

## 「体力の高い学校」は どのような取組をしているか

～銚田市立徳宿小学校・三郷市立栄中学校の訪問調査から～

体力合計点の高い学校では、どのような取組が行われているのだろうか。体育・保健体育の授業や学校教育全体でどのように取り組んでいるのだろうか。平成27年度調査において、体力合計点が男女ともに好結果を収めている小学校1校、中学校1校を訪問して、取組の様子をうかがった。

### チームとしての取組

今回訪問した2校に共通するのは、体力の向上への取組を学校のグラウンドデザインに明確に位置付け、教職員全員がチームとして、児童生徒の教育活動に取り組んでいることである。また、その取組を広く保護者や地域住民に周知し、家庭や地域の人々がその取組を支援する体制となっていた。



設定している（平成27年度の結果は男女とも100%）。体育の授業では、器械運動や水泳等、危険を伴う種目や単元の導入が難しい時などを中心に、担任と体育主任がTTで授業を行い、児童の活動がスムーズに行えるような配慮がされていた。また、児童の運動に対する興味・関心を高めるために、6年間を通した記録記入カードの活用や体力の向上につながる様々な動画を見せるなどにより、運動に対する意欲を向上させている。このように体育の授業を中心に、児童の運動に対する肯定感や有能感を培い、運動が楽しい→運動が好き→運



動が得意→運動を続けたい、と進んでいく児童を増やす努力をしている。

### 業間運動等の取組

同校では授業以外の工夫として、業間運動において、6年生がリーダーとなった「縦割り班遊び」を行っている。グラウンドいっぱいに全校児童が広がって行う業間運動は、児童の歓声が上がり、元気な学校の姿を保護者・地域住民に見せる絶好の機会でもある。登り棒や起伏がある場でのかけっこ、キックベースや狭いスペースで行う缶蹴り等、様々な遊びが用意されており、縦割り班の中で6年生からルールやマナーが伝承されながら、運動習慣が確立されていく様子を見ることができた。

### 体育授業の改善

茨城県銚田市立徳宿小学校の今年度の教育目標は「あいさつができ、進んで学習に取り組み仲良く助け合う、たくましい子どもの育成」であり、「いい汗かいてたくましく」は同校の目指す児童像の一つである。

その実現のため、同校では「体力づくりの日常化」を目指し、数値目標として総合評価A+Bの割合を70%と

### 学校の声 銚田市立徳宿小学校

本校では、目指す児童像を「いい顔でなかよく、いい汗かいてたくましく、いい学びでかしく」として学校全体で、知・徳・体に優れた児童の育成に取り組んでいます。体力の向上は一朝一夕には実現しません。



学校の取組に対する保護者・地域の温かい支援もあり、教職員、児童、地域、保護者の好循環が確立されつつあります。

### 学校内の連携

同校のスポーツ少年団の加入率は、5年生で85.2%、6年生で88.5%である。少年団を通じ、子供たちのチャレンジ心を保護者・地域住民が支える好循環が生まれている。また、体力の向上の視点から、養護教員が保護者へ適切なアドバイスをするなど、全教職員の協力が成果を上げている好例であった。

●体力合計点と総合評価の割合

	体力合計点 (点)	総合評価 (%)					
		A	B	C	D	E	
男子	全国	53.8	11.1	24.9	34.1	21.0	8.9
男子	徳宿小学校	66.5	53.8	46.2	0.0	0.0	0.0
女子	全国	55.2	14.1	26.5	34.5	19.0	5.8
女子	徳宿小学校	66.1	58.3	41.7	0.0	0.0	0.0

	体力合計点 (点)	総合評価 (%)					
		A	B	C	D	E	
男子	全国	41.8	7.2	25.5	38.1	22.5	6.8
男子	栄中学校	53.7	42.7	37.3	16.0	4.0	0.0
女子	全国	49.0	26.9	32.2	27.2	11.5	2.1
女子	栄中学校	63.4	78.4	19.6	2.0	0.0	0.0

小・中学校で「学習規律3原則」

埼玉県三郷市立栄中学校の目指す学校像は、「授業規律の徹底と学力向上を目指す元気な学校」である。

市内全小・中学校で共通して取り組んでいる「チャイム着席」「挨拶」「聴く姿勢」は、学習規律3原則として、同校でも徹底して全教職員で取り組んでいる。体力の向上に関する取組に限らず、生徒が落ち着いて授業を受けていることが印象的であった。さらに、三郷市の教育施策である「日本の読書のまち三郷」を具現化する方策として、掲示教育に力を入れており、階段、廊下等の掲示物の中には、スポーツに関する話題もたくさんあり、生徒の興味・関心を高める工夫が見られた。

保健体育の授業の取組

同校の生徒は、小学校で楽しく体育に取り組んできており、多様な動



き方を身に付けている生徒が数多く見られた。小・中学校が共通した方針の下、教育活動に取り組んだ成果が垣間見えた。

学校の目指す主要施策である健康3原則（①早寝早起き（睡眠）、②朝ごはん（食事）、③運動）を受けて

保健体育科としてもスモールステップで技能向上に取り組み、運動に対する生徒の恐怖感を和らげ、積極的に挑戦する生徒の育成を目指しているほか、体力の向上の数値目標としては、総合評価A+B+Cの割合を上げる取組を継続してきている（平成27年度の結果は男子96%、女子100%）。

日頃の授業では、集合、解散、切り替えの時間を短縮して、運動時間を確保し、時間を有効に活用した生徒の積極的な取組を随所に見ることができた。

部活動は、運動部10部、文化部4部であり、短い練習時間にもかかわらず、地域のスポーツ少年団とも連携しながら、運動部の中には全国大会に出場する個人や部も複数出るなど活発である。

学校の声 三郷市立栄中学校

個人差があっても自分の目標に向かって努力し、達成感を味わい楽しんで取り組むようになり、体力が向上してきた。食欲も旺盛になり、市内で最も給食を残さない学校となった。



防衛体力もついてきたほか、出席率が98.1%まで向上した。できた・伸びた喜びを味わう授業によって自尊感情が育まれ、生活態度が改善し、学習意欲の高まる生徒が増えてきている。

# 体力の向上に継続的に取り組む 教育委員会の挑戦

～和歌山県教育委員会・高知県教育委員会の取組から～

児童生徒の体力の向上に向けて、学校現場のみならず、教育行政においても取組を進めることが重要である。体力の向上を目指す都道府県教育委員会の取組はどのような内容なのか、そして、いかにして進められているのか。ここでは、過去から現在までに児童生徒の体力の向上を実現し、今なお更なる体力の向上を果敢に目指す教育委員会の取組を紹介する。

## 運動好きな紀州っ子の育成

～主体的に運動に向き合う子供の育成を目指した取組～

### ●和歌山県教育委員会

#### 取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

本県の子供の体力は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査開始年次の体力合計点において、小・中学生の男女ともに全国平均を下回り、特に中学生における全国平均との差は顕著であった。運動やスポーツが楽しいと感じ、主体的に運動に取り組む子供の育成に向け、長期的な視野で総合的な取組を行う必要があった。

##### 2 取組の計画

- ①「学校体育の充実」と「運動機会の拡大」を柱に、魅力ある体育の授業の実践を中心に、運動好きな紀州っ子の育成を図る。
- ②豊かなスポーツライフの実現に向け、運動や体力の重要性を児童生徒はもとより、保護者や地域、指導者に発信し、理解を深める。

#### 取組の内容

##### 1 体力向上支援委員会・紀州っ子 体力アップコンソーシアムの設置

平成21年度から「紀州っ子の体力向上支援委員会」を設置し、総合評価D・Eの児童生徒に対する具体的な手立てを協議することで、課題を長期的なもの、短期的なものに整理

し、取組を推進した。

さらに、平成26年度には「紀州っ子体力アップコンソーシアム」を6団体で構築し、県教育委員会が幹事団体となり、指導者のみならず保護者や地域を巻き込む総合的な取組へと進化させた。

また、体力・授業力アップモデル校を5校種（幼・小・中・高・特支）から指定し、コンソーシアムを通じて、トップアスリート等様々な専門家をモデル校を起点とする地域へ派遣することで、「ほんまもん」に触れる機会の充実を図り、運動意欲の喚起を行うとともに、体育の授業の改善を図る授業研究会を全てのモデル校で開催した。

##### 2 点から面への取組

各校の取組から地域の取組へと拡大するため、モデル校を所管する市町村教育委員会とコラボレーションし、事業の推進を行った。市町村教育委員会が中心となって体力向上の取組を地域へ手厚く発信したり、独自のアイデアを加えた事業へと発展させたりしたことは、面として普及させる上で大きな効果を生んだ。

また、平成23年度には「教科体育」と「教科外活動」の二本柱から成る体力アッププランの作成を各校並びに市町村教育委員会から求めること



▲低学年児童のあこがれの的である一輪車に取り組む高学年児童の様子（広川町立広小学校）

で、体力向上のマネジメントサイクルを確立した。そのことが、体力調査において子供の本来もっている力を十分引き出し、精一杯取り組んだ結果を測定することにつながり、生きたデータを活用した体育の授業を中心とする取組へと反映するに至った。

##### 3 エクササイズ&ダンス

###### ～女子の運動離れに～

平成25年度には、女子の運動離れに歯止めをかけることや、神経系の発達が著しい児童期の体づくりを促進するために、体育の授業で活用できる「紀州っ子かがやきエクササイズ&ダンス」を制作し、全校実施を展開した。

また、上記エクササイズやダンス



●体力合計点の推移

小学校		H20	H27
	男子	53.9	54.6
	女子	54.6	56.2

中学校		H20	H27
	男子	38.2	41.9
	女子	44.9	49.2

の指導者研修会を、平成25年度は県内20会場、平成26年度は県内10会場で開催し、活用の促進を図った。

さらに平成26年度末には、上記ダンスの動き（振付）や音楽を活用した創作ダンス等への発展のさせ方を具体的に示した指導DVD「観る・知る・わかる ダンスの授業」を作成し、ダンス授業の充実を図っている。

●紀州っ子がかがやきエクササイズ・ダンスの実施率（平成26年度）

校種	実施率	備考
小学校	76.2%	紀州っ子がかがやきエクササイズ
中学校	65.3%	紀州っ子がかがやきダンス～中学生用～
高校（全日制）	62.5%	紀州っ子がかがやきダンス～高校生用～



▲夢中になって運動遊びに取り組む園児（和歌山市立湊幼稚園）

5 県民のスポーツに対する関心の向上—インターハイ・国体—

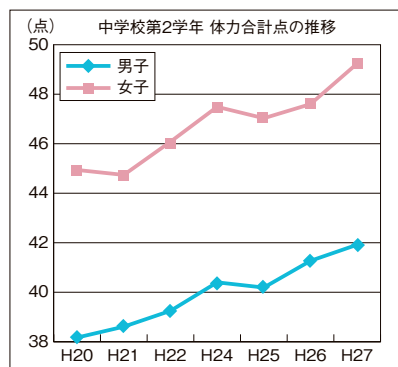
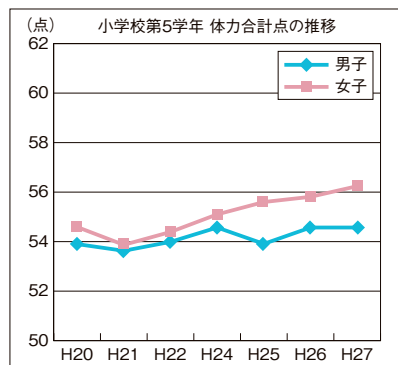
平成27年度にインターハイと国体が和歌山県で開催され、県民全体のスポーツに対する関心が高まった。このことが相乗効果となり、運動に親しむ基盤を更に強固にし、スポーツに対する取組が活性化された。

取組成果の評価

- ①体力合計点において、小学校では平成24年度から4年連続全国平均を上回り、中学校では大きな開きがあった全国平均との差を順調に縮め、平成27年度には男女とも全国平均を上回った。
- ②保護者や地域の方々との連携・参加により開催した幼児期の親子運動遊び事業や食育講演会等が、運動やスポーツに対する地域全体への理解を促進した。

今後の課題と取組

- ①幼少期の運動経験が、その後の体力・運動能力に及ぼす影響が大き



い。幼児期や小学校低学年から運動遊びに親しむ態度の育成や、指導者の指導力向上に向けた更なる取組の推進が必要である。

- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から本県児童生徒の課題となる点を新たに明らかにし、それら課題の解決に向けた体育科・保健体育科授業を中心に据えた取組を進める必要がある。
- ③本県では、平成29年度に開催する「第56回全国学校体育研究大会和歌山大会」に向け、次期学習指導要領改訂の方向を注視しながら、現在テーマを設定し、オール和歌山での取組をスタートしたところである。上記②の課題解決を含めた取組をチーム和歌山として展開することが、「運動好きな紀州っ子」の育成につながることを信じて今後の取組を進める必要があると考えている。



▲ダンスの取組成果を体育祭で発表する生徒の様子（田辺市立上芳養中学校）

4 幼児期の取組

生涯スポーツの実現に向け、ベースとなる幼児期に着目し、平成19年度には幼児期の実践研究に取り組んだ。

また、平成20年度には幼稚園・保育所所管課の子ども未来課との連携事業を開始するとともに、平成26年度には幼児期・小学校低学年運動遊び指導者研修会を開催し、発達段階に応じた指導の在り方を学ぶ研修会とした。

# 「新・こうちの子ども体力アップアクションプラン」の推進

●高知県教育委員会

## 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

平成20年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果が公表され、本県の児童生徒の体力合計点は、小・中学校男女とも全国平均より2.5～4.4点も低い水準であることが明らかになった。この結果は、県内の教育関係者に衝撃を与えることになったが、反面、これが危機感となって本県の体力の向上への取組を押し進める原動力になった。

### 2 取組の計画

- ①学校現場が児童生徒の体力の実態を正確に把握し、体力の向上に向けたPDCAサイクルを確立する。
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果において、体力合計点を小・中学校とも全国平均まで引き上げる。

## 取組の内容

### 1 学校が児童生徒の体力の実態を正確に把握することから始める

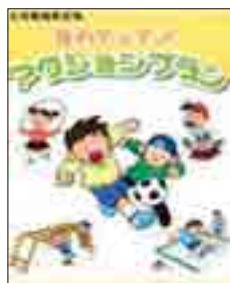
平成20年度の調査結果公表後、直ちに結果分析を行い、体力に関する傾向をまとめた。そこで、本県の体力の向上には運動習慣の定着が不可欠であり、特に小学校を中心に継続的に取り組むことの必要性が確認された。そして、「魅力ある体育学習・体育的活動の充実」「運動習慣の定着」「校内指導体制の確立」「研修の充実と啓発活動」「関係機関との連携」を柱とした『こうちの子ども体力アップアクションプラン』を策定し、平成23年度までの中期的目標を設定して、体力の向上に取り組み始めた。

平成21年度には、県内の各学校が体力に関する児童生徒の実態を正確に把握し、課題を明確にした上で適切な指導が行えるよう、新体力テストの実施方法の研修会を県内3地区にて開催した。また、新体力テストの実施方法がわかる動画を作成し、県内の全小・中学校へ配布することで周知を図った。そして、小学校の体育の授業で活用する指導資料や子どもの体力アップ75プログラム（冊子・動画）の作成と配布、模擬授業を取り入れた研修会の実施や外部指導者の活用の取組を進めた。さらに、児童生徒の運動習慣の定着に向けて、3市町村教育委員会に、地域と連携した体力向上支援事業を委託し、地域の特色を生かした実践事例を報告してもらい県内に発信した。その結果、平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果では、市町村（学校組合）教育委員会並びに各学校の真摯な取組により、前年度からの伸び率が全国トップレベルとなった。

### 2 学校現場における「体」に関するPDCAサイクルの確立を目指す

平成24年度には、高知県教育振興

基本計画重点プラン（～平成27年度）が策定され、本県が目指す「知・徳・体」の具体的な目標が示された。「体」については、『小・中学校の体力、運動能力を全国平均まで引き上げる』ことが目標として示されたことで、『新・こうちの子ども体力アップアクションプラン【AKBプロジェクト】』を作成し、従来のアクションプランの柱を継承しつつ、親子運動遊びの奨励や、食育・保健といった健康教育の視点も加え、体力向上への新たな取組を推進した。また、各学校では、学校経営力の向上を目指した「学校改善プラン」を作成し、「知・徳・体」の目標設定、計画、評価、改善というPDCAサイクルを確立させながら、課題解決に向かう取組が県内全小・中学校において始まった（平成26年度より3年間の中期的な目標及び具体的方策等を明確にした学校経営計画に修正）。



▲こうちの子ども体力アップアクションプラン（平成21年4月作成）



▲体力アップ75プログラム（平成21年12月作成）



▲新・こうちの子ども体力アップアクションプラン(AKBプロジェクト)（平成24年3月作成）



◀体力向上ハンドブック（平成25年3月作成）



▶体力向上ハンドブック2（平成26年1月作成）

●体力合計点の推移

小学校		H20	H27
	男子	51.6	53.9
	女子	52.2	55.5

中学校		H20	H27
	男子	38.2	41.7
	女子	44.0	47.3

さらに、平成26年度より保健体育に精通した元中学校長を体育授業改善アドバイザーとして配置し（平成27年度より体育・健康アドバイザーに名称変更。体育に精通した元小学校長を1名加配）、体力面・健康面で課題のある学校を年2回訪問し、授業観察のあと指導・助言を行う取組を始めた。本年度は、体育・スポーツ、健康教育の一層の充実を目指し、東部・西部の教育事務所に各1名ずつ、体育・スポーツ、健康教育に関する事業を担当する指導主事を新たに配置した。学校現場への更なる手厚い支援が行えるようになった。

取組成果の評価

- ①学校長による学校経営計画において各校の体力の向上に関するPDCAサイクルが機能し始めたこと。
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果において、体力合計点が、小・中学校とも平成20年度よりも着実に向上してきたこと。

今後の課題と取組

今回の結果は、学校現場の先生方が日々、熱い思いをもって児童生徒と向き合い取り組んできた成果の賜である。市町村（学校組合）教育委員会及び各学校のこれまでの取組に対して敬意を表したい。まだまだ課題は山積しているが、主として以下のことをあげておく。

- ①全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果での小学校の体力合計点は全国平均を上回ったが、中学校の体力合計点が男女とも全国平均

に近づいているが、本県の目標には至っていないこと。

- ②1週間の体育・保健体育の授業以外での総運動時間は、全国平均に近づいているが、中学校女子は依然として課題であること。
- ③小・中学生の肥満傾向児の出現率は、改善傾向にあるが、全国平均に比べて高い状態が続いていること。本県では、今年度より2020年の

オリンピック・パラリンピックを契機とした『スポーツ推進プロジェクト実施計画』を実施し、県内での運動・スポーツに親しむ人々の裾野を広げる取組が始まった。学校体育としても、生涯にわたり運動に親しむ資質や能力の基礎を育むよう、児童生徒の心と体の健やかな成長を願いつつ、運動好きな子供の育成・体力の向上の推進に力を注いでいきたい。

コラム Column

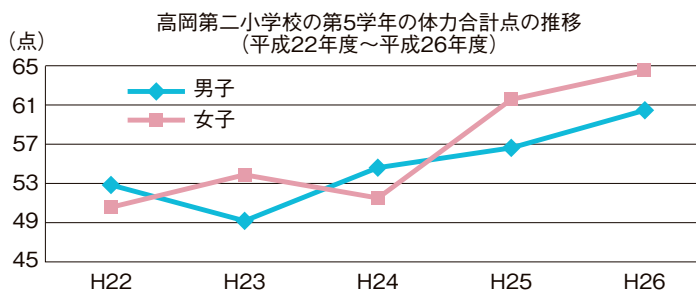
～土佐市立高岡第二小学校の実践～

土佐市立高岡第二小学校は、全児童数が97名（平成27年5月現在）の小規模校である。知・徳・体のバランスのとれた児童の育成を学校経営理念に掲げ、学校長のリーダーシップのもと、体育主任が中心となり、体育・体育的活動の充実に向けた実践を進めている。具体的には、「総合型地域スポーツクラブと連携した外部指導者の活用」「近隣の専門学校生による放課後遊びチューター」「全校体育での運動の楽しさの共有」「体育授業に関する校内研修」「定期的な家庭への広報活動」等があげられる。

本校の特徴は、組織としての取組が定着していることである。例えば、職員会後に体育主任が定期的に教員対象のミニ研修会を開き、ICT等を活用しながら体育に関する情報や取組を具体的に伝える。それにより、学校長も含めた全教職員が運動の楽しさを共有し、学校全体で子供の心と体を育てている。このような取組の継続が着実に児童の体力の向上につながっている。



▲外部指導者による体育授業（マット運動）の様子



# 「オリンピック・パラリンピック教育」の現状と取組

### オリ・パラ教育に取り組む教育委員会は10%

平成27年度の本調査で、「教育委員会として、オリンピック・パラリンピック教育に関する取組を行っている（予定である）」と回答した市区町村教育委員会は、10.3%だった。

また、「所管又は域内の学校で、オリンピック・パラリンピック教育を行っている（行う予定の）学校はある」と回答した市区町村教育委員会は11.7%だった。

### 子供の関心は高まっている

オリ・パラの東京開催で「運動やスポーツに関心が高まってきた」と

回答した児童生徒の割合は、平成27年度は、平成26年度に比べて小・中学校の男女とも概ね10ポイント増加した。

		H26年	H27年
小学校	男子	30.8%	40.9%
	女子	25.2%	32.8%
中学校	男子	27.0%	39.5%
	女子	23.2%	33.9%

### 運動が好きなお子様ほど関心が高い

さらに、この質問と「運動やスポーツが好き」との関連をみると、運動やスポーツが「好き」と回答した児童生徒の45~50%が「運動やスポーツへの関心が高まってきた」と回答している（右上表）。

		「関心が高まった」の回答割合	
		小学校	中学校
男子	好き	49.9%	49.9%
	やや好き	20.3%	26.7%
	ややきらい	7.8%	12.1%
	きらい	4.6%	5.7%
女子	好き	45.0%	47.8%
	やや好き	21.5%	27.9%
	ややきらい	9.4%	15.4%
	きらい	4.6%	6.9%

### オリ・パラ教育で運動好きに

オリ・パラ教育は、オリンピックによる講演会や実技指導、体育授業だけでなく総合的な学習や道徳でも扱う、コンクール（絵・作文）へ参加など様々である。いずれも子供を運動・スポーツ好きにするきっかけになるだろう。今後の取組に期待したい。

## ● 事例 郷土のオリ・パラ競技者に学ぶ——埼玉県富士見市教育委員会

### 市で道徳教材を作成

富士見市では、市民の優れた文化的業績やそれを生み出した精神に学ぶとともに、郷土への親しみや愛着を深



めさせるため、富士見市在住のロンドンオリンピックレスリング女子48kg級金メダリストの小原日登美さんとロンドンパラリンピック柔道73kg級5位入賞の高橋秀克さんを題材とした道徳教材資料を作成した。

### 2種類の教材

道徳教材資料は、道徳教材作成プ

ロジェクトチーム（市内小・中教員、元校長）で作成にあたり、2種類の教材を作成した。

- 小原日登美さん  
「夢はかなう」（小学校6年対象）
- 高橋 秀克さん  
「自分の生きる道」（中学校1年対象）

### 学校における取組の状況

小・中学校の年間指導計画に位置付け、年度当初に対象学年の児童生徒に配布し、授業実践を行っている。

### 児童生徒の反応

地域の教材ということもあり、児童生徒の興味・関心も高く、授業者から「教材の持つ価値を深く考えることができた」との感想が寄せられている。

### 今後の予定

今後、東京オリンピック・パラリンピックの開催も控えていることから、継続的に教材を配布し、授業で活用できるようにする。また、2つの教材を使った授業研究会を実施して授業の質の向上を図り、児童生徒の道徳性を一層豊かに育てていくとともに、スポーツに対する関心を高めていきたい。



▲高橋秀克さんが授業に登場