

# 走力・跳力・投力が向上している学校

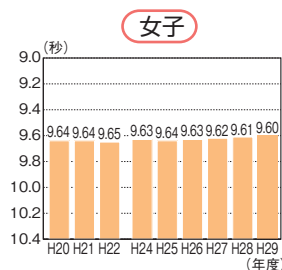
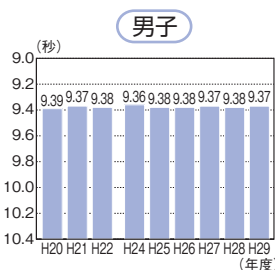
ここでは、基礎的運動能力のうち、テスト項目である「50m走」、「立ち幅とび」及び「ソフトボール投げ(又はハンドボール投げ)」の合計得点に係る平均点が向上している学校について調査し、基礎的運動能力を向上させるヒントを探るための分析を行った。

はじめに、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ(又はハンドボール投げ)の平成20年度の調査開始以降の経年変化を見ると、50m走では、小学校が男女ともに横ばい傾向で、中学校が上昇傾向である。立ち幅

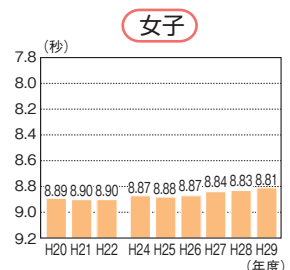
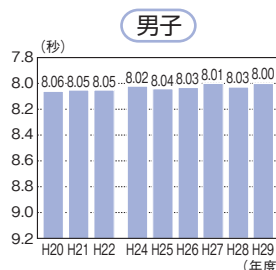
とびでは、中学校女子が上昇傾向、小学校男子は緩やかな下降傾向、小学校女子と中学校男子は横ばい傾向である。ソフトボール投げ(又はハンドボール投げ)では、小学校及び中学校ともに低下している。

## 小学校男女と中学校男女の50m走の経年変化

### ● 小学校 50m走

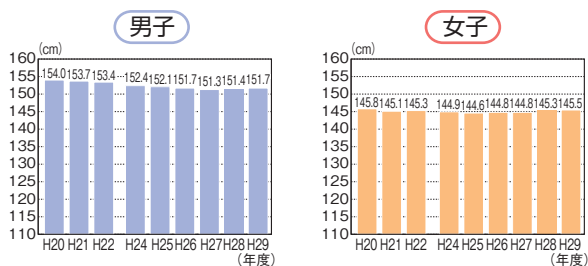


### ● 中学校 50m走

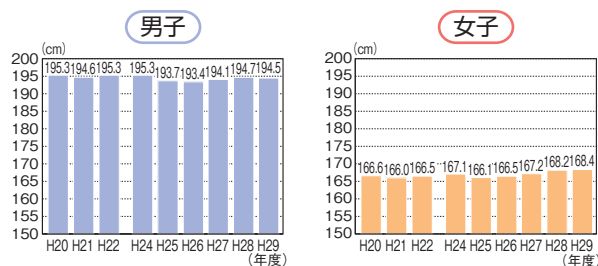


## 小学校男女と中学校男女の立ち幅とびの経年変化

### ● 小学校 立ち幅とび

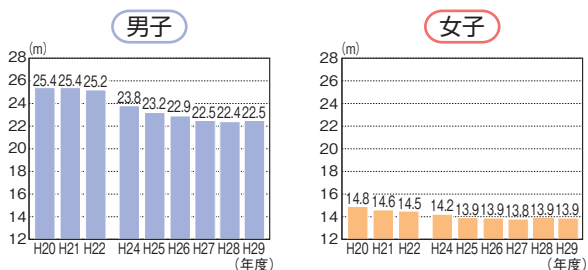


### ● 中学校 立ち幅とび

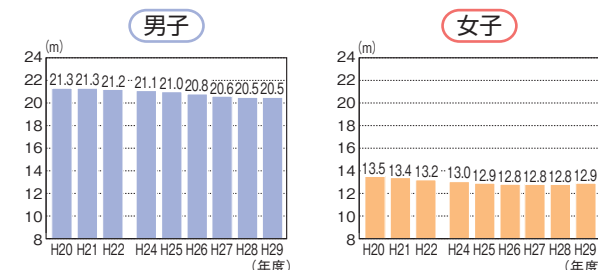


## 小学校男女のソフトボール投げと中学校男女のハンドボール投げの経年変化

### ● 小学校 ソフトボール投げ



### ● 中学校 ハンドボール投げ



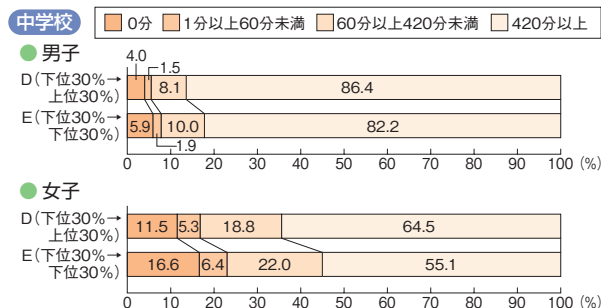
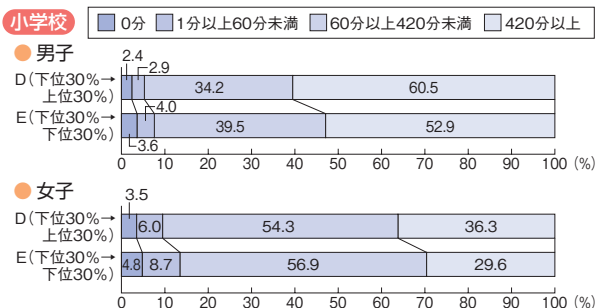
次に、平成26年度調査及び本年度調査の結果を用いて、児童生徒の50m走、立ち幅とび及びソフトボール投げ（又はハンドボール投げ）の合計得点の平均値によって、学校を3分類（平均点の高い順に30%を「上位グループ」、40%を「中位グループ」、30%を「下位グループ」とする。以下同じ）し、平成26年度調査では下位に属し、本年度調査では上位に属する学

校をDグループとし、両調査年度とも下位グループに属する学校をEグループとして、運動時間の割合を比較した。

本年度調査で420分以上運動している児童生徒の割合は、DグループがEグループを上回っている。

また、60分未満の児童生徒の割合では、DグループがEグループを下回っている。

## 上昇グループと下位グループにおける1週間の総運動時間の違い



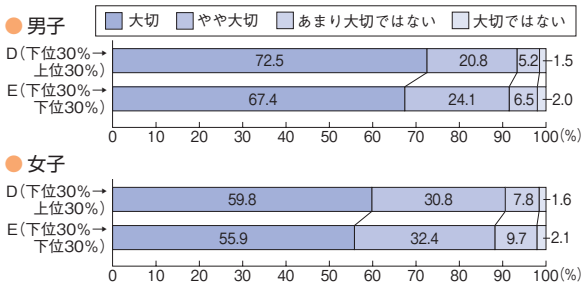
# 基礎的運動能力の向上と運動・スポーツに関する意識

同様に児童生徒質問紙調査の回答を比較すると、「運動やスポーツは大切」（小：質問4、中：質問3）、「健康であるために運動を行うことが大切」（小：質問16、中：質問15）、「ものごとを最後までやり遂げ

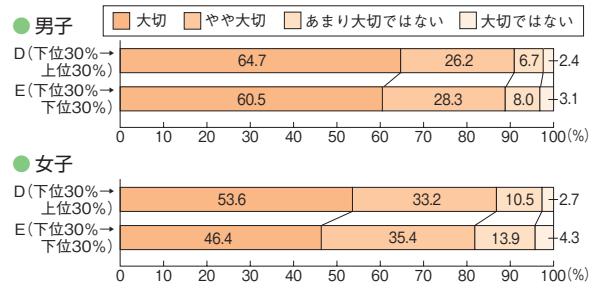
てうれしかった」（小：質問31、中：質問30）、「失敗を恐れないで挑戦している」（小：質問32、中：質問31）と回答した児童生徒の割合は、いずれもDグループがEグループを上回っている。

【図2-1】 走跳投の記録改善と、運動やスポーツは大切とする価値観との関連

**小学校 質問4 「運動やスポーツが大切」**

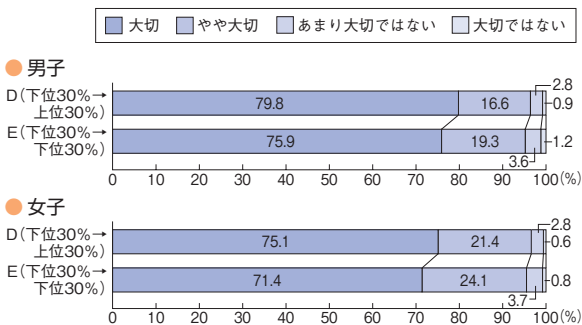


**中学校 質問3 「運動やスポーツが大切」**

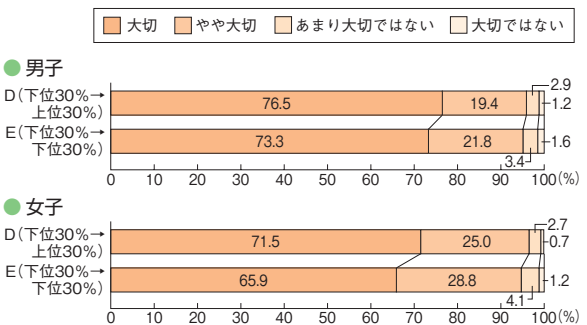


【図2-2】 走跳投の記録改善と、健康三原則の考え方との関連

**小学校 質問16 「健康のために運動は大切」**

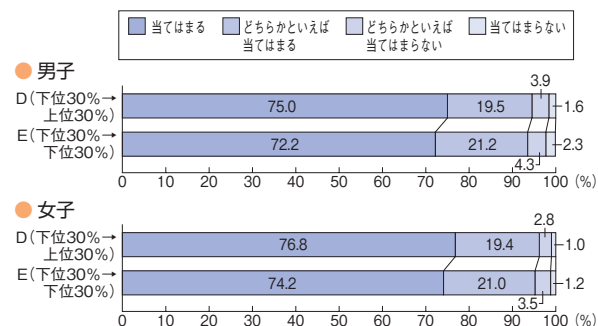


**中学校 質問15 「健康のために運動は大切」**

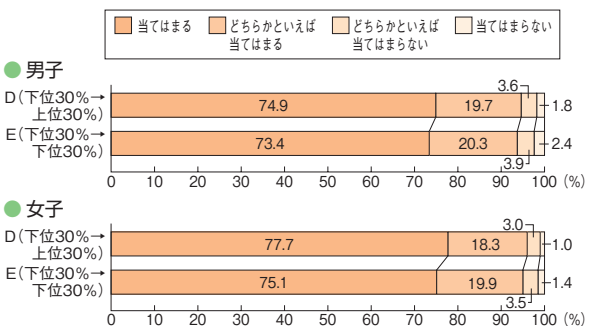


【図2-3】 走跳投の記録改善と、達成感との関連

**小学校 質問31 「達成感がある」**

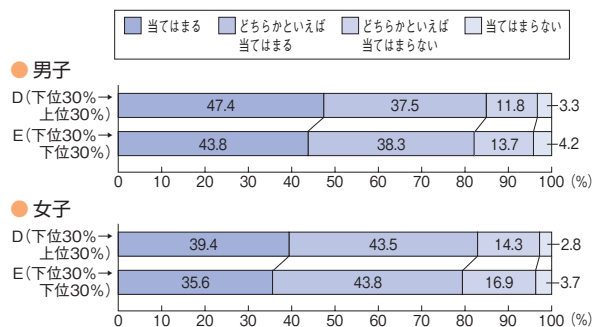


**中学校 質問30 「達成感がある」**

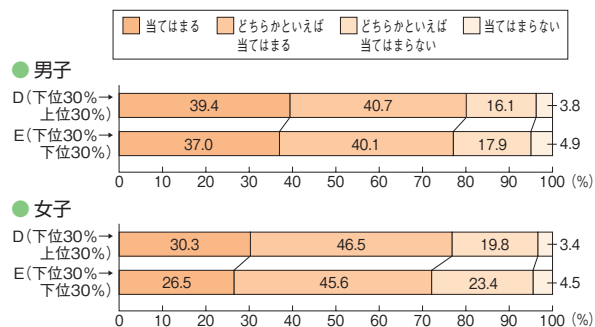


【図2-4】 走跳投の記録改善と、挑戦との関連

小学校 質問32 「挑戦している」



中学校 質問31 「挑戦している」

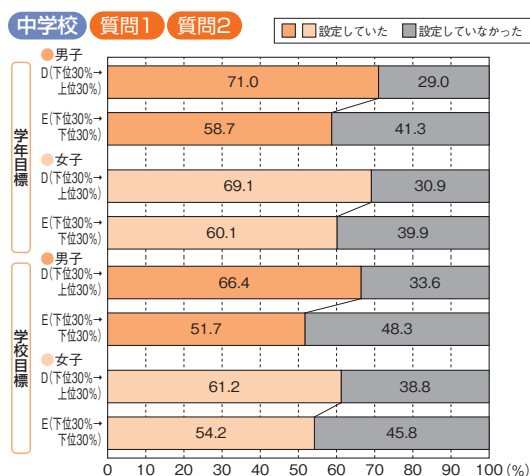
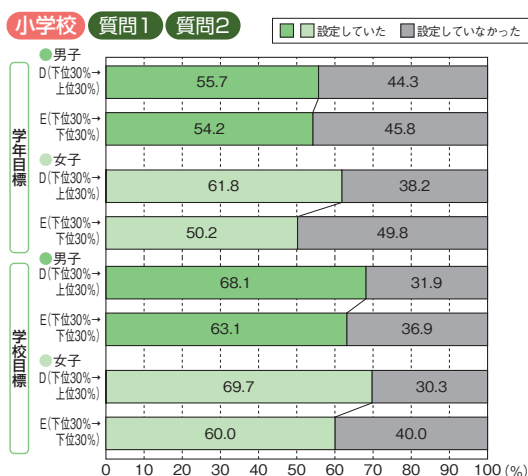


## 基礎的運動能力の向上と学校の取組

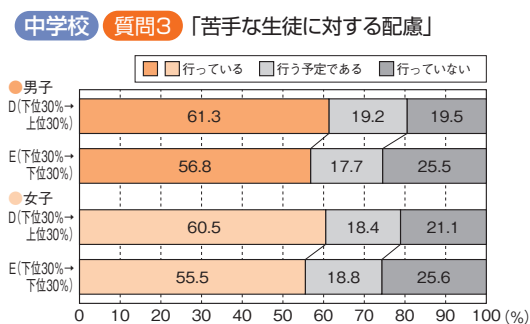
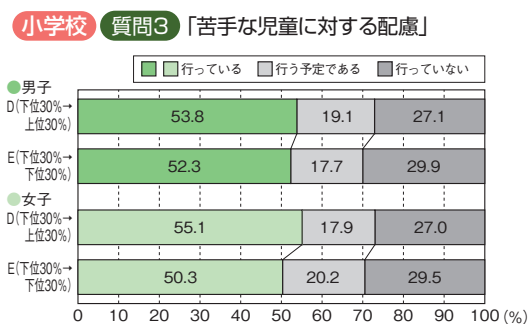
同様に学校質問紙調査の回答を比較すると、「平成28年度に、第1学年に対して、体力・運動能力の向上のための学年としての目標を設定していましたか」（質問1）、「平成28年度に、体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を、学年としての目標と別に設定していましたか」（質問2）、「運動・スポーツが苦

手（嫌い）な傾向にある児童生徒向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか（行う予定はありますか）」（質問3）の各質問に、肯定的に回答した学校の割合は、DグループがEグループを上回っている。

【図2-5】 学年目標と学校目標について



【図2-6】 運動が苦手な児童生徒に対する配慮について

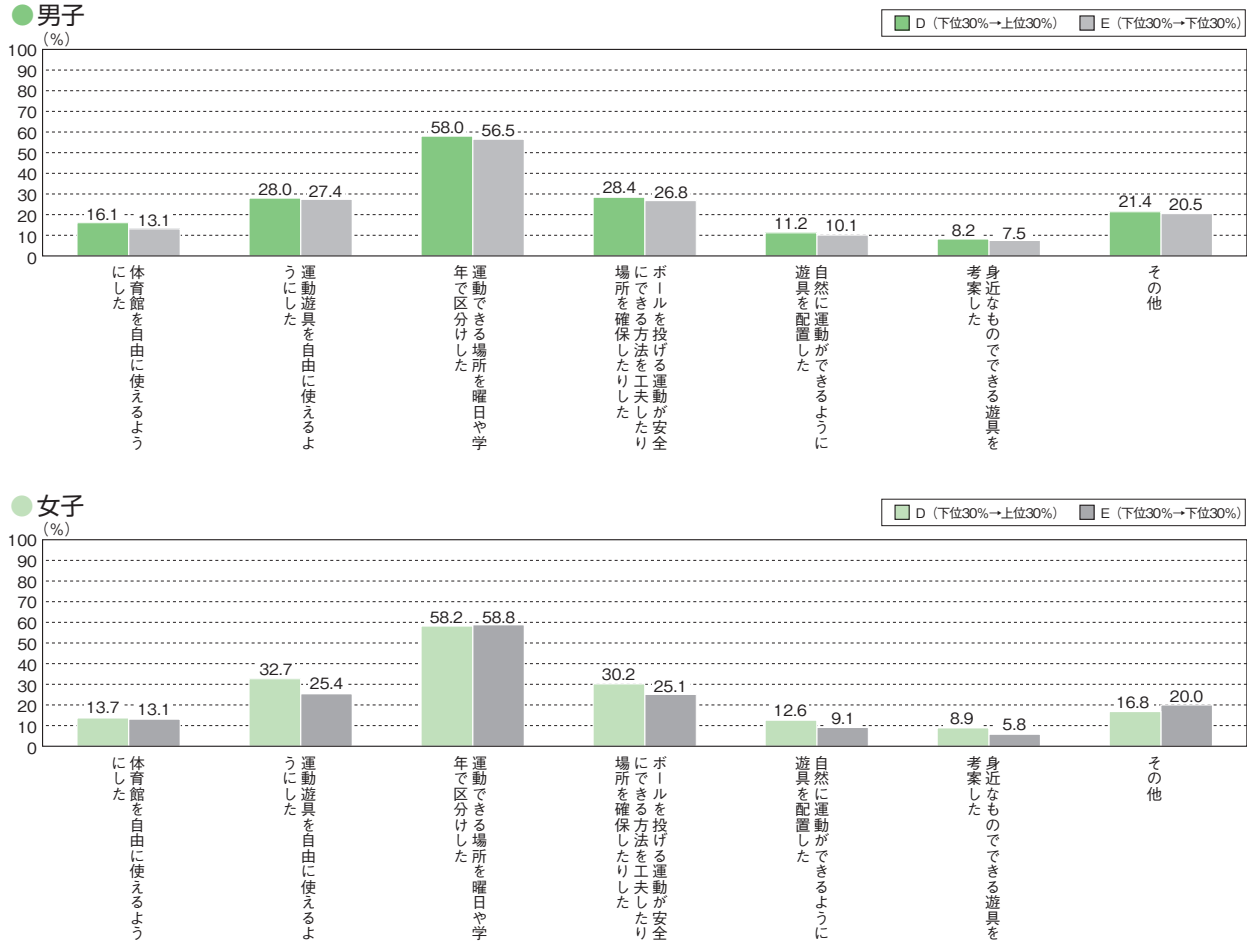


また、「平成28年度に、体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行った」（質問15）と回答した小学校に対し、「施設や環境整備においてどのような工夫をしましたか」（質問15-6、複数回答）に対する回答の割合を項目別に比較したと

ころ、その他の項目を除き、DグループがEグループを上回っており、特に「運動できる場所を曜日や学年で分けした」と回答した割合はその他の項目に比べて高い。

【図2-7】 授業以外での取組の特徴

小学校 質問15-6 「授業以外での取組」



以上のことから、走力、跳力及び投力と総運動時間や運動・スポーツに関する意識に関連が見られること、また、学校においては、学校全体や学年での目標を設定するとともに、運動・スポーツが苦手（嫌い）な児

童生徒に配慮しつつ、体育・保健体育の授業以外での運動・スポーツの取組に工夫を行うことにより、走力、跳力及び投力が高まることが考察された。

## 小学校

## 調査結果の活用と、家庭や地域との連携により学校全体で取組を推進する

## 事例のポイント

- 体育振興会によるクラブ活動の指導
- 全身を使って運動する感覚を学び、走跳投につながる基本的動作を習得
- 学校、学年、児童の目標を設定し、年間を通じた運動時間を確保
- 児童と教師が先を見通し継続的に体力の向上の取組を行うように見直す

### 仙台市立八幡小学校（宮城県）P68

八幡小学校では、児童が自ら運動し、健康で安全に過ごすための取組を学校・家庭・地域が連携して行っている。学校では、各学年の学習カードを蓄積する体育ファイルの活用のほか、休み時間や放課後に運動時間を確保し、施設・用具を充実させ、運動の日常化を図っている。

また、教師が指導法などを学び合う校内研修の実施により、体育授業の充実を図っている。

家庭・地域との連携では、体育だよりなどで家庭・地域に情報を発信し、体育振興会によるクラブ活動における指導などの協力を得ている。

### 燕市立吉田北小学校（新潟県）P70

吉田北小学校では、年間の体育の授業や縦割り班活動になわ跳びを取り入れ、仲間と協力して目標を達成する喜びを味わえるよう、児童の運動に対する達成感や肯定感を高め、運動習慣を改善する取組を行っている。

また、市が取り組む運動遊びプログラムを実施し、全身を使って運動する感覚を学び、走跳投につながる基本的動作の習得に役立てている。

生活習慣の改善に向けて、家庭の協力を得て「早寝」などに努めている。

### 豊橋市立津田小学校（愛知県）P72

津田小学校では、学校全体で体育での重点課題や、各学年の目標を設定し、確実な技能の定着を図るとともに、児童の運動への意欲を高めるため、学年の目標を基に児童一人一人の目標を設定し、年間を通じて運動時間を確保して基本的な運動を組み込んだ「津田っ子体操」や長なわ跳びなどで運動に親しむ場をつくり、休み時間の様々な外遊びの推進や部活動の充実により達成に向けた取組をしている。

### 広島市立井口明神小学校（広島県）P74

井口明神小学校では、学校全体で年間を通じて定期的に「体力アップ週間」、「ロング昼休憩」、「保健朝会」を実施し、児童と教師が先を見通して継続的に体力の向上の取組を行うように見直しをした。

また、児童が主体的に運動に取り組めるよう、「異学年交流」においては、新体力テストに向けて、上級生が下級生に手本を見せたり、コツを教えたりすることで、児童の意欲の向上を図っている。

中学校

# 他者との交流、地域との連携、自己との対話を通して運動の日常化を実現する

事例のポイント

- 「保体ノート」に授業の振り返りを記録し、自己との関連を意識付け
- 発育・発達段階の成長を見通したカリキュラム構成
- ルーブリックを作成して到達目標を生徒と設定し、学習ノートに記録
- 地域住民との協働や運営面の活動を設けて、「スポーツを創り上げる」

## 奥州市立江刺南中学校（岩手県） P76

江刺南中学校では、地域の特徴から通学はスクールバスか自家用車の利用が多いが、地域と家庭の理解を得て降車場を坂道の下にしたことで、生徒は毎日250mの坂道を登って登校するなど、日常的な取組の中で体力の向上を実現している。

体育の授業では、大半の運動領域で男女共習により、親和的な雰囲気とともに学び合う形が展開されている。

また、継続的に「保体ノート」に授業の振り返りを記録することで、学習内容を連続したものとして定着させ、自己との関連を意識付けを行っている。このほか、上級生は複数年度の新体力テストの結果を1枚の用紙に記録し、自身の成長を実感できる工夫をしている。

## 伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校（群馬県） P78

四ツ葉学園中等教育学校では、中等教育学校の特徴を生かし、6年間での発育・発達段階の成長を見通したカリキュラム構成で計画的な学習や行事が展開されている。

授業では、導入で補強運動を継続的に行い、スモールステップで学べる工夫をすることで、運動への意識を高めている。また、基礎・基本を身に付けるだけでなく、競争や遊びを取り入れ、学び合いの場面を設定しながら学習の充実を図っている。

## 紀の川市立荒川中学校（和歌山県） P80

荒川中学校では、学校生活を通じて運動習慣の定着を図る取組を実施している。体育の授業開始前にはランニングを含む準備運動を習慣化するとともに、授業においては、基礎体力の向上と運動経験の充実を図りながら、スポーツへの関わり方を学ぶことで運動への意欲を高めている。また、学習單元ごとにルーブリックを作成して、生徒と相談しながら到達目標を設定し、学習ノートに記録できるようにすることにより、生徒が主体的に運動に参加することを促している。

このほか、休み時間に運動できる機会の確保や、体育的行事での異学年交流、保護者の参加など、他者と関わり合いながら運動に親しむ土壌ができています。

## 倉敷市立庄中学校（岡山県） P82

庄中学校では、授業の技術習得学習においてスモールステップを設定し、習熟度別に課題を明確にし、毎時間の振り返りを学習カードに記録して、自身の達成度を実感できるようにする工夫を行っている。また、仲間とともに運動する中で教え合いを通して、生徒の意欲の向上を図っている。

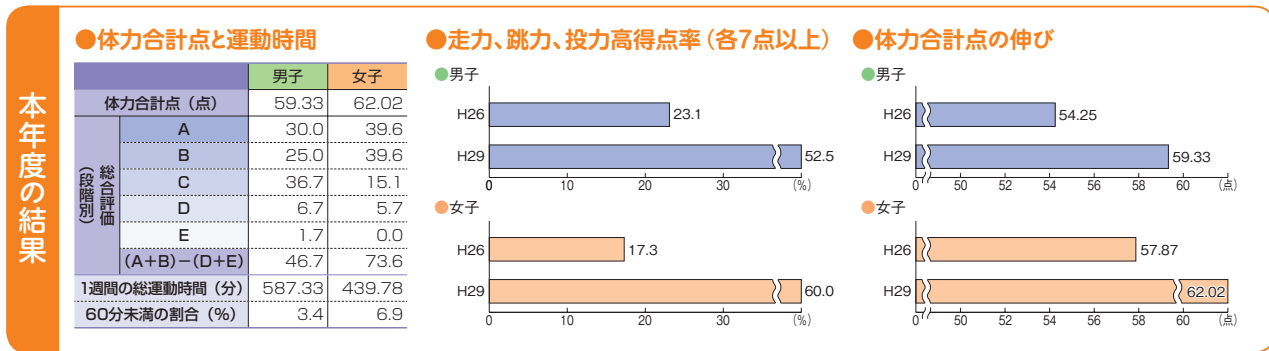
体育的行事では、縦割りのチームをつくり、異学年交流を取り入れているほか、地域住民と協働する場面や、運動だけでなく運営面にも関わる活動を設けて、「スポーツを創り上げる」ことを通じて運動好きな生徒を育てている。



# 学校・家庭・地域の協働で 取り組む体づくり

## ● 宮城県仙台市立八幡小学校

- 全校児童数  
……704名(男子370名 女子334名)
- 全クラス数……24
- 教職員数……52名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……10
- 参加延べ人数……222人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……10人



本年度の結果

### 取組時の課題と目的 …Plan

#### 1 取組時の課題

本校の児童は、学校以外で運動できる公園や広場が少ないため、家庭や地域で運動することが難しい。また、スポーツ少年団に入り、熱心に運動している児童がいる一方で、様々な習い事などで忙しい児童が多いことから、運動習慣の二極化が見られ、新体力テストの結果が市平均、全国平均を下回る項目が多く見られた。

#### 2 取組の目的

学校・家庭・地域が連携して運動の日常化を図り、児童が進んで運動して体を鍛えたり、健康で安全に過ごすことができる力を身に付けたりできるようにする。

### 取組の内容 …Do

#### 1 「体育授業の充実」のための取組

##### (1) 教員による校内研修

新体力テスト実施方法、水泳指導法、体づくり運動、ボールゲームの指導法など、若手、中堅、ベテランの教員が互いに学び合える校内研修を定期的実施した。

##### (2) 「体育ファイル」の活用

1~6年生で使用した体育・保健の学習カードを、「体育ファイル」に継続的に綴じることで、これまでの学習や自分の成長過程を振り返り、目標をもって取り組むことができるようにした。

##### (3) 教育委員会との連携

アスリート活用事業を利用し、元オリンピック選手による器械運動、元陸上選手による走跳の授業を行うことで、児童の運動に対する関心や意欲の向上を図った。また、教員が効果的な指導方法を学べるようにした。

#### 2 「児童の自主的な活動の推進」のための取組～運動の日常化に向けて～

##### (1) 業間運動「白はとスポーツタイム」

全校児童参加とし、6月は「自由遊び」、11月は「3分間走」、12月は「なわ跳び運動」とし、火・木曜日の業間(2時間目と3時間目の間の25分間の休み時間)に実施した。学習カード(持久走、なわ跳び)の活用により児童が積極的に取り組めるようにした。

##### (2) 児童会活動

運動委員会や集会委員会では、雨の日集会、八幡オリンピック(走跳投の競技)、なわ跳び集会、ドッジボール大会などを計画的に実施した。

##### (3) 放課後運動「白はと元気塾」(4年生以上)

年間4回(ボールゲーム、器械運動、走跳の運動)実施している。複数の教員が指導し、運動が苦手な児童も得意な児童も意欲的に取り組めるようにした。

##### (4) 校舎・校庭・用具の運動環境

ジャンピングボード、竹馬、一輪車を常設し、児童が自由に遊ぶことができるようにした。

#### 3 「家庭や地域への啓発と連携」のための取組

##### (1) 体育だより「白はと体育通信」の発行(年9回)

学校の取組や家庭でできる運動などを紹介し、学校・家庭の両面から「体づくり」に取り組めるようにした。

##### (2) 各種大会への参加

家庭や地域の協力を得て、小学校単位で参加する陸上大会、サッカー大会、なわ跳び大会に参加した。

##### (3) 体育ボランティア、クラブ活動の指導の充実

新体力テストでは、学校支援地域本部の協力を得て、仙台市スポーツ推進委員や保護者・地域の方々に計測補助の体育ボランティアを、また、体育振興会の卓球部の方々に、卓球クラブの指導をしていただいた。

●工夫したこと

協働による「体づくり年間指導計画」の作成と実践  
 「体づくり年間指導計画」を作成し、体力の向上に加えて保健・食育指導も取り入れ、総合的に体づくりを推進。年間を通した運動の日常化を教育課程に盛り込み、計画的に複数年で取り組めるようにしたことで、学校・家庭・地域で効果的に実施することができた。

取組成果の評価

…Check

- ①学校・家庭・地域が連携して、協働による体づくりを7年間実践していくことで、自主的に運動する児童が増え、児童の体力の向上につながった。
- ②多くの児童が友達や教員と楽しく交流しながら、意欲的に運動に取り組むようになった。

今後の課題

…Action

- ①協働による取組の発展、連携をより深める。
- ②児童が目標をもって体づくりに取り組めるように、校内掲示の工夫や学習カードの有効活用をする。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

協働による取組を7年間継続したことで、体力の向上に加え、学校・家庭・地域の連携が強化され、睡眠、食事、運動など、健康に対する児童や家庭の意識の向上にもつながった。また、児童の活躍の場が広がり、頑張りを称賛されることで、何事にも意欲的に挑戦しようとする姿勢が育った。

体育授業の充実

教員による校内研修



教育委員会との連携  
アスリート活用事業



児童の自主的な活動の推進

業間運動(3分間走)



児童会活動(オリンピック)



放課後運動(キンボール)



運動環境(ジャンピングボード)



家庭や地域への啓発と連携

体育だよりの発行(年9回)



各種大会参加(なわ跳び大会)



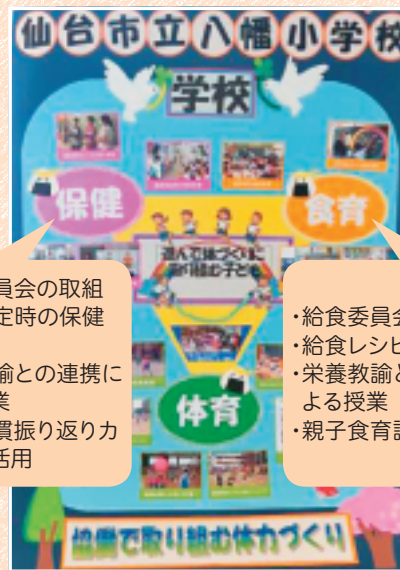
体育ボランティア  
(新体カテスト計測)



体づくり年間指導計画(体育)

家庭・地域	地域連携	各種大会	業間運動	放課後運動	児童会活動	業間運動	放課後運動	児童会活動	業間運動	放課後運動	児童会活動	業間運動	放課後運動	児童会活動
	家庭	白はと体育通信												
児童	放課後													
	委員会													
教職員	研修													
	授業													

「体づくり年間指導計画(体育)」を作成し、計画的に「体育授業の充実」、「児童の自主的な活動の推進」、「家庭や地域への啓発と連携」の取組を関連させながら、協働で年間を通した運動の日常化を図る。また、保健・食育の取組も計画的に実施。児童の運動への関心意欲の向上、体力の向上につながった



- ・保健委員会の取組
- ・発育測定時の保健指導
- ・養護教諭との連携による授業
- ・生活習慣振り返りカードの活用

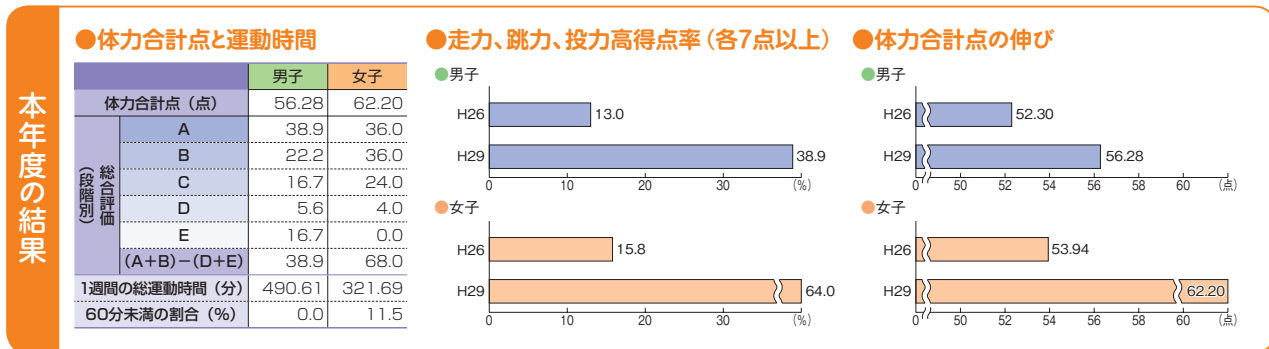
- ・給食委員会の取組
- ・給食レシピの配付
- ・栄養教諭との連携による授業
- ・親子食育講座

「学校・家庭・地域の協働で取り組む体づくり」の啓発ポスター

# 「できた」を実感し、仲間と運動の達成感を味わう取組 ～体力の向上と自己肯定感の醸成～

## ● 新潟県燕市立吉田北小学校

- 全校児童数  
……258名(男子134名 女子124名)
- 全クラス数……13
- 教職員数……23名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……1
- 参加延べ人数……44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

新体力テストの結果、運動好きな児童が48%、走跳投の高得点率は16%で、運動に対して肯定的な意識が低く、体力のある児童の割合が少なかった。運動に対する達成感や肯定感を高め、体育の授業を核として、運動習慣を改善する必要がある。

#### 2 取組の目的

- ① なわ跳び運動を教育活動に位置付け、全校体制で体力の向上を図る。
- ② 運動遊びプログラムを取り入れ、体を動かす気持ちよさや体の使い方を学べるようにする。
- ③ 早寝早起きを継続して指導することにより、生活習慣を改善する。

### 取組の内容 …Do

#### 1 年間を通したなわ跳び運動の実施

平成27年度から、体育授業になわ跳び運動(短なわ)を導入。年間を通じ、授業の始めの3分間、短なわを使った運動を行っている。また例えば、前回し跳びは、低学年は30秒間、中学年は1分間、高学年は2分間跳び続けるなど、目標時間を明確化している。

次に、児童会が計画して「クラス対抗長なわ大会」を実施している。大会の約1か月前から8の字跳び(1分間)を練習している。各クラスの跳んだ回数がすぐ分かるように、児童玄関前に各クラスの記録ボードを設置し、記録を更新するたびに記入できるようにした。

さらに、「ファミリー対抗長なわ大会」も実施。休み時間は、6年生がリーダーとなり、ファミリー(縦割り班)ごとに練習をする姿が多く見られた。

クラスや縦割り班で、なわ跳びを跳ぶ回数を増やしていくことを通して、運動する機会を増やし、仲間と大きな達成感を味わえるようにすることができた。

#### 2 運動遊びプログラムの実施

平成28年度は、子供たちの体力の向上を目指して燕市が取り組む運動遊びプログラムを体育の時間に実施した。これは、走る・跳ぶなど、運動発達に必要な基本動作を身に付ける運動遊びプログラムである。指導者を招き、4年生全員を対象に8回実施した。実施種目は、25m走・25mハードル走・立ち幅跳び・ソフトハンマー投げなど。初回と最終回の体力測定値を比べると、おおむね全種目で数値が向上。これは、プログラムに従って運動することで、全身を大きく使って運動する感覚を学ぶことができたからだと考えられる。

#### 3 早寝早起きによる生活習慣の改善

平成28年度は「早寝」に重点を置いた取組を実施。毎日朝の会で、早寝ができたかどうかをチェックした。目標時刻は、低学年21時、中学年21時半、高学年22時。毎月最終水曜日を「すいみんの日」とし、児童が早寝について振り返り、シートに自己評価を記入した。また、学期に1回シートを持ち帰り、保護者にも生活習慣が改善しているか点検してもらう機会を設けた。

平成29年度は、前年度の取組をレベルアップさせ、「早寝」に加え、「早起き」チェックも実施している。

#### ● 工夫したこと

個人よりも集団(クラスや縦割り班)に重点を置いた取組を実施。集団で協力した取組により、個人の達成感に加え、集団での達成感も味わえるようにしたいと考えた。目当てに向かい仲間と励まし合って取り組むことで、より大きな達成感を味わうことができた。

取組成果の評価

…Check

前回し跳びの全校児童目標時間達成率は、27年度は1学期57%、2学期79%だった。28年度は、1学期72%、2学期87%であり、着実に向上していた。

長なわ8の字跳びにおける1年生の記録は、最初は1分間で僅か17回だったが、1か月の練習で37回まで伸びた。ほかの学年でも大きく記録が伸び、4年生と6年生は100回を超えられるようになった。

新体力テストの結果、運動好きな男子児童が18ポイント増加し、走跳投の高得点率は39%に増加した。

今後の課題

…Action

①環境の整備

児童が伸び伸びとなわ跳び運動ができる場所の確保

が不十分だった。体育館や各学年の廊下になわ跳びコーナーを設けるなどの工夫をしたい。

②多様な運動メニューの開発

なわ跳びができない体育授業時の様々な代替メニューを考え、児童が楽しく運動できるようにしたい。

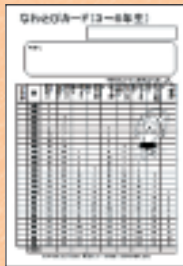
体力の向上の取組がもたらす波及効果

記録の向上は、児童のやる気の向上につながる。「できなかったことができるようになる」ことで、児童一人一人の意欲が高まるだけでなく、学級全体の士気も高まる。学校全体として、児童や教職員の雰囲気が変わり、「チームよきた」のパワーが高まっていることを日々実感している。

なわ跳び運動の取組



20分休みの「なわ跳びタイム」で練習する

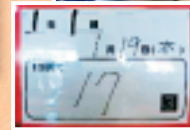


全校共通のなわ跳びカードを活用して取り組む

●クラス対抗長なわ大会



各クラスの記録が一目で分かる掲示板



●ファミリー対抗長なわ大会



できた! = 楽しい!  
体力アップ!!

●エアロケット投げ



遊び感覚で楽しみながら運動し、体力測定ができた

●25mハードル走



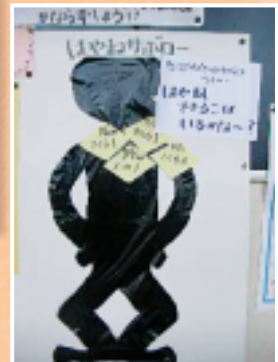
●ソフトハンマー投げ



保健室前掲示板「はやねサゴローに負けるな」



集会のときに、養護教諭から早寝のよさについての講話を聞く



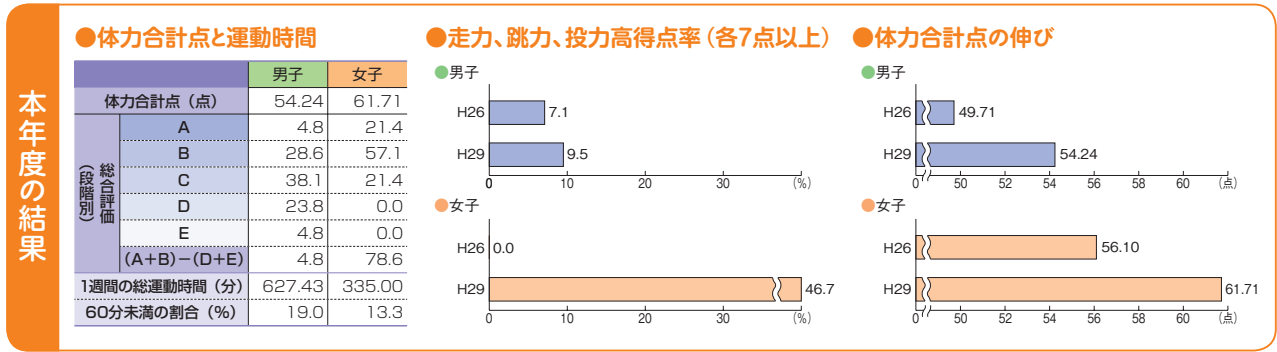
運動遊びプログラム

生活リズム改善

# 「自ら体を鍛える津田っ子」の育成を目指して

## ● 愛知県豊橋市立津田つだ小学校

- 全校児童数  
……184名(男子85名 女子99名)
- 全クラス数……9
- 教職員数……19名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……5
- 参加延べ人数……148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

### 取組時の課題と目的 …Plan

#### 1 取組時の課題

子供たちの多くは体を動かすことが好きで外遊びをしているが、同じ遊びをしていることが多く、新しいことに挑戦する子供は少ない。また、昨年度の新体力テストの結果より、握力・上体起こしなどの筋力系の種目の数値が低いという実態が見られた。

#### 2 取組の目的

- ① 年間を通じて運動時間を確保することで、子供が体を動かす機会を設ける。
- ② 持久走大会、長なわ大会での学年目標を設定することで、達成感・充実感を味わえるようにする。
- ③ 重点単元を設定し、確実に技能を身に付けることができるようにする。

### 取組の内容 …Do

#### 1 目的①を達成するために

##### (1) 運動に親しむ場を設定

##### ① 津田っ子体操

ブリッジやかえる倒立などの基本的な運動が組み込まれている「津田っ子体操」に、年間を通じて取り組んでいる。

##### ② かけ足タイム

「持久走カード」を配付し、各学年の目標周回数を目指して全校で「かけ足タイム」に取り組んでいる。

##### ③ なわ跳び

各学年の長なわ目標記録に学級で取り組むとともに、「なわ跳びカード」で各学年の目標記録に取り組んでいる。

##### (2) 年間を通じて体を動かす時間を確保

##### ① 外遊びの推進

火曜日と木曜日の週2日、昼に30分休憩を設け、子供たちが多くの時間を外で遊ぶことができるようにする。

##### ② 部活動の充実

一人一人がたくさんの部活動に所属し、様々な競技を体験できるように、活動期間を工夫している。

#### 2 目的②を達成するために

##### (1) 持久走大会

かけ足タイムで各学年の目標周回数を達成した子供には表彰を行う。また、持久走大会において記録を更新した子供にも表彰を行う。

##### (2) 長なわ大会

各学年に目標記録が設定されており、それをクリアした学級を表彰している。

#### 3 目的③を達成するために

「器械運動」「水泳」の2単元において、各学年の達成基準目標をつくり、確実に技を習得できるように取り組んでいる。

#### ● 工夫したこと

- ① 子供たちの意欲を高めるために、学年の目標を基に自分の目標を設定し、達成へ向けて活動に取り組むようにした。また、毎時間の授業の終末において振り返りを行い、自らの現状を把握し、次の授業への目当てづくりができるようにした。
- ② 30分休憩に、異学年で遊ぶ機会を設けた。ドッジボールや長なわなどの対決を行うことで、体を動かす楽しさを味わうことができた。

### 取組成果の評価 …Check

- ① 鬼ごっこやドッジボール、サッカー、一輪車など

様々な遊びに取り組む子供が多くなった。

- ②平成29年度の体力合計点は、平成26年度に比べて、男女とも4点ほど伸びた。特に、女子の走跳投が飛躍的に伸びている。

今後の課題

…Action

- ①本校の課題である筋力系の種目の数値は依然として低く、「鉄棒」の単元においても、各学年の達成基準目標をつくるなど、新たな手立てを講じていく必要がある。
- ②委員会活動などを通して、異学年が運動で交流できる場を定期的につくっていくことで、向上心をもって運動に取り組むことができるようにする。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

体育の授業や休憩時間、部活動などを通じて、運動習慣を身に付けることで、学校生活の中にメリハリが生まれ、学習にも集中して取り組むことができるようになった。また、保健指導の一環として取り組んでいる生活チェックを見ると、早寝早起きができるようになったことが分かった。これも運動習慣が身に付いたことによる効果だと思われる。

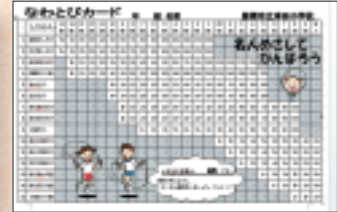
運動に親しむ場の設定



基本的な運動が組み込まれた「津田っ子体操」に毎時間取り組んでいる



各学年の目標達成へ向けて一人一人が頑張った足跡を残す「がんばりカード」。かけ足タイムや長なわ大会へ向けて取り組んでいる。目標を達成できた子は全校朝会などで表彰される



体を動かす時間の確保



週2日、昼に30分の休み時間を設けている。一輪車やドッジボールなどで異学年交流をしている姿も見られる



様々な競技を体験できるように活動期間を工夫している

達成感・充実感を味わう場の設定



持久走大会では各学年の上位3名と記録更新者を表彰している

全校で8の字跳びにチャレンジ。最高記録を目指し、休み時間を使って練習している。また、学年ごとに設定された目標を達成した学級は表彰される



学年ごとの達成基準目標の作成

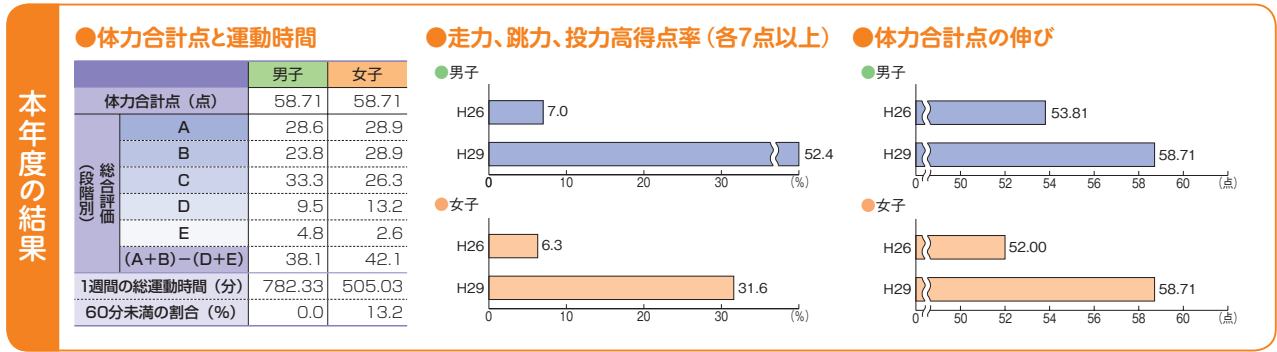
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
鉄ひね	鉄ひねし またがわり またがわり	鉄ひねり 鉄ひねり 肩組ひ	鉄ひねり 台の上前屈	鉄ひねり 台の上前屈	鉄ひねり 台の上前屈 肩はね組ひ	鉄ひねり 台の上前屈 肩はね組ひ
マット	ゆりかご 犬大ねがり 前転がり まねび	背支所倒立 後ろ転がり かえるの寝むち 縦持ち逆立ち	前転 前転(両手同時) ブリッジ 寝倒立	前転後転 前転倒立 腕立て腹ばい 腕立て倒立前転	前転後転 前転倒立 腕立て腹ばい 腕立て倒立前転	前転ブリッジ 前転倒立 腕立て腹ばい 腕立て倒立前転
走投	水遊び	水遊び びくもどろ	水遊び クロール1日遊	水遊び クロール2日遊 かえるおまじ	水遊び クロール3日遊 かえるおまじ	水遊び クロール4日遊 かえるおまじ

「器械運動」「水泳」の2単元において、各学年の達成基準目標をつくり、確実に技を習得できるようにしている

# 受動的体力づくりから、 能動的体力づくりへの転換

## ● 広島県広島市立井口明神小学校

- 全校児童数  
……408名(男子197名 女子211名)
- 全クラス数……16
- 教職員数……25名(内体育専科0名)
- クラブまたは運動部の数……4
- 参加延べ人数……78人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……3人



本年度の結果

### 取組時の課題と目的 …Plan

#### 1 取組時の課題

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、課題に挙げた運動能力を高めるための資料を作成し、取り組んできた。しかし、取組に対する意識統一について教職員全体への浸透は不十分であった。また、新体力テストでは、目標をもって取り組まず、自分の実力を最大限に発揮できていない児童が見受けられた。

#### 2 取組の目的

- ① 学校生活の中で児童が運動に進んで取り組めるように、「体力アップ週間」「ロング昼休憩」「保健朝会」などの活動を年間の計画に組み込む。教職員は計画に沿って年間を見通して、継続的に取り組む。
- ② 児童が意欲的に新体力テストに取り組むことができるよう、明確な目標設定を行う。

### 取組の内容 …Do

#### 1 学校全体の取組

- (1) 毎月実施している「体力アップ週間」は、外遊びの啓発をする週間である。配付してある「体力アップハンドブック(広島市教育委員会作成 中・高学年用)」、「体力アップカード(本校作成 低学年用)」を活用して児童に外遊びを促す。週の終わりには担任教諭が児童への聞き取りを行い、児童がどれほど外遊びを行っているかを把握する。
- (2) 「ロング昼休憩」は、全校で月に2回、給食後に35分間の休憩時間を設け、思い切り体を動かす外遊びのための時間として設定した。この休憩で、全員が外遊びに参加し、しっかり体を動かせるように、各学級で計画を立てている。

- (3) 毎月放送している「保健朝会」では、養護教諭を中心に、年間保健指導計画に沿って、映像資料を活用しながら、児童に健康な体づくりの意識をもてるようにしている。放送後には、発達段階に応じたワークシートを毎回記入し、振り返りを行う。

#### 2 一人一人がベスト記録を目指す新体力テスト

- (1) 新体力テストに向け、「異学年交流」を行ってきた。下級生が目標をもって新体力テストに臨むことができるようにするため、上級生がマンツーマンで下級生に寄り添い、手本を見せ、コツを教えることで、新体力テストに対する意欲を高めている。
- (2) 児童一人一人が、前年度の記録から今年度の新体力テストの目標記録を設定することで、自己の記録の更新を目指す意欲につなげている。

#### ● 工夫したこと……

##### ① 年間の計画について

体力の向上のために年間の計画に組み込んだ内容に、児童が主体的に取り組むとともに、教職員も先を見通して継続的に取り組めるよう、学校全体で見直した。

児童会を中心に運営する年間の計画

9・10月：ロング昼休憩を活用し、他学年とチームを組んでのドッチビー大会を行う。

10・11月：短なわ週間。全児童が休憩時間に音楽に合わせて短なわの技をリズムに乗って跳ぶ。使用する音楽のCDを各学級に配付し、体育科授業でも活用、練習できるようにした。

12月：長なわ週間を行う。長なわ大会まで各学級が練習し、3分間で跳んだ合計回数を計測する。その結果を広島市教育委員会の「体力づくりチャレンジ」に申請し、広島市のホームページへ掲載しても

らっている。校内でも結果を放送したり、廊下に掲示したりして、意欲的に取り組めるようにした。

②指導者研修

新体力テストの測定方法や指導のポイントについて、教職員に対して研修を実施した。

③環境整備

握力計などの測定器具や体育科授業で使用する器具（マットなど）、各学級に配付する遊具（スポンジボール、ソフトバレーボール、ドッチビー、長なわなど）を常に確認し、傷んでいるものは新品に交換した。

新たに投力を高めるために、「ヴォータックスボール」を2人に対して1つ使えるようにした。

④家庭との連携

保護者に、ホームページで活動の様子を知らせ、個人懇談で新体力テストにおける体力の伸びを伝えた。

取組成果の評価

…Check

- ①児童の実態と照らし合わせて、年間の計画と内容の見直しを学校全体で毎年行うことで、教職員間での課題意識やその解決への道筋を共有することができた。
- ②児童が、進んで運動に取り組んだり、学級や異学年児童に外遊びを働きかけたりする姿が見られた。

今後の課題

…Action

- ①児童、教職員が体力づくりに向けた取組を更に継続して行い、日々の習慣となるようにしたい。
- ②体力の向上に向けた取組がマンネリ化に陥らないように、学校全体で様々な取組の実施状況及び成果と課題の把握を行い、教職員間で共有し改善策を練り翌年につなげていくサイクルを積み重ねたい。

学校全体の取組

「体力アップ週間」



毎月、児童に外遊びを啓発する週間を設定。3年生以上は、広島市教育委員会作成の「体力アップハンドブック」、低学年は本校作成の「体力アップカード」を活用し、外遊びを点数化して記録

「保健朝会」



毎月、保健朝会で体力づくりや心身の健康について映像を用いて学習する

朝会后に、ワークシートを用いて、各学級で振り返りを行う

「ロング昼休憩」



ドッチビー大会 2学年合同のチームで試合を行う  
短なわ週間 音楽に合わせて跳ぶ(約5分間)



長なわ週間 3分間で、8の字跳びの回数を競う

一人一人がベスト記録を目指す新体力テスト

異学年交流



新体力テストは、上級生が手本を見せながら教えることができるよう、異学年合同で取り組んでいる(1・6年、2・5年など)

目標記録の設定



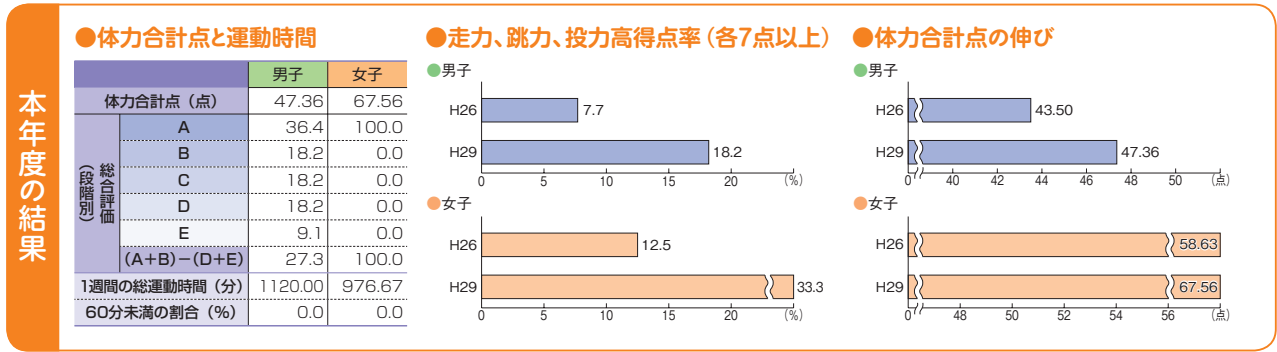
児童一人一人が、前年度の自分の記録から、今年度の新体力テストの目標記録を設定する



# 体力・運動能力の向上を目指した取組

## ● 岩手県奥州市立江刺南中学校

- 全校生徒数  
……72名(男子38名 女子34名)
- 全クラス数……3
- 教職員数……11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)……4人



### 取組時の課題と目的 ……Plan

#### 1 取組時の課題

本校は山間部にある小規模校であり、通学手段はスクールバス(以下「SB」)や自家用車による送迎がほとんどである。そのため日常生活の運動量が少なく、肥満傾向の生徒の割合も高めである。また例年の新体力テストでは、ほかの種目に比べて上体起こしと長座体前屈の落ち込みが目立っている。

#### 2 取組の目的

- ① 家庭や地域の協力を得てSB及び自家用車の降車場を移動することで、保健体育科の授業や部活動以外にも生徒の日常生活の運動量の向上を図る。
- ② 保健体育科の授業の改善に取り組むことで、生徒一人一人の運動に対する苦手意識を取り除き、新体力テストの結果の向上を目指す。

### 取組の内容 ……Do

#### 1 日常生活における運動量の確保

生徒の日常生活における運動量の増加を目指し、約250mの急勾配の坂を生徒全員が徒歩で登校するようにSBの降車場を移動した。以前はSBの降車場が校舎から僅か15mの距離にあった。これを坂の下に移すことで、体育の授業や部活動以外における運動量を増やそうと考えた。SBには小学生も同乗するため、この取組には小学生の保護者の理解と協力が必要だったが、小・中合同の地区懇談会で趣旨を説明して理解を求めたことで、快く協力をいただき、実現に至った。

#### 2 保健体育科の授業の改善

- (1) 自分の記録や成長を意識できるようにする  
単年度の新体力テストの結果に一喜一憂するのでは

なく、3年間の記録を1枚の用紙に記入して蓄積することで、生徒が自分の成長の様子や変化を確認できるようにした。これにより生徒は、他者と比較するのではなく自分の記録を伸ばそうという意欲で取り組むようになった。

#### (2) 授業の振り返りによる意欲の向上

保健体育科の授業があった日は、必ず「保体ノート」を記入し、提出するようにしている。記入する内容は、①授業の主な内容、②気が付いたこと、③感想の3点である。その日の授業をその日のうちに振り返ることで、授業の内容の定着と次の授業への意欲につながると考え指導している。返却の際には、次の授業への意欲が高まるよう必ずコメントを付けている。

#### (3) 「見ること」で自分の動きを意識できるようにする

デジタルカメラやタブレット端末を複数導入し、生徒が自分の動きや演技の様子をすぐにその場で確認できるようにしている。自分の意識と実際の動きが一致しているかの確認や男女間での教え合いにも有効で、授業に前向きに取り組む姿勢につながっている。

### ● 工夫したこと

- ① SB及び生徒を送迎する自家用車の降車場を学校から離れた場所に変更し、通学で歩く距離を延ばしたことで、生徒の運動量が自然に増えるようにした。
- ② 授業の改善や保体ノートの活用、新体力テストにおける個人記録の蓄積と継続的な指導によって、運動に対する生徒の意識を高めた。

### 取組成果の評価 ……Check

- ① 肥満の生徒の割合は、取組前より明らかに減少傾向にある。入学時に高度肥満と判定されていた生徒も、

継続的な取組で中等度又は軽度へと改善された。

- ②保健体育科の授業や運動に対して苦手意識や消極的な態度を示す生徒が減少し、体力合計点も上昇している。特に女子にこの傾向が顕著に見られた。それとの関連は証明されていないが、できないことが周囲に知られないように配慮して実技テストを実施したり、できなくても挑戦する姿勢を評価したりしてきたことの効果もあったのではないかと考えている。

今後の課題

…Action

冬になると、それまで自転車や徒歩で通学していた生徒も自家用車による送迎で通学することが多くなるため、運動量が減少すると考えられる。日常生活の中の自然な形で運動量を確保することが必要である。ま

た、新体力テストで落ち込みの見られる種目の記録を改善するため、適切な助言と3年間を見通した継続的な指導を行うことが、引き続きの課題である。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

日常生活における運動量が増加したことで、生徒の肥満が減少する傾向にあり、改善されてきている。また体調不良や風邪などによる欠席者も僅かになり、全校生徒がそろって出席できている日の割合は現在75%を超えている。生徒が学校行事や部活動に意欲的に取り組むようになったことで、学校生活全体が活気に満ち、良好な状況にある。不登校傾向の生徒も0人である。



「すぐ見られる化」の様子 (タブレット端末・デジタルカメラ)



種目	男子	女子
走力	25.20	21.20
跳力	23.20	9.20
投力	25.20	8.20
持久力	99.20	8.20
身体能力	50.20	7.20
合計	129.20	55.20

<新体力テスト結果の3年間の蓄積>  
1年次は黒、2年次は青、3年次は赤で記入することで3年間の伸びや変化が一目で分かる



跳力の向上と関連付けた柔道のウォーミングアップ

9/15 走り高跳び  
今日は、ピッチをとりみて、その位置が低くなっていて、そこを克服したいです。あと、ひもと垂色になるように足の向きに気をつけようと思いました。  
20 走り高跳び、赤書山太郎

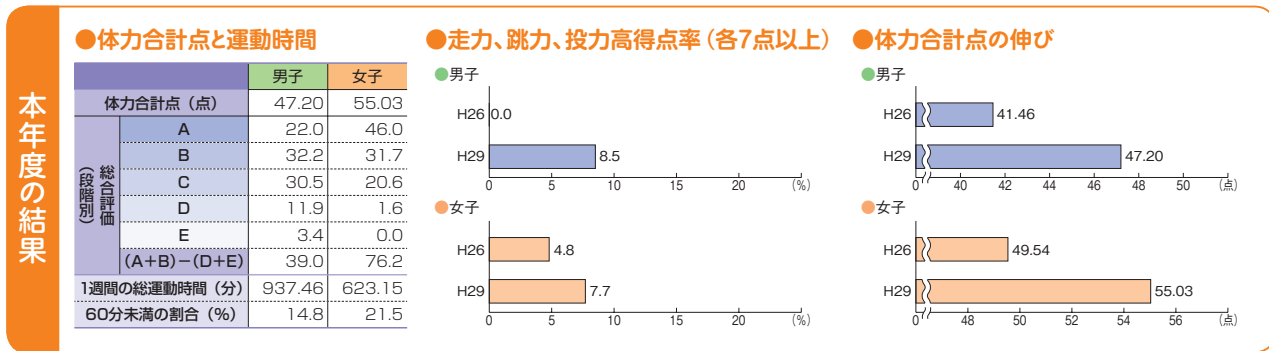
「保体ノート」の記入例  
授業があった日は、授業内容、自分で気付いた点、感想・反省を文章で記入して提出する。これも3年間同じノートを使用し、蓄積していく

10/30 跳び箱  
小学生の頃はもともとバカがしたのに、全然とべません。でも、最後の年に少しとべたので、次はもととべるようになりたいです。走り高跳び、赤書山太郎

# 中等教育学校の特徴を生かした 体力の向上への取組

## ●群馬県伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校

- 全校生徒数  
……753名(男子360名 女子393名)
- 全クラス数……24
- 教職員数……77名(内保健体育科5名)
- 運動部活動数……14
- 運動部活動参加率(全学年)……57.3%
- 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

本校の生徒は、体育の授業に取り組む態度は良好である。学校独自の意識調査の結果では、体育の授業が「好き」「やや好き」と回答する生徒が80%を超えている。新体力テストの結果も良好で、特に女子は、総合評価でA・B群の割合は75%を超えている。

しかし、まだ体力合計点が低い生徒もおり、一層の体力の向上を図る取組が必要であると感じている。また、運動・スポーツが得意であるかという問いに対して、「得意」と回答する生徒は、20%未満という低い結果となっている。

#### 2 取組の目的

中等教育学校の特徴を生かし、6年間を見通した授業を展開。基礎期(中等1・2年)、充実期(中等3・4年)、発展期(中等5・6年)の発育・発達段階に応じて活動内容を工夫し、保健体育の授業はもちろん、学校教育活動全体を通して、体力の向上を図る取組を行う。

### 取組の内容 …Do

#### 1 年間を通した取組

- (1) 授業の導入場面で、授業内容に関連した補強運動を行い、体力を高めるとともに、各競技に必要な筋力などの理解を図った。また球技単位では、投動作を行う時間を増やし、投力の向上に努めた。
- (2) スモールステップで基礎・基本を学習し、できる喜びを体験する。また、競争や遊びの要素を取り入れ、自然に一生懸命運動する場面を増やす。
- (3) 生徒同士で学び合いの場面を多く設定することで、意欲のみならず思考力、判断力の向上を図る。

- (4) 次年度以降の活動内容を意識した取組を行う。
- (5) 用具などを充実し、一人一人の運動量を確保。

#### 2 学校全体としての取組

- (1) 新体力テストを全学年で実施することにより、全校生徒の体力の現状を把握し、授業を改善する。体力の向上を図る手立ての実施につなげる。
- (2) 体育的行事(球技大会、体育大会、校内マラソン大会など)においては、生徒会や各委員会、部活動などと連携し、縦割り活動の充実を図り、生徒が積極的に活動できるよう工夫する。
- (3) 運動部においては、各顧問と連携し、各種目の技能だけではなく、意識的に体力の向上につながる手立てを講じるよう依頼する。また、駅伝部に協力してもらい、ほかの運動部の生徒も朝の合同練習に参加できるようにした。

#### 3 家庭との連携

- (1) 保護者に対する啓発の取組として、学校通信や学年通信などで生徒の運動能力の現状を伝え、家庭でも運動・スポーツに触れる機会を増やすよう求めた。また、望ましい生活習慣を確立するため、各家庭に協力を依頼した。
- (2) 保護者に体育的行事や部活動への積極的な協力を促す。

#### ●工夫したこと

6年間を見通し、基礎期においては、基本的なスキルの向上などにつながる活動を多く取り入れた。充実期においては、発展期の授業展開(選択制など)を意識させ、グループ活動の充実を図った。発展期においては、選択制の授業を取り入れ、基礎期・充実期で学んだことを生かし、自ら活動できる授業を展開した。

また、多くの場面で生徒が自ら活動できる場面を設定し、生徒同士で学び合う授業を展開している。

### 取組成果の評価

…Check

新体力テストの結果においては、中等1・2年では全国平均を下回る種目があるが、学年が上がるに伴い、全国平均を上回る種目が増加する傾向がある。特に、持久走、20mシャトルランでは、全国平均を大きく上回っている。しかし、ハンドボール投げについては、全国平均を下回ることがほとんどである。

意識調査では、体育が「好き」「やや好き」と回答する生徒が多くいた。その理由として、授業中にできることの喜びを体感した生徒や、仲間と協力し合うことに満足した生徒が多いためと考えられる。

### 今後の課題

…Action

新体力テストにおけるハンドボール投げの結果が向

上する取組を充実させる必要がある。様々な場面で投動作につながる運動を多く取り入れ、全国平均を上回る結果を残せるよう努める。

また、生涯にわたって運動やスポーツに親しもうとする資質や能力を育成していくよう努める。

#### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上の取組は、運動面での成果だけでなく、学校生活全体の活力の高まりにつながると考える。学習面では、集中力が高まり、日々の教育活動に積極的に取り組む姿勢が身に付く。生活面においても、基本的な生活習慣の確立につながってくる。また、粘り強く努力し続けることにより、精神力を養うことにもつながると考えられる。

### 年間を通した取組



#### 補強運動

授業内容に関連した運動をグループごとに行う



#### 授業の説明

説明は端的にし、運動量を確保した



#### 学び合い

生徒が主体的に活動した

### 学校全体での取組



#### 新体力テスト

自らの体力の把握



#### 四ツ葉杯(球技大会)

縦割りの活動で、生徒が積極的に活動



#### 駅伝部

運動部と連携した、朝の合同練習



#### 体育大会

保護者とも協力し、競技に参加



#### 校内マラソン大会

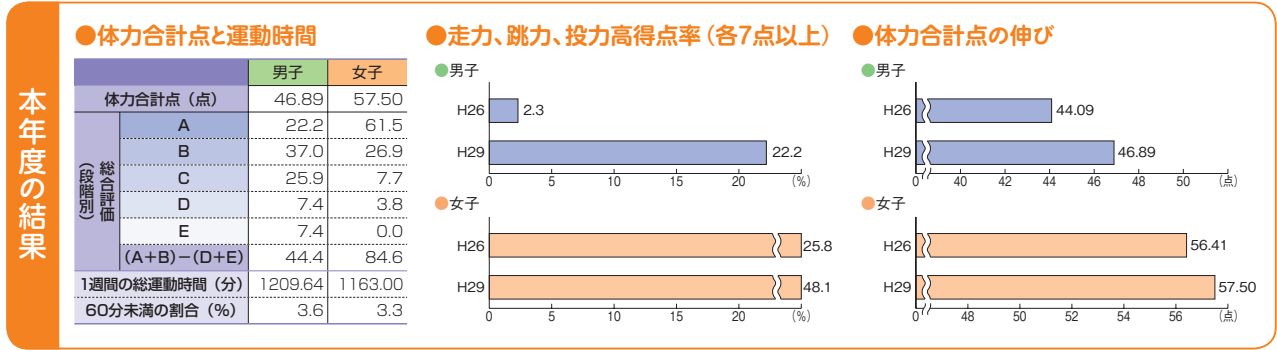
自らの体力の限界に挑戦



# 多角的に運動に関わる —学校生活全体での運動習慣の定着—

## ●和歌山県紀の川市立荒川中学校

- 全校生徒数  
……155名(男子76名 女子79名)
- 全クラス数……8
- 教職員数……24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)……81%
- 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

以前は、運動部に所属している生徒とそうでない生徒の体力合計点の差が非常に大きかった。特に運動部に所属していない女子では、D・E判定が多く見られた。その背景には、生徒間の運動に対する体面・意欲面での準備状態に差があり、全員が運動することに興味をもっているとは言い難い状況があった。

#### 2 取組の目的

- ① 生徒それぞれの準備状態を考慮し、全員が運動に興味・関心をもち、親しむ意欲をもてるようにする。
- ② 「体づくり運動」の授業を通して、主運動に類似した体の動きを経験する中で、運動感覚を磨く。

### 取組の内容 …Do

授業・行事などの中での取組を充実させた。

#### 1 授業での取組

- (1) 授業前のウォーミングアップ → 主運動の充実  
チャイムと同時に挨拶ができるように、それまでにランニングを含む準備運動を、体育科で全学年統一して行っている。
- (2) 体づくり運動の充実 → 基礎感覚の経験  
中学校は、様々な運動を体験する時期(1・2年生)から生涯スポーツに向け運動を選択し深めていく時期(3年～)に当たる。そのことも踏まえ、特に1・2年生において、各単元で取り扱う運動を意識した多くのアナログン(類似した体の動き)を、ゲーム的な要素や、仲間との交流を交えながら経験できるように努めた。
- (3) 授業改善 → 真正な評価を目指して  
授業前にルーブリックを作成し、各学年における各

観点の到達目標を生徒との話し合いを参考に具体的に設定した。また、学習ノートや映像から生徒の変容を読み取り、単元途中での形成的評価も積極的に行った。

(4) 合同体育の実施 → スポーツへの関わり方を学ぶ  
単元の終末に、学年単位で合同体育を行った。これにより、スポーツに対して、行うこと・見ること・支えることなどの立場を経験しつつ、クラスの絆や学年全体で運動に取り組む雰囲気の醸成につなげた。

#### 2 行事などでの取組

- (1) 親子運動会  
伝統的に休日に実施し、保護者にも参加していただいている。
- (2) 昼休憩の活用  
体育委員会が中心になって、体育館開放を行ったり、ボールを貸し出したりすることで、生徒に運動機会を提供している。

#### ●工夫したこと……

授業を通して、全体の体力の向上及び運動経験の充実を図った。誰でもできる簡単な運動から始めることで、下位層の生徒も「やってみようかな」と思えるようにし、上位層の生徒はより高いレベルに挑戦する場を設けるようにした。また、合同体育を通して、スポーツに対する多角的な視点をもつことができ、集団全体として運動に親しむ雰囲気ができてきた。  
親子運動会では、学年の垣根を越えて縦割りブロックを構成し、競技の得点を競うほか、3年生が中心となってダンスを制作する。保護者もブロックを構成して参加するため、地域や保護者も巻き込んだ運動機会となっていると思われる。

取組成果の評価

…Check

- ①運動を通して、上位層の生徒は更に自分を磨き、下位層の生徒は少しずつ自信を付けながら興味をもてるようになり、集団として運動について「考える」という姿勢が身に付いてきた。その背景には、運動部活動の充実や保護者の運動会参加など、様々な取組による相乗効果が考えられる。
- ②平成26年度に比べ男女とも体力合計点が上昇。総合評価(A+B)-(D+E)も、D・E判定の生徒の減少と、中位層の向上でA判定の生徒が増加したことで上昇。女子は(A+B)-(D+E)が84.6。

今後の課題

…Action

- ①各学年や個人の体力についての課題をより明確に分

析し、その課題に応じた運動を選択していく力を、卒業時まで身に付けることができるようにする必要がある。

②食育や健康教育など、体力を多面的に捉え、栄養士や養護教諭とも連携し、充実を図る必要がある。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

生徒の毎日の中で朝練、授業、部活動という一定の運動習慣が定着している。それにより、生徒は心身ともに健康を保ち、主体的・意欲的に活動するとともに、落ち着いた態度で学校生活を送れている。また、男子と女子の仲もよく、学習や行事など様々な場面で、生徒が先頭に立って活躍する姿が多く見られるようになってきている。

授業での取組

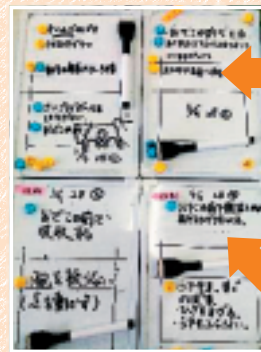
授業前のウォーミングアップ

授業開始前にランニングを含む準備運動を行い、主運動の充実を図る



授業改善

ポイントの共有



運動に親しむ!

親子運動会

休日に開催し、保護者も参加！生徒も保護者も心待ちにしている地域に根ざした伝統的な体育行事！



昼休憩

ボールの貸出し、体育館開放を行い、運動機会を提供！

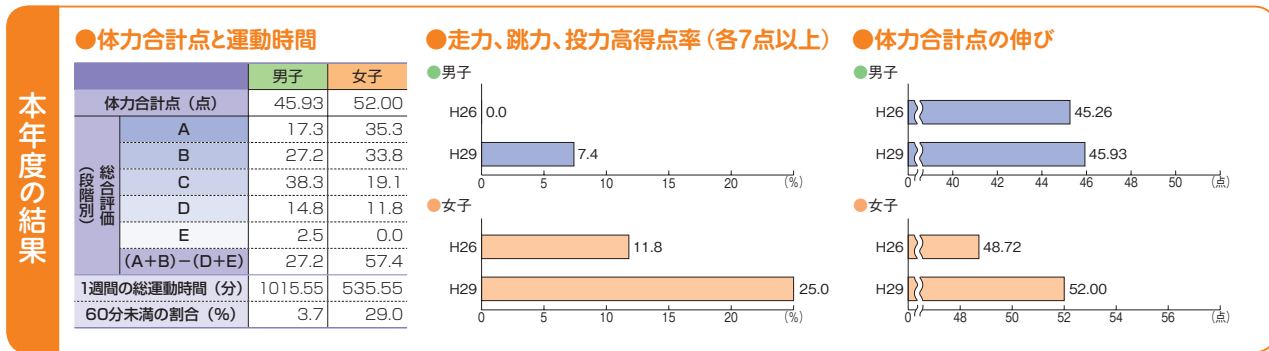


行事などでの取組

# 「一緒にやったら楽しいね!」 ～庄中“スポーツ大好き生徒”を育成する取組～

## ● 岡山県倉敷市立庄<sup>しょう</sup>中学校

- 全校生徒数  
……417名(男子217名 女子200名)
- 全クラス数……16
- 教職員数……38名(内保健体育科3名)
- 運動部活動数……6
- 運動部活動参加率(全学年)……63%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
(年間延べ人数)……1人



### 取組時の課題と目的 …Plan

#### 1 取組時の課題

本校の新体力テストの結果は、男女ともに全国平均をやや上回っていた。アンケートで「運動やスポーツが好き」と答えた生徒の割合は、継続的に高い水準で推移している。運動やスポーツを積極的に行う機会の確保により、更なる体力の向上につながるものと考えた。

#### 2 取組の目的

- ① 個人の体力や技能に応じた目標を設定することで、授業に意欲的に取り組む態度を育て、生徒が「できるようになった」という実感をもてるようにする。
- ② 行事における成功体験により運動やスポーツに積極的に取り組む意識を高め、体力の向上につなげる。

### 取組の内容 …Do

#### 1 保健体育科授業の工夫・改善

##### (1) スモールステップを踏んだ指導

運動が苦手な生徒が運動技能を着実に向上できるように習熟度別で課題を設定した。スモールステップを踏んだ技術指導に取り組み、練習の場や方法を工夫した。これにより、自己の能力に応じて生徒自身が課題を選択し、積極的に練習に取り組むようになった。

##### (2) 教え合い・学び合いの活動

生徒が互いの技能をよく観察し、どんなアドバイスをしたらより上達するのかを考え、関わり合って活動に取り組んだ。教師やクラスメイトの称賛や励ましの声かけは、生徒のやる気を高めることにつながった。

##### (3) 学習カードの活用

学習カードを使用し、生徒が学習の明確な見通しをもって授業に臨み、達成した課題を記録することで、

「できるようになった」ことを明確にし、生徒の喜びにつなげた。毎時間、振り返りの時間を十分に取られ、生徒が次時以降の成長に期待をもてるようにした。

#### 2 体育的行事の充実

##### (1) 体育会の工夫

これまでの体育会を一新し、「縦割り体育会」に取り組むようになって7年目になる。学年を越えて4つのブロックにチームを分け、様々な競技に取り組めるようにした。ブロック長や3年生を中心に上級生が下級生と一緒に練習し、教え合うといった協働活動が多く見られた。これにより、生徒たちのやる気や、仲間のために頑張る気持ち、仲間を応援する気持ちが高まった。また、放課後など授業時間以外の時間に練習に取り組む姿もあり、やりきった達成感が深まった。

##### (2) 球技大会とダンス発表会

7月、12月、3月に体育委員会の運営による球技大会を実施した。また、10月には授業で取り組んだ成果を発表するダンス発表会を行い、優秀なチームは市内のダンス発表会に参加するようにした。グループで助け合ってやり遂げた達成感を味わうことで、今回の取組への意欲を高めることを目的とした。

#### 3 地域の行事への参加

##### (1) 学区民大運動会(10月)

中学校区では、毎年地域住民がスポーツを楽しむ場として大運動会が開催される。本校の生徒にも積極的な参加を奨励し、部活動や地区単位で多くの生徒が参加した。選手として参加するだけでなく、審判やアナウンスなどを担当して運営面でも大運動会を支えた。

##### (2) ふれあいまつり(11月)とマラソン大会(2月)

中学校区のふれあいまつりでは、授業で取り組んだダンスの優秀チームが発表をして会場を盛り上げた。

また、庄学区民マラソン大会には、保健体育科の授業や部活動で長距離走の練習をして臨んだ。生徒は自分の実力を試す場として毎回参加を楽しみにしている。

●工夫したこと……

- ①スモールステップを踏んだ指導により、つまずきをそのままにせず、個に応じて着実に力を付けられるようにした。また、その日の授業の目当て・手立て・振り返りを記入する学習カードに「できなかったことができるようになった」成果が蓄積され、生徒が成長の実感をもてるようにした。
- ②縦割り体育会の運営を生徒主体で行い、3学年が協力して競技に取り組むようにすることで、学校全体にまとまりが出るように工夫した。

取組成果の評価

…Check

- ①「運動やスポーツが好き」と答えた生徒の割合が高い水準を示した。また、走力・跳力・投力の合計点も高くなった。「できなかったことができるようになる」体験や体育的行事における成功体験を通して、生徒の運動やスポーツに積極的に取り組む意識が高

まり、体力の向上にもつながった。

- ②校外外の行事に向けて、クラスや学年で、又は学年を越えて協働しながら自主的・意欲的に練習に取り組むことで、学校内によりよい人間関係が構築された。また、地域との交流により、開かれた学校づくりや地域の活性化にもつながった。

今後の課題

…Action

- ①生徒がより意欲的に保健体育科の授業や体力づくりに取り組めるよう、新しい取組を企画していきたい。
- ②地域のスポーツクラブ加入が増加し、校内の運動部活動参加率は低下傾向にある。充実した運動部活動運営のため、地域のスポーツ指導者の活用やスポーツクラブとの連携など、更な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

できなかったことができるようになる体験や体育的行事の成功体験から、運動やスポーツ以外の合唱コンクールや学年行事などでも、クラスがまとまり、前向きに取り組むようになった。

保健体育科の授業の工夫・改善

スモールステップを踏んだ指導



個人に応じた課題  
練習の場の工夫  
練習方法の選択

運動が苦手な生徒  
でも達成感や  
成就感が高まる

教え合い・学び合いの活動



称賛  
励ましの  
声かけ

やる気アップ

学習カードの活用



授業の目当て  
学習の見直し  
振り返り

課題の明確化  
「できた」という  
喜び

体育的行事の充実

縦割り体育会



生徒主体の  
体育会運営



「教え合い」  
協働活動



学年を越えて仲間を  
応援、喜びの共有

球技大会・ダンス発表会



年間2～3回実施



ダンス発表会

地域の行事への参加

学区民大運動会

ふれあいまつりでのダンス披露  
庄学区民マラソン大会

