

子供の運動習慣・ 運動意欲向上のための

取組事例集



令和 8年 4 月
スポーツ庁

取組事例一覧と分類

		取組事例	学校名・自治体名	取組の重点						ページ
				授業改善の取組	業間時間等の工夫	運動意欲の向上	地域・家庭等の連携	ICT・データ活用	生活習慣の改善	
取組事例一覧	小学校	時間・空間・仲間の工夫で運動が好きな児童に！	北海道札幌市立幌南小学校		●	●	●	●	●	P.1
		『60（ロクマル）プラス 鶴飼プロジェクト』	岩手県滝沢市立鶴飼小学校	●		●	●		●	P.3
		生活習慣・運動習慣・食習慣を一体と捉えた健やかな体の育成～家庭と連携した60（ロクマル）プラスプロジェクトの取組を通して～	岩手県二戸市立石切所小学校	●	●	●	●		●	P.5
		健やかな体の育成のための体力向上の取組	岩手県西和賀町立湯田小学校	●	●	●			●	P.7
		生活習慣改善と外遊びから学ぶ体力向上の取組	宮城県東松島市立矢本東小学校			●	●		●	P.9
		健やかでたくましい高瀬っ子の育成 運動の日常化と生活リズムの改善を通して進んで学び合う児童の育成	山形県山形市立高瀬小学校		●	●	●		●	P.11
		主体的に身体を動かす意欲を高める体育	山形県東根市立大富小学校	●		●	●	●		P.13
		地域とともに育むふくしまっ子の元気力！	福島県白河市立小野田小学校			●	●		●	P.15
		「自分でつくる健康な身体！」～健康増進プロジェクト～	福島県二本松市立渋川小学校	●		●	●		●	P.17
		計画的に運動機会を作り出し児童の運動習慣を形成する	栃木県小山市立下生井小学校	●	●		●	●		P.19
		『やりたい・みんなと・よし!できた!』を実感する南っ子の育成	東京都府中市立南町小学校	●	●		●	●	●	P.21
		運動意欲と体力向上のための取組	新潟県長岡市立栃尾東小学校	●	●	●		●		P.23
		～運動好きな児童を育てるために～	新潟県魚沼市立湯之谷小学校	●	●	●		●		P.25
		大規模校における児童の主体的な運動習慣の育成と体育環境の工夫	福井県福井市社南小学校	●	●	●		●		P.27
		生涯にわたって運動に親しむ児童の育成～運動を楽しみと感じられる体育的活動を目指して～	愛知県稲沢市立大里東小学校	●		●	●	●		P.29
	中学校	「楽しい、できそう、いっしょにもっとを通した運動好きな十津っ子」を目指して	高知県高知市立十津小学校	●	●	●				P.31
		児童同士の交流・学び合いを通じて「わかる」「できる」を実感させる体力づくり	大分県大分市立松岡小学校	●	●	●		●		P.33
		地域と繋がるHT（ヘルスアップタイム） 運動習慣・清掃活動から広がる生徒の力	青森県東北町立東北中学校	●	●	●	●			P.35
		体力テストの結果を活かしたカリキュラムの作成と取組	岩手県立一関第一高等学校附属中学校	●	●	●	●	●		P.37
		健やかに生きる力を育む学校とまちの共育～「する・みる・支える・知る」の見方・考え方の充実化～	岩手県零石町立零石中学校		●	●	●		●	P.39
		自ら学びを進め、自己の課題解決に粘り強く取り組む生徒を育成する指導法の工夫	宮城県登米市立中田中学校	●		●		●	●	P.41
		未来(生涯スポーツ)のために「健康ATM、貯筋ダブルアップ(体力・健康)チャレンジ!!」	福島県いわき市立三和中学校	●	●		●	●	●	P.43
		生徒の主体的な活動を通して体を動かすことの楽しさを感じられる授業づくり	茨城県下妻市立下妻中学校	●		●		●	●	P.45
		「主体的な学び」を支える教師の「語り」とDXの力～自己調整学習の導入～	福井県小浜市立小浜中学校	●		●	●	●		P.47
		体を動かすことに喜びを感じる生徒の育成	愛知県新城市立八名中学校	●	●	●		●		P.49
		時間・空間・仲間3つの「間」を意識した体力向上の取組	大阪府河内長野市立東中学校	●	●	●		●		P.51
		生涯にわたるスポーツライフの実現に向けて	広島県東広島市立高美が丘中学校	●		●	●	●		P.53
		生活習慣の改善を中核とした豊かなスポーツライフの基盤づくり～授業づくりの工夫～	熊本県山鹿市立米野岳中学校	●	●	●	●	●		P.55
		学校・家庭・地域と連携した運動習慣の定着を目指した取組	鹿児島県喜界町立喜界中学校	●		●	●		●	P.57
	特別支援学校	「動く楽しさ」「できる楽しさ」「分かる楽しさ」を感じることができる体育学習の実践	茨城県立水戸飯富特別支援学校（小学部）	●		●		●		P.59
		運動会『とよバラタイム』～運動に触れ合う1日にしよう～	愛知県立豊橋特別支援学校（小学部）	●	●	●				P.61
		心と体を育む体育の実践	兵庫県立姫路聴覚特別支援学校（小学部）	●	●	●				P.63
		体を動かす楽しさを感じ継続的に運動に取り組むための授業の工夫改善と習慣づくり	熊本県立かもと稲田支援学校	●		●	●	●		P.65
		体力向上への取組～運動量の確保を目指して～	筑波大学附属視覚特別支援学校（小学部）	●		●	●			P.67
	教育委員会	「体育授業の充実」と「運動習慣の確立」を柱とした体力向上の取組	茨城県教育委員会	●	●	●	●	●		P.69
		学校・家庭・地域を繋ぐ組織的な運動習慣確立の取組～「わかる」「できる」「楽しい」活動を通して～	大分県教育委員会	●	●		●	●		P.71
		こどもまんなかで育む北九州市の体力向上の取組	福岡県北九州市教育委員会	●		●	●			P.73
		生涯にわたって健康の保持増進に取り組む児童生徒の育成～ヘルシースクールプランを通して健康寿命日本～を目指して～	千葉県市川市教育委員会			●	●		●	P.75
		運動好きな子供たちの育成を目指して	長野県長野市教育委員会	●		●	●			P.77
		運動が楽しくなる教育の推進～自ら運動する子を目指して～	岐阜県多治見市教育委員会	●		●	●	●		P.79
		学校課題に即した体力の向上～体力向上プランを活用して～	群馬県大泉町教育委員会	●	●	●	●		●	P.81

時間・空間・仲間の工夫で 運動が好きな児童に！

こうなん

北海道札幌市立幌南小学校

School Data

全校児童数 622名（男子333名 女子289名）

全クラス数 22クラス

教師数 38名（内体育専科 0名）

#ICT活用 #外部人材の活用 #休み時間活用

#健康教育 #生活習慣改善 #持久力向上

概要

- ・運動と健康を結びつけた授業づくりで日常的な健康意識と運動意欲を高めた。
- ・遊び場・全学年遊び・長なわ跳びなど環境と仕掛けの工夫により、休み時間や放課後の運動量が向上した。
- ・全教師・専門職の連携による学校全体の体制で、継続的な成果が見られた。

取組時の課題と目的

本校の児童は体育授業や休み時間の活動には意欲的であるものの、1日60分以上の運動習慣を持つ児童の割合は低く、特に休日の運動不足が顕著であった。

体力テストでは筋力や敏捷性に加え、日常的に体を動かせる環境整備は高い一方、走力や投力に課題が見られた。また校区に公園が少なく、放課後に体を動かせる機会も限られていた。

そこで、授業での運動量確保を行い、児童が自ら運動することの大切さを感じ、健康への意識を持って生活できるようにすることを目指した。

取組の内容

1 体育授業の充実

(1) 体づくり運動と保健の学習を関連させた取組

保健の学習で学んだことを体育の学習と関連付けて指導することを大切にしている。4年生では「体の発育・発達」の学習後に「多様な動きをつくる運動」を行ったり、5年生の「心の健康」の学習と「体ほぐしの運動」を同時期に行ったりするなど、**運動と健康が密接に関連していることを実感できる学び**を目指している。指導にあたっては、「どんな姿を目指すか」を明確にし、全教師が共通の認識を持って取り組むようにしている。

(2) 外部講師や保護者ボランティアと連携

水泳学習は地域のスポーツクラブで、担任とインストラクターが連携して指導し、**どの子どもも意欲的に学べるよう配慮**している。スキー学習では保護者ボランティアを募り、安全できめ細やかな支援ができる体制を整えている。

(3) 器械運動領域での重点週間の設定

鉄棒や跳び箱を約1か月間常設し、準備、片付け時間を短縮して運動時間を確保している。また、器械運動で扱う技のイラストと動画の二次元コードを掲示し、**ICTを活用して自分が挑戦したい技を見て学べる環境**を整備している。

2 授業以外で児童の運動機会を創出する取組

(1) 児童の運動意欲を喚起する環境整備「E-Park」

「Everyone（みんなが）Easy（簡単に）Enjoy（楽しめる）遊び場」をコンセプトに、体育館やグラウンド、屋上などに**児童が思わず体を動かしたくなる仕掛け**をつくっている。どんな遊び場があればよいか児童アンケートなどで声を聴き、改善を図っている。

(2) 縦割りグループや学年で取り組む「長なわ跳び」

休み時間には、毎年10月に行っている異学年交流行事「きずなわ大会」に向けて、縦割りグループで自主的に練習したり、12月の学年縄跳び大会に向けて記録を高め合ったりしている。**場所をとらずに仲間と関わり合いながら繰り返し練習できる**ことが長なわ跳びのよさである。

(3) 休み時間の充実を図る「全学年遊び」

年に数回、全学年で行う鬼ごっこを実施している。**児童がルールを考えたり、教師が鬼役となったり**することで、どの子どもも楽しんで遊ぶ姿が見られる。降雪によりグラウンドで遊べない冬期には、校舎内で「学校かくれんぼ」を行うなど、季節に応じた遊びの工夫をしている。

3 児童が自らの健康づくりを図る取組

(1) 全学年で取り組む健康教育の実践

「からだ」「こころ」「いのち」「しよく」「かかわり」の5つの重点項目を設定し、6年間の系統性をもたせた指導を行っている。担任だけでなく、**養護教諭や栄養士など多くの人材と連携・協力しながら指導**を行っている。また、学校評価に「健やかな体の育成」に関する項目を位置付け、学校全体で意識を高めている。

(2) 元気アップ週間の設定

寒さの厳しい冬を元気に過ごすため、毎年3学期に「運動・食事・睡眠」を見直す全学年一斉の取組を行っている。「元気アップシート」を活用して毎日を振り返ることで、**児童一人一人が自らの生活習慣を見直し、健康への意識を高められるよう支援**している。

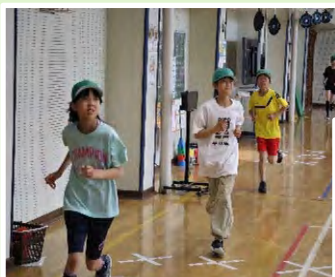
▶ 成果と今後の課題

鉄棒週間後もグラウンドで鉄棒遊びを続ける姿が見られるなど、授業から日常の運動習慣へと繋がった。環境整備や全学年遊びなどを通して「運動が楽しい」という児童の意識が高まり、体力テストでも多くの項目で全国平均との差が縮まり、一部は上回った。

学校全体で取り組んできたことで、学校評価の項目「心も体も元気に過ごしている」が高い評価となっている。今後の課題は、教師による指導のばらつきを解消して授業の質を高めるとともに、児童が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援し、それらを持続可能にする校内体制を構築することである。

取組1

体育授業の充実



保健学習と運動の
繋がりを実感！



器械運動重点週間 がやってきた



水泳学習は地域の
スポーツクラブで



取組2

授業以外で児童の運動機会を創出



“E-Park”で遊ぶ
児童たち



“きずなわ大会”
に向けて！



先生“鬼”から逃げる
“全校鬼ごっこ”



取組3

児童が自らの健康づくりを図る取組

5つの重点項目を設定！
養護教諭や栄養士などとともに
6年間の系統性をもたせた指導を実施



“元気アップ週間”は
休み時間も運動！



『60（ロクマル）プラス 鵜飼プロジェクト』

うかい

岩手県滝沢市立鵜飼小学校

概要

- ・家庭と連携する取組を行い、日常生活の動きも「運動」と捉え直す意識改革を実施。
- ・校内運営の効率化と、目標を自己決定できるカードの活用により、持続可能な活動基盤を構築。
- ・委員会活動を通じて児童の主体性を引き出し、自己評価の向上や生活習慣への肯定的な変化を実現。

取組時の課題と目的

コロナ禍の行動制限による弊害として、児童の体力低下や運動時間の減少が見られた。こうした実態を受け、学校医などで構成した学校保健委員会において「今後の子供たちの生活の在り方」を検討した際、委員から「多様な体験を通じ、のびのびと子供らしい生活を送ってほしい」との意見が上がった。そこで、子供たちがよりよい運動習慣・生活習慣を育むため、県の事業『60（ロクマル）プラスプロジェクト』と連動した取組を組織一体となって進めることとした。具体的には、家庭と連携して子供の生活を総合的に支援する『60プラス鵜飼プロジェクト』を学校の重点項目に位置付け、令和6年度よりスタートさせた。

元気に登校できる心と体の育成、各委員会活動を通じて主体性の育成、既存の取組を関連付けた負担の少ない持続可能な活動の構築の3点を目的とした。

取組の内容

1 分掌を越えた担当者同士のミニ会議

年3回（5日間）実施する『60プラス鵜飼プロジェクト』の開始前に、体力向上、食育、保健の担当者と教務主任によるミニ会議を開催し、目的や活動内容の共有を行った。持続可能な活動とするため、会議の記録は音声アプリによる録音とホワイトボードの撮影に限定するなど、業務の効率化と負担軽減を図った。

2 オリジナルのカスタマイズカードの活用

既存の「生活リズム名人カード」と県配布の「チャレンジカード」を統合し、本校の児童の実態と育成したい力に合わせて内容をカスタマイズすることで、よりよい運動習慣・生活習慣の育成を図った。

『60プラス鵜飼プロジェクト』では共通の目標値をあえて設けず、挑戦する項目を児童が自ら選ぶ選択制を採用し、各自の小さな進歩を評価することを重視した。また、運動はスポーツに限定せず、登下校や掃除、手伝いなども含めて考え、日常生活における様々な場面で運動を意識してもらうようにした。

3 児童の主体的な委員会活動

運動委員会、給食委員会、保健委員会が中心となり、運動や健康の大切さに関する情報を朝会や放送で発信

School Data

全校児童数 551名（男子272名 女子279名）

全クラス数 23クラス

教職員数 49名（内体育専科 0名）

#指導力の向上 #生活習慣改善 #家庭との連携
#主体的な学び #行事の工夫 #振り返り

した。児童の主体性を引き出す工夫として、委員会の時間にグループ討議を設け、児童自らがアイデアを提案する場を設定した。それを次の活動に繋げることで、児童が取組の推進役を担っているという当事者意識を持てるようにした。令和7年度からは委員会間のコラボ企画を実施し、運営人数が拡充されたことで、200人規模でイベントを楽しむことができた。

4 歩数計の活用

2学年分の歩数計を購入し、全学年が年1回は歩数計を用いた歩数測定を実施した。1週間単位で貸し出し、起床から就寝までの歩数を記録させ、活動量の可視化を図った。取り組み期間中、各家庭で工夫したことや児童の感想などを通信や校内放送、掲示で紹介し、価値付けをするフィードバックを行った。

5 既存の体力アップの取組と運動イベント

マラソン大会前の5分間ランニング、長なわ大会、鉄棒週間に加え、委員会コラボの「GO!GO!」企画を業間に実施した。運動委員会と保健委員会のコラボ企画「ボールでGO!GO!」では、玉入れ用の玉を目標ラインまで投げられた人数を競い、運動委員会と給食委員会のコラボ企画「縄跳びでGO!GO!」では、若手教師がゲスト講師となり、日替わりで課題の技のコツを伝授した。こうした誰もが楽しく体を動かせるイベントを通じ、冬場の体力向上と意欲的な運動習慣の形成を図った。

成果と今後の課題

分掌を越えた会議により、学校全体の連携を推進し、持続可能な取組に繋がった。児童や保護者の声を次の活動に反映させるサイクルにより児童主体の活動へと深化できた。児童からは、歩数計の活用により「生活を客観的に見つめ直す機会になった」などの実感を伴う気付きが寄せられた。保護者からも「歩数計を使うのが嬉しく、張り切って徒歩登校をしていた」など、生活習慣の変容に関する肯定的な感想が多く聞かれた。さらに、児童から運営への提案がなされるなど主体的な姿が見られプロジェクトに係る児童の自己評価も5点満点中3.5点から4.4点へ向上した。

今後の課題として、『60プラス鵜飼プロジェクト』を従来の用紙ベースから、タブレット端末による入力方式へ移行し、より効率的に行いたい。

取組1

分掌を越えたミニ会議



体力向上、食育、保健の
担当者と教務主任

取組2

オリジナル カスタマイズカードの活用



鵜飼小オリジナルカード

取組3

児童の主体的な委員会活動

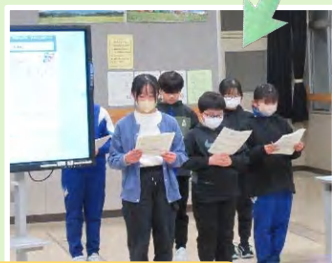
提案活動



「こんなアイデアは
どうかな…」



コラボイベントのための
合同委員会活動



学校保健委員会の
児童の発表



児童参加型の掲示



コラボイベント
“食に関するクイズ大会”

取組4

既存の体力アップの取組と運動イベント



5分間ランニング

業間時間に
誰もが楽しく体を動かす
イベント



ボールでGO! GO!

生活習慣・運動習慣・食習慣を 一体と捉えた健やかな体の育成 ～家庭と連携した60（ロクマル）プラス プロジェクトの取組を通して～

いしきりどころ

岩手県二戸市立石切所小学校

School Data

全校児童数 188名（男子83名 女子105名）

全クラス数 8クラス

教職員数 19名（内体育専科 0名）

#指導力の向上 #家庭との連携 #生活習慣改善
#行事の工夫 #体力向上 #授業改善 #休み時間の活用

概要

- 生活・運動・食習慣を一体的に捉える取組を推進。
- 保護者への方針説明や目標設定・振り返りシートの活用、体力テストへの協力依頼など、家庭との連携を重視。
- 体育授業の改善や業間運動、異学年交流による運動遊びを通じ、体力向上と運動習慣の定着。

取組時の課題と目的

学年が上がるにつれて、運動意欲や体力に差が生じるなど運動習慣の二極化が見られた。また、ゲームやSNS、動画視聴の時間が増えることで睡眠時間が短くなるといった生活習慣の課題や小食や過食、偏食による栄養の偏りといった食習慣の課題も見られた。

そこで、これらを一体的に捉え、健やかな体の育成を目指すとともに、保護者への方針説明と啓発活動を行い、家庭と連携した取組を推進することとした。

取組の内容

1 組織づくり（60プラスプロジェクトチーム）

保健・食育・清掃・体力向上を担当する保健部を中心に60プラスプロジェクトチームを構成した。取組の推進にあたっては、総務部、教務部、指導部、研究部が連携する体制を構築し、学校全体で運動習慣・生活習慣の改善に取り組むようにした。

2 保護者への啓発（PTA総会での説明）

4月のPTA総会において、校長から学校の経営方針について説明する際に、**健やかな体、豊かな心、確かな学力の順で重視**していくことを説明し、共通理解を図るとともに家庭の協力を呼びかけた。

また、校長の経営方針を受けて養護教諭が「健やかな体」に関わる説明をし、前年度の調査結果から見えてきた課題と今年度の具体的な取組「60プラスプロジェクト」について説明した。

3 保護者と連携

（1）チャレンジカードの活用

県が作成した「60プラスプロジェクトチャレンジカード」を本校用にアレンジして独自のカードを作成した。1日の生活リズムの中に運動、食事、睡眠、家庭学習、メディア時間について記録させ、**自分の生活習慣、運動習慣、食習慣を見直せるようにした**。取組終了後はカードを回収して、課題のある児童には直接、改善点等を伝え、全体の傾向については、学校だよりなどを通して保護者にお知らせした。

（2）体力テストの活用

体力テストのいくつかの種目を「学校公開日」に実施した。**保護者や地域の方などの応援**により、児童たちが意欲的に取り組むこと、保護者や地域の方には体力向上に関心を持っていただくことをねらいとした。また、保護者に測定のお手伝いをお願いすることで、測定の効率化と職員の負担軽減を図った。

（3）集団登校（徒歩通学）

本校は長年、集団登校を実施している。各地区で3～10人程度の異年齢集団を構成し、徒歩通学を行うことで**体力向上と規則正しい生活習慣の定着**に大きな役割を果たしている。加えて、自分の足で歩いて登校することは、たくましい心の育成や地域住民や異学年との交流、思いやりの心の醸成に資するものと考えている。

4 学校での取組

（1）体育の授業改善

児童全員が「できる、わかる、かかわる」喜びを味わえる体育の授業を目指し、年間指導計画の見直しや学年を超えて情報交換ができるようにした。また、授業力の向上のために**校内の実技研修会**を設定した。

（2）業間運動

本校の課題である体力、運動能力要素を重点に、体力向上担当が中心となって業間運動に取り組んだ。走力を高めるために「8秒間走」、投力を高めるために「バトンスロー」や「まと当て」などを行った。また、**体力テストの場を設け、児童たちがいつでも挑戦できるようにした**。

（3）縦割り班遊び

児童会執行部や縦割り班長が中心となって、縦割り班遊びを実施した。運動を主体とした遊びを通して、**みんなで交流する楽しさや、体を動かす心地よさを感じてもらうようにした**。

（4）ミニ保健指導

身体測定の後には養護教諭がミニ保健指導を行い、**生活習慣、運動習慣、食習慣**について、学級の実態や時期に応じた内容で指導した。

成果と今後の課題

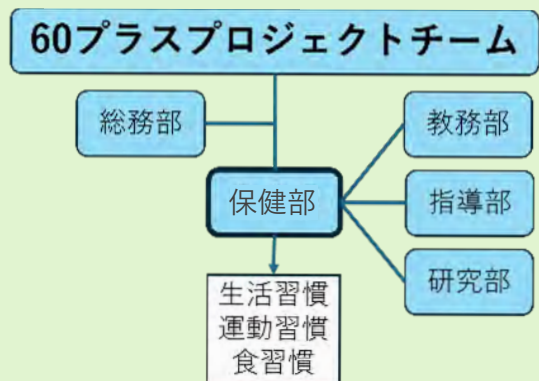
生活習慣、運動習慣、食習慣の大切さを理解し、各習慣を意識して生活する児童が増えた。保護者との連携により、取組の効果を高めることができたほか、登校後や休み時間に、自発的に体を動かして遊ぶ児童が増加した。その結果、体力テストでA～C判定の児童

が増加し、全国平均値を上回る項目が増えるなどの成果が見られた。

今後は、調査結果の分析に基づき効果的な取組を継続するとともに、課題解決が困難な児童への個別指導の在り方を検討していく。また、チャレンジカードの様式を精査し、より手軽に取り組めるよう改善を図っていく。

取組1

組織づくり



「健やかな体の育成」に向けて！

校長と養護教諭から
プロジェクトについて
保護者に説明

取組2

保護者への啓発



健やかな体

“60プラスプロジェクト”を中核とした「健やかな体の育成」

- 生活習慣・食習慣・運動習慣の形成を一体とした取組
- 睡眠時間の確保をベースとした生活習慣の形成
- 食育指導を通じた望ましい食習慣の形成
- 体育授業・運動遊びをきっかけとした運動習慣の形成
- 自分の命を自分で守る安全学習・訓練の実施

R5 1・4年生児童 平均睡眠時間

8.5時間

平均睡眠時間に到達している児童は、50.7%しかいない！
残り半分の子供たちは、睡眠不足で生活しているかも…

取組3

保護者と連携

起きた時こく 時 分	学習内容		
学習時間 ()分			
メディア時間 ()分	いきいき 😊😊😊	もぐもぐ 😊😊😊	すやすや 😊😊😊
ねた時こく 時 分			

運動、食事、
睡眠、家庭学習
メディア時間
について記録

取組4

学校での取組

縦割り班遊び



業間運動



60 プラスチャレンジカード

生活習慣、運動習慣、
食習慣を見直すきっかけになる



保護者の応援による体力テスト

集団登校



体育授業の改善



健やかな体の 育成のための 体力向上の取組

ゆだ

岩手県西和賀町立湯田小学校

School Data

全校児童数 67名（男子36名 女子31名）

全クラス数 8クラス

教職員数 20名（内体育専科 0名）

#指導力の向上 #休み時間の活用 #運動習慣づくり
#学び合い #体力向上 #運動の楽しさ #健康教育

概要

- ・体力向上を「健康教育」と結び付けることで、生活習慣全般からのアプローチを実現。
- ・一定時間走の取組や校内通路へ「ケンケンパ」ペイントの設置により、全校児童の運動習慣化を図った。
- ・授業改善のためのシートなどの活用により、客観的なデータに基づいた授業改善のサイクルを構築。

取組時の課題と目的

体力向上の取組は、運動面だけでなく心身の健康の保持増進や望ましい生活習慣の形成にも大きく関わっているため、体力テスト結果の経年比較から、さらなる体力向上を目指すには、従来の体育授業に加え、健康教育の視点を取り入れた取組が必要であった。

そこで、校内活動を日常生活と関連付けることで児童の運動への関心を高め、組織的・計画的に推進するための体制づくりを図ることとした。

取組の内容

1 体育授業における評価シートの活用

体育授業における児童の運動量を確保すること、教師の指導力向上を図ることを目的として、「体育授業場面コーディングシート」及び「形成的授業評価シート」を活用している。シートへの記入は担任以外の教師に依頼し、授業後の振り返りを次時の授業改善に活かしている。これにより、45分間の時間配分や指導の流れも確認できるようになった。

2 業間時間等の活用

(1) 業間運動の取組

年間を通じて、長なわ跳び、短なわ跳び、マラソン、ダンスなどの運動を、縦割り班や各学年で行った。短なわ跳びやマラソンではカードを配付し、児童一人一人が自分に合った目標を設定して取り組めるようにした。

教師は、一人一人の頑張りをチェックし、励ましコメントを記載することで、児童の意欲の継続に繋げている。また、長なわ跳びでは縦割り班での活動を活かし、上学年の児童が下学年の児童に動きのポイントを伝えるなど学び合いの場としている。

(2) 「ケンケンパ」ペイントの設置

校門から昇降口までの通路に、「ケンケンパ」ペイントを設置し、跳ぶ・跳ねるといった多様な動きを意識した運動を行えるようにしている。全校児童が日常的に通る道に「ケンケンパ」ペイントを設定したこと取組が習慣化された。学年によっては、休み時間や体育の時間の一部を活用して時間を計測している。

これらの動きを組み合わせた運動を通して、児童の基礎的な運動能力を高めることに繋がっている。

3 「ランニングフェスティバル」の導入

児童一人一人の体力や体格の違いに配慮し、自分のペースで主体的に運動に取り組む態度を育成することを目指し、従来のマラソン大会を見直し、一定時間にどのくらいの距離を走れるかを目指す「ランニングフェスティバル」に変更した。5月に1回目、10月に2回目の計測を行い、最後には児童会主催の「体を動かすゲーム」やイベントも行った。

4 体力づくりを保健部に位置付けた校務分掌

県の事業『60（ロクマル）プラスプロジェクト』を活用し、運動機会の確保と生活習慣の形成を一体的に推進するため、体力づくりの取組を保健部に位置付け、体力と健康の両面をより意識した取組を行った。

この取組の一環として、健康オリンピックを行った。生活リズム、歯の健康、正しい姿勢、風邪予防、清潔点検、メディア日記などをポイント化し、達成状況に応じて金・銀・銅のメダルを授与した。目標達成を目指す中で、継続的に健康を意識して行動する児童が増加した。

成果と今後の課題

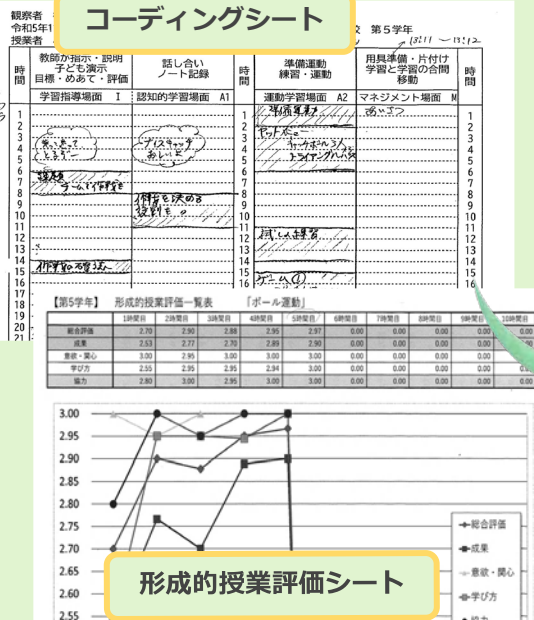
健康教育を意識した取組により、体力テストのアンケート調査では、「体育が好き」と回答した児童が92%、「体育で十分体を動かしている」が97%となるなど、肯定的な回答が多く見られた。保健部を中心に行った「健康オリンピック」への積極的な参加を通して、自分の体や生活習慣を振り返る機会となり、健康の保持増進に関わる取組が体力向上に繋がることを確認できた。

今後の課題として、スクールバス利用などによる日常の活動量の減少、ゲーム・インターネット利用の増加に伴う運動機会の減少が挙げられる。今後は、校内での取組を一層充実させるとともに、家庭や地域と連携し、運動習慣と生活習慣を関連付けた改善策を検討していく必要がある。

取組1

体育授業における評価シートの活用

体育授業の様子



教師の体育学習会



チームで1つの
課題を解決



体育の学習ノート

振り返ったり
まとめたり

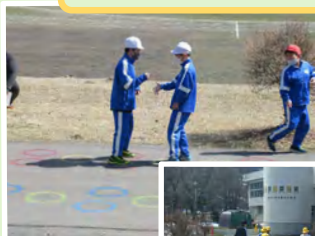
取組3

「ランニングフェスティバル」の導入

取組2

業間時間などの活用

「ケンケンパ」ペイント



運動量の確保



しっぽとりあそび

無意識に
いっぱい走って
持久力を強化

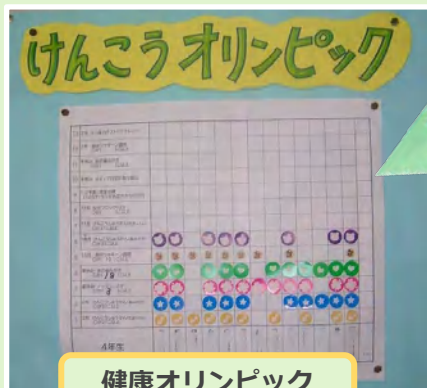


ランニング
フェスティバル

取組4

体力づくりを保健部に位置付けた校務分掌

風邪予防



健康オリンピック



正しい姿勢



生活習慣改善と

外遊びから学ぶ

体力向上の取組

やもとひがし

宮城県東松島市立矢本東小学校

School Data

全校児童数	438名（男子243名 女子195名）
全クラス数	18クラス （内特別支援学級4クラス）
教師数	32名（内体育専科 0名）

#生活習慣改善 #家庭との連携 #地域との連携
#縦割り班 #体力向上 #自己肯定感の向上

概要

- 生活習慣の改善と家庭連携を軸に、健康と運動を関連付けた学びを実施。
- 年2回の体力テストで成長を実感できる仕組みをつくり、楽しみながら目標達成できるよう工夫。
- 放課後活動・児童の頑張りを可視化・協働的な学びにより、運動好きが増え、外遊びに肯定的な児童の割合が9割を継続。

取組時の課題と目的

低学年からデジタルメディアに触れる児童が多く、その結果、睡眠時間や運動時間の減少が見られた。児童のメディア使用時間を調査したところ、使用時間が長い児童ほど睡眠・運動時間が短く、朝食を摂らず登校する傾向が強いことが判明した。

そこで、児童と保護者に対して生活習慣を整えることの大切さを伝える機会を設け、放課後遊びや放課後教室を通して運動習慣の育成に取り組んだ。さらに、6月と11月に体力テストを実施し、児童が自らの成長を実感できるようにした。

取組の内容

1 学習参観日「生活習慣学ぶんDay」

関係機関の協力を得て、教師や全校児童、保護者が一体となって取り組める機会を昨年度より計画し、設けた。具体的には、宮城県、東松島市、大学、企業などの協力を得て、骨健康測定、血管年齢測定、血圧測定、塩 eco チェック、食育クイズ、野菜はかるんるん、歯磨きマスター、視力とデジタルメディア、視力測定、体組成測定、野菜摂取量測定、リラックス法、姿勢体幹体操、イートくんチャンネル、ストレッチ、睡眠の大切さの、計16のブースを設けた。

学習参観として親子でこれらのブースを回り、生活習慣について体験しながら学ぶことで、家庭での生活習慣改善やさらなる体力向上に繋げることを図った。

2 「年に2回」の体力テスト

1回目の6月の計測は異学年間で行い、上学年が下学年にアドバイスをしたり、一緒に練習したりすることで、下学年は上学年を目標に取り組むことができた。

2回目の11月の計測では縦割り班ごとに実施し、「1回目の6月の計測値より良い記録」を目標にできるよう記録用紙を配付した。自分の記録を更新することで自らの成長を実感でき、喜びや励まし合いながら挑戦する姿が見られた。

このように、異学年間や縦割りなどの活動形態を工夫し、「誰も一人にしない」取組を目指している。

3 放課後遊び、放課後教室

業間や昼休みの他に放課後の時間をタイムテーブルに組み込み、児童が体を動かす時間をさらに増やした。放課後教室では、芸術系のものから運動系のもので児童が進んで参加し、楽しそうに活動している。運動系の教室では、鬼遊びや陸上運動、ボール運動があり、多様な運動に触れながら体力向上を目指している。

4 協働的な学びのための取組

どの教科等においても児童同士で聞き合い、伝え合う学習を常に行っている。その身に付いた習慣が外遊びや体育の授業の中でも生かされている。また、体育に苦手意識がある児童に対して、同じグループの友達がサポートしたり、できるまで一緒に練習したりするなど、児童がともに成長していけるような課題設定をしている。

5 児童の頑張りを可視化するための取組

Webマラソンや縄跳びなどの記録を、各昇降口に設置したモニターで紹介している。良い記録を出した児童だけでなく、日々練習に励んだり、目標達成のために取り組んでいる児童も紹介している。また、朝会や集会を通して、全校児童の前で実際の様子を共有することで、憧れや目標を持てるようにしている。

成果と今後の課題

児童アンケートで外遊びを「楽しい」「まあまあ楽しい」と答える児童が2年続けて9割を超えた。家庭や地域を巻き込む取組により、行事や授業に意欲的に参加する児童が増え、学校全体で目標を持って取り組む姿が見られた。

一方で、デジタルメディアの使用時間が改善されない児童もあり、家庭と連携した改善が引き続き必要である。また、学校では活発に体を動かす児童も、家庭では運動量が少ない場合があり、家庭でも取り組める内容を整理し児童へ周知する必要がある。

取組1

親子で学ぶ「生活習慣学ぶんDay」

塩ecoチェックブース



企業や大学と連携
し16ブースを設置

親子で体験
しながらの学び

姿勢体幹体操ブース



野菜はかるんるんブース



家庭での
生活習慣改善
へと繋げる！

血圧測定ブース

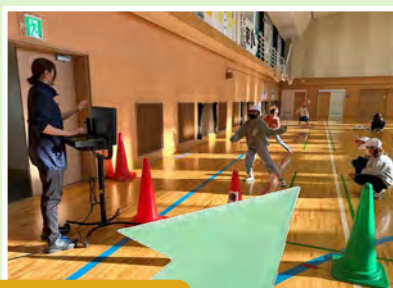


取組2

「誰も一人にしない」縦割り・異学年間での活動



記録更新を目指して！



体力テストは年2回実施。
6月の記録更新を目指し、縦割り班で励まし合いながら挑戦！！
「誰も一人にしない」関わりで意欲を高める

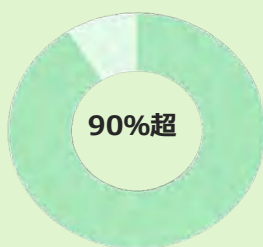
6月▶11月

取組3

遊びが広がる「放課後教室・環境整備」



外遊びが「楽しい」
「やや楽しい」割合



業間・昼休みに加え、放課後も多様なプログラムで「遊びたい！」を引き出す

健やかでたくましい 高瀬っ子の育成

運動の日常化と生活リズムの改善を通して

たかせ

山形県山形市立高瀬小学校

School Data

全校児童数 102名（男子54名 女子48名）

全クラス数 10クラス

教師数 14名（内体育専科 0名）

#縦割り班 #運動の楽しさ #体力向上 #生活習慣改善
#睡眠 #メディア使用時間 #家庭との連携

概要

- ・上学年と下学年に分けた縦割り班活動を通じ、6年生に加え3年生のリーダー性や協調性を育成している。
- ・多様な運動遊びや季節ごとの活動を取り入れ、運動が得意な子も苦手な子も楽しめる環境を整備した。
- ・生活リズムカードの活用により、家庭と連携した生活習慣改善を推進した。

取組時の課題と目的

明るく活動的な児童が多く、体育学習への取組も総じて意欲的である。一方で、少数単学級のため同じ人間関係内での生活が続く、他者に自分の考えを伝える力、気持ちの切り替え、最後まで粘り強くやり遂げる力などに課題がある。

そこで、業間や休み時間を活用して多様な運動に親しみ、仲間とともに体を動かす楽しさを感じられることを目指した。また、望ましい生活習慣の形成に主体的に取り組む、心身ともに健康な生活を送るための素地を育むことを目的とした。

取組の内容

1 運動の日常化

(1) スポーツタイム（業間運動）

毎年5月から6月の中間休みに、全学年一斉で行う運動遊びであるスポーツタイムを導入した。縦割り班を上学年と下学年に分け、6年生と3年生をそれぞれの縦割り班のリーダーとした。このように、縦割り班を上学年と下学年に分けることで、6年生だけでなく3年生のリーダー性を育成することを目指した。4つのグループで4種類の場をローテーションして行うことで、楽しみながら運動感覚を養うことができたようにした。

スポーツタイムや障害物リレーのように、多様な運動場面を設けたときは、特にリーダーを中心に教え合いながら、果敢に挑戦する姿を想定した。

(2) マラソンのタイム

毎年11月の持久走大会前の2週間に集中して5分間の業間マラソン運動を行っている。上学年と下学年が、朝の時間と中間休みに分かれて行い、児童が目標を持って取り組めるように、マラソンカードを活用した。

(3) なわとびタイム

毎年1月下旬から3月にかけて朝の時間に10分間の縄跳び運動を行っている。なわとびカードを活用し、様々な技に挑戦し、楽しみながら縄跳び運動に取り組んだ。

(4) 縦割り班障害物リレー大会

毎年11月のロング昼休みの時間に、保健運動委員会が主催して行う。縦割り班で取り組むスポーツ大会であり、グラウンドに設置した障害物コースに挑戦する。

2 生活リズム改善

(1) 生活リズムカード

学期ごとに「生活リズム週間」を設定し、家庭と連携しながら、個々の行動変容を図った。「土曜日」から始めることで、保護者と一緒に個人の目標を考えてからスタートを切れるようにした。さらに、確かな達成感につなげるため、実施日と取組の目標（緩やかな目標から、徹底した目標）を選択できるような工夫を行った。

(2) アウトメディア

親子で「わが家のやくそく」について話し合い、メディアとの関わり方を振り返りながら、長期的に取り組んでいる。

成果と今後の課題

運動の習慣化に向けた取組では、リーダーが主体的に動く姿が下級生の意欲を高め、最後まで粘り強く取り組む態度に繋がった。さらに波及効果として、運動の得意・不得意に関わらず、能動的に取り組むようになってきた。運動会などでも、いっしょに作戦を考え、勝ち負けにこだわらずに真剣に取り組むことができた。

生活リズム改善の取組では、低学年で夜9時前の就寝が増えた。そして、家庭におけるメディアとの付き合い方に課題意識を持つ保護者が圧倒的に多くなり、こうした取組の実施に前向きになってきているなど、健康への意識の高まりが見られた。

今後は、熱中症による活動制限に対応するため、実施時期や内容を見直し、運動を日常化させる工夫が求められる。また、高学年で課題として残る睡眠・朝食などの生活リズムやメディアとの付き合い方について、指導法を見直し継続的に改善を図る必要がある。

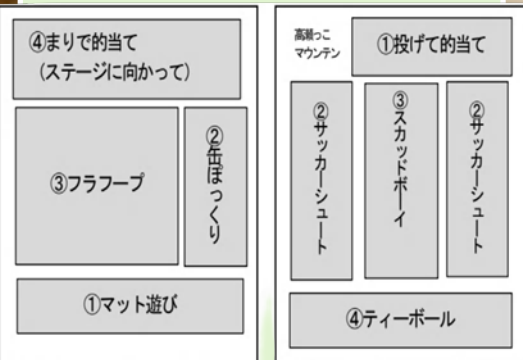


取組1

運動の日常化の取組



スポーツタイム
体育館ver.



スポーツタイム
グラウンドver.



マラソントime



なわとびタイム



縦割り班障害リレー大会

取組2

生活リズム改善の取組

生活リズムカード

土曜日から始める
家族とめあてについて話し合い
一週間の過ごし方を意識できるようにする

寝る時間のめやす☆ 1・2年生は9時まで、3・4年生は9時、5・6年生は9時

	じぶんのめあて	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)
ねる時間	時 分 までに寝る	できた	できた	できた	できた
おきる時間	時 分 までに起きる	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった
あさごはん	食べる	たべた	たべた	たべた	たべた
		すこし たべた	すこし たべた	すこし たべた	すこし たべた
		たべなかった	たべなかった	たべなかった	たべなかった

アウトメディアカード

自分の感想

起床・就寝時刻の達成を明確にすることで健康な生活のために睡眠の必要性を学ぶ

取り組み方を選択しチャレンジの達成を積み重ねていく

「チャレンジ」アウトメディア(冬休み)

チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

①チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

②チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

③チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

④チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑤チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑥チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑦チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑧チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑨チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑩チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑪チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑫チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑬チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑭チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑮チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑯チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑰チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑱チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑲チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

⑳チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉑チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉒チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉓チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉔チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉕チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉖チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉗チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉘チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉙チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉚チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉛チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉜チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉝チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉞チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㉟チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊱チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊲チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊳チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊴チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊵チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊶チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊷チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊸チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊹チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊺チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊻チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊼チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊽チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊾チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

㊿チャレンジする日..... 月 日(12/23~1/5の1日)

主体的に 身体を動かす 意欲を高める体育

おお とみ

山形県東根市立大富小学校

School Data

全校児童数 220名（男子119名 女子101名）

全クラス数 11クラス

教職員数 26名（内体育専科 0名）

#主体的な学び #教材教具の工夫 #ICT活用
#持久力向上 #外部人材の活用

概要

- ICTを活用して児童自身が学習を進める「子供主体」の授業デザインで、活動時間を確保。
- 個々のペースや目的に合わせた活動を通じ、生涯にわたる運動の楽しさと健康意識を向上。
- プロ選手やオリンピックなどによる指導を活用し、スポーツへの関心と自己実現に向けた意欲を向上。

取組時の課題と目的

体力テストの結果から、握力、立ち幅跳び、50m走という筋力を瞬発的に発揮する種目に課題があることが分かった。また、運動習慣などのアンケート結果から、運動は好きだが得意ではない児童や、1日の運動時間が短い児童が一定数おり、主体的に運動に取り組む姿勢や運動習慣に課題が見られた。

そこで、それぞれの運動の特性を伝えて、個人の満足感とチームの達成感の両方を感じられるようにし、運動の楽しさを実感させることで、児童が自ら運動を継続する習慣を養うことを目的とした。

取組の内容

1 児童自身が学習を進められる授業のデザイン

児童主体で活動量を確保するために、学習目標や授業の流れ、単元の流れ、場の設定を事前に示して、児童が見通しを持って、授業に臨めるようにした。教師の指示を聞くために集まる時間を大幅に短縮することができ、実際に活動し身体を動かす時間を長くすることができた。

また、単元のはじめに学習のオリエンテーションを行い、運動の特性、役割、学ぶ目的、方法、進め方について児童と共通理解を図った。そうした資料を児童が必要に応じて見ることができるよう、体育館内に常設した。

2 ICTの活用

体育におけるICTの活用方法（自分の動きの振り返り、友達の動きを参照する、動画資料を見ることなど）を事前に周知した。これにより、児童は必要に応じてICTを活用し、実際に身体を動かすだけでなく、見たり考えたりするといった体育における深い思考が促された。

3 生涯体育や健康教育の意識向上

各種運動の特性や、それによって育まれる力を児童の実態に合わせて丁寧に説明した。その上で、児童自身がどのように活動するのかを考えるプロセスを大切

にすることで、自分なりのペースで運動を楽しみ、自身の成長を実感できるようにした。そのため、結果だけではなく、できるようになるためにどうするかという過程や児童一人一人の成長に注目できる授業改善を目指した。具体的には、マラソン記録会では、児童が自分に合わせて事前にコースを選択し、目標を自分で決定して走る取組を行った。

4 外部人材の活用

地元プロサッカーチームの選手やバスケットボールチームの選手、オリンピックに出場した選手を招聘し、講演や実技指導を実施した。スポーツの持つ力やその先にある夢の実現、生涯における自己実現の話を聞くことで、競技への関心に加え、児童の運動に対する意欲も向上した。

成果と今後の課題

授業での「待ち」の時間を減らすことを目的とした授業改善を行い、授業内における活動時間が増加した。体力テストでは持久力の項目で全国平均を上回る学年が多く見られた。

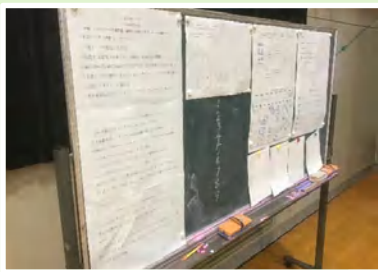
また、結果中心から過程中心へ授業を改善することで、児童の考え方や取り組み方も徐々に変化してきた。ゆっくりでも長く走ることや休憩しながら取り組むなど、自己の将来の健康を見据えた運動の仕方が身に付いてきた。

今後の課題として、児童同士が話し合い、高め合う授業を実践するためには、児童同士の関係性や対話スキルの向上が不可欠である。体育の学習を日常の学級経営とも密接に関連付けることで、相乗効果を生み出すことが求められる。

さらに、教師が体育もしくは単元を通して、児童にどんな力をつけたいのかを明確にする必要がある。加えて、目の前の種目だけではなく、その先にある人生における心身の健康に期するという視点を持つことで、児童にとってより学ぶ意義を実感できる授業づくりを推進していく。

取組1

児童主体の授業デザイン



学習の進め方やルールへの掲示

“聞く”より“動く”時間をより多く



取組2

ICTの活用



自己フィードバックも
体育の学習！

取組3

生涯体育や健康教育の意識醸成

マラソン記録会コース

アスリートコース

タイムを追い求め、自分の限界に挑戦して走り、入賞や上位を目指すコース

アクティブコース

まあ、普通にたんたんと走り切ることを目的に自己ペースで走るコース。走ることが別に好きでもなければ嫌いでもなく、ひたすら自己ペース。

健康コース

歩くことと同じくらいのゆっくりなスピードでも良しの将来の健康に向けたコース。

自分に合わせた事前コース選択
目標を自己決定して走るマラソン記録会

取組4

外部人材の活用

地元プロアスリートとの交流



プロの選手による
実技指導を実施

オリンピックアスリート による講話&実技講習



スポーツの持つ力
その先にある夢の実現
生涯における自己実現の話を聞く

地域とともに育む ふくしまっ子の元気力!

おのだ

福島県白河市立小野田小学校

School Data

全校児童数	53名（男子32名 女子21名）
全クラス数	6クラス 内特別支援学級1クラス
教職員数	14名（内体育専科 0名）

#体力向上 #外部人材の活用 #食育 #地域との連携
#幼少連携 #縦割り班 #自己肯定感の向上

概要

- ・「体力づくりの時間」に、楽しみながら体力を高める活動を展開。
- ・目標達成感を徐々に積み上げるとともに、地域と連携した栽培活動を通じ、心身の健康基盤の育成。
- ・家庭や地域・異年齢（幼稚園児含む）との交流を促進し、児童の運動意欲と自己肯定感を向上。

取組時の課題と目的

体力テストでは、全体的にC・D・E評価の割合が高い傾向にある。全学年において長座体前屈で全国平均を下回る一方、ボール投げ・20mシャトルランが平均を上回る傾向も見られた。しかし個人差が大きく、全体の底上げが課題である。

少人数校の特性を活かし、課題に対して学校・家庭・地域が一体となって児童の心身の健康を支える基盤を形成するための施策に取り組んだ。

取組の内容

1 全校一斉で運動を実施する「体力づくりの時間」

毎週金曜日の朝を体力づくりの時間と定め、季節や天候に応じて、マラソンやコーディネーショントレーニング、県で推進している運動身体づくりプログラム、短なわ・長なわ、ダンスなどを行っている。特に、コーディネーショントレーニングに取り組むことで、脳と身体の協応動作を高め、体を思い通りに動かす力を育てることができる。また、反応・バランス・リズムなどの能力を育成する活動を通して、児童の運動技能の基礎向上と自信の育成に繋がっている。

2 著名なアスリートの講話と陸上教室の実践

地域の有名選手やパラアスリートを講師として招聘し、児童は専門的な技術を体験的に学ぶとともに、努力や挑戦の大切さを学ぶ機会となった。特にパラアスリートとの交流を通して、多様性を尊重する心や他者への共感を育むことができた。

3 個人の目標を明確化するためのカードの活用

「マラソンカード」や「なわとびカード」を作成し継続的に記入することができるようにした。二重跳びが1回しかできなかった児童が後ろ二重跳びが跳べるようになったり、二重跳びが1桁台だった児童が100回跳べたりと、自己の成長を実感することができている。

4 地域と連携した栽培・収穫活動における食育の推進

豊かな自然環境が広がる本校において、地域と連携して行う野菜や餅米の栽培活動や収穫祭は、身体活動量の増加による基礎体力の向上に加え、自然の中で体

を動かすことの楽しさを実感でき、運動意欲の向上に繋がっている。また、福島県教育委員会が提供する教材や啓発資料を活用し、「運動・食事・基本的な生活習慣」の3本柱を軸とした健康教育を推進した。

5 異年齢交流で育む体を動かす喜びと心の成長

幼稚園と小学校の連携を意識し、地域の幼稚園児との交流時には、ラジオ体操や「運動身体づくりプログラム」をともに実施し、運動への親しみを育んでいる。

また、本校の「フレンド班（縦割り班活動）」による異学年交流では、協力して体を動かす活動を通じ、児童のリーダーシップや集団の一体感を高めている。

6 健康教育を基盤とした体力向上の取組

外部講師派遣事業を活用し、専門家による食育や歯科指導を実施している。児童が自分の体を大切に、健康を守る力を育むことで、安心して体を動かし、意欲的に活動する基盤を形成している。

7 「地域とともに走る」体力づくりの取組

全校児童が地元のマラソン大会に参加し、走ることを通して心身の健康づくりに取り組んでいる。日常的に持久走練習や体力づくりを重ねることで、持久力・心肺機能・筋持久力の向上に繋がっている。

また、地域の方々に応援されながら「最後まで走りきる達成感」を味わう貴重な体験が、運動への意欲や継続力を高める要素となっている。

成果と今後の課題

毎週の体力づくりの活動やマラソン練習、運動身体づくりプログラムなどに継続的に取り組むことにより、児童の基礎体力が向上した。上体起こし・ボール投げなど全国平均を上回る項目が増加し、全体の運動意欲の向上も確認できた。また、「やればできる」という自己効力感が育まれ、運動を“自分ごと”として捉える児童が増えている。

今後の課題は、個人差及び学年差の解消である。特に長座体前屈、50m走、立ち幅とびといった、柔軟性・敏捷性・瞬発力を要する種目で全国平均を下回る傾向がある。現行の取組を各学年の実態に合わせて改善し、継続的に実施していくことが求められる。

取組1

全校一斉「体力づくりの時間」

全校 一斉マラソン



金曜日の朝の 「体力づくりの時間」

コーディネーション トレーニングなど



取組2

楽しさと努力の大切さを学ぶ



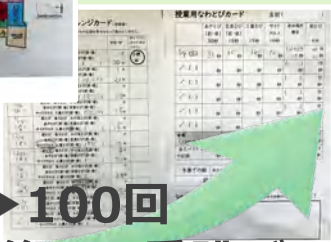
現役パラアスリートの 陸上教室

取組3

目標明確化のためのカード活用

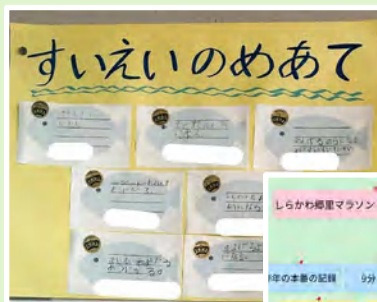


「マラソカード」 「なわとびカード」 の活用

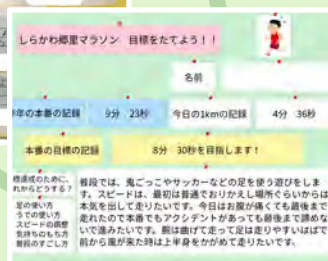


二重跳び1桁台 ▶ **100回**
二重跳び1回 ▶ **後ろ二重跳び**

児童の発達に応じた目標設定



主体的に目標設定！
達成度を実感できる



取組4

地域と連携した栽培・収穫活動 における食育の推進

田植え ▶ 収穫



外部講師派遣事業を活用！

各学年で栽培した
米・野菜を使って
地域や保護者と一緒に
豚汁の調理・試食



取組5

異年齢交流で育む喜びと成長

フレンド班 (縦割り班)活動



縦割り班ごとに
年上児童が遊びを企画

「自分でつくる 健康な身体！」

～健康増進プロジェクト～

しづかわ

福島県二本松市立渋川小学校

School Data

全校児童数 97名（男子53名 女子44名）

全クラス数 7クラス

教職員数 15名（内体育専科 0名）

#外部人材の活用 #授業改善 #縦割り班

#家庭との連携 #食育 #生活習慣改善

概要

- ・肥満という学校課題に対し、運動・食育・家庭連携を組み合わせた全校的プロジェクトを展開した。
- ・PDCAを重視し、専門家との連携やポイント制、自分手帳活用など継続的に意識づける仕組みを構築した。
- ・運動意欲の高まりや生活習慣の改善など、学校全体の健康意識向上に成果が見られた。

取組時の課題と目的

健康診断や体力テストの結果から、本校では軽度・中等度の肥満児童の割合が比較的高い傾向にあった。その原因として、児童や保護者の健康への意識の低さ、校内での「運動」と「食」を関連付けた指導の不足、家庭との連携不足が挙げられる。

この課題を解決するために、体を動かす楽しさを実感させること、育てたい児童像を明確にした計画と実践を行うこと、運動習慣や意欲に繋がる自己マネジメント力を育成することを目的に取組を展開した。

取組の内容

運動習慣（食習慣を含む）の確立と自己マネジメント力の育成を取組の柱とし、県が推進する施策を導入しながら体力向上を図った。取組においてはPDCA（P－Plan「計画」、D－Do「実施」、C－Check「検証」、A－Action「改善」）サイクルを機能させ、一貫性と継続性を保持することに努めた。特に「P:計画、D:実施」後の「C:検証」を重視し、成果が見られない場合には柔軟な修正・改善を行った。また、重要な視点として児童、保護者、教師が「健康な身体」を常に意識できるよう、実効性のあるマネジメントサイクルの確立を図った。

【Plan】「肥満対策プロジェクトの立案」

課題への改善策を明確にした全体計画を作成した。生涯教育の視点に立ち、「健康」への意識や「食」の理解に繋げるため、全児童を対象にして学校全体で体系的に取り組むこととした。

【Do】「肥満対策プロジェクトの実施」

（1）保護者への啓発と連携

保健だよりなどによる積極的な情報発信に加え、事前アンケートに基づく健康相談を実施した。保護者の困りに寄り添い、一人一人に応じた支援策を立てた。

また、毎週水曜日には、養護教諭が軽度または中等度の肥満傾向にある児童と「生活・体重チェック表」をもとに話し合う機会を設けた。望ましい生活習慣・運動習慣を引き出すため、メディア利用の適正化も推進した。

（2）関係機関（専門家）による指導機会の設定

養護教諭、学校栄養士との学習を通して、児童が自分の体に興味を持ち、自分を知る機会を設けた。単発の指導に終わらぬよう、各学年、発達段階に応じて継続的に指導を進め、「食育」を通して、望ましい生活習慣や食習慣が心身の健康に繋がるよう意識化を図った。また、学習したことを家庭にも共有し、家庭との共通理解、連携のもとで実践を促した。

（3）運動の習慣化と運動量の確保

「できた」「楽しい」を実感させる体育科の授業づくりを目指した。県施策「運動身体づくりプログラム」を本校に合わせて最適化して授業導入に位置付けることで、気持ちよく運動できることを体感させた。保護者や地域ボランティアの協力（水泳、ボール運動など）を得て、外部人材の専門性を生かした段階的な指導を行った。多くの目で見守り、指導を行うことで児童が満足感・達成感を得られるようにした。

（4）授業時間外の活動の充実

持久走に取り組む「RUNRUN タイム」や県施策の「なわとびコンテスト」などに全校児童で取り組んだ。みんなで活動する一体感や互いに励まし合いながら体を動かす楽しさを感じられるようにし、積極的に体を動かす機会を設けた。

（5）養護教諭企画の各種実践

該当児童を対象に「健康・笑顔」をテーマとした「へるしーすまいる」（ダンスやミニゲームなど）を実施した。児童と一緒に楽しい企画を考えることで、抵抗感をもたずに、体を動かす心地よさを感じさせた。また、ポイント制の導入により取組を視覚化し、継続・累積による成果を捉えられるようにした。

（6）楽しく体を動かす意識を高める

委員会活動を活かし、昼の放送やポスター掲示などによる呼びかけを行い、児童主体のイベント開催を積極的に取り入れた。

【Check、Action】「自分手帳」を活用した振り返り

県作成の「自分手帳」を活用し、意図的、継続的に記録の機会を設けることで、自分の体への関心をもたせ、マネジメント意識を高めた。

成果と今後の課題

学校課題である「肥満」について、運動、食育、家庭連携を関連付けた指導により、児童や家庭、教師の健康意識が向上した。学校全体で取り組んだことで、

児童が安心して活動に参加できるようになり、運動に挑戦する姿も増えた。一方、長期休業明けに肥満度が上昇する傾向があり、家庭を含む更なる意識化が必要である。また、猛暑などの環境下において、いかにして運動機会を確保し続けるかが今後の課題である。

Plan

肥満対策プロジェクトの立案

肥満傾向を改善させる指導

- ① 食事指導→摂取エネルギーを減らす。
- ② 運動指導→消費エネルギーを増やす。
- ③ 生活指導→生活習慣の改善

① 食事指導（担任・栄養教諭・保健教諭） 適切なエネルギー摂取よりも「食べ方」

- ・3度の食事に主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- ・朝食をしっかりと。夕食は、エネルギーをとりすぎない。
- ・間食は、その時間を考えるとともに、とりすぎない。
- ・夕食後は何も食べない。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ・おたけいし、ながら食べをしない。

② 運動指導（担任・体育主任） 普段の生活より活動的にするよう日常生活（特別な運動にこだわらない）



年間指導計画

2 体力・運動能力向上に向けた令和6年度の取組

※以下の各項目については、令和5年4月10日付け5教健第25号に添付の「令和5年度福島県体力・運動能力調査表（様式1）」4. 今年度の評価及び反省」の記載内容を踏まえて記入してください。

(1) 体育の授業での取組（自校の課題を踏まえた授業の工夫・改善とその具体例や、児童の意識・意欲を高めるための手立て等）

- ・体育の授業における運動身体づくりプログラムの完全実施と主運動に合わせたプログラムの自校化
- ・各ブロック毎の運動課題（低学年：応持久力、中・高学年：筋力・柔軟性）を解決するための運動身体づくりプログラムや補助運動の実施
- ・運動の特性に触れる楽しさ、仲間と共に運動する楽しさを味わわせるための場の設定、ルールの工夫

(2) 総合評価のほかに積極的に運動をしない児童への取組

- ・授業内における運動量の確保と場の設定の工夫
- ・記録カード、学習カードの活用（マラソニード、なわとび記録カード、各授業における学習カード）
- ・授業の時間を利用した継続的な全校マラソン、なわとびの実施
- ・ICT機器を活用し、運動の仕方をわかりやすく、自分の現状を正しく理解させたりする

(3) 朝や放課後の時間を利用した継続的な運動の実施（5～11月マラソン、12月～2月なわとび）

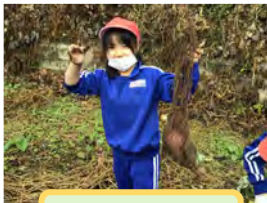
- ・年間、昼休みにおける外遊びの奨励
- ・児童会活動を活用したブロック毎の遊びや全校遊びの計画・実施
- ・なわとびコンテストへの全学年の参加

「体力作り推進計画」

月	学校行事・記録会等との関わり	体力作り
5月	・運動会リレー練習（全学年） ・プール開き（全学年） ・市陸上交流大会練習（5・6年） ・市陸上交流大会（6年）	・「マラソニード」配付（運動委員会作成） ・RUNRUNタイム（火、木曜の昼間に実施） ・雨天時は教室内での軽運動・柔軟
6月	・新体力テスト（全学年） ・京下学年児童への事前指導	
7月	・特別非常勤講師による水泳指導 ・水泳記録会（全学年）	

Do

肥満対策プロジェクトの実施



栽培活動



調理実習



給食指導



栄養士の指導



歯科指導



運動身体づくりプログラム



なわとびコンテスト



縦割り班活動

Check

Action

「自分手帳」を活用した振り返り



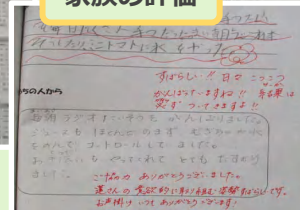
グラフや表をもとに自分の体の変化を捉える

学んだことを生活に活かす



自己評価

家族の評価



保健だより

計画的に

運動機会を作り出し

児童の運動習慣を形成する

しもなまい

栃木県小山市立下生井小学校

School Data

全校児童数 34名（男子16名 女子18名）

全クラス数 6クラス

教職員数 18名（内体育専科 0名）

#多様な動きをつくる運動 #縦割り班 #ICT活用
#指導力の向上 #休み時間の活用 #地域との連携

概要

- ・体力テストの結果に基づく主体的な「サーキット運動」・協力型ゲームを取り入れて運動機会を創出。
- ・異学年合同授業やICT（動画教材・共有フォルダ）を活用した、教師間の指導力向上・情報共有を推進。
- ・外部人材による専門的指導と家庭への情報発信により、児童の自信形成と家庭の意識改革を実現。

取組時の課題と目的

本校の課題は、少人数ゆえに体育授業でのチーム編成やルール運用に工夫を要すること、また運動習慣の二極化が顕著な点である。さらに、広域な学区のため車送迎の児童が多く、日常的な運動機会の不足も課題となっている。

そこで、日常的な運動機会の確保と基礎体力の向上を図るとともに、体育授業の工夫により児童が運動の楽しさを感じられることを目的とした。また、体力向上エキスパートティーチャー（以下、「体力向上ET」）の活用や家庭との連携を通じ、運動が苦手な児童への指導充実と生活習慣の改善を目指した。

取組の内容

1 運動機会の安定的な確保

（1）休み時間を活用したサーキット月間

体力テストの結果から児童が自身の課題を把握し、業間や昼休みの5分間を活用して、伸ばしたい力に合う種目を主体的に選択できる場を設定した。各自の目標に合わせて継続的に取り組むことで、基礎体力の向上とともに運動への意欲や達成感を高めるようにした。

（2）運動会種目の工夫

運動会で実施する種目において、児童同士の協力や達成感を重視した協力型ゲームを意図的に導入した。仲間との話合いや協力が必要な場面を種目の中に取り入れることで、誰もが運動の楽しさを感じ、互いのよさを認め合うことができたようにした。

2 体育における運動の楽しさの実感と機会確保

（1）教師の指導力向上

「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック」（文部科学省）を職員室内に常備するとともに、活動量が確保された授業実践動画を共有することにより教師がいつでも学べる環境を整備した。これにより、視覚的な指導技術の習得を支援するとともに、異学年で授業を行う小規模校の強みを生かした情報共有を促進し、組織的な授業実践力の向上を図った。

（2）年間指導計画の編成と個に応じた指導の充実

児童数が少ないため、2学年合同授業や異学年交流を

積極的に取り入れた年間指導計画を編成。

また、教材や場の設定の工夫などについて教師間で情報交換を行った。児童が意欲的に取り組み、活動量が確保されている授業は動画として記録し、担当が変わっても次年度に生かせるようにした。

（3）「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の積極的な活用

他校との記録比較を通じて児童が目標を持ち、自己の記録に挑戦したり仲間と競い合ったりする経験を通して、運動への意欲を高めた。記録更新を目指す過程では、継続的な努力、達成感を実感させること、仲間や教師による称賛を伝えることで自信に繋がった。

3 体力向上ETの活用・家庭との連携強化

（1）体力向上ETの活用

地元企業チームの選手を体力向上ETとして招き、体力テストの結果をもとに課題や伸ばしたい力を把握し、個々の児童の実態に応じた指導内容を検討した。授業は段階的に構成し、児童が運動のコツを掴みながら自信を持って取り組めるよう工夫した。また、教師や友達の温かな励ましの声掛け、楽しい雰囲気づくりを通して意欲を引き出し、成果を振り返る時間を設けることで達成感を高めた。

（2）家庭との連携

学校便りや学年便りを通して、授業や行事の内容を伝え、家庭でも児童の体力づくりに関心を持ってもらえるようにした。

成果と今後の課題

運動機会を確保したことで、児童の体力向上と主体的な姿勢の育成に繋がった。遊びの要素を取り入れた活動により、運動が苦手な児童の活動量も増加した。また、全教師での指導・支援の工夫により、児童の主体性、社会性、達成感が育まれた。体力向上ETの指導を通して児童は自信を高め、家庭への情報提供により体力づくりへの関心が高まった。

今後は、卒業後も運動に親しむ資質と能力の育成、個々の児童の実態に応じた指導のさらなる充実が課題である。また、運動が心身に及ぼす影響を学ぶ機会の創出、家庭や地域との連携を深め、学校外でも主体的に運動に取り組める環境整備が求められる。

取組1

運動機会の安定的な確保

“休み時間サーキット”
他にもタイヤ引きや
立ち幅跳びで体を動かす

のぼり棒



50m走



ボール投げ



各種目に教師がついて安全管理！

ポイントや姿勢を
伝えながら走る

児童が決めた種目に取り組む

取組2

体育における運動の楽しさの実感と機会確保

体育指導に関する 動画教材

体育まるわかり ハンドブック

2学年合同授業



とちぎっ子体力雷ジグひろばの活用

2022/09/26 10:30
2022/09/26 10:43
2022/09/29 10:29
2022/09/29 10:35



異学年交流

取組3

体力向上ETの活用

瞬発力系の運動



地元企業チームの
選手による
専門的な
アドバイスを
受ける

ボール投げ



『やりたい・みんなと・

よし! できた!』

を実感する 南っ子 の育成

みなみちょう

東京都府中市立南町小学校

概要

- ・教師の指導力向上を目指し、独自の「南町小学校体育科スタンダード」を作成し全教師に共有した。
- ・朝の運動習慣や、児童が種目を選択できる休み時間の環境づくりにより、運動の日常化を推進した。
- ・二次元コード付きの運動冊子や生活記録カードを用い、家庭と連携して健康意識と運動習慣を高めた。

取組時の課題と目的

令和5年度の体力テストの調査結果では、「体育の授業は楽しいですか」という質問に肯定的に回答した児童の割合は94%と全国平均と比較して高かった。一方で体育以外で日常的に運動に親しむ児童の割合は59%に留まり、運動習慣の定着に課題が見られた。

そこで主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めるとともに、ICTを有効活用することで教師の指導力向上を図った。また、運動の日常化を通して多様な運動機会を充実させ、児童の運動への関心と意欲を喚起した。これらの取組に加え、「南チャレエクササイズ」や「元気アップカード」を活用することで、望ましい生活習慣の形成へと繋げることを目的とした。

取組の内容

1 運動の日常化を図る

朝の活動時間に「南チャレモーニング」を実施し、柔軟運動や体幹を意識した運動などを行うことで心身の状態を整え、1日を気持ちよく過ごせるようにした。この活動で取り組んだストレッチや運動を、体育授業の導入における準備運動として全学年共通で行った。

また、休み時間の体育的活動「南スポ」では、多様な運動の特性に触れられるよう工夫し、児童が主体的に運動や遊びを選択できる環境を整えた。中休みには簡単な運動に取り組む時間を計画的に設け、運動に親しむ態度の育成を図った。

2 生活習慣を改善する

家庭でも取り組みやすい運動を紹介したパンフレット「南チャレエクササイズ」を作成した。運動のポイント写真を示すとともに、二次元コードを活用して、いつでも動画を視聴できるようにし、家庭での運動習慣の形成を図った。

また、長期休業明けの1週間には「元気アップカード」に取り組み、児童が自ら基本的な生活習慣を見直し、改善を意識する機会とした。さらに、その結果をグラフ化して保護者と共有することで、家庭と連携した生活習慣の改善を図った。

School Data

全校児童数 380名（男子198名 女子182名）

全クラス数 16クラス

教職員数 23名（内体育専科 0名）

#授業改善 #指導力の向上 #休み時間の活用

#運動習慣づくり #家庭との連携 #ICT活用

3 ICTの活用

一人一台のICTを活用し、学習カードやマット運動に関するICT教材を用いて、児童が運動のポイントや動きを示した動画を必要に応じていつでも視聴できるようにした。また、研究授業後の協議会などにおいてタブレット端末を活用し、教師間で意見を共有することで共通理解の下、指導力の向上を図った。

4 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善

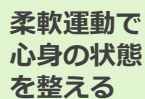
体育主任や研究主任を中心に体育実技研修を定期的に行い、体育における深い学びを実現する授業の在り方について協議した。外部講師から専門的な指導方法を学ぶ機会を設けるとともに、全教師が共通理解のもとで指導に取り組めるよう、体育科の授業づくりの指針となる「南町小学校体育科スタンダード」を作成し、日常の授業に活用した。さらに、体育主任を中心にOJT研修を行い、授業や休み時間における運動や遊びを円滑に進めるための指導力向上を図った。研究のキーワードとして、「やりたい」「みんなと」「よし! できた!」を掲げ、主体的・対話的で深い学びの実現を目指した授業改善に取り組んだ。

成果と今後の課題

「やりたい」「みんなと」「よし! できた!」を意識した授業改善により、学校独自の実態調査アンケートで「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合は、令和5年度の87%から令和6年度は90%へと増加した。また、体育の授業や日々の体育的活動の中で、「する」「みる」「支える」「知る」の視点を大切にしながら、学びのサイクル「みんなと」を意識した指導を行ったことで、友達を応援するなど仲間と関わりながら活動することを肯定的に捉える児童も6%増加した。教師側も「体育科スタンダード」を共有したことで、授業の基礎・基本を再確認でき、指導力の向上に繋がった。

今後は、学びのサイクルをより確かなものとするため、継続的な授業改善を進めるとともに、運動時間の確保や児童が主体的に運動に親しむための工夫を充実させ、家庭と連携しながら健康の大切さを伝えていくことが課題である。

運動の日常化を図る



南チャレモーニング



柔軟や体幹補強運動などで一日をスタート

多様な運動の特性に触れられるよう工夫



南スポ



休み時間は
自分で選んだ遊びを

取組2

生活習慣を改善する取組



南チャレエクササイズ

家で取り組める
運動事例集を載せた
パンフレット



元気アップカード



長期休業明けの1週間で生活リズムを整える

取組3

ICTの活用

運動のポイントや動きを示した動画を必要に応じていつでも視聴

体育学習カード



運動意欲と 体力向上のための取組

とちおひがし

新潟県長岡市立栃尾東小学校

School Data

全校児童数 241名（男子141名 女子100名）

全クラス数 15クラス

教師数 31名（内体育専科 0名）

#授業改善 #行事の工夫 #休み時間の活用

#挑戦する力 #運動の楽しさ #体力の向上

概要

- ・体力向上企画において、学校課題に応じた種目を設定し、総合的に体力を高めている。
- ・体育授業でのICT活用・休み時間にいつでも挑戦できる場の設定により、運動の日常化を図った。
- ・スポーツ委員会主催のイベントや全校体制での取組により、運動に対する肯定的な評価が8割を超えた。

取組時の課題と目的

本校では、休み時間に積極的に体を動かす児童が多く、全体的に運動好きな傾向が見られる。一方で、体育の学習においては、自己の力に磨きをかけようとする姿はあまり見受けられなかった。そのため、体力テストの結果は全体的に県平均と比較して低い結果であり、特に瞬発力や巧緻性、スピードは学校全体の課題であった。

そこで、体力向上企画や委員会活動との連携を通じ、目標を持って運動する意欲を高めることや体力向上を目指すした。

取組の内容

Ⅰ 体力向上企画「アイアンマン活動」

本校では、体力向上企画としてラン（20mシャトルラン）、ジャンプ（立ち幅跳び）、ボール（ソフトボール投げ）、鉄棒運動の4種目の運動部門で、学年ごとに設定された認定基準の達成を目指す取組である「アイアンマン活動」を実施している。認定された児童には認定証が授与され、一覧で掲示されるなど称賛の機会が与えられるようにしている。

今年度は、学校全体の課題になっている「瞬発力」に関する種目をアイアンマンの部門に取り入れ、それを高めるための場や準備運動の内容を工夫することで、課題解決を図りながら、結果として総合的にその他の体力も高められるようにした。また、アイアンマン活動の掲示や場の準備を教師が協力して行っている。

この取組にあるラン・ジャンプ・ボールの3項目は、認定基準を県平均より少し高い記録に設定してあるため、より多くの児童が達成できるよう、以下の2つのことに力を入れて取り組んでいる。

（Ⅰ）瞬発力を高める準備運動の実施

体育授業の最初に準備運動として、瞬発力を高める運動を実施している。例えば、パーピージャンプや起き上がりジャンプ、ねことねずみなどである。これらの運動の仕方やポイントについては、体育部の教師で手本動画を撮影し、どの教師も児童に指導できるように資料を共有した。

（Ⅱ）休み時間にも取り組める運動の場作り

体育授業外の時間にも、立ち幅跳びに挑戦する場所を常設したり、ボール投げの能力を高めるための運動の場を設けたりしている。具体的には、立ち幅跳びの基準ラインを引いたマットや、めんこ投げなどの遊びの場を用意し、児童が楽しみながら記録更新を目指す環境を整えた。

2 スポーツ委員会主催の運動啓発イベント

当校には、運動のイベントを主催するスポーツ委員会があり、以下のようなイベントを実施して、関連した体育活動への意欲が高められるようにしている。

（Ⅰ）走ろうタイム

業間休みに全学年で5分間、音楽に合わせてランニングを行う活動で、毎年秋に行う「校内マラソン大会」やアイアンマンのランに繋がる取組である。

（Ⅱ）ドッジボール大会

学級対抗の形式をとることで、ボールに触れる機会を増やし、投げる力を高めることをねらっている。

（Ⅲ）〇〇ウィーク（旬間）に対応したイベント

本校では体力テストウィークや鉄棒旬間という、それぞれの活動に集中的に取り組む期間を設定している。スポーツ委員会では、この期間に入る前に体力テストの練習をするイベントを計画したり、鉄棒の技を披露する集会を行ったりして、それぞれの活動への意欲が高められるようにしている。

また、スポーツ委員会の企画では、児童の主体性を育みながら、教師も率先して参加するようにして、児童を励まし、全校体制で運動意欲や体力向上の取組を進めるようにしてきた。

成果と今後の課題

取組の成果として、立ち幅跳びの記録が向上し、1年生～3年生では県平均を上回る結果となった。児童へのアンケートでも8割以上が運動を肯定的に捉えており、全校体制での実践によって一体感も醸成されている。

今後は、児童の体力状況をより詳細に分析し、それに応じた種目のリニューアルを図ることを検討している。楽しみながら運動に取り組み、総合的な体力を高めていくことが課題である。

取組1

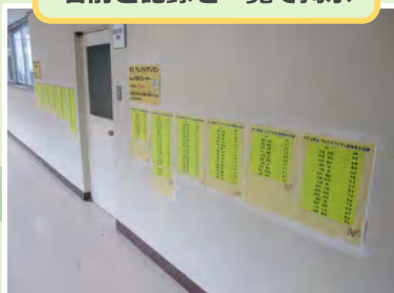
体力向上企画「アイアンマン活動」

“ジャンプアイアンマン”に向けた
ジャンプ(立ち幅跳び)練習

目標ラインに
向かって
ジャンプ!!



認定基準を超えた人の
名前と記録を一覧で掲示



“ボールアイアンマン”に
向けた、めんこ投げ練習

楽しみながら記録更新を
目指せる環境の整備



“グレートアイアンマン”
目指して、からだほぐし

取組2

スポーツ委員会主催の運動啓発イベント

走ろうタイム



音楽に合わせて5分間のランニング

体力テストウィーク



体力テストの練習をするイベント



鉄棒旬間



ドッジボール大会

それぞれの活動に集中的に取り組む期間を設定

ボールに触れる機会を増やし、投げる力を高める

～運動好きな児童 を育てるために～

ゆのたに

新潟県魚沼市立湯之谷小学校

School Data

全校児童数	239名（男子127名 女子112名）
全クラス数	14クラス （内特別支援学級 4クラス）
教師数	26名（内体育専科 0名）

#休み時間の活用 #行事の工夫 #縦割り班
#学び合い #清掃時間 #振り返り #ICT活用

概要

- ・運動機会の二極化の課題に対し、全校的な運動環境づくりを推進した。
- ・学習カードやICTを活用し、体育授業の充実を図った。
- ・結果として児童の運動意欲と体力が維持・向上し、全国平均を上回る成果が得られた。

取組時の課題と目的

休み時間に元よく遊ぶ児童が多い一方で、体を動かすことを好まず、体育の授業以外ではほとんど運動しない児童もあり、運動頻度の二極化傾向がみられた。

そこで、運動する機会を確保することや、主体的に運動へ取り組ませること、そして体育の授業が楽しいと感じる児童を増やすための授業づくりに取り組んだ。運動が苦手な児童も楽しみながら体育授業に取り組むことで、目指す資質・能力を育むとともに、体力の向上を図っていくことを目的とした。

取組の内容

1 児童の主体性を育てる

（1）休み時間の運動機会の確保

運動委員会と連携し、全学年鬼ごっこイベントを開催した。児童が主催する形としたことで、主体的で楽しい活動となった。

また、体育館のランニングコースに「湯之谷小学校版SASUKE」と題したアトラクションを設置した。天井からボールを吊るしハイタッチやヘディングができるようにしたり、ちゃんばらスポンジを配置してジグザグ走・ジャンプ走ができるようにしたりした。スタート地点にはストップウォッチを置き、1周のタイムを計測できるようにしたことで、児童が目標タイムを設定して取り組む姿がみられた。コースを定期的にアレンジし、荒天時にも活用できるようにしたため、飽きずに継続して取り組むことができ、俊敏性をはじめとした体力向上に効果があった。

（2）体力テストに向けた取組

体力テストを縦割り班での実施としたことで、高学年が下級生の記録を計測したり、コツを教え合ったりするなどの学年を越えた交流が生まれた。仲間同士で応援し合う温かい雰囲気が意欲向上に繋がり、各学年のみで取り組んだときよりも結果が良くなる傾向がみられた。

さらに、体力テストの結果を受けた本校児童の課題である「スピード」「瞬発力」「筋力」を鍛えるため、全学年で短なわ跳びと水拭きの雑巾がけに取り組んだ。

短なわでは「縄跳びカード」を用意し、休み時間に児童同士で回数を数え合ったり技を増やしたりするなど、意欲的な姿が見られた。水拭きの雑巾がけは、従来は決まった曜日にのみ実施していたが、雑巾を絞る際の握力、雑巾がけでの筋力と走力向上のため、すべての曜日で水拭きの雑巾がけを行った。

2 体育の授業の充実を図る

（1）運動特性に合わせた学習カードの活用

体育では全学年で学習カードを活用し、個人目標の設定や振り返りを行った。マラソン記録会に向けた活動では「マラソンカード」により周回数が確認でき、達成感を感じながら取り組めた。ボール運動では、作戦検討や振り返りをカードに記録し、良かった点や改善点を次時の学習に繋げた。

（2）ICT機器の活用

跳び箱や走り高跳びでは「タイムシフトカメラ」を使用し、運動後すぐにお互いの動きを確認できるようにした。助言し合ったり、自分の課題を明確にしたりすることで、より効果的に練習できた。また、器械運動の技の見本動画をクラウドに投稿し、児童がいつでも確認できるようにした。

ゴール型ゲームやベースボール型ゲームでは、ボールの動きや周囲の動きを録画・分析し、より具体的な作戦や動きを考えることが可能になった。

成果と今後の課題

体力テストでは、「運動が好き」「授業が楽しい」と回答した児童の割合が高く、校内の運動環境整備や授業改善が効果を上げている。体力総合点ではA・B判定とD・E判定の差が20ポイント以上となり、全国平均を大きく上回っている。

今後の課題としては、積雪により運動機会が制限される冬期の取組である。限られた場所での環境整備と実践の工夫が求められる。また、ICT活用については実践例の共有や研修の充実が必要である。さらに、体力テストに繋がる日常的・継続的で主体的な取組の内容も検討していく。

取組1

児童の主体性を育てる取組

縄跳び練習



湯之谷小学校版
"SASUKE"
アトラクション



水拭き雑巾



水拭き雑巾がけて
握力・筋力の向上を！

体力テスト での学び合い



高学年がやり方や
コツを伝授

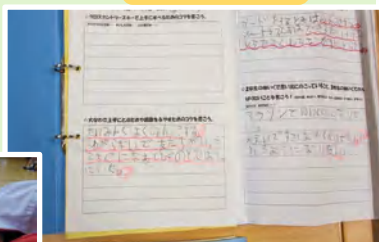
取組2

体育の授業の充実を図る

タイムシフトカメラ



学習カード



6年間の記録を蓄積



自他の動きを確認し
お互いにアドバイス



めあてと振り返りを大切に

大規模校における児童の 主体的な運動習慣の 育成と体育環境の工夫

やしろみなみ

福井県福井市社南小学校

School Data

全校児童数 820名（男子432名 女子388名）

全クラス数 31クラス

教職員数 42名（内体育専科 0名）

#行事の工夫 #教材教具の工夫 #ICT活用

#振り返り #自己肯定感の向上 #主体的な学び

概要

- ・廊下や一輪車の活用などにより児童の運動量と活動場所を確保。
- ・練習カードによる記録やICTを活用して、児童の主体的な学びと振り返りを促進。
- ・教師間の指導案共有・用具室の環境整備・児童委員会による運営を通じて、指導と環境の両面を充実。

取組時の課題と目的

本校の児童は運動に親しみ、体力テストの結果も全国平均を上回る項目が多い。一方で、運動を「遊び」と捉える傾向から、目的を持って主体的に体力向上へ取り組む姿勢に課題がある。また、大規模校であるため、児童一人一人の運動量の確保も容易ではない。

これらの課題解決に向け、「主体的に運動に取り組む児童の育成」「質の高い安定した体育授業の実践」「児童が運動できる時間と場所の提供」の3つを目的とし取組を行った。

取組の内容

I 体育的行事及び委員会活動の充実と活用

校内体育大会、マラソン大会、縄跳び大会などの行事を通じ、児童の運動への意欲を高め、主体的な取組に繋げることを目指した。

(1) 仲間意識を意欲に繋げる

「みんな仲良く助け合う子」の育成を基盤として互いに応援し合う文化を醸成した。教師が率先して児童の努力を認めることで、結果よりも過程を重視する姿勢を育てた。仲間からの応援を実感することで意欲的な活動に繋がり、自己肯定感が高まった。

(2) 自主的な練習への転換

児童が自ら目標を設定して練習に取り組めるように「マラソン練習カード」「器械運動カード」「縄跳びカード」などを導入した。記録の可視化により、児童が自らの成長を客観的に振り返ることが可能となり、達成感を得ることもできた。

(3) 保健委員会によるロコモ体操の推進

保健委員会が作成した動画を活用し、毎週水曜日の朝に全校一斉のロコモ体操を実施した。誰でもできる簡単な動きで構成されており、全学年の児童が音楽に合わせて筋力トレーニングをすることができた。

2 体育授業の充実

大規模校であり、児童の運動量と活動場所の確保のため、2～3学級での合同体育を基本とし、全教師が共通理解に基づいた質の高い授業を提供できるよう工夫を重ねた。

(1) ICTの活用

タブレット端末で児童が自身の動きを撮影し、客観的に分析する機会を設けた。リレーや走り高跳び、器械運動などの動きを撮影し、グループで動画を確認しながら話し合うことで、「知識及び技能」の習得、「思考力、判断力、表現力等」の育成を図った。

(2) 振り返り

「体育カード」や県の「はぴりゅうスポーツ広場」を活用し、単元ごとや授業ごとに振り返りを実施した。児童が自ら課題を見つけ、解決に向けて自ら考えることで、主体的に取り組むことができた。

(3) 指導案や教具の共有

体育担当の教師が指導の略案を作成し、教師間で共通理解を図った。また、運動遊びで使う教具を学年を越えて共有し、段階的に授業実践を行った。

(4) 器具室の整備

器具、用具の配置を写真付きで明示し、誰でも使いやすい環境を整えた。体育系の児童が準備と片付けを行うことで、教師に時間の余裕ができ、業務改善と授業中の運動量確保に繋がった。

3 運動量の確保

大規模校ゆえの場所の制約や順番待ちを解消するため、意図的に運動時間を捻出する取組を展開した。

(1) 限られたスペースでの運動

廊下での縄跳びや教室での「大縄チャレンジ」を実施した。教師が安全を見守り励ますことで、狭い場所でも意欲的に取り組む姿が見られた。

(2) 一輪車の活用

校舎と校庭の間の舗装スペースに一輪車30台を配備し、遊びながら体幹や筋力を向上できる環境を整えた。体育委員会の児童が貸し出しや管理を担当し、危険な遊び方をする児童には教師だけではなく、高学年が注意を促すなど、児童の自主性の育成と安全確保を両立させた。

(3) 教室内での運動

テレビモニターを活用し、教室内でダンスやラジオ体操の練習を行った。夏季には養護教諭がWBGT値を測定し、校庭や体育館の使用時間の基準を設けるなどし、安全に配慮して短時間でも運動機会を確保した。

成果と今後の課題

取組の成果として、仲間意識の向上や教師からの声掛けにより、児童の自己肯定感が高まり、粘り強く運動に取り組む姿が増えた。また、ICTの活用により、児童が自ら課題を見つけ、手本と比較しながら解決策を考える力が育成された。

今後は、児童自らが目標を設定できるよう支援を充実させるとともに、一斉指導に偏りがちな授業を改善し、練習方法を選択できる機会を増やすことが課題である。あわせて、大規模校の特性を生かし、友達の動きから学び合う場面を意図的に設定していく。

取組1

体育的行事及び委員会活動の充実と活用

マラソン大会の練習



友達の応援を
一心に浴びて！

業間休みも自主練習★



マラソン練習カード

6年生Ver.



3年生Ver.



4年生Ver.

new 南っ子
ロコモたいそう

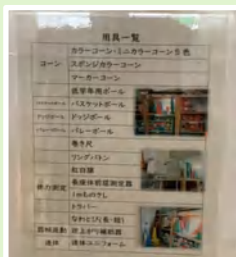
全校でロコモ体操！



保健委員会が
作成した動画で
ロコモ体操

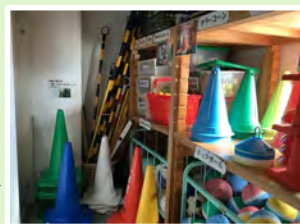
取組2

体育の授業の充実



管理方法を
写真付きで
わかりやすく
説明

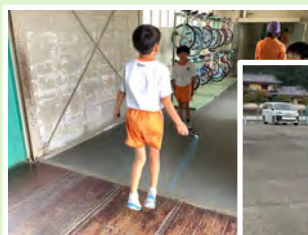
整理整頓された倉庫



取組3

運動量の確保

縄跳び



廊下でも

外でも

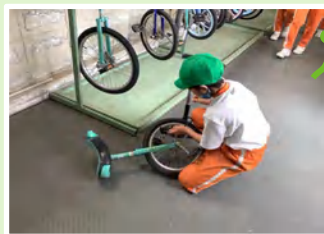


限られたスペースで運動

一輪車の活用



一輪車を整備する体育委員



業間休みの遊びの当番を行う体育委員

生涯にわたって運動に

親しむ児童の育成

～運動を楽しみと感じられる

体育的活動を目指して～

おおさとひがし

愛知県稲沢市立大里東小学校

School Data

全校児童数 502名（男子244名 女子258名）

全クラス数 21クラス

教職員数 30名（内体育専科 0名）

#ICT活用 #振り返り #運動習慣づくり #授業改善
#家庭との連携 #外部人材の活用 #地域との連携

概要

- ICT（体力ノート）活用による自己課題の可視化と、楽しさを重視した体育授業改善を実施。
- 家庭と連携した「姿勢保持」や夏休みの親子運動により、生活の中での運動習慣を促進。
- 地域のトップアスリートとの交流を通じ、児童の運動意欲と技術向上を実現し、運動好きな児童が増加。

取組時の課題と目的

令和4年度の体力テストでは、5年生女子児童の全体力要素の平均が全国平均に達していないのをはじめ、多くの学年で体力に課題があることが分かった。

そこで、今年度は体力向上に加え、児童が「運動が楽しい」と感じ、主体的かつ継続的に運動することを目指して、さまざまな取組を行った。

取組の内容

1 体力ノートを活用した運動習慣づくり

児童が自ら体力テストの結果を振り返り、課題を把握できるよう、タブレット端末の表計算ソフトを活用した「体力ノート」を使用した。

体力ノートに自分の昨年度の体力テストの記録を入力すると、**全国平均との比較を示したレーダーチャートが表示され、自分の課題が視覚化でき、課題となる体力要素が自動的に表示される。**

明確になった課題を解決するため、本校独自に作成したトレーニングマニュアル「ちょこっと体力づくり」や「あいち体育のページ」内の運動動画を活用して、児童が自分に合った運動に継続的に取り組めるようにした。その結果、児童が自ら目標を立ててトレーニングを進め、課題を把握し分析することで今後に生かせるようになった。

2 体育の授業改善

体力テストの結果を踏まえ、今後の体育授業の在り方を見直すため、中京大学の教授を招き、教師向けの研修会を行った。研修では、「体力を高めるためのトレーニングではなく、**児童が運動遊びに夢中になること、運動すると楽しいと感じられる授業にすることが必要である**」ことを学んだ。

これを受け、2学期以降の体育授業では、運動が苦手な児童でも楽しさを感じられる補強運動、「なぜできないのか」を自ら考えた上で「できた!」と感じられる課題解決学習を行った。また、体力ノートを継続的に活用し、自分の運動習慣を振り返り課題を意識しながら改善を図る学習を進めた。

3 家庭と連携した運動習慣づくり

本校では、保健指導の目標として「姿勢保持の体づくり」を掲げている。体力テストと併せて、目を閉じて足踏みをすることによる姿勢のゆがみチェックを行ったり、雨天時の休み時間に教室でできる体幹トレーニングをテレビ放送に合わせて行ったりしている。

また、**家庭での運動時間の確保を目的に、夏休み中に家庭で児童と保護者が一緒に取り組める体力づくりを紹介した保健だよりを作成し、チェックカードとともに保護者に配付した。**保護者からは、「暑いので家の中で過ごすことが多かったが、親子一緒に運動ができて楽しかった」などの声が寄せられた。大半の家庭でほぼ毎日体力づくりを続けることができ、家庭での運動習慣が徐々に身に付いてきた。

4 地域のトップアスリートを講師に招聘

本校のある稲沢市で活動する、バレーボールやハンドボールのチームから選手やコーチを講師に招いて、特別授業を行っている。

アスリートのプレーを目の当たりにして「自分もそんなプレーをしてみたい!」と意欲を持った児童は、正しい体の動かし方を学び、理想の動きができるようになって運動を楽しんでいた。

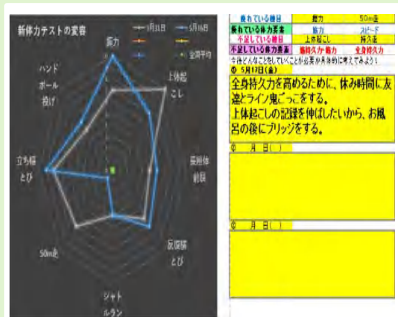
さらに、パリオリンピック日本代表選手を講師に招き講演会を行った。選手から**オリンピックの様子や選手として普段から努力していることなどの話を聞き、児童は夢を膨らませ、運動に取り組む意欲を高めた。**

成果と今後の課題

取組の成果として、アンケートで、「運動がとても好き」と答えた児童の割合が、1学期の49.5%から3学期には63.1%に上昇した。また、「1週間のうち5日間、休み時間に外で遊ぶ」と答えた児童の割合が、1学期の25.1%から3学期に34.4%に上昇した。5年生男子の体力テストの結果を前年度の全国平均と比較しても、上回っている項目が増えた。

児童の体力を向上させるためには、運動を継続的に行う必要がある。今後も学校、家庭、地域が連携し、児童が運動を楽しみと感じ、主体的に運動を習慣化できる環境をつくっていききたい。

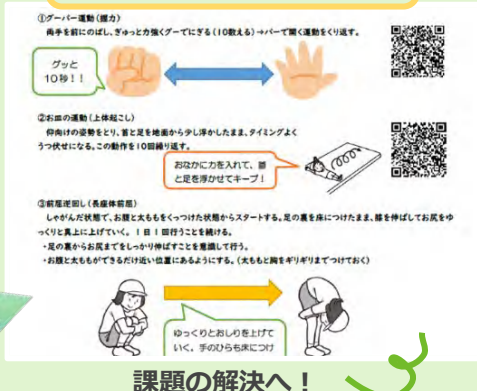
体力ノートを活用した運動習慣づくり



体力ノート

自分の課題を発見して…

トレーニングマニュアル 「ちょこっと体力づくり」



取組2

体育の授業改善

授業改善研修会



楽しく”できた！”へ

取組3

家庭と連携した運動習慣づくり

姿勢ゆがみチェック



学校での習慣

家での習慣



取組4

地域のトップアスリートを講師に招聘

バレーボール授業

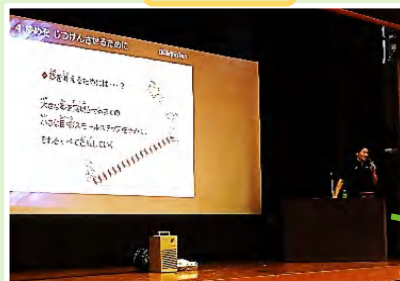


憧れが運動に取り組む意欲を高める

ハンドボール授業



講演会



話を聞いて夢を膨らませる

「楽しい、できそう、 いっしょにもっとを通した 運動好きな十津っ子」を目指して

とおづ

高知県高知市立十津小学校

School Data

全校児童数	234名（男子118名 女子116名）
全クラス数	13クラス （内特別支援学級3クラス）
教師数	24名（内体育専科 0名）

#主体的な学び #学び合い #教材教具の工夫
#休み時間の活用 #振り返り #指導力の向上

概要

- ・4つの授業デザイン（教材・関係性・環境・振り返り）で運動の楽しさ・学びを深める仕組みを構築。
- ・人工芝・跳び石状などの環境整備と異学年交流により、休み時間と授業が連動した運動文化を形成。
- ・全教師で授業スタイルを統一する体制により、体育専科がなくても持続可能な体育授業を実現。

取組時の課題と目的

体力テストの結果は県及び全国平均程度を維持しているが、運動が得意な児童と苦手な児童の二極化が進んでいる。また、生活習慣や運動意欲が全国平均と比べて低い傾向にあった。

そこで、児童の意識の流れに沿う学習活動を組み立てることで、運動と出会い、その魅力を知ってかわりを深める主体的な学びをつくり、運動好きな児童の育成を図った。

さらに、児童間や児童対教師間での肯定的な雰囲気や運動したくなる環境づくり、授業後の振り返りを通した体育の見方・考え方の育成を行い、体育専科がない環境でも持続可能な体育授業を実現することで児童の継続的な体力向上を目指した。

取組の内容

友達と一緒に運動することの楽しさ、面白さに触れる授業づくりや環境づくりから、運動好きな児童を育て、授業だけではなく様々な場面で運動を楽しもうとする児童の育成を目指して取り組んでいる。

1 運動の特性に触れる学びをつくる授業づくり

（1）単元（教材）デザイン

教師が教材の要点を的確に捉え、児童の実態を把握しながら情報を整理することで、児童の思考の流れに沿った学習過程や単元（教材）デザインを考え、児童が運動の本質的な課題を意識する授業づくりを目指している。

（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、主運動に繋がる易しい運動でスタートし、一人からペア、ペアからグループと固定化をしないことでテンポよく活動を行い、肯定的な雰囲気が生まれやすいように取り組んでいる。主運動においても「関わり合いの視点」を重視し、思考力や表現力を高めるような授業を目指している。

（3）環境（場や用具）デザイン

主運動の下位運動を内在した教材づくり、学びの「見通し」を持つことができる場づくりによる、児童が運動の楽しさに触れる授業づくりを目指している。また、場やルールを複数提示することで、基礎的・基本的な力を身に付けることも目指している。

（4）フィードバック（振り返りと評価）デザイン

「何が楽しく、何を学び、何が課題として残ったのか」仲間についての振り返りを行うことで、体育の見方・考え方の育成に繋げることを目指している。

2 運動したくなる環境づくり

鉄棒・雲梯などの遊具の下に人工芝を設置し、人工芝同士を跳び石状につなぐことで、休憩時間に様々な使い方をしながら楽しく活動をしている。例えば、砂の部分に落ちないように鬼ごっこをしたり、どこまでジャンプできるのかを競争したりする姿をよく見かける。さらに、跳び石状につないだ人工芝を体育委員に毎朝設置してもらうことで、休み時間だけではなく、授業でも活用することができ、体を動かす楽しさや喜びを感じている姿が見られる。

3 全教師での取組

前述した4つの授業デザインを基盤として授業スタイルを統一し、どの教師でも授業を行える体制を整えている。具体的には、毎年4月の組織職員会で指導法を共有するとともに、全教師を対象としたモデル授業を実施し、授業イメージの統一を図っている。また、学年・ブロック同士でも連携し、体育の研究授業を行う際には、各ブロックで事前授業を行うなど、全学年で方向性を合わせている。それらに加えて、毎年4月と12月に診断的・総括的評価アンケートを行い、変容を検証し次年度に繋げることで、持続的に体育を好きになる児童の育成に繋げるPDCA（P-Plan「4月の診断的評価アンケート」、D-Do「授業」、C-Check「12月の総括的評価アンケート」、A-Action「次年度につなぐ」）サイクルを回している。

成果と今後の課題

4つのデザインを意識した授業づくりにより、体育の公開授業経験がない教師でも「児童が夢中になる授業」を実現できた。単元のゴールが明確になり、授業を重ねるごとに教師の声掛けも変容した。体育が苦手だった児童から「もっとやりたい!」といった振り返り

りも生まれ「楽しい・できそう・いっしょにもっと」の積み重ねが成果として表れている。

一方で、運動習慣や生活習慣の二極化は進んでおり、継続的・持続的な取組が必要である。環境づくりにより主体的に運動できる場を整え、「わかる」と「できる」をつなぐ授業の工夫を深めるとともに、教師の連携や研修の充実が求められる。

取組1

デザインを意識した体育授業

どの単元でも同じ流れで行うことで授業者も児童も学習の流れを掴むことができ活動にのめりこみやすい!

体でスケッチ!

学習の流れ

- 1 か題かくにん
- 2 心と体のスイッチオン
- 3 やってみよう!①
- 4 きょうゆうタイム
- 5 やってみよう!②
- 6 ふりかえり

か題

【合言葉】

- ひ：引き出そう アイデア
- よ：よくばって 体全部使って
- う：うんと大きく 手足も広げよう
- げ：元気に リズムに乗って
- ん：んー! 声も出して
- や：やってみよう どんな動きも
- く：くり返すと もっと上手に
- そ：そろってもいいし ちがってもいいね!
- く：工夫して まねもOK!

スケッチコレクション

動きの工夫

- 大きく動く
- 体全体で動く
- 声を出しながら
- 笑顔で
- 体をねじる
- 上下に動く

友だちとの工夫

- 協力する

リズムの工夫

- 速さを変える

空間の工夫

- ジャンプする
- 転ぶ



安心して楽しく取り組むことができる環境で運動量もUP!

取組2

運動したくなる環境づくり

全学年外遊び



裸足で走ったり寝転んだりするのも楽しい!

体育委員が定期的に楽しい活動を考えてくれている



裸足でgo芝生コーナー

ペットボトルスロー



紐を通したペットボトルを地面から2階まで投げることで持ち方や角度を楽しみながら学習



記録会への参加

体育で学習したことを生かすため朝や放課後に児童と教師が熱心にトライ!

児童同士の交流・学び合いを通じて「わかる」「できる」を実感させる体力づくり

まつ おか

大分県大分市立松岡小学校

School Data

全校児童数	943名（男子468名 女子466名）
全クラス数	38クラス （内特別支援学級8クラス）
教師数	60名（内体育専科 0名）

#ICT活用 #学び合い #休み時間の活用

#指導力の向上 #運動意欲の向上 #体力向上

概要

- ・「わかる」「できる」を実感させる授業づくりと協働学習の充実により、運動への意欲を高めた。
- ・ICT活用により、動きの改善点を自分で見つけられる授業へ発展した。
- ・授業内外の運動環境整備により、運動好きの児童が大幅に増加し、体力テストでも成果が表れた。

取組時の課題と目的

本校では、外遊びや運動を積極的に行う児童とそうでない児童に分かれる「運動の二極化」と、「運動が好きまたは嫌いな児童の二極化」が見られた。また、児童数が多いため、児童一人一人の運動量を十分に確保することが課題となっていた。

体育の授業において「わかる」「できる」を実感させることで、運動好きな児童を100%にするとともに、互いに高め合いながら学校全体で運動に親しむ雰囲気をつくることを目指した。また、これらの目的を達成するための基盤として、運動量を十分に確保した授業づくりを行うこととした。

取組の内容

1 教師同士の共通理解の徹底と実践

体育授業の充実や児童の体力向上に向けた教師の共通理解が十分でなかったため、体育担当の教師を中心に、体育授業の充実や児童の体力向上に向けた授業づくりについて、教師の中での共通理解を徹底した。まず、「わかった」「できた」を実感させる工夫をした体育授業を実現することが、児童が体を動かすことを好きになるには大切であると考え、「苦手なことにも友達とともに挑戦し成長を感じることで、体を動かすことが好きな児童の育成～体育授業における『わかった』『できた』を実感させる授業づくりを通して～」という体育目標を立てた。また、校内研修の実施や教師が集まる場で話合いの時間を設け、学校としての目標、授業の流れやきまりを共有した。こうした取組により、教師間の連携が密になり、どの学年でも質の高い授業を行えるようになった。

2 友達との交流を通じた児童同士の協働的な学び

授業における児童同士の「教え合い、高め合い」を大切にし、ペアやグループで活動する場を多く設けている。技や動きのポイントを確認し合い、お互いにアドバイスをし合うことで、相手の良いところや意見を受け入れながら、自分の課題へ主体的に挑戦する意欲を高めた。また、グループ活動を通して、自己や仲間の頑張りを認め合ったり、励まし合ったりする声掛け

も意識し、学校全体で運動に対する良い雰囲気を作っている。

また、お互いに撮影し合った動画を見ながら、お互いの動きの良かった点、改善点を話し合うことや同じタブレット端末上で、試合での動きや作戦を話し合うといった、ICTを活用したグループ活動も多く取り入れている。

3 運動量を確保する

体育授業の始めに、中学校区共通のストレッチや、課題となっている走力の強化のために、「ジャンプ」「腕ふり」「もも上げ」といった大分市共通補強運動を行っている。授業の中で、体を動かす時間をできるだけ確保した授業内容となるよう、一生懸命体を動かす時間と、ICTを活用して児童に考えてもらう時間のバランスに配慮し、児童が常に活動や運動をしている状況を作っている。

体育授業外の昼休みにおいても、障害の有無や男女を問わず、縄跳びやドッジボールなどを通して運動や交流の楽しさを実感できるよう取り組んでいる。そのために、教師が自ら声掛けを行い、積極的に輪に入って一緒に運動することで、「友達と一緒に体を動かしたくなる」明るく楽しい雰囲気づくりに努めている。

成果と今後の課題

児童同士の交流を生かした授業内容やICT活用により、「わかった」「できた」を児童が実感できる授業に繋がった。体育授業や授業外の運動活動を通して運動への関心が高まり、体力や運動意識が向上した。新体力テストで全国平均を超える種目の達成率が、令和3年度約43%から、令和4年度約60%、令和5年度約81%、令和6年度約97%へと大きく向上した。また、「運動が好き」と回答した児童は令和4年度の38%から令和6年度は70%へ増加し、運動好きが大幅に増加した。

今後は、これまで積み上げてきた取組を継続し、全学年で実施領域の時期をそろえた指導を進め、成果を次年度以降に繋げていく。さらに、休み時間の運動機会を増やし、児童の運動への愛好度をより高めるための新たな取組も検討する必要がある。

取組1

教職員同士の共通理解の徹底と実践

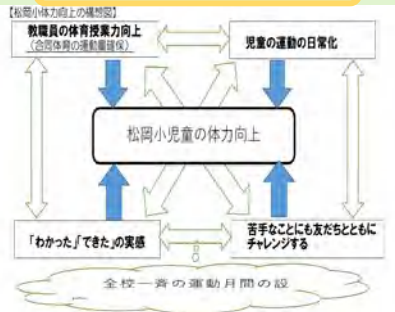
体育授業の決まり

松岡小 体育授業の5つの確認(教師用)

- (1) 服装のきまりを守らせる
- (2) 聞く・待つ時の姿勢の徹底
※基本は 体育座り 立膝の時もあり
休憩の授業のときに
子どもたちができているか
確認して下さい。
- (3) 切り替えを早くさせる
※運動から聞く姿勢をとるまでの早さ、気持ちの切り替え 等
- (4) 安全のためのルールを徹底させる
- (5) 楽しく運動ができる雰囲気づくり
※友だち同士の声かけ、認め合う雰囲気づくり

体育授業の決まり、確認して下さると助かります。その際、子どもたちに伝えているように、

体力向上に向けた構図



体育授業の流れ

松岡小学校 体育の授業について

1. 服装・着替えについて

○体育授業のジャンプは、ズボンの中に入れた、運動に適した履き足しましょう。

○体育の着いどは、保護者に預けようとするときに着替えを持ってきて下さい。

○つゆも着替えを忘れて、体育の授業をしなさい。(1人がしなさい・着替えなし)

○体育授業の時間に間に合うように。

1・2時間目に授業があるときは給食の時間、3・4時間目に授業があるときは中休み、5・6時間目に授業があるときは昼休み、体育館に着替えましょう。

○体育館の更衣室は、お家の人から更衣室に書いてもらって、見学しなさい。

○体育館に入る人は、次の授業に準備できるようにしっかりと見て対応しよう。

○継続して、着替え・体育館に行くことは授業の授業ができないことがあります。お忘れ物をしないようにしましょう。

2. 授業中について

○体育の合図について

- ・前にならえ・・・「ピー、ピー」→ 反対側「ピー」
- ・立ちまわろう・・・「ピー」
- ・寝てまわろう・・・「ピー、ピー」
- ・体操・・・「ピー、ピー、ピー」

○授業の流れについて・・・(1) ランニング、準備体操

- (2) 準備運動
- (3) 本運動
- (4) 振り返り、整理運動、片付け

取組2

友達との交流を通じた児童同士の協働的な学び

【ICT 活用の留意点】

- ① 全員が同じアングルで撮影できるように位置を指定する。(フープやコーン等で目印をする。)
- ② 運動の視点の活かしができるように撮影する角度を配慮する。
- ③ 運動場では ICT 機器の管理に心掛ける。(砂埃対策・・・手さげ袋やなどで対策する)



(バトンパスの練習方法の様子)

ICTを上手に活用するコツも伝授



タブレット端末を使った授業風景

取組3

運動量を確保する

松岡小準備運動

ジャンプ



腕振り



もも上げ

大東ストレッチ



地域と繋がる

HT（ヘルスアップタイム）

運動習慣・清掃活動から広がる生徒の力

とうほく

青森県東北町立東北中学校

School Data

全校生徒数	181名（男子95名 女子86名）
全クラス数	8クラス
教職員数	28名（内体育専科 2名）

#体力向上 #運動習慣づくり #学び合い
#縦割り班 #持久力向上 #清掃時間

概要

- ・「運動班」と「清掃班」の日替わりサイクルによる、全校規模での計画的な運動機会の確保。
- ・縦割り班での教え合いや、歴代生徒が考案した伝統の「独自トレーニング」を通じ、多世代で体力を向上。
- ・園児から高齢者までを招いた合同活動の企画・運営を通じ、生徒の主体性と社会性、郷土愛を育む。

取組時の課題と目的

本校の学区内における小学校3校の統合に伴い、義務教育9年間で継続してスクールバスで登下校する生徒の割合が大幅に増加した。これに起因する日常的な身体活動量の減少、及びそれに伴う体力低下が課題として予見された。

そこで、全校を挙げて運動機会を計画的に確保するとともに、心身の健康保持増進を図ることを目的として「ヘルスアップタイム（以下、HT）」を企画した。

本取組は単なる体力向上に留まらず、少人数での清掃活動を通じた主体性の育成や自己有用感の醸成をも重要な目的として掲げている。

取組の内容

1 ヘルスアップタイム活動

HTは、全授業終了後に行う取組である。20分間という限られた時間で全生徒に十分な運動機会を確保するため、生徒を「運動班」と「清掃班」に分け、日替わりで役割を交代して実施している。

運動班は、縦割り班編成のもとに体力テスト種目やミニマラソン、ライントレーニングに加え、歴代の生徒が体力向上を目的に考案してきた独自トレーニングを導入している。これらの活動を継続することで、自発的に運動に親しむ習慣を形成し、心身の健康保持増進及び基礎体力の向上を図っている。

清掃班は、少人数で各場所を担当し、20分で清掃を完遂させる必要がある。そのため、無言での見つけ清掃を実施しており、運動だけでなく清掃にも一生懸命取り組むことで、心身両面での成長に繋げている。

2 年間を通じた活動の展開

(1) 4月～5月：継承と集団づくりの期

本校の伝統を継承する期間として2・3年生が1年生に教える機会としている。

アイスブレイク（じゃんけん列車、マイムマイム）や準備運動、行進などの活動を通じ、誰とでも気持ちよく関わる姿や全力で取り組む姿勢を伝えている。

こうした上級生による伝承を通じ、学年を超えて前向きに協力し合う集団の土台を築いている。

(2) 5月～7月：分析と技術向上の期

体力テストの結果を分析し、個々の課題に対応したトレーニングを行う。筋力、巧緻性、瞬発力など、体力テストで求められる要素を意識したサーキット運動を展開する。ここでも縦割り班を活用し、運動のコツやポイントを生徒同士で共有・言語化することで、運動技能の向上と深い学び合いを実現している。

(3) 8月～3月：鍛錬と独自性の期

気候の変化に合わせ、屋外でのミニマラソンや屋内での長縄跳びを実施し、全身持久力の強化に重点を置く。また、歴代の生徒が考案した独自のトレーニング（FC 東北、ライントレーニング、GETトレーニング、アニマルトレーニングなど）を導入し、意欲的な活動を継続させている。

3 地域連携と外部への波及効果

本校のHTは、学校内だけでなく、保育園児、小学生、高齢者という様々な年代の地域住民を招いた合同活動を積極的に実施している。生徒が活動の企画・運営に関わることで、「する・みる・支える・知る」という多面的な視点を実社会で活用する機会としている。これは生徒の郷土愛を育むとともに、地域の健康増進拠点としての学校の役割を果たすものである。

成果と今後の課題

体力テストの結果において、全項目で全国平均を上回る水準を維持している。また、生徒アンケートからはHTを通じた成就感や達成感が高まっていることが確認され、学校教育課題である「自己有用感の醸成」に大きく寄与している。

今後は、生徒が企画・運営の主導権をさらに握る場面を創出し、真の意味での「主体的に取り組む態度」を強化する必要がある。本取組を一時的な活動に終わらせることなく、10年、20年先を見据えた持続可能な校風として定着させていくことが、今後の重要な責務である。

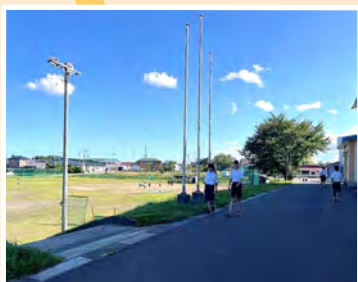
取組1

ヘルスアップタイム運動班の活動： 歴代の東北中学生が考案した独自のトレーニング

FC東北

F(Free=自由)
C(Challenge=挑戦)

- ① 11分間走り続ける
- ② 3分走り1分歩きを繰り返す
- ③ 友達と話しながらゆっくりと走る



3つから運動強度を生徒自身で選ぶことができる。
生徒は自身の体調や目的に合わせて、それぞれが
全身持久力や粘り強さの向上を目的に取り組んでいる

ライントレーニング

アップテンポな楽曲の
リズムに合わせながら
体育館に引かれた
ラインを利用して
様々なステップや
上半身の動きを行う
トレーニング



身体のコントロール能力や
敏捷性を高めることを
意識しながら取り組んでいる

最初は、講師の方を招き
基本的な動きを学んだ後に
講師の助言をもとに生徒が
新たに発案したユニークな
動きも取り入れている



GETトレーニング

G(元気) E(笑顔) T(挑戦)
体幹・ジャンプ・ダッシュの
順で3つのトレーニングを実施



トレーニングの内容以外にも励ましや
リズムをとる声、ハイタッチ、表情など、
創作した卒業生が込めた GET トレーニング
への思いも大切にしながら取り組んでいる。

アニマル・マッスルリズムトレーニング

イヌ、ウサギ、
ヒヨコなど
動物の動きを
模したステップで
トレーニング



筋力を高める目的以外にも足首や股関節の
可動域や柔軟性を高めるために身体を大きく
正しく使うことを意識し取り組んでいる。

体力テストの 結果を活かした カリキュラムの作成と取組

いちのせき

岩手県立一関第一高等学校附属中学校

School Data

全校生徒数	209名（男子87名 女子122名）
全クラス数	6クラス
教職員数	19名（内体育専科 1名） + 高校体育科 3 名

#体力向上 #主体的な学び #授業改善

#外部人材の活用 #家庭との連携 #健康教育

概要

- ・体力テスト結果を多角的に分析、生徒自身が運動計画を立案・実践することで、自律的な健康管理能力を育成。
- ・外部講師の活用や、男女共習・個別配慮したグループ学習により、誰もが意欲的に取り組める環境を整備。
- ・生徒主体の行事運営や保護者参観型授業を通じ、学校と家庭が一体となって健康保持を支える体制を構築。

取組時の課題と目的

生涯にわたる心身の健康の保持増進と、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成が求められている。そのためには、組織的・機能的な推進体制を構築するとともに、生徒一人一人の運動経験や体力の実態に即した、きめ細かな指導の充実が喫緊の課題であった。

そこで、体力テストの結果を分析・活用し、全教師の共通理解のもと、保健体育の授業はもとより教育活動全体における創意工夫を図る。これにより、生徒の体力・運動能力の確実な向上を推進する。

さらに、本校の教育目標である「岩手で、日本で、世界で活躍するリーダーの育成」に向け、体力が「生きる力」の基盤であることを学校・家庭・地域で共有する。教科等横断・探究的な学びで「確かな学力」を、集団生活で「豊かな人間性」を、そして「品格と活力」を兼ね備えた持続可能な社会の創り手として活躍できるリーダーに必要な資質を育むことを目的とした。

取組の内容

1 体育の授業以外の取組

授業での学びを実生活や学校行事へ還元し、運動の日常化を図る取組を推進した。体育祭などの学校行事や生徒会活動においては、生徒による主体的な企画・運営を重視した。具体的には、中高合同体育祭において、授業で制作した創作ダンスを披露する場を設定し、学習成果を発信する機会とした。

また、心身の相関についての理解を深めるためのピラティス講習会を実施するなど、多角的な啓発活動に取り組んだ。

2 家庭との連携

教師、生徒、保護者が目標を共有し、協働して取組を進められるよう、**取組の様子をホームページや各種広報などで発信した**。さらに、外部講師による保健講話である「いのちの授業」を保護者にも公開し、生徒の健康の保持増進について、学校と家庭が共に考える機会を設けた。

3 体力・運動能力の向上に係る取組

体力テストの結果を単なる数値として終わらせず、生徒が自身の記録や前年度平均との比較を通じて多角的に自己分析を行う活動を重視した。特に、課題の抽出のみならず「**向上した要因**」を深く考察させることで、**自身の成長を肯定的に捉える姿勢を育んだ**。

分析結果に基づき、生徒自らが体力向上に向けた「個人運動計画」を作成し、授業冒頭の3分間を活用して補強運動を継続することで、日常的な運動習慣の定着を図った。また、**中高連携の一環として高等学校の教師を外部講師に招聘した**。専門的な知見に基づく多様な運動を体験する機会を設けることで、運動の特性や楽しさを再発見させ、生涯にわたるスポーツライフへの意欲を高める工夫を凝らした。

4 体育の授業の取組

生徒が自らの体力や健康への関心を一層高められるよう、教師間の共通理解のもと、多角的な授業改善を展開した。体育分野では、男女共習を軸に、生徒同士が教え合い、支え合う「協働的な学び」に繋がる授業を展開した。また、**集団編成を工夫し、体力差や障害の有無、性別を問わず、誰もが意欲的に運動へ参画できる安心・安全な環境を整備した**。保健分野においては、対話や意見交換を重視し、多角的な視点から自己の考えを深める学習活動を推進した。

成果と今後の課題

体力テストの総合評価（A～C段階）の生徒割合は、男子93.5%、女子89.5%に達し、全国及び岩手県の平均を大幅に上回る優れた結果となった。生徒へのアンケート調査においても、保健体育の授業における「目標の提示」や「振り返り」、さらには「他者との助け合い」や「対話的な活動」の項目で肯定的な回答が全国平均を超えて推移しており、本校の組織的な授業改善が着実な成果を上げている。

今後は、次代を生きる子供たちに必要な体力観について教師間で共通理解を深め、学校の教育活動全体で取組を継続していく。あわせて、自他の健康課題を発見・解決する学習活動を一層充実させ、卒業後も生涯にわたり健康を保持増進できる資質・能力の育成を目指す。

取組1

保健体育科の授業以外の取組

中高合同体育祭

学習成果を発信する機会



授業で制作した創作ダンスを披露

ピラティス講習会



心と体の関係についての理解を深める機会

生徒が企画・運営し
運動の日常化を図る



取組2

家庭との連携

体育的行事

学校の ホームページのブログ

2021年03月02日

【附属中】俺の弁当！！

昨日、新しい掲示物を見付けました。大きく「俺の弁当！！」と書かれていて、思わず足を止めました。保健委員会が「健康に過ごすために食事の面から全校が家でも行動できる道筋を示そう」という1月の活動計画の中で作成したものです。栄養バランスについてインターネットで調べたり、おばあちゃんからレシピを教えてもらったり・・・春休み中に、「俺の弁当！！」「私の弁当！！」に挑戦してみるのもいいかもしれませんね。



教師、生徒、保護者が目標を共有し
協働して取組を進められるよう
ホームページや各種広報などで
取組の様子を発信



いのちの授業

保健講話である
「いのちの授業」を
保護者にも公開



健やかに生きる力を育む 学校とまちの共育

～「する・みる・支える・知る」
の見方・考え方の充実化～

しずくしい

岩手県雫石町立雫石中学校

School Data

全校生徒数	336名（男子180名 女子156名）
全クラス数	16クラス （内特別支援学級5クラス）
教職員数	46名（内体育専科 3名）

#主体的な学び #健康教育 #外部人材の活用
#食育 #地域との連携 #家庭との連携

概要

- ・競技への参加、大会の運営やボランティア、他者の評価を通じてスポーツを多角的に捉える教育を実践。
- ・生活習慣や献立作りを通じた家庭との連携に加え、地域団体と連携した食育や福祉活動を展開。
- ・文化部の活動を食育・福祉・スポーツ支援に繋げ、実社会で役立つ能力と社会貢献の意識を育成。

取組時の課題と目的

本校は、学区が広いためスクールバス通学者が約半数を占めているほか、気象条件や熊被害対策により車両通学も増加傾向にある。そのため、体育や運動部以外での運動習慣が乏しく、体力テストの結果も低下傾向にある。生活面では、睡眠不足やデジタル機器の長時間使用、食習慣の乱れ（朝食欠食・小食傾向）、虫歯率の高さが課題となっている。

そこで、運動への意欲を高める機会の創出を通じて体力向上を図るとともに、基本的な生活習慣の定着による健康意識の向上を促し、さらには地域や家庭と連携しながら食習慣や衛生習慣を含めた総合的な健康づくりを推進する活動に取り組んだ。

取組の内容

1 教科及び総合的な学習の時間の取組

体育分野の授業では「する・みる・支える・知る」の視点を重視し、学習のまとめにスポーツ大会や発表会を設けることで運動への興味を促進している。

また、総合的な学習の時間には「健康講座」を実施し、外部講師から青少年期の健康維持（いのち・薬物・生活習慣病・性・ネット依存）について専門的に学ぶ機会を提供している。

2 望ましい食習慣育成の取組

望ましい食習慣の育成に向けた取組として、家庭科では栄養バランスの学習を基礎に、長期休業中、家族に向けた献立考案と調理を実施し、その成果をレポートにまとめている。これにより、**家庭と密接に連携した食育を推進している**。また、栄養教諭による給食時のミニ講話を通じて、成長期の栄養やスポーツとの関係について学ぶ機会を日常的に創出し、知識の定着を図っている。

家庭部では、**地域と連携した特色ある活動を多角的に展開している**。9年間継続している「6次産業化実習」を軸に、習得したスキルを福祉やスポーツ、地域活動へと還元し、町や企業と連携した多彩な活動を実現している。

具体的には、家庭部食堂を運営して長期休業中に教師へランチを提供しているほか、**部活動で収穫した野菜の給食提供、昼の放送での栄養解説など、校内の食意識向上に大きく貢献している**。また、6次産業化実習で栽培したサツマイモなどを町産業まつりで販売し、試食提供や収益の寄付を通じて地産地消と社会貢献を実践している。

さらに、梅干し作りやそば打ちなどの伝統食実習を通じ、保存食や行事食の文化や薬膳的効能を学んでいる。実習で作ったそばは、社会福祉協議会の雪かき訪問に合わせて独居高齢者へ進呈しており、安否確認を兼ねた福祉交流の役割も果たしている。

こうした活動に加え、岩手国体を契機に始まったスポーツボランティア活動も継続しており、**町内のイベント運営に毎年参加するなど、地域との繋がりを広げている**。

3 保健体育委員会・養護教諭による全校取組

保健体育委員会の取組では、生徒が主体的に心身の健康に関わる活動を展開している。昼休みに学年内対抗の球技クラスマッチを行う「運動を楽しむ日」を設定し、**スポーツレクリエーションを通じて運動への興味・関心を育てている**。

また、「健康は歯から」をテーマとした「白い歯プロジェクト」を実施している。歯磨きを通じた入念な口腔洗浄やうがいの習慣化を指導することで、虫歯だけでなく、インフルエンザ等の感染症予防や噛む力の向上に取り組んでいる。

養護教諭による保健指導においても、家庭と連携した実践を重視している。町内全小中学校で展開する「しずきらりん」では、長期休業中に家庭でカラーテスターを用いることで、視覚的に磨き残しを確認し、正しい歯みがき習慣の定着を促している。

さらに、年2回の生活習慣チェック表の活用により、週末の生活リズムを可視化し、保護者のコメントを交えながら家庭で生活習慣を見直す機会を設けている。

4 地域スポーツイベントへの参加の奨励

地域で開催されるマラソン大会などへの生徒の自主的な参加を促し、運動に親しむ機会を広げるとともに、地域との関わりを深めている。

▶ 成果と今後の課題

多面的な学びや家庭・地域との連携を通じて、生徒の健康意識が高まり、望ましい生活習慣が定着する動機付けとなっている。特に家庭部の活動や調理実習は、地域との繋がりを深め、実社会における実践力や福祉的視点を育む機会となっている。

今後は、活動の継続性を確保しつつ、校内及び地域との連携をさらに深化させていく。あわせて教科間連携による学びの意味付けや振り返りを徹底し、活動の質を高めるとともに、その成果を広く発信する場を設けることが課題である。

取組1

教科及び総合的な学習の時間の取組

健康講座



相互評価



スポーツ大会



相互運営



運営・応援・補助まで

ご高齢者とスポーツレク



取組2

望ましい食習慣育成の取組

家庭部のおふるまい活動

スポーツイベントで「おふるまい」を地元婦人会等と協働し提供



栄養価のあるメニューなどお客様に提案しながら産直販売も行っている

六次産業化実習 “サツマイモの収穫”



伝統食実習

“そば打ち”

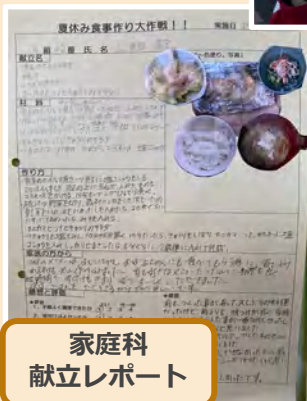


伝統食実習を通じ保存食や行事食の文化薬膳的効能を学ぶ

“干し柿”



家庭科 献立レポート



家庭と密接に連携した食育を推進

自ら学びを進め、自己の課題解決に 粘り強く取り組む生徒を育成する指 導法の工夫

なかだ

宮城県登米市立中田中学校

School Data

全校生徒数	393名（男子189名 女子204名）
全クラス数	14クラス （内特別支援学級3クラス）
教職員数	34名（内体育専科 3名）

#体力向上 #主体的な学び #授業改善
#自己肯定感の向上 #教材教具の工夫

概要

- ・個人の体力測定結果を整理し、日常生活の改善と最適なトレーニングを自ら計画する個別管理ツールの活用。
- ・生徒が主体的に運動内容を考案し、身近な道具を用いて仲間と協力しながら取り組むサーキット運動の実施。
- ・県が実施する体力向上のオンラインの取組と全校表彰を通して、達成感や自己肯定感の育成を図る取組。

取組時の課題と目的

運動部への加入率低下や生活習慣の変化、自家用車による送迎の増加により、日常的な運動機会の減少や肥満傾向の増加が課題であった。

そこで、部活動に偏らない多様な運動体験を通して内発的な意欲を育むとともに、生活習慣の改善による持続可能な健康習慣の形成を図り、通学スタイルの変化に伴う運動不足を補うための主体的な活動場面を確保することを目的とした取組を行った。

取組の内容

生徒が自ら学び、自己の課題解決に粘り強く取り組む力を育成するため、以下の取組を計画的かつ継続的に推進した。

1 主体的に鍛えるフルアップ運動の推進

生徒の主体性を尊重しながら体力向上を目指す取組として、「フルアップ運動」を推進している。本活動は、生徒自身が自らの体力課題に合わせてサーキットトレーニングの内容を考案する仕組みとなっており、タオルやバドミントンのシャトルといった身近な道具を取り入れた創意工夫あふれるメニューが実践されている。

自分に最適な負荷を調整できることで達成感や自己効力感が高まり、運動への前向きな姿勢が育まれている。また、作成したメニューを共有し、仲間と互いに励まし合う環境を整えることで、体育館や校庭に活気ある声が響く協力的な雰囲気が醸成され、楽しみながら体力を高める習慣が定着している。

2 「Web運動広場～Webマッスル大会～」の活用

宮城県が主催する「Web運動広場～Webマッスル大会～」へ積極的に参加し、体力テストの成果をWeb上で共有・比較することで、生徒の客観的な立ち位置を把握させ、運動への意欲を刺激している。本取組を体育の授業時間内に組み込むことで、教育課程内において全生徒が無理なく継続的に挑戦できる体制を整えた。

また、優れた成果を収めた生徒を全校集会の場で表彰することにより、個人の達成感を高めるだけでなく、互いの努力を称え合う機運を醸成している。こうした評価の工夫が、一部の生徒に限られない「運動に前向きな文化」を学校全体に広げる大きな原動力となっている。

3 体力向上学習シートの活用による自己分析と目標設定

「体力向上学習シート」を活用し、生徒が自らの体力テストの結果から得意・不得意を客観的に分析し、個々の実態に合った運動の計画を考案する取組を行っている。個別性を重視した設計により、運動に苦手意識を持つ生徒も「できることから始める」という安心感を持って取り組むことができ、内発的な意欲の向上と運動習慣の定着に繋がっている。

さらに、このシートを体育の授業のみならず保健指導や生活習慣の見直しにも活用する教科等横断的なアプローチを展開することで、体力向上と自己管理能力の両面から生徒の成長を支えるツールとして確立させている。

成果と今後の課題

令和7年度の体力テストでは、「長座体前屈」「反復横跳び」「ハンドボール投げ」の3項目において、全学年の男女ともに全国及び県平均を上回る成果が得られた。これは、日常的な運動習慣の形成によって柔軟性・俊敏性・投力といった基礎的な体力・運動能力が育まれていることを示している。

今後は、日常生活に運動を取り入れる工夫を凝らし、競技性だけでなく「楽しさ・達成感・他者との繋がり」を軸とした動機付けを強化する。特に1年生への配慮を優先し、ゲーム性のあるメニューや個人のペースに合わせた活動、ICTの活用や家庭連携を通じて、個人に寄り添った運動習慣を構築していく。運動を「生活の一部」と捉え直し、誰もが安心して親しめる温かい運動文化の醸成を目指したい。

取組1

主体的に鍛えるフルアップ運動の推進

腹筋力向上



フルアップ運動

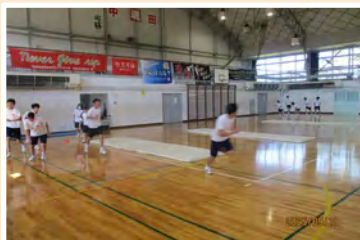
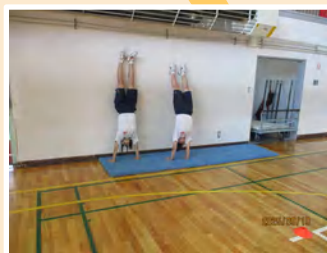
川跳びで自重を支える
筋力づくり



背筋力向上



倒立で筋力UP



外でも元気に腕立て伏せ



トレーニング後の心拍数計測

取組2

オンライン取組の活用と 表彰による意欲向上

タオルやシャトルなど
身近な道具を活用

取組3

体力向上学習シートの 活用による自己分析と目標設定



マッスルWeb大会
全校表彰



達成感&自己肯定感UP

体力向上学習シート	
学年	名前
1	2.90
2	2.90
3	2.90

体力向上学習シート

結果から目標設定を行う

未来(生涯スポーツ)のために 「健康ATM、貯筋ダブルアップ」 (体力・健康)チャレンジ!!

みわ

福島県いわき市立三和中学校

School Data

全校生徒数 47名(男子21名 女子26名)

全クラス数 3クラス

教職員数 12名(内体育専科 1名)

#主体的な学び #体力向上 #教材教具の工夫

#運動習慣づくり #縦割り班 #振り返り

概要

- ・学習カードで心拍数や記録を「見える化」し、生徒が身体の変化や運動負荷を客観的に把握する取組を徹底。
- ・縄跳びなどの導入運動の充実や、昼休みの開放・生徒会企画行事の展開により、主体的な運動機会を創出。
- ・縦割り班でのスポーツ大会や外部専門家の招聘を通じ、他学年・地域との交流を深め、運動への関心も向上。

取組時の課題と目的

令和6年度の新体力テストにおいて、2年生男子の6割がD・E判定に留まった。本校は運動部が4つあり、生徒の約8割が「運動好き」と回答するなど意欲は高いが、全学年で筋持久力・全身持久力が全国平均を大きく下回っている点が喫緊の課題である。

この現状を踏まえ、生徒が自己の課題を把握し、日々の活動で成長を実感できる仕組みを構築することで、体力向上への意識改革を図った。また、学習環境や用具の工夫により、運動の苦手な生徒も含めた全員が楽しさを享受し、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力の基盤育成を推進した。

取組の内容

1 準備運動の改善

従来の3分間走を見直し、短縄・長縄・リズム運動を軸とした導入運動へと改善を図った。短縄(前跳び・駆け足跳び・二重跳び各1分間)や長縄の8の字跳びにより、持久力と巧緻性の双方を強化している。短縄直後には10秒間の心拍数測定を行い、数値を6倍して学習カードに記録させることで、生徒自らが運動負荷を客観的に把握し、心肺機能の変化を実感できる環境を整えた。

また、記録更新時にシールを贈呈する評価の工夫により、継続的な意欲向上を促している。これらのコーディネーショントレーニングの視点を取り入れた活動を通じ、集中力の向上による怪我の防止と、体を動かす楽しさの両立を実現した。

2 パラスポーツ導入と教材の工夫

シッティングバレーなどのパラスポーツや風船を用いたバレーボールを教材として導入した。実際のコートを使用するなど、学習の場や教材を工夫することで、すべての生徒が主体的に参加できる学習環境を整えた。

3 運動機会の充実

月1回、体育館で4種目の「体力プチテスト」を継続的に実施し、低学年は体力向上、3年生は体力維持を目的とした数値管理を行った。地域連携事業では、サッカーいわきFCのスプリントコーチを専門指導者として

招聘し、プロの講演や実演を通じて、生徒の運動に対する関心と意欲を飛躍的に高めた。

また、健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を継続的に記録していく「自分手帳」を活用し、生徒自らが成長を振り返り、目標設定や改善を行う習慣化を推進した。小学校と中学校の連携においては、クラブ活動の延長としての部活動体験や中学校の教師による小学校体育授業の実施を通じ、指導の連続性と円滑な接続を意識した情報共有に努めた。

さらに生徒主体の活動を強化し、昼休みの体育館開放や定期テスト後の生徒会による企画行事、長期休業明けには「なわとび選手権」を展開した。校内スポーツ大会では体力テストの結果を反映したミニ駅伝や縄跳びを縦割り班で行う種目を導入した。これらの活動を通じ、体力の向上だけでなく、協力の大切さや達成感を分かち合える環境を整えた。

4 運動意欲の喚起

学習カードを活用して心拍数や短縄跳びの記録を数値化し、心肺機能の変化や運動負荷を客観的に把握できる環境を整えた。日々の記録を「見える化」することで、生徒が自身の成長や変化を実感できるようにし、新体力テストの結果に基づいた目標設定と合わせ、自己ベスト更新に向けた継続的な運動意欲の喚起を図った。

成果と今後の課題

新体力テストの結果、全体として体力・運動能力の向上が見られた。2年生では男女ともに「長座体前屈」を除く多くの項目で平均値が向上し、持久走では男子が平均22秒、女子が8秒記録を短縮した。また、反復横とびでは、男子が平均6回、女子が平均3回増加し、立ち幅とびにおいても男子が平均11cm、女子が平均14cm増加するなど、敏捷性や筋力に関する伸びが確認された。さらに、準備運動として行った長縄・短縄や、他の授業場面においても、主体的に学習に取り組む態度の変化が見られ、意欲的に挑戦する生徒が増加した。

今後は、生徒が自らの学習状況を振り返り、改善する機会をより充実させ、自らの成長を実感できる指導の工夫を図ることが課題である。

取組1

準備運動の改善



3分間縄跳び
(短縄・長縄)

コーディネーション トレーニング



集中力の向上による怪我の防止と
体を動かす楽しさの両立を目指す

取組3

運動機会の充実

毎月の 体力プッチテスト



メニューは
立ち幅とび・反復横とび
上体起こし・シャトルラン

特別講師による 講演・実技指導



スプリントコーチを
専門指導者として招聘

取組2

パラスポーツ導入と 教材の工夫

風船を用いたバレーボール

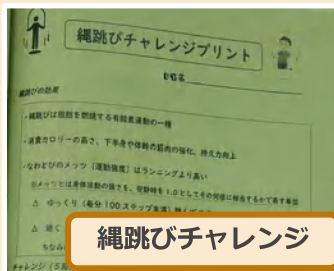


自分手帳



県推進の健康手帳を活用して
健康状態や体力の状況
食習慣や食生活の状況
を継続的に記録

縄跳びチャレンジ



生徒主体の運動イベント



小中連携



部活動体験や中学校の教師に
よる小学校体育授業の実施

スポーツ行事



縦割り班で行う縄跳び

生徒の主体的な活動を通して 体を動かすことの楽しさを 感じられる授業づくり

しもつま

茨城県下妻市立下妻中学校

School Data

全校生徒数 497名（男子274名 女子223名）

全クラス数 19クラス

教職員数 41名（内体育専科 4名）

#主体的な学び #運動の楽しさ #学び合い

#授業改善 #ICT活用 #振り返り

概要

- ・対話を通して学びを深め、生徒同士が互いに話し合い、課題の解決に向けて主体的に取り組む授業構成。
- ・ICTの活用による学びの可視化と主体的な学習の促進。
- ・音楽やゲーム性を活かした学習活動と、保健体育を日常生活に関連付けた指導。

取組時の課題と目的

本校では、体力テストの合計点は全国平均を大きく上回っているものの、種目別に見ると、シャトルランや女子のハンドボール投げなど一部の種目において記録の低下が見られた。また、コロナ禍を経て、運動する機会が減少している実態も明らかとなった。

そこで、生徒が主体的に体育の授業に参加できる学習活動を通して体力の向上を図るとともに、運動の楽しさを感じられるよう工夫することで、運動に親しむ態度を育成し、運動する機会の充実を目指した。

取組の内容

1 対話を重視した授業

生徒の主体性を引き出す活動を軸に、授業への関心と意欲の向上を図った。具体的には、**グループやペアでの活動を積極的に取り入れ、生徒自らが課題を見つけ出し、解決策を提案し合う「協働的な学び」**を実践した。仲間と共に課題を解決する楽しさを実感できる授業づくりを目指した。

生徒の指導にあたっては、教師が細かな指示を出すのではなく、ポイントとなるキーワードの提示だけに留めた。これにより、**生徒同士で「うまく行うにはどうすればよいか」をお互いに考える機会を創出した**。また、教師は生徒一人一人の良さを見つけて積極的に声を掛けるなど、生徒が自信を持って楽しく活動できるよう、きめ細かなコミュニケーションを心掛けた。

2 ICTを活用した主体的学習の促進

生徒がより良い動きを習得できるよう、タブレットを活用した視覚的な指導を実践した。具体的には、自らの動きや演技を撮影し、模範動画と比較することで課題を明確にできるようにした。また、授業前に模範動画を配信して事前に視聴させることで、生徒が具体的な動きをイメージした状態で授業に臨めるよう工夫した。

ペアでの撮影時には、**撮影者がアドバイスや気づきを声に出しながら録画する手法を取り入れた**。これにより、振り返り時の理解が深まるだけでなく、運動時間の確保にも繋がった。

さらに、自己評価や目標設定といった「自身の振り返り」に加え、アドバイスシートを用いた「他者への振り返り」の時間を設けた。友人の良さや改善点を客観的に分析し、互いにフィードバックし合う活動を取り入れることで、多角的な視点から課題解決に取り組む姿勢を養った。

3 楽しく学ぶ授業

生徒が楽しみながら運動に親しめるよう、**BGMに音楽を流したり、ゲーム性の高い活動を取り入れたりするなどの工夫を凝らした**。指導にあたっては、教師が一方的に説明するのではなく、生徒への質問や問いかけを多く取り入れ、共に考える時間を確保した。また、毎時間の終わりに振り返りと次回の内容共有を行うことで、生徒が見通しを持って意欲的に参加できる環境を整えた。

運動が苦手な生徒に対しては、教師による個別指導に加え、生徒同士の「教え合い」を促進することで、誰もが安心して取り組める雰囲気づくりに努めた。

保健の授業においても、知識の習得に留まらず「自分事」として捉えられる学習を展開した。具体的には、BMI数値から自身の標準体重を算出して生活習慣を見直したり、感染症予防のポスターを制作したりする活動を行った。教師の説明を聞くだけでなく、実生活に結びついたアウトプットを取り入れることで、学びを深める工夫をした。

成果と今後の課題

ICTを活用した協働的な学習を進めた結果、「できた」「わかった」と実感する生徒の割合が全国平均を大きく上回るなど、体育の授業を楽しんでいる生徒が増加した。また、協働的な学習を通して生徒同士の交流が活発になり、互いに声を掛け合いながら主体的に運動に取り組む姿が多く見られるようになった。運動が苦手な生徒を仲間が支え、教え合う場面も増加した。さらに、一部の体力テストの種目では記録の向上が見られ、取組の成果が数値にも表れた。

今後は、これまでの取組を継続するとともに、授業を通して体の使い方への理解を深め、運動の楽しさや心地よさを実感できる授業づくりを図っていきたい。

取組1

対話を重視した授業

グループ活動



生徒同士で提案し合い



仲間と共に課題を解決

グループ(2)班	課題解決で行った練習
ラリーを続ける 全員で繋げる アンダーをやる時に手を振りすぎない ネット側にすぐ移動が出来るようにした。 ネット側にボールが入っていてもすぐに行動が出来ていなかった。 ボールをつらねられていなくても、ネットの近くでボールは簡単にスパイクをつくとすぐに、速く相手のコートに入る。ボールの人だけがボールを振ろうとしない、全員がボールに対して動く。	2人1組で基本の動きを行う。 コート内に3人は言って声をかけながらラリーを続ける。 ネット際でのゲームを行う。
(1回目試合)	(2回目試合)

取組2

ICTを活用した主体的学習の促進

ICT活用



ICTを活用した
視覚的な指導

タブレット端末で
仲間の動きや
演技を撮影



アドバイスも
音声に含め
ながら撮影



アドバイスシート

第3回 バレーボール
・自己の課題を見つけよう！また、それを改善するために何を
行いましたか？その練習の意図を詳しく書いてみよう！
(思考力)

自分の課題	改善のためにやったこと・練習の意図
(例) オープンコートで打つタイミングが あっていない アンダー ボールの位置が下の時に打っている オーバー 手の向きができていない	(例) オープンコートで打つタイミングが あっていない アンダー ボールの位置が下の時に打っている オーバー 手の向きができていない
スパイク 足のリズムと打つ時のタイミングが あっていない アンダー ボールの位置が下の時に打っている オーバー 手の向きができていない	最初のアップで足のリズムを確認する ボールを前方の準備しやすいように打てるよう に打てるようにもう少しボールを高い位置で打つ ボールを取ってからオーバーをする 練習をして手の向きを確認する

取組3

楽しく学ぶ授業

ポスター制作

手洗い・うがいを心がけよう

感染予防

～私たちに出来ること～

○うがい
粘膜に付着した菌やウイルスは、数分から十分程度で体内に侵入してしまうため、うがいはとても重要！

○手洗い
手に付着している菌やウイルスは、顔や口に触れる前に正しく手洗いをすることで、高い確率で感染を予防することが出来る！

○窓の換気
密閉空間のウイルスを排出し、ウイルス濃度を薄めることで、感染リスクを小さくすることが期待できる！

○規則正しい生活
抵抗力を高めたり、身体への異物の侵入に対してからだを守る白血球が働く！

自分で作って
自分事として
捉える



〈手洗いのタイミング〉
・細菌やウイルス
↓
感染症にかかっている人の手のひら、その人が触ったドアノブ、手すり、テーブルなどについていることがある。
自分の手のひらや指に細菌やウイルスがくっついている状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうことで感染してしまう可能性がある。
そのため、これらのものを触った後が手洗いを「タイミング」。

〈うがいの効果〉
風邪の予防
うがいはのどに付着した微生物を流し去るため、一般的な風邪を予防する効果がある。
口腔内の洗浄
うがいをすることでのどや口腔内にある細菌を洗いながす効果がある。
喉の乾燥予防
うがいをする事でのどや口腔の中を乾燥予防ができるため、風邪やウイルスに感染しにくくなる。

「主体的な学び」を支える 教師の「語り」とDXの力 ～自己調整学習の導入～

おばま

福井県小浜市立小浜中学校

School Data

全校生徒数	366名（男子193名 女子173名）
全クラス数	14クラス
教職員数	29名（内体育専科 3名）

#主体的な学び #授業改善 #自己肯定感の向上
#ICT活用 #振り返り #持久力向上

概要

- ・デジタル学習計画表を全教科で導入し、目標設定と振り返りの可視化により自己調整学習を実現。
- ・結果だけでなく粘り強さなどの非認知能力や個人の伸びを教師が価値付けし、生徒の意欲と自己肯定感を醸成。
- ・異学年合同授業や部活動・地域との連携により、「最後まで粘り強く取り組む」運動文化を学校全体で定着。

取組時の課題と目的

難しいことに粘り強く取り組むことを苦手としている生徒が多い。体力テストの結果は芳しくなく、特に持久走の項目は全学年男女において低い数値であった。

そこで、自己調整学習を導入し、生徒が主体的に学ぶ授業づくりを実践することで体力の向上を図った。また、難しいことにも粘り強く取り組んでいる姿に対して教師が価値づけを行い、生徒の意欲向上に努めることを目的として取組を行った。

取組の内容

1 DXによる授業改善（自己調整学習の導入）

(1) デジタル学習計画表の活用

各単元の導入時に見通しと数値的な達成指標（評価基準）を明示し、デジタル学習計画表「レギュレイトフォーム」を導入した。生徒は個別の目標を設定し、授業終了前に「振り返り」で自己評価したり、ペアやグループで相互評価を行うことで、学びの成果を実感した。教師は3時間に1回程度、入力内容へフィードバックを行い、振り返りを次の学習へ繋げる支援に注力した。この取組を全教科・全学年で実施した結果、短期間で生徒の主体性が大きく向上した。

(2) 学習状況のモニタリング

個別の課題克服に向けた探究学習において、1人1台端末を活用した進捗状況のリアルタイムモニタリングを実施した。これにより、教師による適時適切な個別指導を実現するとともに、生徒間での知見共有や相互評価を促し、協働的な学びの深化を図った。

2 生徒が主体的に学ぶ授業づくり

(1) 異学年体育と自己課題の設定

前期は異学年合同で体育の授業を実施し、学年を越えた対話や教え合いを活性化させた。単元冒頭の技能テストで自己の現在地を確認させ、評価基準を明確に示した上で、3時間程度の「自己課題克服タイム」を確保した。目標の明確化により、主体的に学ぶ姿勢や仲間と協働して課題に挑む姿が増加した。

(2) 成長の肯定と非認知能力の評価

結果のみならず、学習前後の「伸び」を認める「個人内評価」を最重視した。例えば、1000m走では上位記録者だけでなく、自己新記録を出した全生徒を揭示し、その努力を称賛した。粘り強さなどの非認知能力を教師が意識的に「価値づけ」することで、授業の雰囲気は明るくなり、生徒が仲間の姿から学び、自発的に動く風土が醸成された。こうした教育観を共有するため、全教師によるカンファレンス（省察）を学期に1回実施している。

3 粘り強く運動に取り組むための工夫

(1) 継続的な走力向上

全身持久力と粘り強さを養うため、年間を通じて「5分間走」を継続した。今年度は中間走のスピード維持に重点を置き、体育の授業のみならず部活動開始時にも学校全体で実施した。導入に際しては、主将ら生徒代表と対話を行い、納得感のある活動を目指した。

(2) 多様な関わりと連動

毎時間のペアストレッチにより柔軟性の向上と他者交流を図った。また、授業などで培った走力を「期間限定の駅伝部」と連動させた。部員募集は生徒の主体的な意思を尊重し、家庭への通信などを通じて内面的な支援も積極的に行った。

成果と今後の課題

令和7年度の新体力テストでは、持久走を含む全6項目で県平均を上回る成果を収めた。駅伝練習への参加率が全校生徒の20～25%に達し、困難に立ち向かう精神的成長が顕著に見られた。その結果、男子駅伝部は19年ぶりの県大会優勝及び全国中学校駅伝大会への出場権を獲得した。特筆すべきは、長距離走単元における保健室利用率が、令和5年度の12.2%から1.6%へと大幅に減少した点である。これは、生徒の身体能力の向上のみならず、最後まで粘り強く取り組む態度の変容を裏付けるものと言える。

今後は、実践後に再度探究的な時間を設けるなど学習の充実を図るとともに、練習メニューの相談相手としてのAI活用を検討している。

取組1

DXによる授業改善

生徒同士の学び合いを
促進させるため
一人一台端末を活用

リアルタイム モニタリング

デジタル学習計画表

レギュレイトフォーム

バーゼール 単位評価表（レギュレイトフォーム）
ネットを介してリアルタイムで、ゲームを通して行うようにする。

学年	科目	単元	学習目標	評価項目	評価結果	コメント
1年	国語	1. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
2年	国語	2. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
3年	国語	3. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
4年	国語	4. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
5年	国語	5. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
6年	国語	6. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ

学年	科目	単元	学習目標	評価項目	評価結果	コメント
1年	国語	1. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
2年	国語	2. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
3年	国語	3. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
4年	国語	4. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
5年	国語	5. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
6年	国語	6. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ

取組2

生徒が主体的に学ぶ授業づくり

異学年体育



バーゼール 単位評価表（レギュレイトフォーム）
ネットを介してリアルタイムで、ゲームを通して行うようにする。

学年	科目	単元	学習目標	評価項目	評価結果	コメント
1年	国語	1. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
2年	国語	2. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
3年	国語	3. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
4年	国語	4. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
5年	国語	5. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
6年	国語	6. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ

バーゼール 単位評価表（レギュレイトフォーム）
ネットを介してリアルタイムで、ゲームを通して行うようにする。

学年	科目	単元	学習目標	評価項目	評価結果	コメント
1年	国語	1. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
2年	国語	2. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
3年	国語	3. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
4年	国語	4. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
5年	国語	5. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ
6年	国語	6. 国語の基礎	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ	国語の基礎を学ぶ

異学年合同で
体育の授業を実施し
学年を越えた対話や
教え合いを活性化



自己課題を作り…

自ら克服

自己課題の設定

学習前後の「伸び」を認める
「個人内評価」を重視

取組3

粘り強く運動に取り組むための工夫

自己評価

期間限定の駅伝部



全身持久力と
粘り強さを養うため
年間を通じて
「5分間走」を継続

保健体育に関する保健室利用者の変化

学年	全校生徒	保健室利用者	割合
令和5年度	352名	43名	12.2%
令和6年度	354名	24名	6.8%
令和7年度	366名	6名	1.6%

保健室利用者が激変

体を動かすことに 喜びを感じる 生徒の育成

や な
愛知県新城市立八名中学校

School Data

全校生徒数	116名（男子51名 女子65名）
全クラス数	7クラス （内特別支援学級2クラス）
教職員数	26名（内体育専科 2名）

#主体的な学び #運動の楽しさ #学び合い
#ICT活用 #行事の工夫 #縦割り班

概要

- ・縦割り班による「駅伝フェスティバル」など、生徒の長所を活かした行事で運動に親しむ態度を育成。
- ・タブレット端末を積極的に活用し、生徒同士が動きを分析・助言し合う主体的かつ協働的な場を構築。
- ・仲間との目標達成のプロセスの共有を通して、運動能力の向上とともに他者を意識した豊かな心を育む。

取組時の課題と目的

近年、新型コロナウイルス感染症の影響や生活習慣の変化により、運動する時間が減少し、体力の低下が懸念されている。また、運動能力に自信がなく、運動に消極的な生徒への支援の在り方も課題となっている。

このような課題を踏まえ、運動の楽しさや達成感を味わいながら主体的に活動に取り組む生徒の育成を目指し、本校の教育目標である「感動・創造・貢献の喜びを共に」の実現に向けた取組を行った。生徒一人一人の長所を活かした全校で運動に親しむ体育的な行事と、創造・貢献の喜びを仲間とともに感じる体育授業を柱として実践を進めた。

取組の内容

1 生徒の長所を活かし、全校で運動に親しむ体育行事

生徒の「団結力がある」「競争心が強い」といった長所を活かし、全校で運動に親しむ機会を計画的に設けた。

（1）新城市立八名中学校駅伝フェスティバル

12月上旬に開催しており、各チーム8人～10人程度の縦割り班を編成し、学校周辺約1.6kmのコースを6区間に分けて走っている。複数人で一緒に走る区間を設けることで、運動が苦手な生徒も仲間とともに安心して取り組めるよう工夫した。3年生を中心に走順を話し合い、本番の2週間前からは放課後に15分程度、グラウンドやランニングコースで練習を行った。また、時間走形式を取り入れることで、生徒一人一人のペースで走ることができ、持久走に不安を持つ生徒も最後まで取り組めるよう配慮した。仲間と励まし合いながら挑戦する中で、達成感や連帯感が高まった。

（2）体育大会での長縄跳び

学級対抗で連続跳躍回数を競う長縄跳びを行っている。各学級に長縄を常備し、体育の授業や学級活動、休み時間を活用して練習を重ねた。声を掛け合い、動きを合わせながら記録更新を目指す取組を通し、学級として目標に向かって協力する態度が育まれた。

2 創造、貢献の喜びを仲間とともに感じる体育授業

運動の特性に応じた学習環境の設定やICTの活用を通して、授業で学んだことを活かしながら、仲間と協働して取り組む授業を行った。

（1）授業の学びを活かしたダンスコンテスト

体育のダンス単元のまとめとして、学年ダンスコンテストを設定した。練習では、ダンスが得意な生徒が中心となり、振付や立ち位置を考えながら完成度を高める姿が見られた。ダンスを始めたばかりで表現に消極的だった生徒も、仲間の支援を受ける中で徐々に意欲的に取り組み、振付について意見を伝える姿も見られるようになった。当日は、学年全体が笑顔で踊り、手拍子で盛り上げるなど、仲間と協働する楽しさや達成感を共有する場となった。

（2）タブレット端末の活用

タブレット端末を活用して生徒の動きを撮影し、手本の映像と比較しながら改善点を見いだす学習を行っている。動画は一時停止やスロー再生が可能で、自身の体の動きを可視化することで動きの特徴や課題を具体的に捉えられることに役立っている。

器械運動の単位では、映像を基に動きのイメージを共有し、生徒同士が改善点や意識すべきポイントについて助言し合う姿が見られた。こうした学び合いを通して、これまでできなかった技を習得する生徒もおり、その成果を仲間とともに喜ぶ様子も見られた。結果として、対話的な深い学びの充実に繋がっている。

成果と今後の課題

掲示や表彰の取組を通して、生徒が互いの取り組み方や成果を認め合い、刺激を受けながら、主体的に体力の向上に取り組む姿が見られるようになった。その結果、1年生ではほとんど見られなかった総合評価Aの生徒が、3年生では大幅に増加するなどの成果が表れた。

今後の課題は、運動に意欲的な生徒とそうでない生徒との意識の差を縮めることである。特に運動に苦手意識を持つ生徒が前向きに取り組めるよう、掲示内容を工夫し、学習環境の空間の「間」を意識した取組を一層充実させていく必要がある。

取組1

生徒のよさを活かし全校で運動に親しむ体育的行事

新城市立八名中学校駅伝 フェスティバル



全校生徒が仲間とともに襷をつなぎ
励まし合いながらゴールを目指し
走り切っている



体育大会での長縄跳び



各学級が目標に向けて互いに声を掛け合いながら
夢中になって取り組んでいる

取組2

仲間と協働しICTを活用する体育の授業



ダンスコンテスト



体育の授業で取り組んだダンスを発表する場として
学年ダンスコンテストを実施

タブレット端末を活用することで
生徒が活発に学び合っている



タブレット端末の活用



時間・空間・仲間 3つの「間」を意識した 体力向上の取組

ひがし

大阪府河内長野市立東中学校

School Data

全校生徒数	425名（男子239名 女子186名）
全クラス数	12クラス
教職員数	36名（内体育専科 3名）

#体力向上 #主体的な学び #学び合い
#休み時間の活用 #ICT活用 #行事の工夫

概要

- ・体育委員会が主導する自主参加型の体力強化への取組と昼休みの有効活用。
- ・体力テスト結果のランキング掲示と表彰による、生徒の意欲と達成感の可視化。
- ・集団行事やICTを活用した協働学習による、仲間との一体感と主体的な学びの育成。

取組時の課題と目的

男女ともに持久力は高い一方で、50m走やハンドボール投げの記録が伸び悩んでいることが課題であった。また、コロナ禍以降、スマートフォンやパソコン、ゲームを長時間利用する生徒の割合が高い傾向にあり、生徒同士の関わりが希薄になることや、主体的に運動に取り組めない生徒の増加が見られた。

そこで、体育委員会主導で記録カードを活用し、生徒自ら課題を分析・実践する「進んでやる運動」を推進し、主体的な体力向上を図った。また、学校行事へのスポーツ導入により、仲間の大切さや集団活動の楽しさに気づける機会を創出している。共有する力を養い、一人一人が安心できる学校づくりを目指す。

取組の内容

1 時間の「間」

(1) 「体力強化月間」の実施と自主性の育成

体育委員会が主体となり、毎年5月の約1か月間を「体力強化月間」に設定している。この期間、昼休みの時間を活用して生徒が自発的に体力向上に向けた運動に取り組めるように環境を整備している。

参加形態を自由とすることで、生徒一人一人が自身の体力レベルや興味関心に基づいて活動内容を選択できるよう配慮している。体育委員会では、運動が得意な生徒だけでなく、より多くの生徒が前向きに参加できるよう、親しみやすい種目の選定やルール工夫など、生徒独自のアイデアを出し合いながら企画・運営に取り組んでいる。

(2) 昼休みの活用

短時間で手軽に実践できる運動を設定した。限られた時間の中でも、日常的に体を動かす機会を創出することができ、体力向上に向けた意欲的な取組に繋がった。

2 空間の「間」

(1) 体力テストの意欲向上に繋がる掲示と表彰

体力テストの意欲を高めるために、成果を可視化し、生徒がお互いの努力を認め合う仕組みづくりを行った。

体力テストの結果が良かった生徒を表彰し、**努力の成果を称える機会を設けることで達成感を高めるとともに、他の生徒の運動意欲の向上にも繋げた。**

また、種目ごとに好記録を出した生徒をランキング形式で掲示し、生徒が互いの取組や成長に気付き、「自分も挑戦してみよう」という意欲が生まれるよう工夫した。

3 仲間の「間」

(1) 体育大会に向けての取組

全校生徒で「美しいラジオ体操」に取り組んでいる。3年生の体育委員が中心となり、姿勢や動きを揃えた統一感のある体操を考案・実施することで、全校生徒の一体感を高めている。また、団別の応援練習や種目練習では、リーダーを中心に団結力を深めながら競技への意欲を向上させている。特に応援練習においては、声の出し方や動きに工夫を重ねる中で互いに励まし合う姿が見られ、生徒主体で明るく活気ある雰囲気のもと練習が進んでいる。

クラス対抗の学年種目である綱引き、大縄跳び、全員リレーでは、クラスメイトと自身の思いや考えを交換し、一人一人が協力や責任感を学ぶことで、学級全体が一体となるよう取り組んでいる。

(2) 体育の授業での協働学習の充実

可能な限り多くの授業でチーム学習やグループワークを取り入れ、互いに支え合いながら仲間の良さを実感できるよう配慮している。あわせて、ICTを活用して共同ファイルで意見を共有しやすくすることで、生徒同士の協働的な学びを促進している。

成果と今後の課題

掲示や表彰の取組を通して、生徒同士が切磋琢磨しながら体力向上に努めるようになり、学校全体の運動意欲が向上した。その結果、1年次ではほとんどいなかった体力テストの総合評価Aが、3年次では大幅に増加した。

今後の課題は、運動への意識差の解消である。苦手意識を持つ生徒も「やってみよう」と思えるよう、空間の「間」を意識した環境整備や掲示物の工夫を図り、これまでの取組をさらに充実させたい。

取組1

時間の「間」

体力レベルや興味関心に基づいて活動内容を選択できる



体育委員会が主体となり
毎年5月の約1か月間を
「体力強化月間」に設定

体育強化月間

お昼休みのボール貸出・使用の仕方について

○ボールを借りる人は必ず職員室に行こう！！

【貸しの手順】

- 職員室近くのホワイトボードに貸り手の名前・ボール種類を書こう！
- ドアキーノックし、職員室に大きな声で、「失礼します、〇年〇組、名前、ボールを借りにきました！！」
- ボールメニューから貸りたボールの種類を確認しよう！！
サッカーボール / 投げボール
蹴る / 投げる
- あとは外籠を借りて、元気にグラウンドで遊ぼう！！



昼休み活用



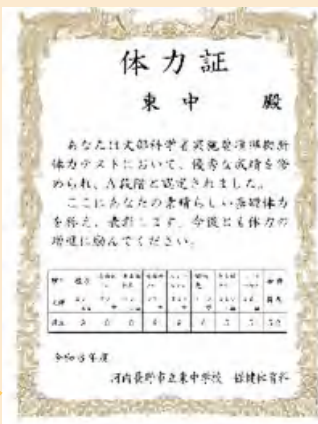
ボールを借りる生徒



昼休みに外でボール遊び

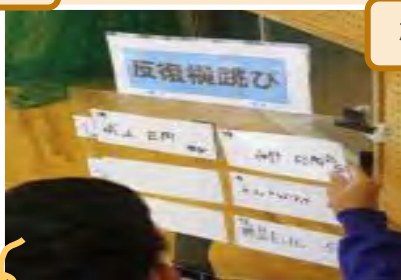
取組2

空間の「間」



体力テストの総合評価が
Aの生徒を表彰

表彰



種目ごとに好記録を出した
生徒をランキング形式で掲示

意識を高めるための空間づくり



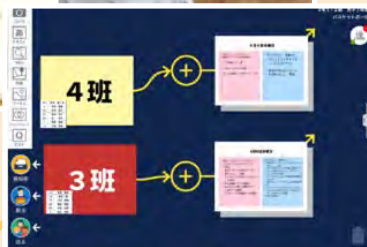
取組3

仲間の「間」

ICT活用



共同ファイルを用いて
お互いの考えや意見を
共有しやすく



3年生の体育委員が
中心となり
姿勢や動きを揃えた
統一感のある
体操を考案・実施

美しいラジオ体操



学年種目



生涯にわたる スポーツライフの 実現に向けて

たかみ が おか

広島県東広島市立高美が丘中学校

School Data

全校生徒数	231名（男子123名 女子108名）
全クラス数	9クラス
教職員数	21名（内体育専科 2名）

#主体的な学び #授業改善 #振り返り

#外部人材の活用 #地域との連携 #幼少連携

概要

- ・年間行事を連結したストーリー性のある構成により、縦割り集団での継続的な成長を実感。
- ・「インプット・アウトプット・リフレクション」の学習過程を確立し、生徒の「やってみたい」「続けたい」と思える授業を展開。
- ・外部専門機関や地域と連携した環境整備により、学校・地域全体で持続可能な健康・体力づくりを推進。

取組時の課題と目的

体力テストの結果、体力は総じて高い水準にあるが、全身持久力や巧緻性、筋パワーにおいて全国・県平均を僅かに上回る程度に留まる点が課題となった。また、運動への苦手意識や成功体験の不足から、主体的・継続的な活動に繋がりにくい生徒の増加も喫緊の課題である。

そこで、生涯にわたり運動に親しむ態度の育成と自己肯定感の醸成を目的に、「授業改善」「行事の充実」「学校全体での体力向上」を三本柱として展開した。具体的には、学習過程の確立やストーリー性のある行事を通じ、多面的視点から運動の意識化・習慣化を図ることで、自ら「やってみたい」と思える環境を構築した。

取組の内容

1 「やってみたい」「続けたい」と思える授業づくり

学習過程に「インプット・アウトプット・リフレクション」を定着させ、見通しを持てる授業を展開した。特にアウトプット場面では、**目標や方法の自己選択、仲間との協働、可視化による比較、言語化による振り返り**を工夫し、対話の必然性を生み出すことで理解を深めた。

ICT活用においては、動画の「再生・停止・反復」という利点を自身の動きを客観的に分析する手段として機能させた。加えて、録音によるチームミーティングの分析を導入し、生徒同士の対話を可視化・深化させている。また、リーダーやメディアなどの授業内の役割を生徒と共に考案・設定し、自己決定の機会を保障することで、「する・みる・支える・知る」の多面的な視点から、主体的に運動を捉えさせる環境を構築した。

2 ストーリー性を持たせた体育的行事の充実

球技大会、体育大会に取り組むカリキュラム・デザインを行った。駅伝大会を一つのストーリーとして構成し、年間を通した縦割り集団の活動として継続させるため、**事前指導では生徒の心情に深く働きかけ、目**

指す姿を共有するようにした。事後の確実なフィードバックを徹底することで、単発の行事に終わらせない取組とした。

このプロセスを重視したアプローチにより、生徒の意識は「自分中心」から「他者を意識した協働的行動」へと変化し、受け身の参加者から責任あるチームメンバーやリーダーへと成長を遂げた。

指示待ちではなく自ら考え動く姿や「自分にもできることがある」という自己肯定感の高まりが見られるようになり、行事を通じて培った集団力や主体性は、日常の学校生活や学級経営にも大きく還元されている。

3 学校全体で取り組む体力づくりと地域連携

学校教育の全体計画に「食習慣・健康安全・自己肯定感」を位置付け、専門機関と連携した食育や安全教育を横断的に展開した。**体力データは他者比較ではなく「過去の自分」との比較を重視し、生活習慣を主体的に改善する習慣化を図っている。**

また、地域と連携した環境整備に加え、生徒が幼児や住民対象の運動教室を企画・運営する場を設定した。対象に応じた内容を生徒自身が決定する経験を通じ、地域に支えられている実感を深めるとともに、社会に貢献する喜びや自己有用感の醸成へと繋げている。

成果と今後の課題

「保健体育授業が楽しい」という回答をした生徒は98.7%、「運動が好き・楽しいと感じる」と回答した生徒は96.9%に達し、運動に親しむ態度の育成や体力の向上において大きな成果が見られた。

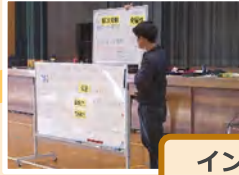
体力づくりへの取組を学校全体で行ったことで、様々な活動において仲間を思いやり、粘り強く取り組む姿が定着し、「一所懸命取り組むことに価値がある」という雰囲気が学校に根付いた。

今後は、生徒の実態に応じた授業構成や教材の工夫、学習の仕組みの充実を進め、運動の質的向上を図りたい。また、上級生の前向きな姿を下級生が引き継ぐ好循環をさらに強めるとともに、自ら考え行動する資質・能力を継続的に育成していくことが課題である。

取組1

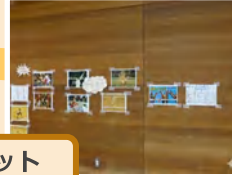
「やってみたい」「続けたい」と思える授業づくり

課題を把握



インプット

意図的に知識量を増やし、思考の根拠を獲得する



アウトプット

ICTの活用



分析をするための手段として活用

リフレクション

振り返り

文字言語化することで
学習内容の
理解を深める



可視化による共有

話し合い、イメージする



仲間との協働

グループでの学び合い

取組2

体育的行事の充実

体育大会



年間を通して繋がりを
意識した体育的行事

学校全体で取り組む体力づくり

体力向上に向けた
環境整備や
場づくり



球技大会



駅伝大会

フィードバック

「感情への揺さぶりと
目指す姿の共有」

行事を通しての変容を
可視化することで
自分の努力や変化を
客観的に捉える



幼児と

運動教室

地域住民と



地域住民と幼児を対象とした運動教室

生活習慣の改善を 中核とした豊かな スポーツライフの基盤づくり ～授業づくりの工夫～

め の だけ

熊本県山鹿市立米野岳中学校

School Data

全校生徒数 147名（男子83名 女子64名）

全クラス数 9クラス

教職員数 21名（内体育専科 1名）

#主体的な学び #授業改善 #学び合い
#ICT活用 #持久力向上 #家庭との連携

概要

- ICTによる「ビフォー・アフター指導」と肯定的な声掛けを徹底し、運動への意欲を高め、上達を実感できるようにする。
- 家庭で行えるトレーニングを考案し、生徒が主体的に生活習慣の改善と日常的な運動習慣の形成に取り組む。
- 生徒同士の教え合いと個別指導を使い分け、学習形態を生徒自らが選択する主体的・対話的な学びを導入。

取組時の課題と目的

本校では、生徒の全身持久力の低下が深刻な課題となっている。その要因として、運動部加入率の低下による「運動の二極化」が挙げられる。また、車送迎による日常的な身体活動量の減少も大きな要因となっている。

これらの課題を踏まえ、「生活習慣の改善を中核とした豊かなスポーツライフの基盤づくり」に取り組む。体育授業を質の高い学びの場へと改善するとともに、生徒自らが主体的に運動を生活に取り入れる意識を高めることを目的にした。

取組の内容

1 体育の授業の更なる充実と改善

(1) 授業における運動のきっかけづくり

生徒の主体性を引き出すため、映像資料を活用した「ビフォー・アフター指導」を導入した。自身の変容を視覚的に捉えさせることで上達を実感させ、内発的動機付けを図った。

また、教師の発言の7割を「励まし」や「賞賛」とすることを目標に掲げ、肯定的な働きかけを徹底することで、生徒の挑戦を認め、運動への心理的ハードルを下げる環境を構築した。

(2) 視覚的な情報提示による学習の見通しの確保

体育館の大型スクリーンを活用し、めあてや蓄積された映像を提示することで、目指すべきゴールのイメージを共有した。

技能習得のポイントは3点程度に絞ってシンプルに提示し、運動に苦手意識を持つ生徒も「これならできる」という見通しを持って取り組めるよう配慮した。

(3) 客観的な自己分析力を育む場面の設定

「モデルムービー」と自身の動きを比較し、課題に気付く場面を設定した。授業の導入段階で「ビフォービデオ」を撮影し、互いに客観的な視点で分析し合い、自身の課題を的確に把握し、改善に繋げるようにした。

2 運動の日常化・習慣化を図るための生徒の主体的な取組の充実

(1) 運動機会の創出

家庭で継続可能な運動プログラム「うちトレ」を考案し、体育の授業と関連付けて実施した。また、体力テストの結果に基づき、学年別の課題に対応した「米野岳サーキット」を作成し、生徒の主体的な活動を促した。さらに、全校的な課題解決に向けた早朝ランニング「米野岳チャレンジ」を行い、自発的な運動機会の拡充に努めた。

(2) 助け合い、話し合い活動の積極的な導入

生徒同士が教え合い、支え合う協働的な学習を取り入れ、達成感を共有することで、運動への意欲を高めた。また、教師が適切に関わりながら、生徒一人一人の実態に応じた指導を行う学習形態を取り入れた。

(3) 個に応じた指導の場の開設と自己決定の機会

単元の特性に応じて、生徒同士が教え合う協働的な学習と、教師が適切に関わりながら進める学習の二つの学習形態を設定し、生徒自ら選択できるようにした。学習内容や学習形態、学習集団の編成において、必ず自己決定の機会を設け、自分の考えや理由をカードに記述させることで主体的に考え判断する力の育成を図った。

成果と今後の課題

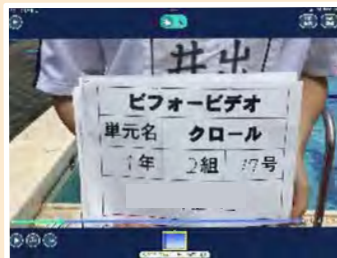
保健体育の授業アンケートでは、生徒の約85%が個に応じた指導を実感しており、教師のきめ細やかな支援が肯定的に評価された。家庭での運動導入により、1週間の総運動時間は約40分増加し、日常的な習慣改善が見られた。早朝トレーニングの平均参加率も昨年度の15%から約20%へ向上。特に課題であった2・3年女子の全身持久力において、県平均値を上回る大きな成果が確認された。

今後の課題は、運動習慣が二極化している中で、運動習慣が定着していない生徒への個別フォローを重視した授業改善である。また、生活習慣の改善に向けた家庭との連携強化に加え、地域人材を活用した授業づくりを推進し、生徒の意識改革と運動環境のさらなる充実を図っていく。

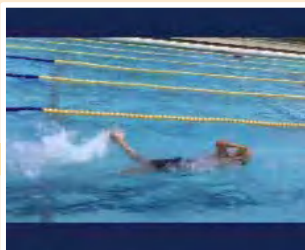
取組1

体育の授業の更なる充実と改善

ビフォービデオと
アフタービデオの流れ



単元最初



練習過程



映像資料を活用した
「ビフォー・アフター指導」を導入

単元最後



取組2

生徒の主体的な取組の充実

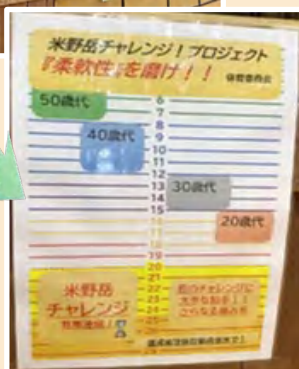


3年生と1年生

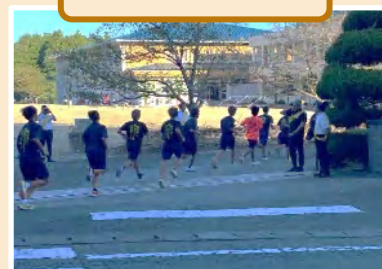
まずは生徒同士で
解決へ！



米野岳チャレンジ



米野岳サーキット



学年別の課題に対応した「米野岳チャレンジ」
「米野岳サーキット」で主体的な活動を促進

学校・家庭・地域と連携した運動習慣の定着を目指した取組

きかい

鹿児島県喜界町立喜界中学校

School Data

全校生徒数 158名（男子83名 女子75名）

全クラス数 8クラス

教職員数 18名（保健体育科 2名）

#主体的な学び #外部人材の活用 #運動習慣づくり
#家庭との連携 #地域との連携 #食育

概要

- ・生徒自身が課題設定と振り返りを行う形式を導入し、運動への意欲と思考力を高めた。
- ・「する・みる・支える・知る」の多様な役割で全生徒が関わる定期的な取組を地域連携も含めて実施した。
- ・家庭での運動習慣や生徒による弁当作りを通じ、学校外での健康的な生活習慣を確立した。

取組時の課題と目的

運動に肯定的な生徒が多い一方、約3割が苦手意識を持ち、体力向上への目標設定も48%にとどまる。朝食摂取率の向上など生活習慣の改善も課題である。

そこで、家庭や地域との連携によって運動を日常化し、運動好きな生徒を育てることを目指した。「KOS（喜界親子ストレッチ）トレーニング」や地域人材の活用、家庭での「KOS Time」や食育を柱に、生徒が主体的に健康増進に取り組む環境を構築した。

取組の内容

1 体育授業における取組

(1) 「KOS（喜界親子ストレッチ）トレーニング」

体力向上を図る補強運動として、授業の導入で「KOSトレーニング」を継続して実施している。馬跳び、サイドジャンプ、腹筋運動などを組み合わせたプログラムにより、基礎体力の底上げを図った。また、長期休業中には「1日10分のKOS Time」を提示し、体力プログラムカードを活用しながら家庭における運動習慣の定着も促している。

(2) 生徒主体の授業の取組

令和6年度から主体的な学びを重視した授業の実現プロジェクトに取り組んでいる。保健体育では学習過程を可視化する「マイルストーンシート」を活用、生徒自身が課題や仮説を設定した上で最適な練習内容を決定するとともに、授業の最後に振り返りを行っている。

(3) 地域人材の活用

柔道の授業では、地元の有段者を外部講師として招聘し、保健体育の教師との連携により安全に配慮した分かりやすい授業を行っている。また、ダンスの授業においては、地域の八月踊り保存会に協力を依頼し、体育大会や町民体育大会での発表に向け、全校生徒で練習に取り組んでいる。

2 体育授業外における取組

(1) アスリート派遣事業の活用

日本代表経験のある一流選手などを招聘し、専門的な実技指導や体幹トレーニングの方法を直接学ぶ機会を設けている。

また、講演では競技経験に加えて、これまでの生き方や努力の過程に触れることで、生徒自らが将来について考える学習の場にもなっている。

(2) ダッシュ王選手権の実施

月に一度実施する「ダッシュ王選手権」では、「する・みる・支える・知る」の観点から、生徒が様々な形で参加している。競技に参加する生徒だけでなく、演奏で会場を盛り上げる吹奏楽部、記録・動画撮影班、さらに教師も参加することで学校全体が盛り上がるイベントとなっている。また、大会記録や県記録を掲載したポスターを掲示することで、生徒が自発的に目標を設定し、挑戦する意欲を高める取組へ繋げている。

3 家庭・地域との連携

(1) 一家庭一運動の実践

保健体育の授業で紹介した「KOS Time」を、家庭で親子や兄弟と共に取り組むよう働きかけている。運動習慣の形成を図るとともに、家庭内におけるコミュニケーションの充実も目指した。また、全家庭を対象に、保護者の協力のもと活動の様子（写真や動画）を体育主任へ送付してもらい、学校側と共有することで、生徒の意欲を持続させる工夫を行っている。

(2) 食育の推進

年2回「子供が作るお弁当の日」を設け、調理や買い物などの実践を通じ、食への関心を高めている。家族や食べ物への感謝の気持ちを育むとともに、家族との触れ合いや絆を深める機会となっている。

(3) 地域スポーツクラブとの連携

校区内の総合型地域スポーツクラブと連携し、地域人材を部活動指導員として活用している。

成果と今後の課題

主体的な学びを重視した授業づくりにより生徒が課題解決の過程に達成感をもつなど、運動意欲や思考力の向上が見られた。日常生活への運動導入により授業外の活動も充実し、家庭と連携した「一家庭一運動」も習慣化に有効であった。

今後は、運動に苦手意識の強い生徒への個別支援や、行事的な取組の持続可能な仕組みづくり、家庭間の実施差の解消が課題である。

取組1

体育授業における取組

地域スポーツ人材



地元の有段者を外部講師として招聘
保健体育の教師と連携して授業を行う

KOSトレーニング

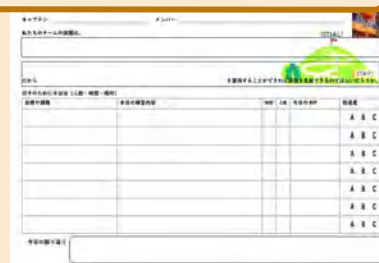


メニューは
馬跳び/サイドジャンプ/
腹筋運動など

課題や仮説を設定した上で
最適な練習内容を決定
授業の最後に振り返り



マイルストーンシートの活用



学習過程を可視化する
「マイルストーンシート」

取組2

体育授業外における取組

ダッシュ王選手権



大会記録や県記録を掲載した
ポスターが掲示されているので
挑戦するモチベーションも高まる

日本代表経験選手など一流選手を招聘



アスリート派遣

取組3

家庭・地域との連携



家で KOS Time

6月と11月に実施



子供が作るお弁当の日

「動く楽しさ」「できる楽しさ」「分かる楽しさ」を感じることが できる体育学習の実践

み と いい と み

茨城県立水戸飯富特別支援学校 (小学部)

School Data

全校児童数 98名 (男子70名 女子28名)

全クラス数 21クラス

教職員数 41名 (内体育専科 3名)

#運動の楽しさ #自己肯定感の向上 #授業改善
#教材教具の工夫 #振り返り #ICT活用

概要

- ・児童の運動能力に応じた3段階の課題設定により、成功体験と自信を醸成。
- ・視覚支援や音楽、教具の工夫により、安心・安全な運動環境の構築。
- ・ICT端末を活用した自己評価による、運動の客観的理解と意欲向上。

取組時の課題と目的

本校は、知的障害のある児童が在籍する特別支援学校である。小学部の児童は体を動かすことを好む一方で、自分の体を思い通りに動かしたり、教師の動きを模倣したりすることに難しさを示す傾向がある。学年が上がるにつれ、用具を扱う運動などに苦手意識を持ち、取り組み前から諦めてしまう姿も見られた。また、初めての運動に不安を感じ、活動に参加できない児童もいる。

そこで、児童一人一人の障害特性や発達段階に応じ、「楽しい」「できた」「分かった」といった成功体験を積み重ねることを重視した。これにより、基礎的な運動感覚を養うとともに、日常生活に活かせる運動技能の育成を目指した。

取組の内容

小学部体育科では、1学期に実践した体ほぐしの運動、走・跳の運動、器械・器具を使つての運動のまための学習として、運動会の種目に「サーキット運動」を取り入れた。児童が自己肯定感を高めるとともに、これまでの学習成果を保護者や友達、教師と共有し、運動することで「楽しい」「できた」「分かった」と実感できるよう、以下のとおり授業内容の充実と工夫を図った。

1 サーキット運動の実践

サーキット運動を通して、児童が多様な動きを経験し、全身の協応性を高めること、自分のペースで運動しながら達成感を実感すること、順番やきまりを守って活動することを目指した。また、児童が「動く楽しさ」「できる楽しさ」「分かる楽しさ」を実感できるよう、学年ごとに内容を工夫した。特に「動く楽しさ」については、児童が主体的に体を動かし、目標を達成した際の喜びを感じられるように工夫した。

具体的には、音楽を活用することで運動が単調にならないようにし、リズムに合わせて体を動かすことで運動への意欲を高めた。さらに、コースを可視化して次の活動への見通しをもたせることで、児童が安心して取り組める環境を整えた。加えて、鉄棒で前回りを行う際の腹部の痛みを軽減するため、水泳で使用するフロート棒を補助具として活用した。

2 ICTの活用

ICTを活用した「がんばりカード」による振り返りを行った。「自分の体の動かし方はどうだったのか」「どうすればもっとできるようになるのか」を意識させることで、「分かる楽しさ」へと導いた。児童自身が学びを振り返ることで、次なる学習への意欲向上に繋げることができた。

3 個に応じた支援と運動への意欲向上

児童の主体性を育むため、運動環境の工夫と学習内容の精選を行った。具体的には、児童の運動レベルに応じて「できる課題」「少しだけできる課題」「難しい課題」の3段階に整理した。特に達成可能な課題に重点的に取り組むことで、児童が「できた」を実感できるようにした。

また、体を動かす楽しさを通じて「楽しい」「もっとやりたい」という意欲の形成や個々の発達段階に応じた基礎的な運動能力の向上を図るとともに、将来の日常生活に必要な動作の獲得を目指した。

4 授業における具体的な工夫

安心して運動に取り組めるよう、教師が用具の準備や片付けを児童とともにを行い、授業の流れや見通しを持てるようにした。目標を達成した場面では、具体的な言葉で評価することで「自分にもできる」という自信に繋がるよう配慮した。

成果と今後の課題

遊びの要素を取り入れたサーキット運動の実践により、児童の運動への意欲が高まり、主体的に取り組む態度が育まれた。達成感を積み重ねることで、自信を持って運動に挑戦する姿が見られた。また、用具の準備や片付けをともに行う経験は、用具を大切に扱う心やきまりを守って行動する力の育成にも繋がった。

今後は、「楽しい」「できた」「分かった」の評価指標をより具体化し、児童の達成状況を的確に把握することが課題である。あわせて、児童一人一人の実態に即した課題設定の工夫や、教師間の情報共有による指導の充実、体力不足や肥満といった個別課題に対して、家庭と連携した支援を継続して図っていく。

取組1

サーキット運動の実践

キャラクターにボールをぼいっ

トンネルくぐり



跳び箱とび



児童が「動く楽しさ」
「できる楽しさ」「分かる楽しさ」
を実感できるよう
学年ごとに内容を工夫



平均台をてくてく



鉄棒で前回り



マットでコロコロ

取組2

学習意欲を高める取組

目標が達成できたら
端末で好きなスタンプを選んで貼り付け

頑張りカード



振り返りシート

運動会『とよパラタイム』 ～運動に触れ合う1日にしよう～

とよはし

愛知県立豊橋特別支援学校 (小学部)

School Data

全校児童数 57名 (男子30名 女子27名)

全クラス数 21クラス

教職員数 35名 (内体育専科 2名)

#運動の楽しさ #教材教具の工夫 #運動習慣づくり
#行事の工夫 #自己肯定感の向上 #主体的な学び

概要

- ・屋外実施が困難な運動会を、1日を通じ運動に親しむ機会へと再定義した。
- ・児童の障害状況に合わせ、卓球やボッチャの用具やルールを工夫し体験の場を設けた。
- ・今後も自らの動きで変化を生む喜びを体験する機会を確保し、ICT活用で自発的な活動を促していく。

取組時の課題と目的

本校は、肢体不自由のある児童が学ぶ特別支援学校である。運動会は児童の障害の重度化に伴い、屋外での実施が困難となったため、現在は体育館で開催している。しかし、体育館では全児童の観戦スペースを十分に確保できず、競技以外の時間をどのように充実させるかが課題であった。

そこで、運動会当日を「1日を通して運動に親しむ機会」と再定義した。児童の実態に応じた多様な運動体験を通じ、体を動かす爽快感を体験することで、生涯にわたって運動に親しむ態度の育成を目指した。

取組の内容

体育館での競技や演技以外の教室での待機時間を活用し、「とよパラタイム」と称して、様々な種目を体験できる場を設けた。本活動では、児童一人一人の障害の状態や発達段階に応じて、多様な運動に親しめるように配慮した。また、児童同士が協働的に関わり、目標の達成に向けて主体的に取り組めるようルールを工夫した。特に重度・重複障害の児童が多い小学部においては、参加の仕方や関わりについて、実態に即した工夫を行った。

1 ごろ卓球

通常の卓球は、ボールのスピードや不規則なバウンドへの対応が必要であり、肢体不自由により車椅子での迅速な移動に制約がある児童にとっては競技への参加が困難な側面がある。そこで、**ボールを台上で転がして打ち合う「ごろ卓球」**を採用し、**身体状況にかかわらず誰もが競技を楽しめるよう以下の工夫を講じた。**

(1) 環境の整備 (卓球台とネット)

卓球台のサイドに角材を設置することでボールの落下を防ぎ、ラリーの継続性を高めて運動の充足感を味わえるようにした。また、ネット下部に5cmの間隙を設け、転がしたボールがスムーズに通過できるよう配慮した。

(2) 用具の工夫 (自作ラケット)

ラケットの握りやすさを考慮し、板に持ち手を付けた専用ラケットを製作した。

ラケット面を広く設計することで、全ての児童が確実にボールを捕らえることができるようにした。これにより、胸元から押し出す力の加減によってボールの勢いを調節するなど、自身の身体機能に応じた主体的なプレーを可能にした。

2 ボッチャ

重度障害のある児童が競技を楽しめるよう、用具と環境面から改善を図った。**投球補助具 (ランプ)**は、既製品より軽量の段ボールなどで自作し、操作性を向上させた。これにより、児童の姿勢や目線に合わせた細かな傾斜調整が可能となった。また、投力が弱い実態を考慮し、コートを正規の半分に設定した。空間をコンパクトにすることで、**全ての児童が標的球を狙いやすく、主体的に参加できる環境を整えた。**

3 風船キャッチ

風船の緩やかな動きや視覚・触覚への柔らかな刺激といった教材特性を活かした活動を展開した。高所から落下する風船を手や網、シートで捕らえたり、袋に集めたりする活動の場を設けるとともに、個数や時間を競うゲーム性を導入した。

重度障害があり身体動作に制限がある児童も、微細な力で風船を動かし、変化を創り出すことができる。自らの動きが風船の挙動や得点に直結する経験を通じ、自己の働きかけを実感するとともに、周囲の友達と一体となってゲームを楽しむことができた。

成果と今後の課題

運動会の日を運動に親しむ1日と位置付け、児童の実態に応じた多様な種目を用意したことで、一人一人が無理なく活動に取り組むことができた。初めて体験する活動であっても、分かりやすいルールや身体特性に配慮した用具の工夫により、自らの力でボールを打ち返したり転がしたりする姿が見られ、運動することの楽しさや爽快感を体験するという成果が得られた。

今後は、体育の授業において体力の向上や健康の保持増進を目指すとともに、教材・教具の工夫を継続していく。特に、ICT機器を活用して指先のわずかな動きや呼吸、視線などを捉え、自発的な活動を引き出す学習の充実を推進していきたい。

取組1

ごろ卓球

ボールを台上で転がして打ち合う「ごろ卓球」
身体状況にかかわらず誰もが競技を楽しめる

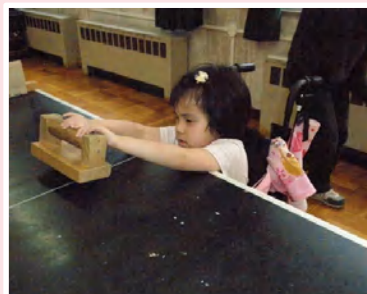


通常のラケットで

自作の大きなラケットで



グリップが握りやすく
ボールを打ち返しやすい
手作りラケットで



白いボールめがけて

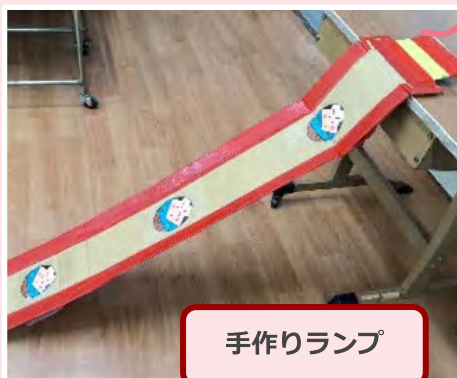


コートを正規の半分に
設定するなど環境面も工夫

取組2

ボッチャ

自由に角度変更可



手作りランプ

投球補助具（ランプ）は
既製品より軽量の段ボールなどで自作

取組3

風船キャッチ

わずかな力でも
自らの動きが
結果に繋がる経験

ふわふわ風船キャッチ



心と体を育む 体育の実践

ひめじ

兵庫県立姫路聴覚特別支援学校 (小学部)

School Data

全校児童数 24名 (男子9名 女子15名)

全クラス数 10クラス

教職員数 16名 (内体育専科 0名)

#運動の楽しさ #学び合い #休み時間の活用

#自己肯定感の向上 #教材教具の工夫 #体力向上

概要

- ・運動機会の減少を解消するため、休み時間を活用した運動や一輪車練習を習慣化。
- ・聴覚障害の特性に配慮した視覚的教材の活用と、挑戦を称賛することにより、児童の意欲を向上。
- ・複数学年合同授業におけるリーダー活動や柔軟なルール設定を通じ、互いを認め合う集団形成を推進。

取組時の課題と目的

本校は、聴覚に障害のある児童が在籍する特別支援学校である。校区が広く、公共交通機関を利用して通学する児童や寄宿舎で生活する児童が多いため、授業以外に体を動かす機会が限られている。

また、小学生用の遊具が整っておらず、休み時間における運動量が十分に確保できていないことが課題である。さらに、在校児童数が少ないことから、3学年合同、6学年合同で体育科の授業を行っている。

そこで、体育の授業、体育大会やマラソン大会前の取組を通して、休み時間の運動量の確保を図った。また、教材や指導方法を工夫することで、自発的な運動習慣の定着を目指した。これらの活動を通じ、互いの成長を認め合い、喜びや励ましを分かち合える集団の育成を推進した。

取組の内容

1 運動量の確保

(1) 授業における取組

授業では、適切な運動量の確保を重視し、汗をかく程度まで体を動かす活動を計画的に取り入れている。また、授業で行った運動を家庭や授業外の時間でも継続して取り組めるよう、児童にわかりやすく紹介し、主体的な運動習慣の形成を図っている。

(2) 休み時間の活用

体育大会での一輪車演技発表に向け、始業前や休み時間を活用して自主練習を行っている。さらに、マラソン大会前の1か月間は、「チャレンジラン」として、毎朝10分間と休み時間10分間の走る運動を行っている。トラックの周回数を記録表に記入し、シールを集めることを励みに、前年度よりも多く走ることを目標として意欲的に取り組む姿が見られる。

2 楽しく力のつく授業づくり

(1) 体育カードの活用

一輪車や縄跳びなどの運動において、教師が記録を整理し、体育カードを活用して児童へフィードバックを行っている。これにより、児童が自らの目標や達成状況を具体的に把握し、主体的に次の活動へ取り組もうとする意欲を高めることをねらいとしている。

(2) 視覚的支援の工夫

運動の説明において、音声や手話だけでは理解が難しい場合があるため、イラストや実際の動きの見本を積極的に提示している。視覚的な支援を取り入れることで、運動の方法や動きのポイントについて、児童一人一人が共通理解することができるよう工夫している。

(3) 挑戦を大切にする指導

学校生活全体を通して「失敗をしてもよい」という声掛けを大切にしている。体育の授業では、挑戦した児童の姿を全体で共有することで、苦手な運動にも前向きに取り組もうとする態度を育てている。さらに、児童の挑戦や心の成長を教師間で共有し、どの教師からも知ってもらっている安心感が、次の活動への自信に繋がるようにしている。

3 集団づくりの取組

上級生が下級生に対し、「回れ右」などの基本動作や運動のポイント、生活の規律、遊具の適切な使用方法などを直接伝える場を設定した。上級生は「教える」経験を通じて自らの学びを客観的に振り返り、下級生は年長者の姿に将来の自己像を重ね、成長への見通しを持つことができた。

複数学年による合同授業では、児童の実態や障害特性を考慮した集団編成を行い、必要に応じてルールを柔軟に変更することで、勝敗にこだわらない協働的な集団づくりを図った。また、活動の一部には休み時間の異学年交流に直結する内容を組み込んだ。上級生が手本を示すことでルールや動きの共通理解を深め、全児童が安心して活動を継続できるよう配慮した。

成果と今後の課題

日常的な運動の継続により体力や運動能力が向上し、苦手意識がある児童も前向きに取り組む姿が見られるようになった。休み時間には体育で取り組んだ活動を取り入れる場面が見られた。また、上級生が下級生にルールを教えるなど、全員で楽しむための主体的な工夫も芽生えている。

今後は、依然として課題のある体力向上に加え、学年間の体力差や重複障害を考慮し、全体活動と課題別学習の適切な配分・支援体制を再検討していく。

取組1

運動量の確保

チャレンジラン



毎朝10分間と休み時間10分間の走る



一輪車演技発表練習



体育大会での
一輪車演技発表
に向けて
始業前や
休み時間を
活用して
自主練習

取組2

楽しく力のつく授業づくり



活動説明のために
モデル(見本)を投入

体育係の指揮による
役割意識の向上



取組3

集団づくりの取組

リーダー意識が成長

上級生によるサポート



スピードを合わせた
ダッシュ



チームでの
話し合い活動



上級生が低学年の
走るスピードに
合わせることで
協調性の向上へ

休み時間の集団遊びへの広がり

体を動かす楽しさを感じ 継続的に運動に取り組むための 授業の工夫改善と習慣づくり

い nada

熊本県立かもと稲田支援学校

School Data

全校児童数	92名（男子66名 女子26名）
全クラス数	小学部9クラス、中学部5クラス、 高等部6クラス
教職員数	57名（内体育専科 0名）

#体力向上 #運動習慣づくり #授業改善
#ICT活用 #家庭との連携 #振り返り

概要

- ・体力テスト分析とICT活用、視覚的支援により、個々の実態に即した主体的な学びを推進。
- ・多様な用具や成功体験の可視化で苦手意識を払拭し、自ら身体を動かす環境整備を徹底。
- ・動画活用や地域交流を通じ、学校・家庭の両面から生涯にわたる運動習慣の定着を促進。

取組時の課題と目的

本校は、知的障害のある児童及び生徒が学ぶ特別支援学校であり、小学部・中学部と高等部の2校舎制をとっている。近年、学校全体で肥満傾向にある児童生徒の増加、運動への苦手意識、日常的な運動習慣の欠如という3点が課題となっていた。

そこで、「運動＝きつい」という負の先入観を払拭し、児童及び生徒が主体的に楽しめる環境整備や授業改善を推進した。具体的には、個々の技能向上を図るとともに、体力テストの結果分析に基づく改善策を学部間で共有し、組織的な指導を展開した。さらに、家庭との連携や授業外での運動機会の創出を通じ、運動習慣の定着と心身の健康増進を目指している。

取組の内容

Ⅰ 体育（保健体育）の授業の工夫と改善

（1）体力テストの分析に基づく補強運動の展開

体力テストの結果から各学部の課題を抽出し、弱点克服のための補強運動やさらなる伸長が期待できる動作を授業計画に反映した。年間を通じて「動物の動き」を模した4種類の補強運動に継続して取り組むとともに、ペア学習を取り入れることで児童生徒が互いに刺激し合いながら意欲的に活動できる環境を整えた。

（2）多様な運動用具の活用による運動経験の拡充

多種多様な用具を組み合わせ、場を工夫して設定することで、児童生徒の興味・関心を維持し、飽きることなく運動を継続できる工夫を施した。用具の変化に応じて身体の使い方を適応させるなど、状況に合わせて自ら工夫しながら取り組む主体的な姿が見られた。

（3）視覚的支援による達成感の醸成と動機付け

達成状況を可視化できるワークシートを導入し、クリアするごとにサインやシールを付与することで、日々の成長を実感しやすくした。「次も挑戦したい」という自発的な発言が増えるなど、学習に対する高いモチベーションの維持に繋がった。

（4）ICT活用による動作解析とフォーム改善

ボール運動の単位では、投球フォームを動画撮影し、重点箇所マークを入れての振り返りを行った。

客観的な視点で自らの動きを把握することで、課題の早期発見とフォームの改善が図られた。また、特性の異なるボールを段階的に使用することで、投球動作への意識をより深めることができた。

2 運動の日常化・習慣化に向けた取組

（1）動画コンテンツ「ちょこスポ」の活用

学校や家庭で手軽に運動に親しめるよう、短時間で取り組める運動動画「ちょこスポ」を学校ホームページで定期配信した。日常の隙間時間に運動を位置付けることで、場所を問わず主体的に身体を動かす習慣の定着を図った。

（2）発達段階に応じた日常的な運動機会の創出

小学部・中学部では、業間や昼休みの外遊び、体育館での遊具活用を積極的に推奨した。高等部においては、校内ウォーキングやストレッチを推進し、周回記録を可視化する仕組みを整えることで、継続的な運動に対する達成感を得られるよう配慮した。

（3）地域や外部団体との連携による運動機会の充実

レクリエーションポッチャ大会「第5回卓球甲子園」への有志参加を通じて、他者交流の場を広げた。また、地域の祭りでのポッチャ体験ブースを作り、自らが楽しむだけでなく、家族や地域住民へ運動の楽しさを発信する側としての経験も積むことができた。

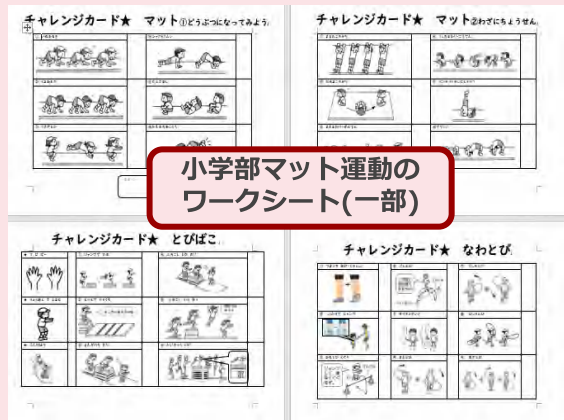
成果と今後の課題

体力テストの結果、ボール投げや上体起こしなど多くの種目で前年度の記録を上回る成果が見られた。また、休み時間に児童生徒同士や教師とともに外遊びやウォーキングへと取り組む姿が増え、運動習慣の定着が進んだ。

今後は、個別の目標設定や段階的なワークシートの活用、実態別グループ学習を取り入れ、さらなる体力向上を図る必要がある。前年度より体力テストの記録が低下した種目については、準備運動に加え、補強運動を取り入れる事で計画的に改善を図っていく。また、家庭での「ちょこスポ」活用に向けた周知や全校集会での実践に加え、運動用具の継続設置や校内外のスポーツに関する情報提供を通じ、生涯にわたり運動に親しむ態度の育成を目指す。

取組1

体育（保健体育）科授業の工夫と改善



小学部マット運動の
ワークシート(一部)

授業の様子



友達とペアで補強運動



取組2

運動の日常化・習慣化に向けた取組

取り組みたい運動が
選びやすいよう内容を記載



ちょこつとスポーツにチャレンジ② ～ふくらはぎと太ももの運動～

承認者
▶ 56 ♡ 10



ちょこつとスポーツにチャレンジ③ ～肩や大腿のストレッチ～

学校サイト管理者
▶ 92 ♡ 5



全校生徒で実践



ちょこスポ

体力向上への取組

～運動量の確保を目指して～

筑波大学附属視覚特別支援学校 (小学部)

School Data

全校児童数	31名（男子16名 女子15名）
全クラス数	8クラス （内特別支援学級2クラス）
教職員数	15名（内体育専科 1名）

#体力向上 #教材教具の工夫 #振り返り

#家庭との連携 #授業改善 #学習意欲の向上

概要

- ・鉄道の路線図や音楽を活用した見通しをもって運動に取り組むための工夫。
- ・ストレッチや基礎的運動を授業の一部の時間に組み込み、基礎体力を定着。
- ・夏休みの家庭練習用に運動の解説冊子を配布し、学校と家庭が連携した運動習慣の形成。

取組時の課題と目的

本校は、視覚に障害のある児童が在籍する特別支援学校である。児童は、見えない・見えにくい状態ゆえに運動経験が乏しく、また、視覚的なフィードバックを得られないため、ダイナミックな動きや全身を連動させた動作の習得が難しい状況にある。休み時間にキックボードやホッピングなどを使用して体を動かす児童がいる一方で、室内で過ごす児童も多く、授業以外での運動量不足が課題となっていた。3年生以上で行っている体力テストの結果においても、柔軟性を除く項目で同年代の児童の平均を下回る傾向が見られた。

そこで、体育科授業の在り方を見直し、運動量の確保と多様な運動経験の充実を図るとともに、家庭でも取り組める運動を紹介し、日常的な運動機会の創出を目的として取組を進めた。

取組の内容

Ⅰ 体育授業の見直し

(1) 運動量を確保する場としての体育授業

体育の授業の導入として、3分から7分程度のランニングに継続して取り組んだ。年度当初は「30秒程度歩く・30秒程度走る」というインターバル形式からはじめ、児童の実態に応じて徐々に走る時間を伸ばしている。走る時間は、学年や当日の児童の体調、授業内容などを踏まえ、柔軟に調整している。

運動への意欲を高めるため、テンポの良い音楽をBGMとして活用している。また、年度当初に電車の路線図を用いて出発地と目的地を設定した。周回数を記録し、全員が走った距離の合計や目的地までの残りの距離を毎回共有することで、見通しをもって運動に取り組めるようにしている。出発地と目的地は、児童にとって身近な山手線や修学旅行先に関連する東海道新幹線などを設定した。

(2) 多様な運動経験の場としての体育授業

体育の授業では、授業の一部の時間を活用し、以下のような体づくり運動に継続して取り組んでいる。主な内容は以下の通りである。

- ・ストレッチ：身体の各部位に意識を向けながらストレッチを行うことで、自身の身体づくりや動かし方

を理解し、ボディイメージの形成を図るとともに柔軟性を高める。

- ・ジャンプなどの簡単なトレーニング：敏捷性や瞬発力、筋持久力などの体力要素を高めるとともに、動きを調整する力の向上を図る。

指導にあたっては、学年や発達段階に応じて動作を分割したり、運動内容を簡易化したりするなど、段階的な指導を行っている。また、運動中は児童一人一人に声をかけ、その場で適切な助言を行うことで、基本的な動きの理解を深め、より望ましい姿勢や動作の習得に繋げている。

2 自宅でできる運動の紹介

今年度は3年生・4年生が運動会で組体操を行うのに合わせて、夏季休業前の授業において、一人で行う技やペアで行う技の練習に取り組んだ。あわせて、技を紹介した冊子を作成し、家庭においても保護者とともに取り組めるようにした。技の指導では、動作を分割しながら段階的に進め、姿勢を保持する技については、保持時間を徐々に伸ばしていくようにした。技を紹介する冊子の裏表紙には、「がんばった技にシールを貼ろう」という表を設け、主体的に運動に取り組む態度の育成を図った。低学年も動画を活用した。また、1・2年生においてもフープの演技動画を限定公開で配信し、家庭での練習を可能にした。

成果と今後の課題

走る時間や距離を段階的に伸ばしてきたことで、児童は設定された時間内を自らのペースで走り続けられるようになった。また、目的地までの距離を意識し、最後まで粘り強く取り組む姿が見られるようになった。ストレッチや簡単なトレーニングを継続して行うことで、当初は難しかった動きにも慣れるとともに、上達を実感する機会が増え、達成感の醸成に繋がっている。各学年の平均値は概ね向上しており、特に6年生では動作の質や種目への理解が深まったことで全種目の記録が伸びている。

今後は、運動種目との関連を図りながら体力テストの測定を年度途中にも行い、取組の成果を児童自らが実感できる場を設けたい。また、保健領域との関連を図り、健康への理解を深めながら、より主体的に運動に取り組む姿勢を引き出していきたい。

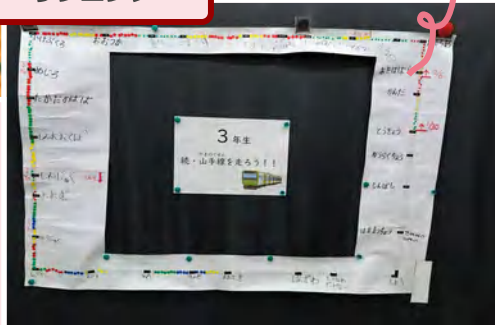
取組1

体育授業の見直し



ランニング

電車の路線図を用いて出発地と目的地を設定



多様な運動を継続して行う



敏捷性、瞬発力
筋持久力などを高め
コーディネーション能力up

取組2

自宅でできる運動の紹介

頑張った技にシールを貼っていく

がんばって練習した技に
シールをはろう☆

テーブル	
テーブル（左右）	
足上げ	
手をつないで たいそくのぼし	
二段ベッド	
すべり台	
Wバランス	

夏休みにチャレンジ！！
そう わざ
組体操の技！

名前_____

夏休み練習用冊子

テーブル（左右）

ポイント：テーブルの形を作ってから行う
ひじをのぼす
おへそを横に向ける
安全のための注意：ゆっくりと行う



足上げ（45度、90度、180度）

ポイント：ひざをのぼす
あしを閉じる
足裏をのぼす
安全のための注意：ゆっくりと行う



45度

90度



180度

運動会本番の組体操



達成感へ

技の説明と注意点

「体育授業の充実」と「運動習慣の確立」を 柱とした体力向上の取組

茨城県教育委員会

#体力向上 #授業改善 #運動の楽しさ #ICT活用
#指導力の向上 #外部人材の活用

概要

- ・各学校の実態に応じた体力向上プランの策定と、発達段階に合わせたトレーニングの実践。
- ・タブレット端末の活用や最新の指導資料の周知を通じた、教員の指導力向上と授業環境の充実。
- ・県内校と記録を競うオンライン交流や外部サポーターの派遣により、運動の楽しさを実感できる機会の創出。

取組時の課題と目的

茨城県の児童及び生徒は、体力テストにおいて、全国と比較して高い体力水準を維持しているものの、体育・保健体育の授業において「楽しい」と感じている割合が全国平均値を下回っている。また、「体育・保健体育の授業を除く1週間の総運動時間」についても低下傾向が見られる。

そこで、児童及び生徒が「できた、わかった」を実感できるよう体育授業を充実させ、体力の向上を図るとともに運動の楽しさや喜びを感じてもらうことで運動習慣の定着を目指した。

取組の内容

1 体力アップ推進プラン

県内の全公立学校において、各学校の課題に応じた「体力アップ推進プラン」を策定し、**体育授業の充実と改善、休み時間等の効果的な活用**を通して、学校教育活動全体で体力の向上に取り組んでいる。

小学校では、単元に合わせたサーキットトレーニングを取り入れ、運動量を確保するとともに、体育の授業の際に全クラスでパトスローや新聞紙ボール投げを実施している。また、学年ごとに計画を立て、休み時間に体育館で体育の授業の補充を行っている。

中学校では、意欲の向上を図るため、体力テスト各種目の上位生徒の記録を掲示したり、自らの体力の状況を踏まえ、生徒一人一人の実態に応じたオーダーメイドトレーニングを実施している。また、タブレット端末等を視聴覚教材として活用し、走力向上を目的とした運動プログラムを展開している。

2 学校体育指導資料

学校体育の課題解決と教師の指導力向上を図るため、毎年指導資料を作成し、県内の全教師に周知している。令和6年度は、**小学校向けに「わかりやすい体育授業実践例」、中学校向けに「ICTを活用した授業実践例」を作成し、体育授業の充実と改善に活用した。**

3 いばらきスポーツチャレンジ

体育の授業や業間・昼休みにおいて、縄跳びやフリースロー等の全身運動ゲームを実践している。

インターネットを通じて記録を県内校と共有する仕組みを構築しており、各校と競い合う過程で児童及び生徒が**運動の喜びを実感し、運動の習慣化と体力向上に繋げることを目的**としている。令和5年度にはサイト改修を実施し、タブレット端末やスマートフォンへの対応とともに記録証発行機能を備え、各学校が本取組を活用しやすい環境整備を行った。

4 体育授業サポーター派遣事業

小学校の体育授業において、**実技の示範と児童の学習活動支援ができる大学生など**を体育授業サポーターとして派遣することで、児童の体力向上と体育授業の活性化を図っている。実施校からは、「実技の示範をしてもらうことで、児童が目指すべき姿をイメージすることができた」「サポーターの補助があることで、個に応じた指導が実践され、児童一人一人の課題を明確に把握することができた」などの感想が挙がっており、体育授業の充実に繋がっている。

5 体育授業アドバイザー派遣事業

県内各学校の体育授業や校内研修会において、**専門的な知識や技能を有する大学教授等を体育授業アドバイザーとして派遣し、体育・保健体育授業の充実と教師の指導力向上を図っている。**本事業は、近隣校も含めた市町村の体育研修にも充てられるため、体育担当の教師にとって良い研修の機会となっている。

成果と今後の課題

令和6年度の体力テストでは、小学校・中学校ともに男女の総合評価の割合が全国平均を上回った。特に課題であった小学校の「投げる能力」については、創意ある取組を継続した結果、ソフトボール投げで記録の向上が見られた。また、「学校全体で目標設定をして体力向上の取組を実施している」と回答した学校が9割を超えており、全国平均値を大きく上回っている。

一方で、小学校女子の体力合計点が平成20年度以降で最低を記録したほか、「体育の授業が楽しい」と感じる児童生徒の割合や「1週間の総運動時間」が全国平均を下回っている。今後は「体育授業の充実」と「運動習慣の確立」を柱に、児童及び生徒の実態に応じた取組を推進し、各学校が主体的に体力向上を図れるよう引き続き支援していく。

取組1

体力アップ推進プラン

1 校 1 人 1 台	プラン名	投力アップチャレンジプラン	
	内容	①新聞紙で作ったボールや様々な形・大きさのボールに触れさせ、継続的に投力を鍛えられるようにする。 ②休み時間に大谷グループを活用する等遊びの中で投運動ができる環境整備に努める。 ③能力を向上させる企画を児童主体で取り組ませ、ボールを正しく投げる力を向上させる。	
	プランの詳細	①通年 ②通年 ③各学期1回	
	数値目標	小学校5年生ソフトボール投げ 平均値 男子(21m) 女子(14m) ※参考：体力テスト運動能力評価結果活用プログラム(小学5～6年)編 (全国運動能力検定)	
重 点 的 な 取 組	【重点的に取り組む事項を下記の中から2つ選択】		
	①体育の授業での創意ある工夫や取組 ②業間、昼休み等における運動・スポーツ活動 ③体育的学校行事の実践 ④体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策 ⑤校内研修の充実 ⑥保護者、地域人材の活用 ⑦その他		
	取組1	①体育の授業での創意ある工夫や取組	
	・学級の実態に応じ、体育の授業で、新聞紙のボールや様々な形・大きさのボールに触れさせる機会を設定し、実践する。 ・大谷スポーツルームにおいて、ルールを工夫して、全員が楽しめながら技能を高められる授業づくりを努める。 ・自分のレベルに合わせて目標設定方法を指導できるように、学習指導や学習指導要領を工夫する。 ・投げる速さの結果を継続して記録し、スモールステップで技能を達成していけるが、自信をもって投げる活動をする。		
	取組2	④体力テスト総合評価D及びEの児童に対する体力向上策	
	・体力テストの結果を踏まえ、一人一人の運動能力の実態把握に取り組む。 ・体育の授業で単元に合わせてサーキットトレーニングやラジオ体操を取り入れるなど、運動量を確認する。 ・体育の授業で、D＋Eの児童が積極的に運動できるように、児童同士で教え合う場を設けたり、タブレットを活用して自分の運動を振り返る時間を設けたりする。 ・県「スポーツチャレンジ」を積極的に活用する。		
令和7年度目標値		A及びBの割合	(90) %

県内全ての公立学校で
各校の課題に応じた
「体力アップ推進プラン」を策定
学校教育活動全体を通じた
計画的な体力向上を推進

取組2

学校体育指導資料

小学校資料 『マットを使った運動遊び』

5～7時間目 自分たちで遊び方を考える…作った遊びを動画でアップする

遊びを作っていくためのアイテム(教具)

- ミニマット
- 紅白玉
- フラフープ
- コーン
- コーンパー
- 洗濯ばさみにゴムをつけたもの
- かご
- 水を入れたペットボトル
- ボール
- マーカー
- ライト
- キャラクターのイラスト
- 空き箱(三角・四角)
- スポンジ棒
- ケンステップ
- スポンジ棒を2Lのペットボトルにつけたもの

4時間目 バランスのよい運動の組み合わせを考える

「効率のよい組み合わせ」と「バランスのよい組み合わせ」のちがいに理解できるようにします。取り組む順番や、動かす体の部位をヒントに、「組み合わせ方」に視点を向け、活動に取り組むことができるようにします。

人数や用具、姿勢などを工夫すると、体への負荷や高まる力がどう変化するかや、バランスのよい運動の組み合わせ方についての問いを投げかけました。

取組3

いばらきスポーツチャレンジ

みんなで参加&挑戦しよう!
いばらきスポーツチャレンジ

景ひより
(原簿録し編 Video)

オンライン上で記録を競い合う仕組みや記録証発行機能を活用し
児童生徒が主体的に運動を楽しむ環境の整備

中学校資料『体づくり運動』

県内の学校と勝負

2024年度小学校6年生
連続8の字跳びの成績TOP3

順位	学校	学年	記録
1位	石岡市立東小学校	(6年2組)	661
2位	石岡市立東小学校	(6年1組)	622
3位	茨西市立古型小学校	(6年1組)	621

記録証を印刷する >

学校・家庭・地域を繋ぐ組織的な運動習慣確立の取組 ～「わかる」「できる」「楽しい」活動を通して～

大分県教育委員会

#体力向上 #運動習慣づくり #授業改善
#指導力の向上 #ICT活用 #振り返り

概要

- ・学校評価と連動させた体力の向上を図るための取組計画を作成し、県全体で組織的・計画的な取組を推進。
- ・体育専科教師の配置や「情報共有サイト」の活用により、効果的な指導法を全県に普及。
- ・授業改善に加え、家庭や地域への発信・連携を強化し、授業以外での運動習慣の定着と向上を図っている。

取組時の課題と目的

体力の向上への取組について、地域によって差がみられること、小学校、中学校ともに「体育、保健体育の授業以外に体力の向上にかかわる取組を行っている学校」の割合が全国平均より低いことから、県全体として組織的な取組へと繋げていく必要があった。

そこで、体育、保健体育の授業の充実など、質の高い体力向上の取組が県下全域で行われるようにすることで、児童及び生徒が運動の楽しさや喜びを味わい、主体的、継続的に運動をすることにより体力の向上を図ることを目的とした。

取組の内容

大分県教育委員会では、平成28年度から3年間を一区切りとし、「組織的・計画的な体力の向上の取組推進・定着」を目標に長期的な取組を進めてきた。

1 体育専科教師、体育担任制専科教師の配置と体力向上推進校の指定

体力の向上を図るため、平成26年度から体育専科教師を24名、令和4年度から体育担任制専科教師を5名を配置した（令和5年度～令和6年度は2名）。また、平成23年度から中学校体力向上推進校（以下「推進校」）を指定した。これらの取組により、各市町村では体育専科教師や体力向上推進教師を中心に授業改善が進み、各学校における「1校1実践」の充実が図られるなど、著しい成果が見られるようになった。

推進校では「体育、保健体育の授業の充実」と「家庭との連携」などについて実践研究を進め、その成果を訪問指導、公開授業、研修会を通じて地域へ発信している。さらに、県教育委員会の方向性や各取組の情報を共有するため、年3回「連絡協議会」を開催している。

加えて、県内全ての教師が閲覧できる「情報共有サイト」を開設し、体力向上推進教師による「わかる、できる、楽しい授業」の工夫や「1校1実践」の内容などを掲載している。また、「大分県小学校体育指導の手引」も掲載し、授業づくりに生かせるよう支援している。

2 学校全体での組織的・計画的な取組

県内全ての公立小学校、中学校などでは、体力テストの調査結果と、市町村教育委員会作成の市町村体力向上アクションプランを踏まえ、各学校ごとに「体力向上プラン」を作成し、「1校1実践」に取り組んでいる。休み時間などを活用し、楽しみながら継続的に運動できる工夫を学校全体で行っている。組織的・計画的な取組を推進するため、県教育委員会は、学校の目標達成マネジメントの中に「体力向上プラン」の作成を位置付け、検証改善サイクルが機能するよう支援している。具体的には、学校評価に体力を位置付ける場合は体力向上プランと連動させ重点化を図ること、短期間で検証改善サイクルを進めるための検証可能な取組指標を設定すること、特色ある取組を「1校1実践」として明確にし、体育授業以外にも活動場面を位置付けることの3点について工夫と支援を行っている。

3 市町村教育委員会との連携

大分県教育委員会は、平成24年度から「『芯の通った学校組織』推進プラン」を策定し、学力、体力の向上を目指している。これに基づき、市町村教育委員会は行動計画（市町村体力向上アクションプラン）を策定し、地域の実態に応じた組織的・計画的な取組を行っている。

成果と今後の課題

県教育委員会や市町村教育委員会主催の会議や情報共有サイト等を通じて実践事例の発信が進み、家庭や地域へも体力向上への意識が広がってきた。また、体育の授業以外で体力、運動能力向上の取組を行った学校の割合などが全国平均を大きく上回るなど、学校全体で組織的・計画的な取組が行われたという成果が見られた。

今後は、体力合計点総合評価がC以上の児童及び生徒や、運動が好きと答える児童及び生徒の割合をさらに高めることが課題である。あわせて、特に小学校、中学校女子における1週間の体育、保健体育授業以外での運動実施時間の増加や、肥満傾向児の割合改善に向けた取組の充実が求められる。

取組1

体育専科教師、体育担任制専科教師の配置と 体力向上推進校の指定

年3回「連絡協議会」を開催

県教育委員会の
方向性や
各取組の情報を
共有する



「家族ふれあいスポーツデー」カード

三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード

家族で一緒に運動をして、体力をつけて健康にならしましょう！

()年()組()番 名前()

第4回 11月2日(土)～11月10日(日)

家族で「力だめしの運動」をやってみよう！

1. おしりバランス

※お尻の下の筋肉を鍛える。お尻の下にのせてやってみよう！

2. うでだてくるくる

※お尻の下にのせてやってみよう！

3. うでずもろ

※お尻の下にのせてやってみよう！

大分県版小学校体育指導の手引

大分県版小学校 体育指導の手引 (実践事例集)

【大分県で目指す児童の姿】

児童の体力向上 運動習慣の定着

運動の自主化 運動の楽しさ 運動の楽しさ

体育授業の充実

児童の体力向上と運動習慣の定着は、日々の生活から、心から「わかる」「できる」「楽しい」「嬉しい」体育の授業が基盤です。

【大分県版小学校体育指導の手引】

本手引について

本手引は、大分県の児童の体力向上と運動習慣の定着を目的として、大分県教育委員会が作成したものです。

大分県版小学校体育指導の手引

授業の工夫で、子どもたちの笑顔が増える！

こんなときに役立ちます！

楽しい授業づくりのヒントが満載！

安全面で気を付けることを知りたいとき

評価指導の作成の手順を知りたいとき

入1学期末の体力向上の位置を知りたいとき

【参考資料】

大分県教育委員会

TEL: 097-508-5639

家庭との
連携の為の
実践例の発信

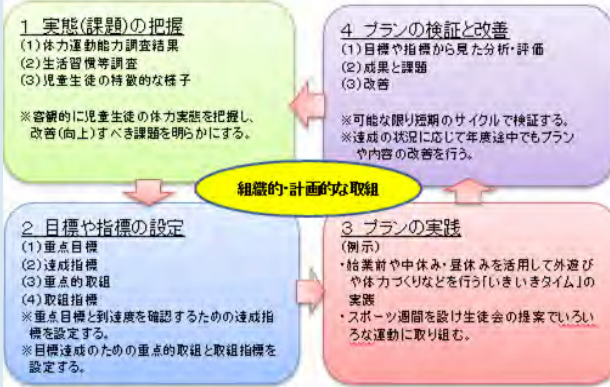
体育の授業づくりに活用

取組2

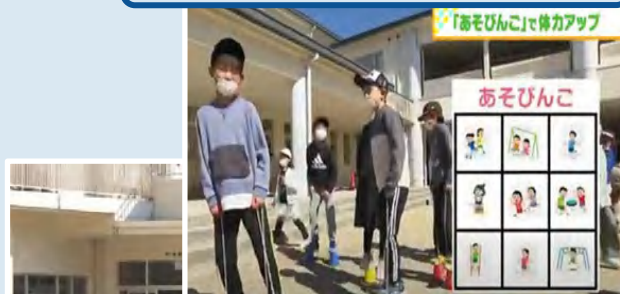
学校全体での組織的・計画的な取組

組織的な体力向上のイメージ図

組織的な体力向上のイメージ



遊びを選択できる「遊びんごカード」



体力向上プラン
の一部

8秒間走「全校みんなで全力疾走」

こどもまんなかで育む 北九州市の体力向上の取組

きたきゅうしゅう

福岡県北九州市教育委員会

#授業改善 #指導力の向上 #運動の楽しさ

#ICT活用 #外部人材の活用 #教材教具の工夫

概要

- ・体育科授業支援教材により、全教師が質の高い授業を実践できる標準的な指導体制を構築した。
- ・教師同士が対話的に学び合うことで、組織的な授業改善を図っている。
- ・外部講師によるダンス指導や国際大会の観覧を通し、運動に対する主体的・肯定的な意識を醸成。

取組時の課題と目的

北九州市では、児童及び生徒の体力水準が全国平均を上回る一方、運動習慣の二極化や走る・跳ぶ・投げるなどの基礎的な運動能力の個人差が課題となっており、体力の底上げが求められていた。また、運動に苦手意識を持つ児童及び生徒の主体的な授業参加を促す取組や学校間における指導内容の格差を解消するための継続的な仕組みづくりも改善の余地があった。

そこで、すべての児童及び生徒が楽しみながら体力の向上を図れるよう、多様な運動に親しむ機会を設けるとともに、教師の指導力向上に向けた研修や支援体制を充実させ、授業改善と運動機会の充実を一体的に進めることを目指した取組を実施した。

取組の内容

北九州市では、「北九州市こどもまんなか教育プラン」の理念のもと、体力の向上を学習意欲や生活習慣、心身の健康と密接に関わる重要な教育課題と位置付け、授業改善と運動機会の充実を一体的に進めている。

1 北九州市体力向上プログラムの活用

市独自の体育授業支援教材として「体育好きっちゃプログラム」を作成し、すべての学校がいつでも参照できる体制を整えている。本取組は、基礎的な運動能力の向上をねらいとした「準備運動編」と小学校における体育授業の充実化を目的とした「授業編」で構成されている。「準備運動編」では、「ジャンプアップ運動」「V字ジャンケン」など、授業の導入時や休み時間に短時間で運動量を確保できる運動例を示している。「授業編」では、学年ごとの目標、単元構成や運動の場の例、安全面への配慮事項を明示している。これにより、経験年数に関わらず、どの教師も一定の質を確保した体育授業を行うことができ、市全体として授業の質の向上と基礎的な体力の定着に繋がっている。

2 学びチャレンジリーディングスクール事業

授業改善を推進するためモデル校を指定し、指導主事や外部専門家が継続的に学校を訪問しながら伴走支援を行う「学びチャレンジリーディングスクール事業」を行っている。

体育の授業において、単元構成の見直しや運動量の確保、ICTによる学習過程の最適化に加え、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育科学学習の研究を推進している。モデル校の実践成果は市内全校へ共有され、体育主任を中心とした授業改善に役立てられている。授業資料を活用した研修会など、教師が相互に学び合う仕組みが構築されており、本事業は体育の授業改善の中核として、指導力向上の基盤となっている。

3 運動への興味・関心を高める

児童及び生徒が主体的に運動に親しむ態度を育成するため、外部のダンス講師を小学校・中学校に派遣してリズムダンスや体づくり運動などの指導を行っている。特に、小学校では「北九州市キッズダンス」、中学校では「ダンス フォーザ フューチャー」という市独自のダンスを教材とし、仲間と一緒に楽しく踊る活動を位置付けることで達成感や一体感を感じてもらい、運動への親しみを高めている。

また、ラグビーや世界体操、アーバンスポーツの国際大会を市内で開催し、世界トップレベルの競技を観戦する機会を設けている。音楽や文化と融合したスポーツの魅力に触れる体験は、運動への意欲を喚起させている。観戦後には「チームワークや集中力の大切さが分かった」といった声が多数寄せられるなど、将来への展望を育む貴重な教育的機会となっている。

評価と今後の課題

令和7年度の調査では、体力合計点が小・中学校、男女ともに全国平均を上回った。特に小学校女子では多くの種目で顕著な成果が見られた。また、「運動やスポーツをすることは好きですか」の設問に肯定的な回答をした児童及び生徒の割合も全国平均を上回る結果となった。

今後の課題として、運動に苦手意識を持つ児童及び生徒への継続的な支援、ICT活用における学校間の格差の解消、家庭における運動習慣の形成が挙げられる。引き続き「体育好きっちゃプログラム」の改善やアーバンスポーツの活用や誘致、地域との連携を進め、児童及び生徒が日常的に運動に親しめる環境づくりを進めていく。

北九州市体力向上プログラムの活用

学年ごとの目標
単元構成
運動の場の例
安全面への配慮事項を明示

準備運動編

授業編



市独自の体育授業支援教材



授業の導入時や休み時間に 短時間で運動量を確保できる運動例



学びチャレンジ リーディングスクール事業

指導主事や
外部専門家が
学校を訪問
しながら
伴走支援



ICTを活用した学習改善



**ワールドスケートボード
学校観戦招待**



運動への興味 関心を高める取組

北九州市キッズダンス



リズムダンスや
体づくり運動などの指導

外部のダンス講師を 小学校・中学校に派遣



ラグビー元日本代表選手 による小学校訪問



ウェールズラグビー協会
による学校訪問



パルクール世界選手権 学校訪問



生涯にわたって健康の保持増進に取り組む児童生徒の育成 ～ヘルシースクールプランを通した健康寿命日本一を目指して～

いちかわ

千葉県市川市教育委員会

#健康教育 #体力向上 #食育の推進

#メディア使用時間 #外部人材の活用 #地域連携

概要

- ・児童及び生徒の自律性を育む「市川市版ヘルシースクール」の包括的展開。
- ・外部連携と小学校・中学校一貫の取組による運動意欲と生活習慣の抜本的改善。
- ・食育・衛生指導の深化と学校間連携による「実践知」の共有・発展。

取組時の課題と目的

市川市では、各校の取組により運動に親しむ児童及び生徒が増加傾向にある一方、投力など一部の体力要素の不足、朝食欠食の増加、就寝時刻の遅れといった課題も見られる。

そこで、市では平成17年度より、全ての公立幼稚園・小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校において、包括的な健康教育である「ヘルシースクール」を推進している。本取組は、児童及び生徒が自ら健康について考え、望ましいライフスタイルを主体的に確立することを目的としている。

取組の内容

各学校では「ヘルシースクールプラン」を作成し、以下の4つの柱を中心に活動を行っている。

1 体力づくりの取組

(1) 運動に親しむ児童及び生徒を育てる学校づくり

「ヘルシースクールプラン」の柱の一つとして、児童及び生徒が運動の楽しさや達成感を得られるよう、実態分析に基づいた多様な手立てを講じている。

具体的には、年間を通じた投力向上のための運動やジャベリックボール等の教材活用、体育委員会が主体となった運動イベントの企画などを通して、日常的に運動に親しむ機会を創出している。また、千葉県「遊・友スポーツチャレンジちば」へ全校体制で取り組むなど、**集団で運動の楽しさを共有する場を設けることで、運動に対する前向きな態度の育成と体力の向上を図っている。**

(2) 企業などと連携した運動への意欲を高める取組

各校の取組を補完・強化する手立てとして、近隣のプロスポーツ団体などと提携し、選手やアカデミーコーチによる出前授業（ベースボール型・ゴール型授業等）を積極的に導入している。専門的な技能や熱量に直接触れることで、児童及び生徒の運動に対する興味・関心を喚起し、より高い達成感の獲得に繋げている。あわせて、**教師がプロの指導技術や視点を直接学ぶことで、授業改善に向けた指導力の向上を図るなど、児童及び生徒の意欲向上と教師の専門性向上の相乗効果を生み出している。**

2 生活習慣の改善に向けた取組

教育委員会発行の「ヘルシースクールだより」を活用し、生活習慣の改善に関する好事例を各校へ周知している。特に「アウトメディア」の取組では、中学校の定期試験に合わせて近隣小学校でも一斉に実施することで、家庭内での目的共有と児童及び生徒の主体的な実践を促している。また、**自ら就寝時刻やメディア制限時間を設定・管理する活動を通じ、睡眠時間の確保と生活習慣の自律的な改善を図っている。**

3 食に関する指導の充実に向けた取組

各校で児童及び生徒の実態に合わせて「食に関する指導の全体計画」を策定し、学校教育活動全体を通じて教科横断的に食育を推進している。また、**学校給食を「生きた教材」として活用し、体験活動や栽培活動を行っている。**さらに、**食文化の理解・継承を目指した和食育、地産地消（千産千消）を推進するとともに、給食だよりや試食会などを通じ、家庭・地域へ健全な食生活の実践に向けた普及啓発を図っている。**

4 環境衛生の充実に向けた取組

各学校で清潔週間を設け、1週間を通してハンカチ持参の呼びかけや、委員会活動における歯磨きハンカチカレンダーなどの作成に取り組んでいる。さらに、校内放送を活用し、季節に応じた健康的な生活のポイントや手洗いの大切さを繰り返し伝えることで、健康の保持増進に繋がる日常的な行動の定着を図っている。

評価と今後の課題

体力づくりの取組では、各校の工夫や外部連携により、体力テストのA判定率が17.2%から18.7%へ上昇した。生活習慣の確立においては、家庭との連携により時間意識の向上やデジタルメディア利用の見直しが進んだ。食育では「和食の日」の導入により食文化への関心が高まり、環境衛生面でも手洗いや歯磨きの習慣化が定着した。

今後は「ヘルシースクールだより」による紹介に留まっている各校の実践事例の周知方法が課題である。教科主任研修会などの機会を活用して情報共有を促進し、各校の実践を相互に生かす仕組みを整えることで、児童及び生徒の健康の保持増進を一層推進していく必要がある。

取組1

体力づくりの取組



選手やコーチなど
専門性を有する
外部人材を招いた授業

より楽しく
より前向きに
運動と向き合う



令和7年度ヘルシースクールプラン				
4つの柱	実施		目標	
	内容	時期	数値	達成状況
体力づくり				
正しい生活リズムの確立				
食に関する指導の充実				
環境衛生の充実				
その他				

「ヘルシースクールプラン」
をもとに各取組を展開

取組2

生活習慣の改善

「ヘルシースクールだより」に
好事例を掲載

取組3

食に関する指導の充実

給食ができる過程を体験

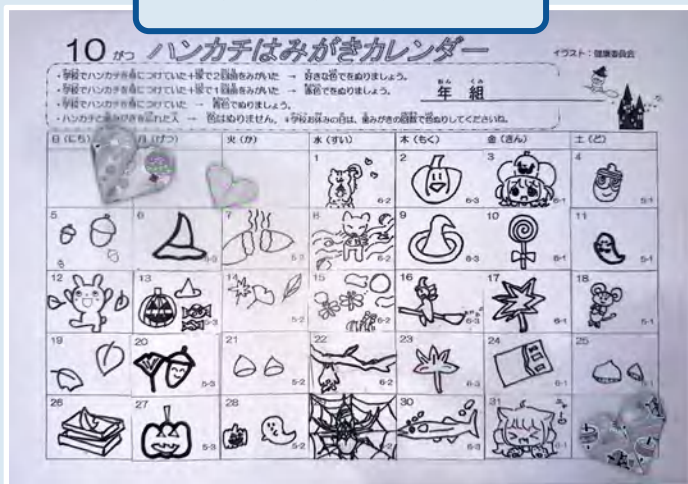


地産地消を推進

取組4

環境衛生の充実に向けた取組

ハンカチはみがきカレンダー



健康の保持増進に繋がる日常的な行動の定着を図る

運動好きな子供たちの 育成を目指して

ながの
長野県長野市教育委員会

#運動習慣づくり #生涯スポーツの基礎

#外部人材の活用 #仲間との交流 #運動の楽しさ

概要

- ・学級の実態や希望に応じて、全児童及び生徒を対象にオーダーメイド型の運動プロジェクトを展開。
- ・プロアスリートや地域の強みを活用し、発達段階に合わせた多様な運動機会を創出。
- ・障害の有無等にかかわらず誰もが主体的に運動に親しみ、楽しさを共有できるよう共生の視点を重視。

取組時の課題と目的

長野市では平成27年より、幼児期の運動遊びや小学校の環境整備を推進し、平成29年度には運動時間・運動志向ともに向上という成果を得た。しかし令和3年度の調査では、コロナ禍の行動制限を経た生活様式の変化により、運動習慣の「二極化」という新たな課題が顕在化している。

この現状を打破し、子供たちの未来の健康を守るため、市は「アスリートと楽しむスポーツ教室～Nagano Sports Action Project (N-SAP)～」を始動。発達段階に応じたプログラムへと既存の取組を再編・拡充し、一人一人に寄り添った運動習慣の定着を図る。

取組の内容

Nagano Sports Action Project (N-SAP) の実施にあたり、アスリートをはじめとする「多様な他者との関わり」の創出と「地域の強み」の活用を大切にしたい。運動への関わり方、志向が多様化する中、他者との関わりを通して、健康で幸福な生活を送るための資質・能力の育成を目指し、以下の取組を実践した。

1 発達段階に応じた運動プログラムの選定

小学校から中学校までの9年間で4つの発達段階に区分し、「誰でもできる」「手軽にできる」「楽しさ心地よさを感じる」をテーマとして、継続的な運動機会を提供した。実施にあたっては、運動指導員やヨガインストラクターなどの有資格者を学校へ派遣するとともに、運動プログラムについては「バルシューレ」や「ヨガ」といった大枠のみを定め、活動内容は学級の実態や希望に応じて柔軟に構成できる仕組みとした。

2 アスリートとの関わり

オリンピック開催都市であり、4つのプロスポーツチーム有する「地域の強み」を生かし、児童及び生徒の憧れや夢を育むことを目的として、N-SAP実施時にアスリートを学校へ派遣した。アスリートには、指導的な立場ではなく、児童及び生徒と共に運動に親しむ「仲間」としての参加を依頼し、長野オリンピック・パラリンピックのDNAを未来へつなぐとともに、子供たちと一緒に運動を楽しむその姿を通して、運動本来の楽しさをダイレクトに伝える機会とした。

3 共生の視点の重視

子供たちが豊かなスポーツライフを実現していくために、**体力や技能の差、性別、障害の有無にかかわらず、誰もが運動に親しみ、その楽しさを共有できるよう、共生の視点を大切にしたい。**本取組の一環として「わくわく！オリ・パラスポーツ」を行い、オリンピックやパラリンピアンとの交流機会を設けた。ボッチャや車いすバスケットボールを体験する中で、多様な他者と関わる楽しさを実感するとともに、障害の有無にかかわらず、誰もが参加できるよう工夫された運動の考え方に触れる機会とした。また、他のプログラムにおいても障害を持つ方を派遣し、児童及び生徒とともに運動に親しむ仲間として交流を深めた。

成果と今後の課題

令和6年度より開始したN-SAPは、初年度という性質上、運動時間の定量的な変容を測定するには至っていない。しかし、実施後の児童及び生徒アンケートからは、本事業が「運動習慣の形成」や「共生社会への理解」に対して、極めて有効に機能していることが読み取れる。その一つが、自発的な運動継続への意欲と活動の広がりである。継続的な取組に向けた意欲に関する設問では、約88%の児童生徒が肯定的な回答を寄せた。この高い意欲は、単なる一時的な体験に留まらず、日常化への移行や児童主体の運営のような自発的な教育活動へと波及している。市立小学校においては、N-SAPで体験した運動を日々の体育授業の準備運動として定着させている学級が見られる。また、ボッチャを体験した学級では、児童自らがルール説明や進行を担い、学年内や異学年を巻き込んだ「クラスマッチ」を企画・開催するなど、主体的な活動の広がりが確認された。

今後の課題として、現在実施しているN-SAPのプログラムが「体づくり運動系」に偏る傾向があるため、今後はより多くの運動領域へのアプローチを検討する必要がある。さらに、各学級1回の実施という現状を踏まえ、単発の体験にとどめず、「する・みる・支える・知る」といった多様な関わり方へと学びを発展させ、取組の質を一層高めていくことが求められる。

取組1

発達段階に応じた運動プログラムの選定

運動プログラム区分

小学校1・2年生	小学校3・4年生	小学校5・6年生	中学生
 「わくわく！オリ・パラスポーツ」 対象 小学校1年～中学3年			
「わくわく！水遊び」 対象 小学校1・2年 ※4月先行募集 (終了)	「わくわく！体つくり」 対象 小学校3・4年	 「わくわく！コアトレーニング」 対象 小学校5年～中学3年	
 「わくわく！Enjoy ヨガ」 対象 小学校3年～中学校3年			
 「わくわく！バルスチャーレ」 対象 小学校1年～小学校6年			

小学校から中学校までの9年間で
4つの発達段階に区分

「誰でもできる」「手軽にできる」
「楽しさ心地よさを感じる」
をテーマに継続的な運動機会を提供

取組2

アスリートとの関わり

児童及び生徒の憧れや夢を育むことを
目的としてアスリートを学校へ派遣

アスリートは
「指導者」から
「仲間」へ



アスリート派遣



運動本来の楽しさを
ダイレクトに
伝える機会

取組3

共生の視点の重視

共生の視点を育むことで
体力や技能の差、性別、
障害の有無にかかわらず
誰もが運動に親しみ、
楽しさを共有できる

わくわく！オリ・パラスポーツ



車いすバスケットボール体験でパラリンピアンとの交流

運動が楽しくなる教育の推進 ～自ら運動する子を目指して～

たじみ

岐阜県多治見市教育委員会

#運動の楽しさ #指導力の向上 #運動習慣づくり
#家庭や地域社会との連携 #外部人材の活用

概要

- ・幼稚園・保育所・小学校・中学校の継続的な体力向上策を推進。
- ・ICTシステム導入により、一人一人に応じたトレーニング動画配信や経年変化分析を実現。
- ・ランキング形式の大会や市の統一基準の策定で、児童及び生徒の主体的な運動意欲を喚起。

取組時の課題と目的

平成23年度の体力テストにおいて、本市の小学校・中学校の児童及び生徒が全国平均を上回ったのは34種目中わずか4種目にとどまった。また、市独自の調査で「運動が好き」と回答した児童及び生徒が約6割で、運動への意識向上と習慣化が大きな課題であった。

そこで、市教育委員会では運動能力の向上を第一目標とするのではなく、「運動の楽しさ」を実感しながら体力や運動能力を高められる取組を推進している。具体的には、「子どものよりよい習慣づくりたじみプラン」に基づく3つの習慣の向上と、各園・学校がPDCAサイクルを用いて自律的に体力の向上に取り組める仕組みを構築することを目的としている。

取組の内容

1 園や学校の取組

(1) 幼稚園・保育所の取組

体力テスト3種目（立ち幅跳び、ボール投げ、握力）を測定し、市の集計結果から園児の実態を把握することで、遊びの環境づくりや支援に活用している。園児が登園後に好きな遊びを自分で選ぶ「なかよし遊び」には、**年齢の異なる園児が自然に関わり合いながら遊べるという魅力**がある。夏季や荒天時も室内でサーキット運動ができる環境を整え、園児一人一人の課題に応じた動きを取り入れることで自発的な運動を促している。さらに、「いきいき運動あそび」の時間を設け、**多様な動きを経験できる場づくりを行う**ことで、どの園児も楽しく運動できるよう配慮している。

指導面では、**市主催の研修会や外部指導者の招聘を通じて教師の指導力向上を図っている**。加えて、園児の成長に伴う体力の推移を分析し、その成果を「体力アッププラン」に反映するとともに、小学校、中学校の体力テストの結果を幼稚園、保育所へ提供することで、取組の連続性を図っている。

(2) 小学校の取組

朝の運動時間を確保したり、学級遊びを奨励するとともに、授業の導入に、**ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）**を取り入れ、運動能力の向上と運動の楽しさの実感も両立させている。

体力テストの結果については全児童分の個票を作成し、児童一人一人の目標設定に活用している。また、縄跳びについては市の統一基準「たじみ技能スタンダード」を運用し、合格印として公式キャラクター「うながっぱ」のスタンプを配付することで、児童の意欲向上を図っている。

さらに、令和6年度からは**体力測定集計システムを導入した**。各児童がタブレット端末で自身の課題に応じたトレーニング動画を視聴したり、システムが学級の実態に合わせて推奨する運動を体育の準備運動に取り入れたりするなど、ICTを活用した個別最適な学びを推進している。

(3) 中学校の取組

保健体育科の授業改善に取り組むとともに、**生徒会主催の「レクリエーション大会」**などを開催し、生徒が運動に親しむ機会を設けている。また、県教委主催の「チャレンジスポーツ in ぎふ」への参加を奨励している。加えて、体力測定集計システムを導入しており、学級ごとの分析に基づいた運動メニューを体育の準備運動などに取り入れることで、生徒や学級の実態に応じた効果的な指導を推進している。

2 「たじっ子City Cup」の開催

令和6年度より年2回、小学校・中学校で「たじっ子City Cup」を実施している。体力測定や縄跳びの記録を児童及び生徒が自ら選んだ種目で登録し、**男女別にランキング化**することで、児童及び生徒が主体的に運動へ取り組むきっかけとしている。

3 いきいき通信の発行

調査や取組の結果について年2回まとめ、保護者へ発信することで家庭への理解と協力を促している。

4 体力向上主任研修会の開催

小学校、中学校合同の研修会において**各種データの分析や各校の取組について情報交換**を行い、工夫や改善を図っている。

5 子どもの習慣向上推進委員会の設置

外部有識者、幼稚園教師、保育所職員、小学校教師、中学校教師、市関係課で構成する委員会を年2回開催し、「体力アッププラン」の進捗状況の確認及び評価を行っている。

成果と今後の課題

令和6年度の調査では、小学校、中学校合わせて22種目で全国平均を上回り、体力・運動能力は全国と同等かそれ以上の水準に達した。意識調査でも、小学生の約9割が運動を「楽しく運動できた」「仲間と工夫して運動遊びをできた」と回答するなど、肯定的評価が定着している。

一方で、中学生の運動に対する意識では、目標達成や意欲に関する肯定的な回答が約7割にとどまり、特に女子の運動機会の確保が課題である。今後は、幼稚園、保育所、小学校で培った成果を中学校へ円滑に繋げ、体育の授業を中心に運動の楽しさを実感できる場を創出し、生涯にわたって運動に親しむ態度の育成を図っていく。

取組1

園や学校の実践



なかよし遊び

幼稚園の室内でサーキット運動ができる環境を整備



いきいき運動遊び



多様な動きを引き出す場を設定し、園児の「できた」からやる気を引き出す

園児は指導者による専門的な指導を受け、保育者はその様子を見学し、子どものやる気を引き出すポイントを学ぶ



指導者による指導

個に応じたトレーニング動画を児童生徒用のタブレット端末で見ることができる



体力測定集計システム

取組2

「たじっ子City Cup」の開催



第1回 たじっ子CityCup 結果発表 男子

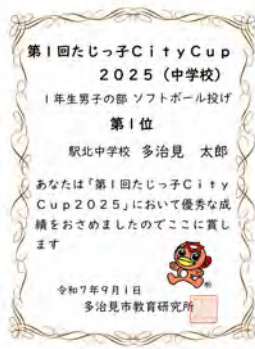
参加してくれた皆さんありがとうございました。来年、記録が伸びるように、積極的に運動しよう！

1年生	50m走	長座体前屈	反復横跳び	立幅跳び	ボール投げ		
	学校名	記録	学校名	記録	学校名	記録	
1位	寺和中	6.8	小泉中	61	小泉中	56	多治見中
2位	小泉中	7.4	小泉中	53	小泉中	53	小泉中
3位	小泉中	7.6	南郷中	50	小泉中	51	小泉中
4位	小泉中	7.8	小泉中	41	小泉中	48	小泉中
5位	小泉中	8.2	小泉中（2人）	40	小泉中	47	小泉中

第1回たじっく

202

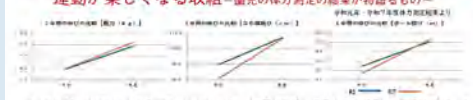
2年生	50m走		長座体前屈		反復横跳び		立幅跳び	
	学校名	記録	学校名	記録	学校名	記録	学校名	記録
1位	駒都中	6.6	小泉中	65	駒都中	68	駒都中	
2位	小泉中	6.7	南郷中	60	小泉中 南郷中	63	駒都中	
3位	小泉中	6.8	多治見中学校	59	小泉小学校	62	小泉中 (2人)	
4位	小泉中	6.9	小泉中	53	小泉中	60	小泉中	
5位	小泉中	7.1	小泉中	52	小泉中	59	小泉中	



7月は体力測定、11月は縄跳びの記録を児童生徒が登録したい種目で登録、小・中の男女別でベスト5までランキングし賞状を贈呈

取組3

いきいき通信の発行



上記の表は、令和元年（コロナ前）と令和7年度（現在）の多治見市公立幼稚園・保育園の「体力測定」の一年間の伸びをグラフ化したものです。全国的に、コロナ禍では「全国体力・運動能力調査」において、全国・岐阜県ともに結果が下がってしまいましたが、多治見市の幼稚園・保育園の結果を見ると、確実に上昇し、立ち幅跳びやボール投げの記録では、令和元年を上回っています。このような結果になった理由は、幼稚園・保育園で行われている、継続的な取組が関係していると考えられます。幼稚園・保育園では、年間「なかよし遊び」という時間が設定されています。各園では、暑い夏や寒い冬でも安全に遊べるように、室内でもサーキット運動ができる環境を作り、主体的に運動に取り組むことができるようにしています。また、この時間は長年かけて作り上げてきた「いきいき運動遊び」があり、年齢ごとの動きをみて、あこがれをもち、新しい動きに挑戦しようとする姿も見られます。さらに、学級ごとに楽しく遊ぶことを通じて体力の向上を図る「いきいき運動あそび」の時間も設定されています。こうした日々の取組の結果、児童は運動を楽しいと感じ、主体的に運動する習慣が身に付き、運動能力の向上につながっていると考えられます。持続可能な形で管理・評価していくことが、子どもたちの運動能力を高め、健康で元気な子どもに育っていくことに繋がります。体力測定は、子どもたちの運動能力を測るだけでなく、ほんの少し意識することから、子どもと一緒に運動してみようという気持ちで取り組んでください。

小学校・中学校の全国体力・運動能力状況調査の結果は、3月号でお伝えします。

調査や取組の結果などについて年2回発行

学校課題に即した体力の向上 ～体力向上プランを活用して～

おいずみ

群馬県大泉町教育委員会

#体力向上 #授業改善 #地域との連携

#休み時間の活用 #生活習慣改善 #主体的な学び

概要

- ・心理的ハードルを下げ、主体的に運動へ取り組める授業・環境づくり。
- ・委員会活動や施設開放による、日常的な運動機会の拡充と自主的な運動習慣形成の後押し。
- ・家庭・地域・他校種との連携による、生活習慣の改善と関心の向上。

取組時の課題と目的

大泉町では、運動に対する得意・不得意の二極化が顕著であり、体力向上の取組が全体の成果に結びつきにくい状況にある。そのため、まずは運動の楽しさを享受させ、「できるようになった」という実感を持たせることで、苦手意識の解消を図る必要がある。特に小学校では、運動を苦手とする児童の「外遊び離れ」が見られ、小中学校全体で持久力が低下している。これに加え、生活習慣の乱れによる肥満傾向の増加も、体力低下の大きな要因と考えられる。

そこで、体力向上プランに基づく課題を整理し、体育主任を中心とした体育・保健体育の授業改善を通して、主体的に運動に取り組む態度の育成を図っている。加えて、委員会活動や地域連携など多様な側面から運動に関わる機会を確保するとともに、養護教諭と連携して生活習慣の改善に向けた意識を高め、保護者への啓発を目的として取組を推進している。

取組の内容

1 体力の向上に向けた取組

(1) 小学校の取組

各小学校では、授業や業前運動、休み時間などの機会を捉え、体力テストの結果から抽出された課題に対し、重点的な取組を展開している。児童が主体的に、かつ楽しみながら運動に親しめる環境づくりにも注力しており、例えばA小学校では、運動委員会による外遊びの啓発や企画に加え、教員が児童とともに鬼ごっこに参加することで、運動が苦手な児童も加わりやすい雰囲気醸成を図っている。また、B小学校では、校庭にドッジボールコート常設して準備の負担を軽減し、休み時間に即座に活動できる体制を整えることで、日常的な運動量の確保へと繋げている。

(2) 中学校の取組

各中学校では、運動に対する心理的ハードルを下げ、生徒が進んで身体を動かしたくなるような主体的活動を推進している。C中学校では、走運動やサーキットトレーニングの際に生徒の希望する楽曲を流し、高負荷な運動にも意欲的に取り組める環境を構築している。

D中学校では、体育委員会との連携により走運動の機会を拡充するとともに、昼休みの体育館開放を実施す

るなど、日常的な運動機会の確保に努めている。

また、E中学校では生徒会と体育委員会が協力し、全校生徒を対象としたソフトバレーボール大会を企画・開催しており、レクリエーションを通じた自主的な運動習慣の形成を後押ししている。

2 家庭・地域との連携

(1) 保健だよりの活用

F小学校では、養護教諭と連携・協力し、児童の睡眠や運動時間、朝食の摂取状況といった生活習慣の実態や課題を、保健だよりや学校・学年通信を通じて積極的に発信している。運動そのものだけでなく体づくりの基本を重視する姿勢を保護者へ啓発することで、家庭における意識向上を図り、児童の運動習慣や生活習慣への関心を高めるような働きかけを推進している。

(2) 高等学校の部活動との連携

G小学校では、地域の高等学校と連携し、野球部からはボールの投げ方、陸上部からは短距離走やハードルの技術指導を受け、カヌー部とはプールでの体験活動を行った。専門的な知識や面白さを教えてもらうことで、運動への関心を高め、その楽しさを実感できる機会としている。

3 授業の充実

スモールステップによる課題設定や振り返りを取り入れ、児童生徒が「できた」という喜びを感じられる主体的で質の高い授業を展開する。

指導体制においては、小学校の郡の主任会や校内研修、実技講習会等を通じて体力向上に繋がる実践例や指導法を共有し、学級担任による指導の質の平準化と共通理解を図っている。

成果と今後の課題

各校では体育主任を中心に、児童及び生徒が自発的に運動したくなるようなアイデアを積極的に授業などへ取り入れている。達成感や仲間と協力する喜びを実感できる環境を整えたことで、主体的に運動に取り組む姿が増加した。

今後は生活習慣の改善や肥満解消に向け、日常的・継続的に運動へ取り組める体制づくりが求められる。各校の成果と課題を共有し、実態に応じた授業改善及び生活習慣改善の取組を継続していく。

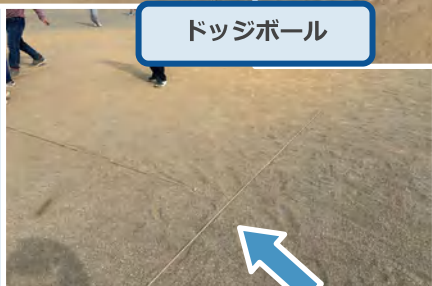
取組1

体力の向上に向けた取組

休み時間、すぐに活動できる



ドッジボール



校庭にドッジボールコート
常設して準備の負担を軽減

日常的な運動量
の確保へ繋げる

校内バレーボール大会



全員が参加できるよう呼びかけ、各学年・
クラスでエントリーしたチームが出場

取組2

家庭・地域との連携



専門的な知識や面白さを教えてもらうことで
運動への関心が高まる。



高等学校の部活動との連携

カヌー部とプールでの体験活動



楽しさを実感！

