

第2章

取組事例

コロナ禍でも取組の継続・充実を図り、 運動好きの子供たちを増やしなが ら体力向上に成果を挙げている 学校の取組事例

ここでは、「体育の授業が楽しい(児童生徒質問10)」及び「体育の授業でたくさん動く(児童生徒質問11)」と回答した児童生徒の割合が小学校で80%以上・中学校で65%以上、「令和2年度に、体育の授業以外で児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を年間通して実施(学校質問3)」と回答した学校で、結果として、令和元年度から3年度にかけて体力合計点が向上するとともに、総合評価D・E群の割合が減少した学校を取り上げた。

● 小学校

- 取組事例 1 身体を動かす楽しさと主体性を意識した多面的アプローチ
／群馬県 高崎市立寺尾小学校 _____ 40
- 取組事例 2 児童が遊び出す環境づくり～遊びの紹介と遊具活用、そして教師間のチームワーク～
／東京都 府中市立府中第三小学校 _____ 42
- 取組事例 3 授業改善・環境づくりで子どもの心に火をつける
／高知県 高知市立十津小学校 _____ 44
- 取組事例 4 運動嫌いな子、ゼロへ！運動好きな子を育む学校全体での取組
／鹿児島県 奄美市立名瀬小学校 _____ 46

● 中学校

- 取組事例 5 運動やスポーツ活動を通した楽しい学校生活の実現
／大阪府 河内長野市立東中学校 _____ 48
- 取組事例 6 運動が「好き」から始まる生徒主体の体力向上推進
／大分県 日田市立三隈中学校 _____ 50

身体を動かす楽しさと 主体性を意識した 多面的アプローチ

てらお
群馬県高崎市立寺尾小学校

School Data

全校児童数	311名 (男子157名 女子154名)
全クラス数	14クラス
教職員数	22名 (内体育専科 1名)

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

高学年になるにつれて、運動意欲・体力の二極化が見られること、学習調査アンケートと児童の普段の様子から、学習や生活全般に対する主体性が低いこと、生活習慣調査によって、睡眠に関する課題や、ゲームやインターネット等による生活習慣の乱れがあることなどの課題があった。

2 取組の目的

- ①日常生活で主体的に運動(運動の日常化)や学習に取り組めるような環境づくりをする。また、体育授業を中心に「できる・わかる・楽しい」を実感する児童を増やす。
- ②学年の発達段階に応じて、正しい生活習慣を身に付ける大切さを理解させ、体力向上を支える健康教育の充実を図る。

取組の内容

Do

1 「運動の日常化」を目指す運動環境づくり

全教職員で取り組める体力向上プロジェクトを立ち上げ、いつ、誰が、どのように取り組むかを明確化し、教職員全体で共通理解を図り、運動環境づくりを行った。

学校生活の中での運動環境づくりの具体例として、①〇〇ウィークの実施(鉄棒ウィーク、外で遊ぼうウィーク、体力テストウィーク)、②体育委員会を中心に、休み時間に運動に親しむ場を設定、③休み時間の校庭の使い方を改善(遊び場の道具を拡充、各種ボールの貸し出し)、④トップアスリートの学校訪問(トップアスリートによる体育授業やキャリア教育の推進)など。

家庭・地域に向けた運動環境づくりの具体例として、

- ①コロナ禍でも家庭でできる「運動取組カード」の配布、
- ②「てらえもん体操」を作成し、インターネットで家庭に配信、
- ③体育の授業や運動への関心や啓発を目的にした夏休みの「運動わくわくポスター」の作成課題など。

2 体育授業の充実

コロナ禍における体育授業の充実を図るため、各学年で教材研究を行い、**児童の実態に応じた新単元**(テニピン、アルティメット、てらおゴルフ)を導入し、非接触でも楽しめる体育を実践した。また、体育委員会が中心となり、**話題の曲を活用したリズム準備体操**を開発した。

体育専科教員が、体育施設の整理整頓、教材・教具の開発、密を避け、少人数で活動できるような教具の追加など体育の授業者のための環境整備を行った。さらに教員向けの体育だよりを週に1回発行し、単元のねらいやポイ

ントを例示した。外部有識者を招いた教員向け研修会を数回実施した。

3 健康教育の充実

体力の向上だけにとらわれず、健康教育の視点から、児童の詳しい実態を把握したうえで、元気アップ週間、ノーマディア週間の取組を実施した。また、大学教員や大学生とオンラインでの学校保健委員会を開催したほか、養護教諭や栄養士とのTT授業として、保健分野(発達段階に応じた歯科指導など)や食育分野(食に関する指導の手引きによる実践)を行った。

● 工夫したこと

体育専科教員が主導しながらも、**体育専科教員がすべてを行うのではなく、全教職員を巻き込んで環境づくり**を行った。そして体力の向上だけを目的とせず「できる・わかる・楽しい」を実感させること、健康教育の充実を図ること、家庭・地域との連携を意識することで、結果として総合評価D・Eの児童の減少につなげようとした。

取組成果の評価

Check

- ①「体育が楽しい」「運動が好き」という児童が令和元年度の69.2%、72.3%から87.0%、76.1%にそれぞれ増加
- ②体育の授業以外で運動をする児童が増加
- ③総合評価D・Eの児童が前年度の14.1%から4.8%に減少

今後の課題

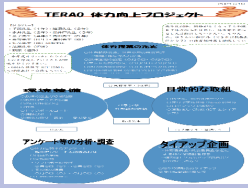
Action

- ①運動好きの児童がさらに増えるよう、実態に応じて校庭などの環境整備を行っていく。
- ②県の体力向上推進モデル校として行ったこの取組が終了後も**持続できるような環境づくり**を進めていく。
- ③他教科との連携や学校全体での体力向上、家庭・地域との連携強化に向けての具体的な手立てを講じていく。

● 体力向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上だけでなく、卒業後も自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う児童が増加したり、健康行動に関する意識が高まったりした。教員の視点では、体育授業の計画づくり、指導案の改善、教材や学習形態の工夫など教育スキルの向上につながった。

「運動の日常化」を目指す運動環境づくり



全教職員で取り組む
体力向上プロジェクトの作成



鉄棒ウィーク、外で遊ぼうウィークなどの児童主体の限定企画をどしどし企画！

普段、外に出ない子も
ちらほら遊びに！



休み時間の校庭の使い方の改善
様々なボールの貸出で遊びの拡充

群馬県高崎市を拠点に活躍されているトップアスリート
の方々から技能と共に、スポーツの大切さを学びました



外部指導者を招いて
ボール投げの指導

外部指導者によるソフト
バレーボールの指導
最後に教員と対決を！

夏休みのポスター課題



家庭で取り組める
「てらえもん体操」web配信

体育授業の充実



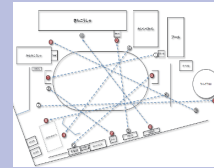
テニピン
個が輝き、用具も個人で
手作り！二人組で楽しく、わいわい



距離を意識した新種目
「アルティメット」



持久走大会の代わりに、ニコニコ
シャトランとセイムゴールで、
自分に合ったペースで持久走運動



「てらおゴルフ」新学習指導
要領で新設された投の運動



体育委員会による準備体操を作成
リズム体育集会→話題の曲で
リズムカルな体操



教材・教具の工夫
易しく、安全で、
かつ大量に！密をさけて！



週1で教員向け体育通信を発信
単元のねらいや
技術ポイントなどを紹介



群馬大学の先生による
表現運動の指導や器械体操の実技

健康教育の充実



養護教諭や栄養士との
TT指導による授業の充実



コロナでも安全・安心の
手洗いを励行！



ZOOMでの学校保健委員会
大学の先生や学生と討論



安価で子供でもつくりやすい
マスク入れを考案しました
それぞれデザインも自由♪

児童が遊び出す環境づくり

～遊びの紹介と遊具活用、そして 教師間のチームワーク～

ふ ちゅうだい さん
東京都府中市立府中第三小学校

School Data

全校児童数	757名 (男子383名 女子374名)
全クラス数	22クラス
教職員数	46名

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

コロナ禍以前から、外遊びを行う児童は多かったが、遊びの内容はボール遊びや鬼ごっこなどと固定化されていた。そのことが、体力低下の要因ではないかと考えた。特に投能力と握力の低下傾向が顕著であった。

2 取組の目的

- ① 体育授業で発達段階に応じた遊びを紹介し、日常化を図ることで、多様な動きを経験させる。
- ② 豊富な固定遊具の活用を促すことで、多様な動きを経験するとともに、投能力や握力の向上を図る。

取組の内容

Do

1 多様な動きを経験できる遊びの紹介

東京都内とは思えないほどの広い校庭に恵まれ、体育授業を3～4学級ある1学年が同時に実施できる。そのため、以前から昼休みや放課後に外遊びを行う児童は多かったが、その遊びの内容は限定的なものであり、多様な動きの経験を担保できていないと体力向上部会（職員研修）で話し合われた。そのため、**多様な動きを含む遊びを紹介し、その遊びの日常化を図ることとした。**

体育授業では、各領域の準備運動時に、主運動に繋がる遊びを実践した。また体づくり運動の授業では、休み時間でも実施できそうな遊びを紹介した。ただ実施するだけでなく、「この遊びは、巧みな動きを高められるよ」というように、身体に及ぼす効果を伝え、また、児童自らがコツをつかむことができるように支援した。

遊びを紹介するだけでなく、**休み時間に教師が児童とともに遊ぶ**ことも心がけた。例えば竹馬を一緒に楽しむ過程で、児童が教師の姿に憧れをもったり、教師からコツを伝えたりした。

2 豊富な固定遊具の活用

様々な固定遊具に恵まれた環境である。卒業記念品や地域からの寄贈というかたちで、長い年月をかけて整えられてきた。しかし、そこで遊ぶ児童は限られ、また遊び方がわからずに安全に遊べない姿がみられた。

児童会活動では、運動委員会が、遊び方の動画を作成し、それを低学年児童にタブレット端末で見せることで、安全に安心して遊べるようにした。また、**運動委員会の児童が固定遊具の遊び方を紹介し、低学年の児童と一緒に遊ぶ企画も実施した。**こうした異学年交流を取り入れることで、より固定遊具が身近なものとなり、多くの児童

が活用するようになった。わくわくチャレンジカードを作成し、**固定遊具で引き出したい動きを児童に示した。**カードを活用し、たくさん固定遊具で遊んだ児童には修了証を授与して、意欲付けを図った。固定遊具は鉄棒や雲梯に代表されるように、「握る」動作が必要なものが多く、その動きを経験することで、投能力や握力が向上することを期待した。

3 教師間のチームワーク

体育授業で用いた学習カードや、紹介した準備運動の内容は全教職員が閲覧できる共通ファイルに保存し、情報の共有化を図った。また、学年間で体育授業を同一歩調を進めることを心がけ、**放課後に運動のコツや指導法を学び合った。**こういった取り組みにより、若手教員であっても自信をもって体育授業に取り組める。

● 工夫したこと

多様な動きを経験できる遊びを紹介したり、固定遊具の活用を促したりすることに加え、学級遊びを意図的に行ったり、できる限り教師も一緒に遊んだ。**体育主任が核となって、教師間の連携を密にし、また運動委員会を巻き込むことで、学校全体が外遊びを奨励する雰囲気となったことが重要なポイントである。**

取組成果の評価

Check

- ① 令和元年度の5年生の体力合計点と比較すると、コロナ禍であっても女子は大幅に向上し、総合評価A・Bの児童は57.1%であり、Eの児童はいなかった。男子の体力合計点は横ばいであった。
- ② 課題であった投能力(ソフトボール投げ)、握力は、男女ともに向上した。
- ③ 令和元年度の5年生と比較すると、運動を「好き」、「やや好き」と答えた割合が、91.0%から94.9%に増加し、「嫌い」と回答した児童はいなかった。また、体育を「楽しい」「やや楽しい」と答えた割合は87.2%から97.0%に増加した。

今後の課題

Action

- ① GIGAスクール構想により児童がICT機器を活用するようになったが、体力向上を図るために、どのように用いるかを検討していく必要がある。
- ② 学校での取り組みは活発になり、成果を上げている。一方で、体力向上は家庭での生活習慣とも関係している。食事や睡眠といった規則正しい生活の必要性を伝えるとともに、家庭でも運動習慣を作ってもらうように啓発が必要である。

●体力向上の取組がもたらす波及効果

遊びの中で、先生や友達が励ましてくれ、何度でもチャレンジすることが保証されているため、児童は失敗を恐れず、安心して挑戦することができている。そのため、「まずはやってみよう」という前向きな意欲が多くの児童に育まれた。児童の表情が明るくなり、「疲れた」と言わなくなっ

たことや、給食での残菜が減ったことなど生活面でも変化が生まれている。遊びイベントを企画した際、学級の児童全員が参加した。そのことに対して、企画した児童から「嬉しかったよ。ありがとう」と感謝を伝える姿もみられた。この例のように、遊びによって社会性が育まれ、児童間の良好な人間関係構築に役立っている。

多様な動きを経験できる様々な遊びを紹介

教師もともに遊ぶ



多様な動きを経験し、自らコツをつかむ



知る
その動きで高まる力を知る。
〇〇の力を高めるために、□□の運動をするんだ!

取り組む
動きのポイントを見つけながら、取り組む。
〇〇を〜すると、うまくとべるぞ!

工夫
色々な動きをやってみる。
こんな動きもやってみよう!



児童の頑張りや成長を称賛



動きのコツを仲間と共有して学び合う

豊富な固定遊具の活用

豊富な固定遊具で多様な動きを引き出す



学年	名称	特徴	活用方法	学年
1	ツツギの森	はねた板からかべに落ちる	ではあそびでタックのほめる	一年生
2	壁と壁	両側から壁にぶつかると落ちてくる	あそびでタックのほめる	一年生
3	おもしろい壁	壁の裏側にぶつかると落ちてくる	あそびでタックのほめる	一年生
4	たいやき作り	壁の裏側にぶつかると落ちてくる	あそびでタックのほめる	一年生

児童が遊び方を工夫しながら、多様な動きを身につけていく

異学年交流

児童が遊び方を紹介し、ともに遊ぶ



動画を作成して紹介

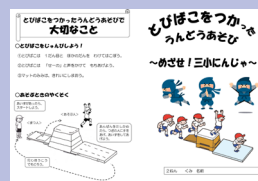
教師間のチームワークがすべての基盤

教師がともに学び合う



教師が遊びの楽しさを体感し児童に伝える

作成した資料を共有、活用する



教師の財産を蓄積・共有

全校児童数	297名 (男子151名 女子146名)
全クラス数	15クラス
教職員数	25名 (内体育専科 1名)

授業改善・環境づくりで 子どもの心に火をつける

とあつ 高知県高知市立十津小学校

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

体力テストの数値的には、全国平均値と比較して劣っているとは言えないものの、基本的な生活習慣の不定着や自己肯定感の低い児童も一定数あり、体力・運動能力、運動への関心について二極化がみられていた。

2 取組の目的

- ① 運動の特性(楽しさ・おもしろさ)にふれる学びをつくり、運動好きな児童を育成する。
- ② 体育授業の始めに仲間と楽しく「体ほぐしの運動」を行うことで、肯定的な雰囲気をつくる。
- ③ やさしい場、やさしい運動の工夫で子供たちが「動き出したくなる」教材を作ること、授業の内外において主体的な学びを生み出す。
- ④ 授業後の振り返りにおいて、自己の伸びや気づきだけでなく仲間への気づきにも視点をあてて体育の見方・考え方を育成する。

取組の内容

Do

体育科において友達と一緒に運動の楽しさ、おもしろさにふれる学びの工夫と運動環境づくりから運動好きな子供を育て、授業内外において力いっぱい運動する子供の育成を目指した取組。

1 学ぶ喜びを感じる授業づくり

① 単元(教材) デザイン

教師が単元(教材)の本質的課題を明確に捉え、その課題解決に向けて子供たちの実態をしっかりとつかみ、評価していく中で「子供の課題意識が本質的課題にせまる課題意識」となる授業づくりを目指した。

② 仲間同士の関係性(かかわり) デザイン

授業の開始にあたって、心も体も弾むような運動を固定しないペアやグループで行い、肯定的な雰囲気づくりや子供同士の関係性が深まるように、数値化、ゲーム化して計画的に実施した。主運動においても「わかる」と「できる」をつなぐ目標と課題提示を行い、達成基準を明確にすることで相互評価できるようにした。全体共有にあたっては、子供たちの困り感や運動のポイントを取り上げながら触れさせたい運動の特性にせまる課題を焦点化するようにした。

③ 環境(場や用具) デザイン

やさしい場、やさしい動きを導入することで意欲的な学びを引き出し、試行錯誤を繰り返しながら基礎的・基本的

な力を身に付けさせた。

④ フィードバック(振り返りと評価) デザイン

自己の伸びに気付くことができる評価活動として、「自分が何を学んだか」振り返るとともに「いいねタイム」を導入し仲間についても振り返りを行い、体育の見方や考え方の育成につながっている。

2 遊びたくなる環境づくり

鉄棒・うんてい・ジャングルジム・のぼり棒などの遊具の下に人工芝を設置することで、子供たちのお気に入りの場所となり、休憩時間にしっかりと運動する子が増えている。また、遊具での運動を朝会で紹介したり、授業で取り上げたりすることによってさらに活発な活動となっている。さらに体育科の授業で使っている用具を自由に貸し出すことで、授業で行っている運動を自主的に練習する姿が見られるようになっていく。

3 異学年で運動遊び

月に一度、異学年グループにおいてリーダーの6年生が計画を立てて業間に運動遊びを行っている。内容は、ターザンロープ、渦巻きじゃんけん、ボール遊び、鬼遊び、縄跳び等であり、高学年が手本となって低学年の運動習慣づくりにつながっている。

● 工夫したこと

- ① 授業づくりにおいて、児童相互の関わりを大切にするために、学級集団意識調査、学級診断尺度等の結果から、かかわり方の目標をクラス毎に明確にして取り組んでいることや授業について診断的・総括的授業評価や体育授業形成的評価を実施しながら授業評価を繰り返し行っていることが、児童が体育の授業を好きになる大きなポイントとなっている。
- ② 授業改善にあたっては、体育専科が単独で授業を行うのではなく担任とT.Tで授業を行い、領域内容に応じてT1を交代しながら行うようにしていること、教員向けに体育通信を発行し、取組の振り返りや各運動領域のポイント等の共通認識を行ってきたこと、さらにメンター制を導入し、若手教員とベテラン教員が上手にかかわりながらメンターチームによる授業づくりを行ってきたことが、一人一人の教員の授業力向上につながり、児童の伸びにつながっている。

取組成果の評価

Check

- ① 令和元年度と比較すると総合評価E群は16.98%から0%にD群は15.09%から4.17%に減少しておりA・B群は29.63%から72.92%と大きく向上している。
- ② 令和3年度は運動が嫌いな児童が0%となっている。

今後の課題



今後は、体力づくりと他教科との関連や地域との結びつき等を考えた取組になるようカリキュラムマネジメントを行い、さらに効果的なものとなるよう計画したい。

●体力向上の取組がもたらす波及効果

体力づくりの取組を行うことで、子供たちの学力の向上

にもつながった。その要因としては、体育科の授業について「授業デザインチェックシート」を作成し、常にチェックしながら授業づくりをしていったことが他教科にもつながり、特に若手の教員の授業力アップにつながっていったことが、学校全体として、体力アップと同時に学力のアップにもつながったものと思われる。

授業づくり

単元デザイン > かかわりデザイン > 環境デザイン > フィードバックデザイン



メンターチームでの研修



(導入)ペアで体ほぐし



個に応じた場づくり



いいねタイムで振り返り

たのしい できそう いっしょにもっと! 運動好きな十津っ子
 ①運動の特性(楽しさ・おもしろさ)にふれる学びをつくることできれば体育の学ぶよろこびを感じ、
 運動好きな十津っ子に伸びていくであろう。

【授業デザインチェックシート】

「子どもの心に 火をつける 体育授業」
 ~運動の本質的な特性や魅力に触れる楽しさを味わい、資質・能力をバランスよく育成する指導の工夫~
 ②運動の 本質的な特性や魅力を中心とした授業を展開することができれば、どの子どもも運動の楽しさや喜びを味わい、子どもの心に火をつけることができるであろう
 ? 児童・能力をバランスよく育成する授業をデザインすることができれば、得意に伸ばす自信を高め、子どもの心に火をつけることができるであろう

授業デザイン	手立ての例	チェック内容	
★ベースデザイン	勢いと雰囲気大切に基礎的條件	授業のはじまりの身構え、心構えをたしかめている	○
		心と体のスイッチオンを図る予備的運動(動き)から活動が開始されている	

【体育授業心得五か条】
 ① 豊富な運動量と子どもたちの歓声を心がけるべし
 ② からだ育てるところ育てを貫くべし
 ③ 「いつでもどこでもだれにでも」を合言葉とすべし
 ④ 児童の成長を促すことによって「運動好き」に誘うべし
 ⑤ 「教材を教える」でなく「教材で教える」べし

授業デザインチェックシートでチェックしながら授業づくり

環境づくり



自由に使える用具



遊具周りに人工芝を



大好きな芝生広場に



楽しい できそう



いっしょに もっと



運動好きな十津っ子

運動嫌いな子、ゼロへ！ 運動好きな子を育む 学校全体での取組

なぜ
鹿児島県奄美市立名瀬小学校

School Data

全校児童数	352名 (男子171名 女子181名)
全クラス数	18クラス
教職員数	37名

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

これまで奄美大島全体で体力づくりに取り組み、児童の体力向上に取り組んできた。しかし、コロナ拡大防止のため、子供たちの活動が大幅に制限され、子供たちがストレスを感じているように見られた。加えて、外遊びをするよりも、室内で遊ぶ子やゲームをする子などが多くいた。また、5年生の課題として、長座体前屈の結果が、全国より低値であった。

2 取組の目的

豊かな心とたくましい体を持ち、自ら考え、協力して最後までやり通す意思と実践力のある子供を育成することを教育目標として掲げ、以下の取組を重点に取組を行った。

- ①「かごしまの子供体力向上プログラム」や「体力アップ!チャレンジかごしま」への取組を生かして体力向上を目指す。
- ②児童の自主的な体育的活動から、運動やスポーツが「好き」な児童を増やす。
- ③各年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から課題を見出し、体育授業で取り入れる。

取組の内容

Do

1 県の推進事業に参加しながら体力向上を図る

①「たくましい“かごしまっ子”育成推進プラン」

各学校で体力向上計画を立て、体育授業や体育的活動等でそれらの取組を明確化した体力育成推進プランを作成し活用した。

②「体力アップ!チャレンジかごしま」

鹿児島県では学級単位で体力づくりに取り組み、記録に挑戦するといった取組を行っている。実施種目には、「長縄エイトマン」「レッツ短縄跳び」「一輪車でGO!」等があり、各学級で好きな種目を決めることができる。学校全体で取り組み、学級への所属感や達成感の向上を図っている。取組の成果は、県のHPにランキング形式で発表されている。

2 学校全体での自主的な体力向上の取組

①児童の自主性を促す朝のかけ足

コロナ禍以前は、朝の登校時間を使って「かけ足」を学校全体の取組として行っていた。今年度は、**児童の自主性に委ねて実施し**、朝早くから多くの児童が校庭に集まり、校庭の遊具を使ったり、ランニングをしたりして、体を動かしていた。

②「一校一運動」で取り組む「縄跳び」

週1回の朝の運動時間である「体育タイム」で縄跳び（短縄）を行っている。スタンプを集める記録カードなどを用いて意欲を高め、教員と一緒に取り組むなどサポートするこ

とで、学校全体で自主的、継続的に取り組めるようにしている。

③教員や保護者に向けた体力向上の取組

校長先生より教員や保護者に向けて、**運動やスポーツに関するコラム**「運動するのはなぜ?」等をお便りで発信し、学校全体・保護者が一体となり体力向上に取り組む気運を高めている。

④早寝・早起き・朝ごはんの推進と習慣化

「朝から元気な小の子」をテーマに、生活習慣づくりにも取り組んでいる。

3 体育の授業が楽しい児童を増やす取組

①全員が達成感を味わうことのできる授業の工夫

主運動につながる基礎感覚づくりを取り入れている。また、めあてを明確にさせるため、ふり返りにおいて自分の**技の達成度を1～10段階で評価**させ、共有するといった工夫を行っている。

②体力テストの結果

体力テストの結果から、学年の結果を確認し、体育授業でも意識的に取り入れている。今年は長座体前屈の結果が低かったため、柔軟性を高めるストレッチを準備運動に取り入れている。

③体育の授業を楽しんでいる雰囲気づくり

積極的に褒めることで、楽しいと感じてくれる子供が多いと感じている。また、仲間同士でアドバイスがしやすいように、**技のコツが書かれたカードを場に配置し、加えて自分たちで見つけたコツを、書き足せるようにしている。**

取組成果の評価

Check

①体力テストの結果を全国、県の平均値と比較検証

毎年、全国・県の結果と比較し上回っている項目、下回っている項目を確認している。下回っている項目については、年間を通してどのように取り組み、体力向上を図るかについて考察する。

②たくましい“かごしまっ子”育成推進プラン

運動好きな子供を育てるために、自校の現状、目標、取組の内容、体力向上推進期間の設定をし、体育学習の充実、運動習慣・生活習慣の改善の視点から、学校全体での取組へと反映させている。

③令和元年度との比較

令和元年度の5年生と比較すると、総合評価A・Bの児童は、26.8%から50.0%に増加した。

また「運動が好き・やや好き」「体育が楽しい・やや楽しい」という児童は、85.7%、93.0%から94.8%、100.0%にそれぞれ増加した。

今後の課題



①1週間の総運動時間の確保

体育が楽しい、運動やスポーツが好きな子供が増加しているが、コロナ禍による総運動時間の減少が見られた。そのため、運動時間が増えるように、外遊びを推奨したり、放課後の校庭遊びを促していく。

②生活習慣の更なる改善

睡眠時間8時間以上の児童を男女ともに85%を目標、朝

食の欠食も引き続き0人にするため、健康3原則の徹底した指導を行う。

●体力向上の取組がもたらす波及効果

様々な体力向上の取組を行うことで、学級や学校への所属感や体力向上への意欲や色々なことに挑戦する積極的な態度や自主性を高めていくことができる。また、体育授業を充実させることが、自主的・継続的な体力・気力づくりにつながるため、学校全体で教科体育の更なる充実を図ることができる。

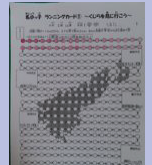
児童の自主的な活動を促し、運動時間を確保する



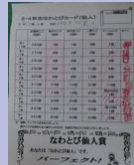
朝の登校時間に校庭へ出て好きな運動遊びに取り組む



7:55~10分間は朝の「かけ足」内側は低学年、中は中学年、外側は高学年コースとなっている児童は自主的に取り組む



ランニングカード、縄とびカードでは、年間を通して何周走ったか、どの級まで進めたかを色塗りしていくゴールは校長先生にサインをもらう



いつでも確認できるよう、廊下に掲示しておく

体育の授業が楽しい!達成感!を保障する工夫

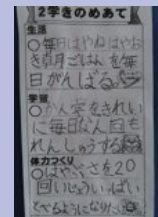


タブレットを有効活用し、見合い・教え合い活動を充実



カードを使って技のポイントをみんなで共有し、できた!を実感する授業

正しい生活習慣『早寝、早起き、朝ごはん』



「生活、学習、体力づくり」のめあてを廊下に掲示したり、目標を掲示したりして意欲を喚起している

全校生徒数	434名 (男子244名 女子190名)
全クラス数	16クラス
教職員数	34名 (内保健体育科 3名)

運動やスポーツ活動を通じた 楽しい学校生活の実現

ひがし 大阪府河内長野市立東中学校

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

- ① 持久的な運動には長けているが、柔軟性や筋力がやや弱い。
- ② スポーツ好きの生徒は多いが、授業等についていけず、遅刻者も多いため、心身の体力を底上げする必要がある。

2 取組の目的

- ① 運動やスポーツ活動を通して学校生活の楽しさを味わわせる。生徒や教師が笑顔になり、“こころを温め合える”運動やスポーツ行事を定期的実施し、楽しさの中に自然と身体活動が確保される取組を生徒主体に行う。
- ② 体力向上の意識を生徒自身が持ち、学校全体で体力アップに取り組む。3年間の体力テストの結果を1枚のカードに記入し、自らの体力の状況を把握させ、弱点を補う運動を考えさせることにより、「やらされる運動」から「進んでやる運動」習慣の形成に導く。

取組の内容

Do

1 意欲的に体力テストに取り組める工夫

決して体力テストの結果をあげるための特別な活動ではなく、体力テストの実施を利用して生徒のやる気スイッチを入れようと心掛けている。

① 個々の弱点の強化と目標設定

自身の状況を考えさせ、弱点強化の取組と課題をカードに記入している。

② 体力テストの結果の掲示と様々なチーム戦の結果発表

体力テストの種目別に上位者を掲示するだけでなく、クラス、部活(学校外クラブや文化部含む)等に分類し、結果を発表している。

2 運動やスポーツ行事の充実

運動会、球技大会だけでなく、多くの運動やスポーツイベント、仲間との運動遊びを教師と生徒が共同で企画し開催している。

① 体育大会、球技大会

皆で心をつなげる目的で、誰もが知っているラジオ体操にこだわって、一糸乱れぬ体操に取り組み発表している。また、球技に特化した大会も年1~2回開催。

② 昼休みの体育的レク大会

昼休みを用いて定期的に学年で運動遊びの要素を含んだ種目(ケイドロ、鬼ごっこ、王様ドッジなど)を生徒が選び、楽しくクラス対抗戦を実施している。これによって運動が苦手な子も気軽に仲間と運動できる機会の創出を

図っている。

③ ダンス発表会

体育でグループ毎に創造し、練習したりリズムダンスを昼休みに学年毎に発表する機会を設けている。これにより、体育のダンスへの取り組み意欲が格段に向上するとともに、グループの団結を強めるようにしている。

3 ICT利用の合理的な体育授業の実践

- ① 体育館だけでなく、グラウンドでもWi-Fi接続が可能になるようにルーターが設置され、生徒は一人一台無償貸与されたタブレット端末を用いて見本、手本となる良い動きをその場で確認できるようにしている。
- ② 自分自身の動きのチェックをタブレットで確認し、上達点、修正点を認識できるようにしている。また、球技などのチーム種目の時には、授業の最後に皆で映像を確認させ、考えさせる配慮をしている。

● 工夫したこと

多くの運動やスポーツに関する取組に対して、保健体育の教員だけでなく、校長はじめ多くの教員が生徒と一緒に参加し、身体活動の楽しさを共有しているとともに、生徒との信頼関係強化にも役立っている。

取組成果の評価

Check

- ① 総合評価のA・Bは男子で45.3%、女子で56.7%と多く、前回調査の令和元年度(男子10.4%、女子41.3%)と比べても著しく向上したことが分かる。
- ② 総合評価のD・Eは男子で20.3%、女子で6.7%であり、令和元年度(男子51.7%、女子20.0%)に比べ大きく減少したことから、運動が苦手な生徒や興味関心が少ない生徒への取組が効果を上げ、体力の二極化軽減に大きな成果をあげている。
- ③ 体力テスト全ての項目で男女ともに令和元年度平均を大きく上回っており、バランスの良い向上が図られたことが確認できる。

今後の課題

Action

- ① 教員組織が年々変わったとしても、現在の取組を教員側が伝達し合いながら継続的に取組む必要がある。
- ② 令和元年度は、男子生徒の体力レベルがかなり低かったが、大きな改善が見られ、男子の底上げがされたことが分かる。今後もトレーニング的な取組になることのないよう、これまでの楽しさや、やる気向上を全面に出した取組を続けることに注力する。

●体力向上の取組がもたらす波及効果

令和元年度は6.5%だった不登校生がコロナ禍であっても年々減少し、現在2.8%になった。体育的な行事で学校

が楽しいと味わうことができた生徒がいた。また、体力の向上とともに学力テストのレベルも向上してきている。

生徒主体の楽しい体育的行事



体育大会

部活動対抗リレーには教員チームも参加し真剣勝負



球技大会

クラス対抗でバレーボールやサッカーで男女別に競い合う



レク大会①

複数のボールを使ったドッジボール 教員も積極参加



レク大会②

昼休みに綱引き大会 いつでも真剣勝負で心を一つに



レク大会③

大玉運び合戦 短い時間でも楽しめる仕掛けが沢山



ダンス大会

昼休みに体育で練習したオリジナルダンスをチームで発表

ICT利用の体育授業



全ての動きは自分たちで撮影し、振り返りに有効活用している



グラウンド前の校舎の外壁に取り付けられたWi-Fi設備 これにより、グラウンドで実施する体育でもICTを有効活用できるようになった

体力テストで“やる気スイッチ”オン

52ええやんボーイズ ～新学期に向けて～			
目標	実施内容(週別)	実施内容(月別)	実施内容(学期別)
1.体力向上	10月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走	11月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走	12月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走
2.健康増進	10月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走	11月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走	12月 100m走、200m走、500m走、1km走、2km走、3km走、5km走、10km走、20km走、30km走、40km走、50km走、60km走、70km走、80km走、90km走、100km走

体力テストの前には、生徒それぞれの課題や克服するポイントを自分自身で考えさせて目標を設定している



記録が良かった生徒に賞状を渡し、皆で称え合う表彰式

3年生			
学年	クラス	部活動別	結果
3年	男子	1組	100m 18.5
		2組	100m 19.2
	女子	1組	100m 25.8
		2組	100m 26.5

体力テストの結果を男女毎にクラス別や部活動別に集計して、順位を掲示板で知らせている

全校児童数	514名 (男子242名 女子272名)
全クラス数	19クラス
教職員数	37名 (内保健体育科 3名)

運動が「好き」から始まる 生徒主体の体力向上推進

みくま 大分県日田市立三隈中学校

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

毎年実施している体力テストの結果に低下傾向が見られた。中でも、筋力や全身持久力の低下が課題である。加えて、体力の大切さを学習し、体力向上や健康増進に主体的に取り組める生徒を育成することが課題である。

2 取組の目的

① 体力の向上に向けて意欲的に取り組む生徒の育成

体育授業では「できる」「わかる」を実感できることを心がける。また、部活動の成果や体力テストの結果を積極的に掲示することで、生徒の意欲を喚起する。これらの取組を通して、体育授業や運動部活動を充実させ、望ましい運動習慣確立を目指す。

② 運動が「好き」を育む主体的な体力向上活動

生徒の主体性を取り入れた活動を中心とすることで、活動自体への関心意欲を高める。個の意欲や能力を尊重した活動を通して、少しでも多くの運動が「好き」を育てていく。

取組の内容

Do

1 学期ごとの体力テストの実施

体力テストを毎学期実施し、生徒の体力の現状、課題を確認しながら取組を進めている。

① 筋力・全身持久力の強化

筋力、全身持久力の強化を中心に、様々な補強運動を体育授業の各単元において実施している。

② 全校教員での結果の共有

学校全体で結果を共有し、部活動などにおいても積極的に体力向上に貢献しうる活動や補強運動を取り入れている。また、部活動の成果や活動内容を自由に書き込める掲示黒板を設置することで、生徒の意欲を喚起している。

③ 体力テスト結果の掲示

体力テストの結果を種目ごとに掲示し、生徒の体力向上に対する意識と意欲の向上を促している。

2 三隈アクティブタイム

生徒主体の体力向上に資する様々な取組の展開

① 友闘祭、全校レク、学年小運動会などの様々な運動系の行事において学年生徒会や執行部などが主体となって、自分たちの課題である筋力や全身持久力を高められるような競技を積極的に取り入れている。

② 部活動生集会、体力向上集会の実施や生徒会の呼びかけによる全校での朝のストレッチ運動などを実施している。

3 運動が「好き」や学習意欲向上を目指して

運動が「好き」と答える生徒が一人でも多くなるように、運動が得意でない、あまり積極的でない生徒に対する配慮をしている。

① 運動に積極的でない生徒への工夫

運動への苦手意識がある、積極的でない生徒に対しては、体力や機能面での向上以前に、**良好な友達関係や仲間意識を優先するように教員が配慮**して体育授業を実施している。運動時のペアリングやグループ分けなどの際に、教員がさりげなく接し易い生徒や関係の良好な生徒とのペアリングをすることで、運動実施時の楽しいという感情を高めている。また、時には普段と違う生徒と組み合わせることで、新たな人間関係や仲間の創造にも配慮している。

② 楽しい授業の雰囲気づくり

単純な反復運動の際などを中心に、**生徒が好む音楽を流したり、積極的に教員も輪に入って実施**したりすることで、明るく楽しい雰囲気を構築し、生徒の心の面から「楽しい」という感情が生まれるように工夫している。

4 ICTの活用

友闘祭に全校縦割り集団での踊り（ソーラン節）を導入し、見本動画を全生徒のタブレットに収録し、生徒がいつでも動きを確認できるようにしている。また、体育の授業においても見本動画やルールの確認、動きのコツの説明などに積極的にICT機器を活用している。

取組成果の評価

Check

① 令和元年度との比較

令和元年度と比較すると、総合評価A・Bの生徒は49.0%から57.6%に増加し、D・Eの生徒は24.8%から16.7%へ減少した。また、「運動が好き」「体育が楽しい」という生徒は、令和元年度の54.4%、50.0%から68.0%、73.2%にそれぞれ増加した。

② 運動に対する意識調査

運動が「好き」、保健体育授業への学習意欲、内容理解に関する調査を実施し、取組の成果を確認する。

③ 睡眠やアウトメディアなどの生活習慣調査

定期的に睡眠や食、各種メディアとの接触状況に関する調査を実施後は、睡眠力チェックやアウトメディアへの取組促進を行っている。

今後の課題



①運動の習慣化

体育授業や運動部活動を通して実施してきた取組を運動習慣として確立させることで、生涯を通じて運動やスポーツに親しむことのできる生徒の育成を強化していく。

②女子生徒の体力強化、運動促進

この1年間で男子生徒の体力向上がデータから確認されている。一方で、女子生徒では、若干の低下傾向が見られており、一人でも多くの運動好きを育みながら、女子生徒の体力向上にも積極的に取り組んで行く。

③コロナ禍で見られた課題への対応

コロナの影響により、長期休校明けには生徒の疲労感の増加や姿勢の悪化などが見られた。また、集中して学習に取り組めない生徒の増加も見られた。体力向上や運動促進を通して、これらの問題を徐々に解決し、元の状態に戻つつあるが、生徒の心身の状態に寄り添いながら、継続的に取り組んで行く必要がある。

●体力向上の取組がもたらす波及効果

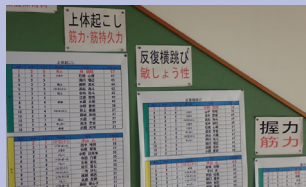
体力向上の取組を通して、学習意欲の向上や生徒同士の間人間関係などを良好にすることもしっかりと意識されている。また、睡眠力チェックを行うなど、良好な生活習慣への波及効果も確認しながら取り組んでいる。

生徒主体の活動や掲示で意欲を喚起

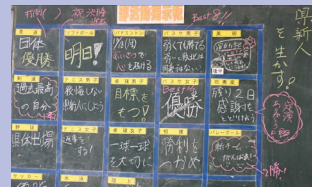
生徒会主体で朝のストレッチ



体力テストの結果掲示で意欲を喚起



部活動の掲示黒板でも意欲を喚起



三隈アクティブタイムの実施競技も生徒会主体で決定

大縄跳び、綱引き、リレーなどで筋力と全身持久力を向上

友闘祭では1年生→ボール飛ばし&瀬渡り
2年生→障害物リレー 3年生→ムカデ競争

体育授業でも補強運動やICT活用の工夫

ICTも積極的に活用

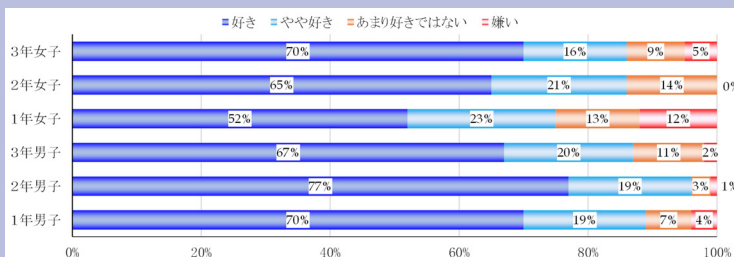


見本の動画やルールの確認、動きのコツなどをICTで分かりやすく解説
全校で取り組むソーラン節は全員のタブレットに収録

単元別に補強運動を設定して筋力、全身持久力UP

学年	単元	補強運動
1年	○体づくり運動	体幹トレーニング
	○陸上競技	各種ダッシュ
	○器械運動	マット ペアで柔軟 跳び箱 各種ジャンプトレーニング
2年	○体づくり運動	アニマルムーブメント 10秒全力運動
	○陸上競技	様々な鬼ごっこ リレー 反射系ダッシュ
	○球技	各種目の道具を使用したの巧みな動きづくり
3年	○体づくり運動	腕立て・腹筋・背筋×20回
	○陸上競技	各種ダッシュ
	○球技	バドミントン：ラインダッシュ ソフトボール：馬跳び10回 バレーボール：腕立て・腹筋・バービージャンプ20秒
	○ダンス	柔軟運動2人組

運動が「好き」をしっかりと育む



運動が「好き」の状況をアンケートでチェック
学年が進むにつれて「好き」「やや好き」が増加する傾向
特に女子の「好き」が増加傾向にあり、今後の体力向上に期待



生活習慣チェックも欠かさずに