、検討を重ねる必要がある。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

- ①体育学習の充実を図ることで、生徒の運動意欲が向上し、日常の運動習慣につながっている。
- ②生徒が新体力テストの結果を客観的に捉えることで、自己の課題に気付き、改善しようとする意欲につながっている。
- ③春の体育祭で学級・学年・学校が一体となることを学び、後の活動により影響を与えている。

体育学習での取組

準備運動  
主運動につながる



その授業で学ぶ内容の確認



チームで作戦会議



グループ練習



学習の振り返り



学習カードの活用



学校行事(体育祭・二中若)での取組

応援合戦



学級対抗長なわ跳び



二中若



新体力テストの結果の活用

各学年男女種目別  
ベスト10の掲示



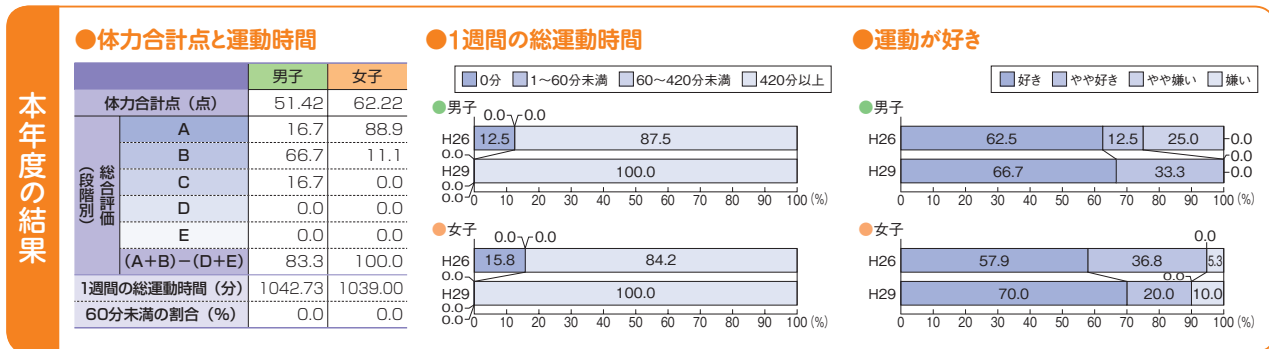
分析結果の活用



# 運動が好きな生徒を育み、 体力の向上を図る学校教育活動

## ● 福島県湯川村立湯川中学校

- 全校生徒数 ……92名(男子47名 女子45名)
- 全クラス数 ……5
- 教職員数 ……13名(内保健体育科1名)
- 運動部活動数 ……4
- 運動部活動参加率(全学年) ……100%
- 地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数) ……3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」

本校は、全生徒の約6割が自転車、約4割が徒歩で通学している。また部活動は、運動部のみを設置し、生徒の所属割合は100%である。

体を動かす機会が多いものの、運動が苦手な生徒も運動部に所属しているため、自主的に運動をする習慣の少ない生徒もいる。また、中には自家用車で送迎してもらう生徒もいる。

昼休みなどに校庭や体育館で積極的に体を動かしたり、地域のスポーツクラブに所属して休日にもスポーツに励んだりしている生徒がいる一方で、休み時間は常に教室や図書室で過ごす生徒もいるなど、運動時間の二極化が見られた。

#### 2 取組の目的

- ① 生徒が日常的に気軽に運動に取り組め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 学級などの集団で取り組む種目を生徒会行事に取り入れ、練習過程や当日の競技を通して生徒が達成感を味わえるようにすることで、仲間と協力しながら運動する意欲を高める。

### 取組の内容 …Do

#### 1 「ふくしまっ子健康・体力自分手帳」の活用

福島県教育委員会が作成している「ふくしまっ子健康・体力自分手帳」は、生徒が小学校から高等学校までの自分の健康状態や体力の状況などのデータを蓄積できるようになっている。これに体力・運動能力調査

の結果や分析結果などを記入し、小学校から記入してきたデータと比較することで、生徒が自分の体力に興味・関心をもてるようにしている。

体づくり運動の授業では、体力・運動能力調査の分析結果から評価の低い種目を中心に、その向上を目指した運動を生徒自らが工夫して作り、その運動を各学年の授業の準備運動や導入の段階で取り入れている。その結果、様々な体の動きに興味・関心を示す生徒が増え、意欲的に運動に取り組んでいる。

#### 2 朝の自主トレーニング

運動部の練習時間に加えて脚力の向上をねらいとした朝の自主トレーニングを、ランニングを中心に月曜日から金曜日まで30分程度行っている。生徒は自主参加としているが、運動部における体力の重要性を保健体育の授業や部活動の中で折に触れ生徒たちに伝えていった結果、徐々に参加する生徒が増え、全校生徒の3割が参加するまでになった。参加者の中から有志を募って、毎年支部の陸上大会や駅伝大会に出場している。専門種目以外の競技を体験することが、スポーツに対するより広い興味・関心の刺激になっているようである。今年度は、支部の陸上大会に2年生全員が参加した。

#### 3 生徒会が主体となった体育的行事の工夫

本校では、生徒会の主催による校内レクリエーション大会を行っている。この大会の種目は毎年見直されており、本年度は「ドッジビー大会」を行った。昼休みなどを利用して各学級が練習に励むなど、生徒が意欲的に取り組んでいる姿が見られた。また、練習を通して学級がまとまり、生徒の運動量が確保されるほか、体を動かすことに対する生徒の意識の向上にもつながった。



●工夫したこと

- ①生徒が取り組んだ様々な体験を、各学年の通信を通し定期的に生徒や保護者に発信した。情報を共有することで、生徒が体験・達成したことが学級や家庭で話題にされ、自然とスポーツの話題が増え、生徒の運動への興味・関心が高まった。
- ②体力・運動能力調査の結果をベスト10の形で体育館に掲示したことにより、記録に関心を示す生徒が増加した。この取組は今年で4年目になるが、4年分のデータを年度別に体育館に掲示している。

取組成果の評価

…Check

- ①体力・運動能力調査の結果を「自分手帳」に継続して記録することで、今までの記録との比較が容易になり、生徒がよりよい記録を目指そうと意欲的に取り組む姿が見られた。
- ②継続して朝の自主トレーニングを行い、活動に参加する生徒が徐々に増えたことで、運動時間の二極化

が改善されてきた。

今後の課題

…Action

- ①「自分手帳」の取組は、高校までデータを蓄積し、継続することになっているが、そのデータを部活動や各自の運動に生かしているかを定期的にチェックする仕組みの確立が求められる。
- ②部活動を引退した3年生に対し、運動の機会を増やす取組を行っていく必要がある。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

「ふくしまっ子健康・体力自分手帳」の活用により、生徒が自分の体力の推移に関心をもつようになり、それが体力だけでなく健康や生活習慣への興味・関心にも結び付き、食育などにもつながっていると考えられる。

「ふくしまっ子健康・体力自分手帳」の活用



手帳表紙



小学校から高等学校までの体力・運動能力調査の記録が蓄積されるようになっている

過去の体力・運動能力調査の記録を学年別・男女別に色分けし、体育館に掲示している



先輩の記録に興味を示す生徒たち

生徒会が主体となった体育的行事の工夫

校内レクリエーション大会「クラス対抗ドッチビー大会」の様子



校内レクリエーション大会では、先生方のチームとの対戦もあり、盛り上がりを見せている

朝の自主トレーニング

朝の練習風景

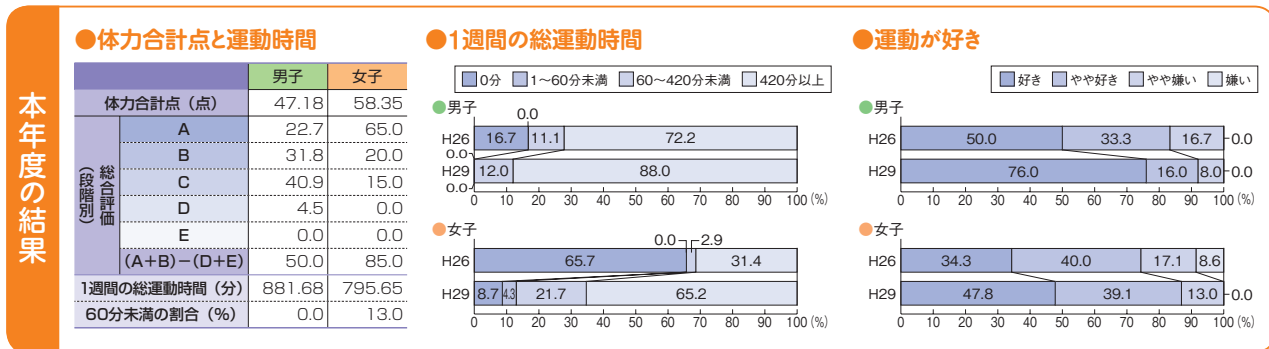


徐々に参加人数も増えてきている

# 「協働」と「競争」で本気を引き出す体力の向上の取組

## ●福岡県豊前市立八屋中学校

- 全校生徒数  
.....164名(男子94名 女子70名)
- 全クラス数.....6
- 教職員数.....23名(内保健体育科2名)
- 運動部活動数.....6
- 運動部活動参加率(全学年).....74%
- 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

福岡県は「1校1取組」による体力の向上プランを推進している。本校も、これに基づく体力の向上プランを毎年作成し、生徒の体力に関する課題に取り組んできた。しかし、取組に対する生徒の意欲にはばらつきがあった。特に運動部や地域のスポーツクラブに所属していない生徒の体力の向上に対する興味・関心をいかに高め、「本気」を引き出すかが課題であった。

#### 2 取組の目的

- ①「一丸」となって学習に取り組む態度の育成
- ②「協働」することによる達成感の共有
- ③「競争」する姿勢をもち、積極的に体力の向上に努める態度の育成

### 取組の内容 ...Do

#### 4月 集団行動で学習規律の確立を図る

学級が一丸となって学習に取り組む態度を育成するために、4月の始めに集団行動に取り組んだ。難しいことは行わず、全員が同じ動きをし、学級が一つとなることを目指した。授業には緊張感をもって取り組むこと、自分の心や行動の乱れは必ず学級にも影響を与えることを丁寧に繰り返し指導した。特に1年生で、中学校という新しい環境スタートの時期に集団行動を取り上げることの教育的効果は大きいと考えている。

#### 5月 体育大会で「協働」することで達成感を共有し、「競争」する楽しさを味わう

本校の体育大会は毎年5月中旬に行われる。それに向けて、生徒会がスローガンを考え、学校全体がその達成のために準備を進める。体育大会を通して生徒に

学ばせたいことに、「協働」と「競争」がある。これらは、その後の体力の向上の取組に大きく関係する。本校の体育大会は学級対抗で行われ、それぞれの学級は生徒全員が参加する「学年競争遊技」や「学級全員リレー」に向けて協力して練習を重ねる。その中で生徒は、チームで取り組む「協働」を学ぶ機会を得る。また、他学級と「競争」することで、級友と体を動かすことの楽しさや達成感を味わう機会も得られる。「協働」と「競争」の魅力を学習し、生徒が体力の向上の取組に魅力を感じるようになれば、積極的に体力の向上に努めるようになるのではないかと考えている。

#### 6月 新体力テストの実施

新体力テストは、生徒が自己の体力を数値で知ることができる重要な機会である。4月に学んだ学習規律の下で「競争」の姿勢をもてるようにするため、各種目の目標値の設定を丁寧に行った。目標となる値は下の6つであり、②～⑥はそれぞれホワイトボードに示した。生徒はこの中から自分の状況に合わせて目標値を選択した。目標値の記入などは、福岡県教育委員会が作成した体力アップシートを活用した。また、③④⑤については、学級や学年の平均値を目標とすることで、「協働」の精神を再確認し、一丸となって「勝ち」に行く(目標達成を目指す)雰囲気づくりに努めた。

- ①昨年度の自分の数値／②昨年度の自学年の平均値(①、②は、2、3年のみ)
- ③昨年度の先輩の平均値／④昨年度の福岡県の平均値
- ⑤昨年度の全国の平均値／⑥10点満点の数値

#### 7月 新体力テストの結果分析

本年度の新体力テストの結果から各学年の課題を分析し、指導計画を立てた。主に保健体育の授業の始運動で行う種目に改善を加えた。また、各学年の結果を

全国平均と比較した表を作成し、体育館に掲示した。

**9月以降 課題解決の取組スタート**

新体力テストの結果を受け、各学年の課題に応じた始運動を保健体育の授業で始めた。ここでも、走運動はリレーの形式とするなど、できる限り「協働」と「競争」の要素を取り入れて生徒の本気を引き出した。

**12月 新体力テストの再テスト**

半年間の体力の伸びを確認するために、新体力テストを再度実施した。

**3月 クラスマッチの実施**

生徒が級友と運動を楽しみ、好きになれるように、学年末にバレーボールのクラスマッチを実施している。

**年間を通して T・T授業の実施**

年間を通してT・Tによる授業を実施。1人が個別指導をしている際に、もう1人は全体へ目を配るなど、生徒が安心して安全に運動に取り組めるようにした。

**●工夫したこと**

- ①体育大会では教職員でスタッフポロシャツを作成し、学校全体で「ファミリー」の雰囲気づくりをした。
- ②保健体育の授業における始運動の改善では、限られた時間で、できるだけ様々な体力が鍛えられ、「協働」と「競争」の魅力が感じられる運動を考えた。
- ③12月の再テストで半年間の伸びを確認することで、体力の向上への意識が薄れないようにした。

**取組成果の評価**

…Check

平成29年度の新体力テストの結果では、1年生男子6項目・女子5項目、2年生男子6項目・女子全項目、3年生男子6項目・女子1項目が全国平均を上回った。

本校全体の体力数値は全国平均と比べて高い水準であった。3年生女子については全国平均を下回った。

**今後の課題**

…Action

全国平均に比べ体力が低い水準にある3年生女子は、運動クラブに所属しない者が42.9%、運動を全くしない者が19.0%、運動やスポーツが嫌いな者が14.3%と、全校で最も運動やスポーツへの興味・関心が低い。このような生徒が生涯を通じて豊かなスポーツライフを実現できるよう、運動やスポーツの楽しさを実感できるようにする取組が求められる。体力の向上を目指す一方で、生徒が運動を好きになり、習慣化できる工夫が必要である。

**体力の向上の取組がもたらす波及効果**

集団行動を通して規律を学習することは、集団生活において重要な規範意識を学習する一助となっている。「ルールを守らなければ人に迷惑をかけてしまう」という大切な精神を育てるのが、集団行動の教材としての力であると考えている。

**規律意識を高め、本気で取り組む体育の授業**

**●集団行動**



**●体力課題に応じた始運動**



新体力テストで明らかになった体力課題に応じて、主運動に関連付く始運動に改善を加えた

**協働して勝利を目指し、競争を楽しむ体育的行事**

**●体育大会** 例)各学年全員参加の学年競争遊技



**成果の視覚化**

**●新体力テストの結果掲示**



**●クラスマッチ** 学年別のバレーボール対抗戦を実施

