

# 体育的な活動を連動させ、 子供を運動に誘う環境をつくる

児童生徒の運動実施状況の二極化の改善策として「1週間の総運動時間60分未満の児童の減少」があげられる。ここでは、体育的な活動の中心である体育の授業の充実をきっかけとした運動の日常化の取組を行った結果、児童の総運動時間が増加し、体力・運動能力の向上が学校生活にも好影響をもたらした事例を紹介する。

## 「チーム学校」として 取り組む

茨木市立中条小学校は、市教育委員会・地域等と連携して取り組み、1週間の総運動時間が大きく増加した学校である。その背景には「時間・空間・人材」を効果的に活用し、協働する教職員集団の存在があった。

同校は体力の向上の最大要因に「楽しい体育の授業」をあげている。指導に関する課題改善研修を行ったり、日常的に情報を共有したりして、教職員が協働して授業づくりに取り組んでいる。また、陸上運動の「授業」をきっかけとして「学校の運動会」、そして、「市の連合運動会」と続く「story」を大切にし、目標を立て仲間と継続して運動に取り組み、達成感を味わう機会をつくっている。

さらに、本調査結果を踏まえた取組をHPで家庭・地域等に情報提供するとともに、地域と連携して「放課後子ども教室」を活用し多種多様な運動の機会を提供している。

このように「チーム中条」は、教職員が協働して指導し、ともに外で

## 取組のポイント

- 教職員が協働し、家庭や地域と連携して、「チーム学校」として取り組む。
- 体育の授業と運動遊びを連携し、運動に誘う。
- 児童のニーズに応じた運動ができる環境をつくる。

遊び、地域人材が運動遊びの機会を提供することが、総運動時間の増加につながっている。

## 運動遊びを充実させる

多度津町立四箇小学校では、体育学習の成果を見取ることができる評価カードを活用している。全校児童共通のなわとびカードは、休み時間等のなわとび遊びを盛んにし、児童は意欲的に運動する。さらに、児童が運動に取り組んだ結果や姿勢を認め励ます機会をつくり、達成感を味わうことで運動意欲を高めている。

このように同校は、授業から日常の運動遊びまでを含む「指導と評価を一体化したシステム」が構築され効果的に活用された事例と言える。

また、同校は「ゲーム・ボール運動」領域の授業と連携して運動遊びを充実させるための四箇小プランをつくり、運動を楽しむ機会を広げている。このプランに基づき、体育的な活動の連携のほか、授業準備等の効率化や、共通実践をしてボールゲームの授業を改善することにより、児童が運動の楽しさを味わえるようにしている。

さらに、児童がやってみたいと思うようなボールゲームの紹介や場の提供をしたり、多種多様な貸出用ボールを準備したりして、児童を運

動に誘う環境をつくっている。

## 児童のニーズをもとに 運動の環境をつくる

高知市立横浜新町小学校は、体力合計点の平均値のほか、質問紙「運動やスポーツは大切」の好意的回答も高い。その要因として「学び合い」の場を体育の授業に効果的に活用していることがあげられる。日常的に学習課題と学習のゴールを明示し、意図的な学び合いの場を設定した授業を行い、児童が思考力・判断力等を発揮して技能を高め合い、「わかる・できる」喜びを共有できるようにしている。

さらに、児童の動線に合わせた場所に、休み時間等に自由に使用できる用具が配置されている。児童のニーズに応じて「いつでもどこでも」運動できる環境づくりは、運動習慣の形成につながっている。

学校関係者には、児童に体育の授業で運動の楽しさを体感させるとともに、仲間たちと継続して運動に親しむ「story」を共有できる魅力的な環境をつくることにより、学級や学校全体で、児童の運動習慣の定着に向けた取組を期待したい。

# 体力の向上の基礎をつくる良い習慣と環境づくりを通して二極化を改善する

運動する生徒としない生徒の二極化の改善策として「1週間の総運動時間60分未満の生徒の減少」があげられる。ここでは、その問題に真摯に取り組み、平成21年度より平成27年度の経年変化において、60分未満の生徒の割合が、大きく減少した学校の具体的な取組を紹介する。

## 目標をもち、学び合える授業をつくる

大津町立大津北中学校では、数年前まで「体育の授業は嫌い」と回答する女子生徒が3割に達していたことを踏まえ、生徒自ら目標をもって学び合いながら取り組む授業を目指した。体力の向上及び運動量の確保のために、「北中体操」を独自に考案して実施している。音楽に合わせてストレッチから補強運動、ランニングへと強度を高めながら、動きのメカニズムや動きのポイントを身に付けることができるよう指導している。生徒は音楽に合わせて身体を動かしていく「北中体操」に心地よさを感じている。運動に対しての抵抗感を和らげる上で、重要な取組となっている。

また、体力に関する課題を家庭とも共有し、運動量の不足による体力低下について保護者への協力を呼びかけている。特に登下校時の車での送迎は遠慮してもらい、運動時間の確保を行う取組を継続している。

## 取組のポイント

- 目標をもち、学び合いながら取り組める授業を行う。
- 学校全体で、自主的に運動習慣を身に付ける取組を継続して行う。
- 生徒のニーズを踏まえ、部活動の運営を行う。

point

## 自主的な運動習慣を形成する

松山市立勝山中学校では、元気に運動に取り組む生徒が多い反面、運動自体に関心の低い生徒がみられた。

保健体育科の授業での集団行動を通して、正しい知識・手順で効率よく行動できる能力やリーダーを育て、生徒の一体感を醸成する取組を行っている。1年を通して行われる早朝ランニングでは、1学期はペースを設定せず、楽しみながら走ることで、運動に対する抵抗感を減少させ、徐々にペース設定を行いながら運動が定着するよう指導している。また同校では運動の「表現」への取組を重視している。1年の成果を披露する場が体育大会である。学校の伝統であり運動量が多い「勝中音頭」や、難度の高い技を全員で表現する「ダンス」を通して、全員でやり遂げることで運動に対する自信や雰囲気づくりを醸成している。

## 生徒のニーズを部活動に生かす

水見市立十三中学校では、生徒全員が部活動に取り組んでおり、そのほとんどが運動部活動に所属している。運動習慣が身に付いている生徒は多いが、主体的に体力の向上に

取り組もうとする意識が低い状況がみられていた。

そこで、健康指導や運動生理学を学ぶ「健康エクササイズ」や「健康づくり講演会」を毎年度継続開催している。スポーツを科学的な視点から学ぶことにより、筋力アップについての正しい知識や運動の仕方について身に付けることができるよう指導している。また、毎週水曜日の放課後に全校で取り組む「パワーアップタイム」では、10分間走や長なわとびを行っている。少しずつの積み重ねが運動の習慣づくりを定着させている。部活動では、小学校や地域で行われているスポーツ種目に着目して、生徒のニーズを重視した種目を用意している。それにより、中学校に進学しても変わらぬ環境の下、生徒は運動に取り組むことができている。

授業では「わかる」「できる」を通して、自信をもつことができるようにしたい。学校全体では全ての生徒がチームの一員として、楽しみながら運動を継続する習慣づくりを行いたい。学校全体で運動への抵抗感を減らす努力が求められる。

第2章

分析結果と取組事例

テーマ2

運動時間の長い児童生徒・学校の特徴

# 体育の授業の工夫と地域との連携

大阪府茨木市立中条小学校

全校児童数	928名 (男子481名 女子447名)		
全クラス数	30	教職員数	43名 (内体育専科0名)
クラブ活動または運動部活動	数		5
	参加延べ人数		191人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			
10人			

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 運動やスポーツに対する関心が低い

女子で運動やスポーツへの関心が低かった。平成21年度の調査で「運動が好き」と回答した割合は51.7%、1週間の総運動時間が60分未満の割合は24.4%であった。

### 2 取組の計画

- ①児童が「運動が楽しい」と感じ、授業以外の運動遊びにつながるように体育の授業を工夫する（意欲付け）。
- ②地域や行政と連携し、児童が運動遊びをすることができる場を充実する（環境整備）。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 学校の取組

#### (1) 体育の実技研修

本調査結果等を分析し、児童の実態や、身に付けたい力について教職員が課題を共有している。また、毎年2～3回の体育の実技研修を実施し、全教職員が体育の授業の指導方法を共通理解する場としている。

#### (2) 領域別カリキュラムの作成

苦手意識をもつ児童の多いマット・跳び箱運動について、児童が達成感をもつことができるよう、学校独自のカリキュラムを作成している。また、児童の達成状況を見ながら、目標の見直しも行っている。

#### (3) 楽しい体育の授業

学年で、球技大会や駅伝大会などを企画し、児童が運動することを楽しいと感じるよう工夫している。

#### (4) 教員も一緒に遊ぶことで仲間づくり

休み時間に教員が児童と一緒に体を動かして遊んでいる。全学年、学級全員で遊ぶ「みんな遊び」の日を決めて、男女問わず、鬼ごっこやドッジボールを楽しんでいる。

### 2 地域・行政等との連携

#### (1) 市教育委員会との連携（茨木っ子運動の活用）

市教育研究会と市教育委員会が作成した「茨木っ子運動」に全校で取り組んでいる。「茨木っ子運動」は、体幹を中心に動かす運動で、一つ一つの動きに「白鳥」などの動物名を付けることで児童が興味をもって楽しく体を動かすことができることから、授業や行事、休み時間

など、様々な場面で活用している。

#### (2) 地域との連携（放課後子ども教室）

安全・安心な子供の居場所を設けるため、「放課後子ども教室」を水曜日と土曜日に開催している。当日は運動場を開放し、地域の方々が「先生」となって、ふだんあまり体験できない運動を楽しみながら行っている。

#### (3) 行政との連携（公園整備）

昨年、校区内に大学が開学した機会に、市が、遊具広場や芝生広場がある岩倉公園を整備した。このことにより、放課後や休日には、その公園に多くの児童が集まり、運動遊びをするようになった。

### ●工夫したこと

- ・教員の世代交代が進み体育の指導法を継承していくことが課題であったため、指導法やカリキュラムの共通理解を図るようにした。
- ・児童数が多いため、「なわとび週間」では長なわと短なわを組み合わせたたり、休み時間はボール遊びゾーンと鬼ごっこゾーンを分けるようにしている。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

平成27年度調査で、女子で、「運動が好き」と回答した割合が72.0%まで向上した。また、1週間の総運動時間が60分未満の割合は、8.2%まで減少した。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①運動場が狭いため、限られた空間を効果的に使う工夫が必要である。
- ②男女とも筋力が弱い傾向にあり、継続して「茨木っ子運動」を活用し、体幹を鍛えていく必要がある。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

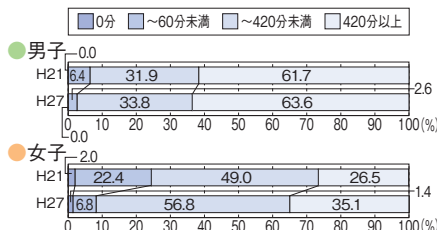
新1年生がじっと椅子に座ってられないのは、「体幹が弱い」ことも原因だと考え、市内の保育所・幼稚園・小学校が「茨木っ子運動」に取り組んでいる。また、学力の向上にもつながるものと考えている。

本校の結果

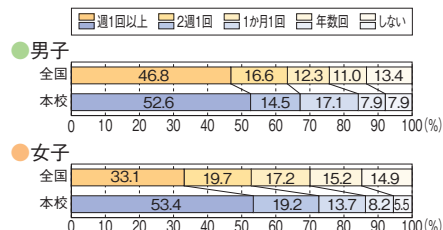
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	54.7	54.5
A	15.5	16.4
B	20.7	31.1
D	25.9	18.0
E	1.7	8.2
AB-DE	8.6	21.3
1週間の総運動時間(分)	646.1	372.8
60分未満の割合(%)	2.6	8.2

●1週間の総運動時間



●家の人と運動やスポーツについて話をする頻度



学校の取組

教員実技研修



課題の共有と年2~3回の実技研修を実施

楽しい体育の授業



仲間とともに体を動かす機会を設定

休み時間の様子



放課後子ども教室  
(中条わくわくひろば)



地域・行政等との連携

茨木っ子運動



岩倉公園



第2章  
分析結果と  
取組事例

テーマ  
2

運動時間の長い児童生徒・学校の特徴

# 運動の日常化を 目指す取組

香川県多度津町立四箇小学校

全校児童数	317名 (男子145名 女子172名)		
全クラス数	15	教職員数	22名 (内体育専科0名)
クラブ活動または 運動部活動	数		2
	参加延べ人数		150人
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)		1人	

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 運動の二極化がみられる

本校では、休み時間に運動場へ出て活発に遊ぶ児童と教室で過ごす児童に分かれ、運動の二極化がみられる。

### 2 取組の計画

- ①体を使った遊びの日常化を図り、運動を活性化する。
- ②「ゲーム・ボール運動」領域の授業と連携した運動遊びを充実することで、児童がボール運動の楽しさを知り、運動好きになるようにする。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 業間体育の充実

週2回、業間の時間を活用して、全校縦割り班による3分間の8の字大なわとびに挑戦している。より良い動き（リズムよく連続跳びができる）を身に付けることがねらいである。また、上級生が下級生に手本を示したりする中で、協力して運動する楽しさを体感する。

マラソン練習の時期（11月中旬～12月中旬）には、地域の方が、業間の時間に走り方の指導をしている。

### 2 四箇小プラン（「ゲーム・ボール運動」領域）の実施

学習指導要領に例示されているゲームやボール運動から、本校の実態に合わせた年間計画（四箇小プラン）を作成して実施している。例えば、バスケットボールの学習でシュートを決めた時の心地よさを味わえるようにするために、シュートエリアを工夫し、運動の楽しさや喜びを十分に感得できる授業づくりに取り組んでいる。

### 3 達成感を味わい自信へと変える評価

一人一人が目当てをもって学習できるように評価カードを作成している。水泳学習では、低・中・高学年用に区別した「四箇っ子水泳カード」を、なわとびについては、全校児童共通の「四箇っ子なわとびカード」を使い、友達と誘い合って練習している姿が見られる。

### 4 遊びの幅を広げる場づくり

児童にとって新鮮でやってみたいと思うことができる場づくりや遊びの紹介を行っている。すぐに遊べるドッジボールコートやストラックアウトの設置、スポンジボールやフォームロケット等の活用、体育委員会による遊びの紹介等、遊びの幅が広がるように工夫している。

## ●工夫したこと

### ①業間体育の工夫

◇児童と教員が目当ての共有

1学期は「走りぬげができるように」、2学期は「連続跳びができるように」、3学期は「記録に挑戦」という目当てをはっきりすることで意欲の向上を図った。

◇意欲を喚起する工夫

記録の良かったチームベスト10を体育委員会が中心となり、放送や掲示板で周知しているほか、ベスト10以外の各チームも意欲をもてるように、記録の伸びを評価し、伸びが大きいチームを紹介する場を設けた。

### ②評価の工夫

各担任が児童の頑張りカード（評価カード）を提出し、それをもとに、体育部会で掲示板に名前を張り出し、進級状況（伸び）を掲示して称賛した。

### ③遊びの幅を広げる工夫

業間や昼休みには、教員が児童とともに遊ぶ機会も多く、教員が遊びのルールや楽しみ方を伝えることで、自然に児童同士で遊び方を工夫していくことができた。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①少しずつではあるが、外遊びをする児童が増えてきており、運動の二極化の改善につながっている。
- ②体育の授業は楽しいと感じている児童の割合も大きく増え、運動することに肯定的な児童が育ちつつある。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

運動の日常化を目指して、遊びの様子を話し合ったり、運動に対する意識や取組について情報交換したりすることで、更なる定着を図ることが必要である。

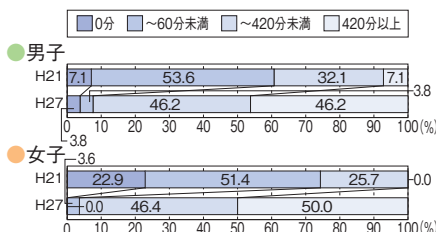
### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

起床時刻を守ったり、朝ごはんを食べて歩いて登校する児童が増えた。心身とも健康で意欲的に活動することができ、授業中はよい姿勢で落ち着いて学習する学校風土が生まれている。

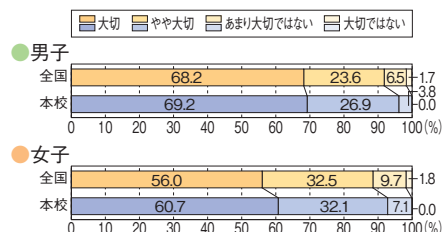
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	54.4	58.8
A	8.3	25.9
B	25.0	40.7
D	16.7	11.1
E	4.2	3.7
AB-DE	12.4	51.8
1週間の総運動時間(分)	430.0	478.9
60分未満の割合(%)	7.6	3.6

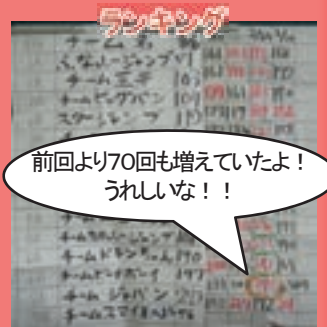
●1週間の総運動時間



●運動やスポーツは大切

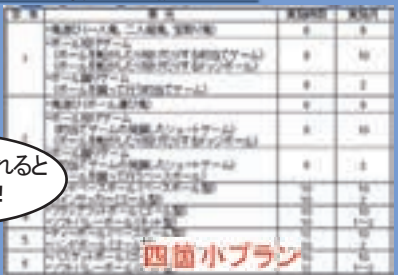


1 業間体育の充実 より良い動きの定着に向けての継続的な取組



よい動きを身に付け前回の記録を更新しようと意欲的に取り組んでいます。

2 四箇小プラン(「ゲーム・ボール運動」領域)の作成と実施  
ボール運動のもつ楽しさを十分に発揮できる授業づくり



体育の授業が楽しいと答える児童の割合が増えました。

3 達成感を味わい自信へと変える評価ボード  
目当てに向かって挑戦できる児童の育成



目当てを達成するために友達と誘い合って練習する姿が見られています。

4 遊びの幅を広げる場づくり  
児童にとって新鮮でやってみたいと思う場づくりや遊びの紹介



教員と一緒に遊ぶことで児童も意欲的に外遊びができるようになりました。

# 運動の機会を増やす取組

高知県高知市立横浜新町小学校

全校児童数	507名 (男子275名 女子232名)		
全クラス数	20	教職員数	33名 (内体育専科0名)
クラブ活動または運動部活動	数		6
	参加延べ人数		238人
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			
		4人	

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 外遊びを嫌う児童の増加

積極的に体を動かすことを好み、休み時間に外で遊ぶ児童がいる反面、ほとんど教室で過ごす児童も多く、その傾向は特に女子で顕著にみられた。

### 2 取組の計画

- ①児童が運動を行う機会を増やし、運動習慣を身に付ける。
- ②本校の研究テーマである「学び合い」を体育の授業に取り入れ、児童同士で技能を高め合う授業を目指す。
- ③「できるようになった」喜びを児童が味わえるようにすることで、運動好きな児童の育成を目指す。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 「学び合う」体育の授業

「学び合い」を体育の授業に取り入れ、授業の中で、ペアやグループで話し合ったり、教え合ったりすることで、児童同士による技能の習得・向上を図っている。

### 2 運動の場を身近に設置

運動場の入口に一輪車置き場を設置したり、新聞紙とガムテープで作ったボールをクラスに配布するなど、身近に運動ができる場と機会を設けている。また、教室前のワークスペースで反復横跳び・握力等の計測ができ、自分の体力を知ることができるようにしている。

### 3 冬期の取組

#### (1) なわとびの場の設置

12月から3月にかけて、児童昇降口の前の中庭に、なわとび用のジャンピングボードを設置している。この時期限定の設置なので、児童はこぞって外へ出て、なわとびをする姿が多く見られるようになっている。

#### (2) スピード8の字跳びチャレンジの開催

2月に「全校スピード8の字跳びチャレンジ」を開催している。各学級でチームを募集し、開催期間(2週間)中に1分間で長なわ8の字跳びを跳んだ回数を競い合っている。この取組は5年目になるが、徐々に参加チーム数が増え、昨年度は全学年が参加している。

#### (3) 地域と連携する「とび賞マラソン」

2月の地域主催マラソン大会(とび賞マラソン)は

150人の児童が参加、取組の成果を披露している。

### 4 「みそ汁の日」

朝ごはんの大切さを伝え、基本的な生活習慣の定着を図るために、「早寝・早起き・朝ごはん・元気なうち」のスローガンのもと、年に2回「みそ汁の日」を実施し、朝登校してきた児童がみそ汁を飲んでいる。

## ●工夫したこと

- ①体育の授業の始めに「学習課題」や「学習のゴール」を児童が理解し、意図的な「かかわり」の場を設定したりして、「学び合い」を促した。
- ②児童の意欲が向上するようにジャンピングボードを置く場所、時期を工夫した。長休みだけでなく、始業前や10分間休みにもなわとびをする児童が増えた。
- ③「体力アップチャレンジ!カード」に全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を記入することで、自分自身の体力の向上を実感でき、児童の意識の向上につながった。
- ④スピード8の字跳びチャレンジの途中結果をランキング形式で校内に貼り出して、児童が自分の順位を確認できるようにするなど、児童の意欲の向上を図った。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①冬期の外遊びが増えたことで、1年を通して運動する児童が増えた。
- ②児童が自分の体力に興味をもち、体力の向上に前向きになったことが運動実施時間の増加につながった。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

冬期以外にも全校的に運動をする機会を設け、通年的に取り組みたい。また、教室前のワークスペースで運動ができる環境づくりを、全校に広げていきたい。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

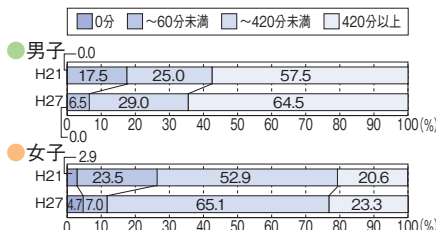
児童の体力の向上への動機が高まるにつれ、生活習慣の改善にも効果が現れてきた。朝ごはんを食べてくる児童が99.6%となり、それが学力の向上にもつながっている。

本校の結果

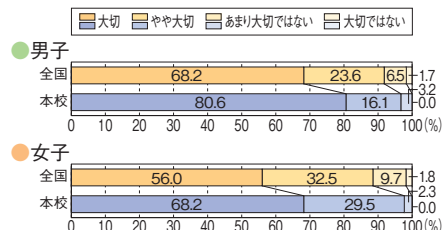
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	60.1	62.1
A	29.0	31.8
B	35.5	45.5
D	12.9	0.0
E	0.0	0.0
AB-DE	51.6	77.3
1週間の総運動時間(分)	591.2	285.5
60分未満の割合(%)	6.5	11.7

●1週間の総運動時間



●運動やスポーツは大切



学び合う授業



児童同士の技能の習得・向上

みそ汁の日



正しい生活習慣の修得に向けて

運動の場を身近に

**体カアップチャレンジ!**

体カアップチャレンジ!  
5年 組 名前( )

項目	10月	11月	12月	1月	2月	3月
運動時間						
運動時間(分)						
目標						

**休み時間、教室前のワークスペースで運動する児童**

冬期の取組

運動をしやすい場・環境づくり

**スピード8の字跳びチャレンジの様子**

とび賞マラソン

1分間に何回跳べるのか、チャレンジ!!

第2章  
分析結果と  
取組事例

テーマ  
2  
運動時間の長い児童生徒・学校の特徴



# 進んで運動に取り組む生徒の育成

富山県氷見市立十三<sup>じゅうさん</sup>中学校

全校生徒数	105名（男子50名 女子55名）		
全クラス数	4	教職員数	16名 （内保健体育科1名）
運動部活動数	6	運動部活動参加率 （全学年）	98%
地域のスポーツ指導者の活用 （年間延べ人数）			10人

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 運動することの意義

本校は生徒全員が部活動に取り組んでおり、そのほとんどが運動部に所属している。放課後の活動において、何らかの運動は毎日行っているものの、主体的に体力を向上させようという意識は薄いように思われた。

#### 2 取組の計画

- ①自己の運動目標達成に向け、専門家の指導や授業外の運動により、進んで運動に取り組む態度を育てる。
- ②運動習慣を身に付けることで、生活リズムの改善を促し、進んで健康的な生活を営む態度を育てる。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 主体的に運動しようとする意識の高揚

#### (1) 健康エクササイズ

健康運動指導士を講師に迎え、平成22～25年に実施した。音楽に合わせて、自分の心と体に向き合いながら、無理せずできる範囲で、柔軟体操やウォーキング、簡単なリズム体操に取り組んだ。スキップしながら近くの人と挨拶を交わすなど、コミュニケーションを図る活動も取り入れ、楽しみながら運動することの大切さを学び、運動を継続していこうとする意欲を高めることができた。

#### (2) 健康づくり講演会

平成22年から富山県総合体育センターの先生を講師に迎え、実技を交えた講演会を行っている。毎年指導を受けることで、正しい知識や運動の仕方が身に付き、進んで心身の健康づくりを実践する意識が高まっている。

### 2 「パワーアップタイム」

平成22年から毎週水曜日の放課後に、全校生徒がグラウンドでの10分間走、雨天時や冬季には体育館で大なわとびを行っている。なわとびは、授業や冬季部活動のトレーニングに取り入れたり、なわとび大会など、学校生活の中に溶け込んだ体力づくりとなっている。

### 3 陸上競技大会に向けての練習

本校には陸上部がなく、陸上大会や駅伝競走大会に向けての練習を毎朝始業前に30分間行っている。全校生徒の約半数が早朝トレーニングに参加し、体力の向上に

努めている。陸上大会や駅伝競走大会、部活動での各種大会において、多くの生徒が好成績を収めている。

### ●工夫したこと

- ①生徒の実態に合わせたトレーニング方法を工夫し、体の使い方を意識して運動に取り組めるようにしたこと、身に付けたい運動能力の向上を図ることができた。
- ②毎日短い時間であっても、継続して運動を行うことにより、各自が目標記録を達成したり、部活動等の各種大会でよい結果を残したりすることができた。体力の向上を目指そうとする次の意欲にもつながった。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

新体力テストにおいて、今年度は県平均・全国平均ともに上回る項目が増え、体力合計点では、1年生女子以外は全国平均を上回った。昨年度の入学当初は、全国平均を上回った項目がハンドボール投げのみという状態であった1年生男子は、2年生となった今年度、6項目において全国平均を上回った。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①2年生女子以外が全国平均を下回っている50m走等について、基礎トレーニングを更に工夫する必要がある。
- ②年間を通して、全校体制で様々な活動に取り組んできたことにより、体力の向上に対する意欲は確実に高まった。しかし、それを持続することが今後の大きな課題である。学校内で、ほかの生徒や教職員とともに取り組むことはできても、様々な生活環境にある生徒の家庭生活に応じた効果的な指導を講じることは困難である。保護者の協力を得て、家族と一緒に健康づくりを実践できるように呼びかけていきたい。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

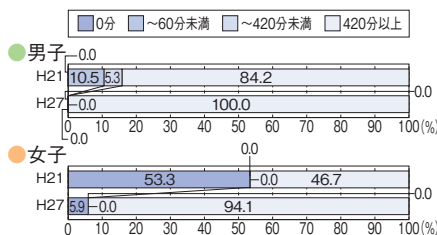
継続した運動を行い、体力の向上を目指すように働きかけたことにより、その土台となる身体の健康を維持しようとする意欲を高めることができ、食生活等の生活習慣を見直そうとする意識の向上にもつながった。

本校の結果

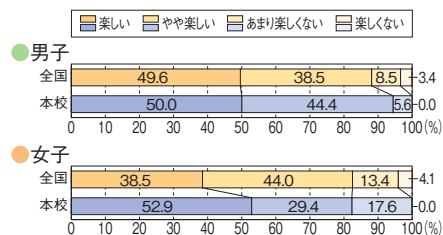
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	46.0	57.1
A	11.1	53.3
B	33.3	33.3
D	16.7	0.0
E	0.0	0.0
AB-DE	27.7	86.6
1週間の総運動時間(分)	1166.5	868.2
60分未満の割合(%)	0.0	5.9

●1週間の総運動時間




●体育の授業は楽しい



1、主体的に運動しようとする意識の喚起

**健康エクササイズ**



軽運動にコミュニケーション活動を組み込むことで、生徒は楽しみながら運動することの大切さを学んでいた。

**健康づくり講演会**



運動生理学やスポーツバイオメカニクス、食事の仕方等細かく指導していただくことで、健康づくりへの意識の向上を図る。

2、パワーアップタイム

継続した運動を行う中で、定期的に記録を測定し、体力の向上を図るとともに、運動する習慣を身に付けるようにする。

**10分間走**



**なわとび活動**



3、陸上競技大会に向けての練習

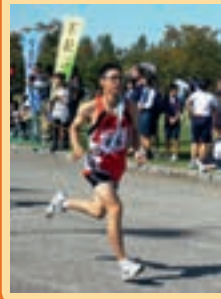
**陸上練習**

今年度は、全校生徒の約半数が参加し、毎朝始業前に取り組んだ。教職員はもちろん、地域の方や本校卒業生等にも、指導していただいた。陸上練習を通して、運動のメカニズムを理解することにもつながり、それぞれの部活動にも生かされる結果となった。



**駅伝練習**

10月の県駅伝大会と、11月の市駅伝大会に向けて、夏休みより練習を開始した。本校は田園地帯に位置しているため、グラウンドだけでなく、校舎周辺の道路も練習場所として活用することができた。



第2章  
分析結果と取組事例

テーマ2  
2  
運動時間の長い児童生徒・学校の特徴

# 自主的な運動習慣の確立

愛媛県松山市立勝山<sup>かつやま</sup>中学校

全校生徒数	705名 (男子367名 女子338名)		
全クラス数	24	教職員数	47名 (内保健体育科5名)
運動部活動数	21	運動部活動参加率 (全学年)	69.6%
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			3人

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 運動の二極化を解消するために

明るく元気で運動を好む生徒が多い反面、自主的に運動をする習慣がない生徒もあり、生涯にわたって自己の健康を保持増進するための取組が十分とは言えない。

### 2 取組の計画

- ①気軽に運動し、親しむことのできる場や雰囲気をつくり、運動への関心・意欲を高める。
- ②集団行動や体育大会の表現種目への取組や実践を通して、集団で全身を使って演技、表現する喜びや達成感を味わい、ほかの運動場面でも同様の取組ができる見通しや意欲をもてるようにする。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 早朝ランニングの実施

20分間で200mトラックの周回走を行う。3年前に運動部活動生を中心に開始したが、徐々にほかの生徒にも広がっている。1学期は各自のペースで走る。2学期以降は、目当てをもって記録の向上を目指すグループと健康の保持増進を目的とするグループに分けている。

### 2 新体力テストの結果の活用

新体力テストの結果を自己診断グラフに表し、自分の課題を設定する。「長座体前屈」であれば毎晩ストレッチに取り組むというように、生徒主体で課題の設定とその解決方法を考えられるようにする。

1・2年生は、運動実践記録カードを活用し、長期休業中に集中して自己の課題に取り組んでいる。3年生は、学習時間の確保のため、短時間で継続して取り組むことができる内容を設定している。

### 3 集団行動

4月に保健体育科の授業で集団行動を実施する。「姿勢・方向転換・集合と整頓・開列・行進」を行い、全員が正しい知識・手順で効率よく行動できるようにする。この集団行動が、学級のまとまりやリーダー育成、みんなが一体になって行動する意識の向上につながっている。

### 4 体育大会における表現活動

- ①〈勝中音頭〉運動量の多い勝中音頭を精一杯踊り切ることが大切であるという意識が根付いている。1年生

は休み時間等を利用して自主的に練習に取り組み、体育大会では体全体を使って踊ることができている。

- ②〈ダンス〉流行のアップテンポの音楽に合わせ躍動感のあるダンスに挑戦している。ダンスリーダーを中心に、夏季休業日や昼休み等も練習時間にあて、部活動を終了した3年生も目標をもって取り組んでいる。
- ③〈部活動行進〉文化部を含め全ての部活動が、体幹を意識した美しい行進に取り組んでいる。

## ●工夫したこと

- ①新体力テストの自己分析で、課題への運動処方ができにくい生徒に対して、体づくり運動の単元を通して、家庭でも取り組める運動の方法を紹介した。
- ②表現活動や集団行動では、仲間と協力しながら集団で一つの動きを正確に行うことはすばらしいと気付くことができるようにした。
- ③教職員間の情報交換を密にし、各場面でのきめ細かい指導や温かい声かけができるようにした。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①仲間とともに楽しく体を動かし、汗を流そうという雰囲気や集団づくりができている。
- ②新体力テストの自己分析、課題設定、実践により自己の体力に対する関心が高まってきている。
- ③伝統の表現活動や集団行動を粘り強く練習して発表することで、運動に対する自信が芽生え、ほかの運動への積極性が高まっている。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

長期休業や各家庭で取り組み成果を、新体力テスト以外の場面で発揮できる機会があれば良いと考える。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

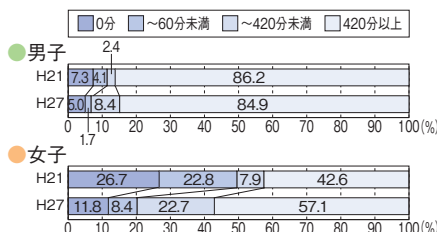
新年度すぐに取り組む集団行動や体づくり運動などによって校内に活気が生まれ、年間の行事を全校の力で盛り上げようとする態度が育っている。このことが各自の課題への取組の姿勢を積極的にしている。

本校の結果

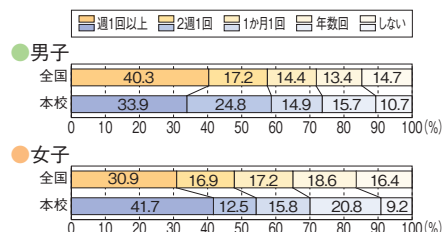
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	40.3	50.2
A	3.3	35.7
B	27.5	27.0
D	23.3	10.4
E	10.0	4.3
AB-DE	-2.5	48.0
1週間の総運動時間(分)	1025.4	755.5
60分未満の割合(%)	6.7	20.2

●1週間の総運動時間



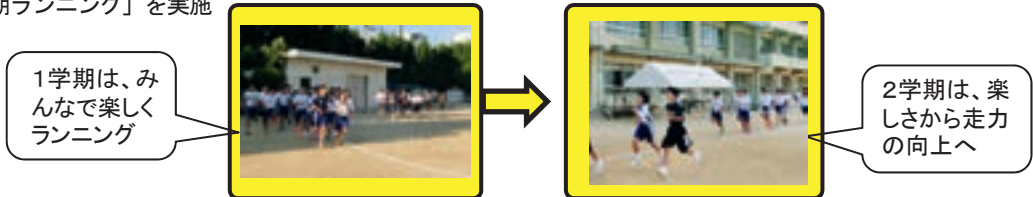
●家の人と運動やスポーツについて話をする頻度



1・2・3の好循環が豊かなスポーツライフの実現へ

1 「早朝ランニング」

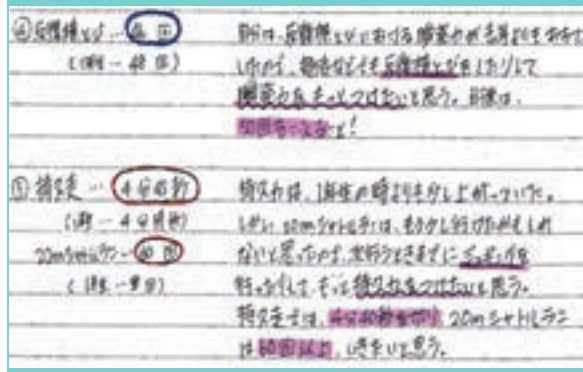
「早朝ランニング」を実施



2 反省と自己分析・課題設定

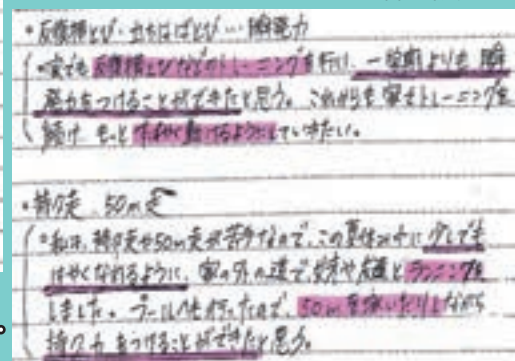
「新体カテスト」を通して

●反省と自己分析



データからの自己分析

●課題設定



自分に合った課題を  
実践・継続しよう

3 1・2を支える役割

- 全ての基本
- あこがれの先輩
- 引き継がれる伝統

第2章  
分析結果と  
取組事例

テーマ  
2  
運動時間の長い児童生徒・学校の特徴

# 授業の焦点化と 学び合いの充実

熊本県大津町立大津北中学校

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

「運動が好き」「体育の授業は楽しい」と実感できていない女子が多い

数年前まで「体育の授業は嫌い」と回答する女子生徒が3割強いた。生徒自らが目標をもって取り組む授業ではなかったことが「運動嫌い」につながっていたと考え、授業の中で運動することの楽しさや喜びを実感できるようにすれば、「運動が好き」になると考えた。

### 2 取組の計画

- ①毎時間の体力向上プログラム（「北中体操」）を通して、運動意欲の高揚と生徒の体力の向上を図る。
- ②毎時間の授業の流れや目当てを明確にした学習内容に焦点化することで、「わかる・できる」喜びを実感できる授業づくりを進める。
- ③焦点化した学習の中に「学び合い」の活動を取り入れて、歓声・称賛・激励の声が響く授業づくりを進める。
- ④体力に関する課題の共有と保護者との連携を図る。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 体力向上プログラム「北中体操」

体力の向上及び運動量の確保のために「北中体操」を考案し実施している。音楽に合わせてストレッチから補強運動、ランニングへと強度を上げるとともに、動きのメカニズムや動きのポイントを意識できるようにすることで、生徒はその効果を実感してきた。今では体育大会の準備運動にも取り入れている。

### 2 学習内容の焦点化

「ティーボール」では、投球動作の基礎的・基本的技能の習得に焦点を置き、キャッチボールを中心に遠投ゲームや壁への全力投球ゲーム等に取り組んだ。これによって思い切り投げたい、打ちたいという意欲をもつ生徒が増えた。また、一人一人の能力に応じた課題を焦点化することで、一斉による徹底指導から共同（ペア）学習へとメリハリのある課題解決学習に取り組むことができた。

### 3 歓声・称賛・激励の声が響く「学び合い」

3年生の球技選択では、部活動等で専門的に活動してきた生徒を「リトルティーチャー」という役割でグルー

全校生徒数	512名（男子257名 女子255名）		
全クラス数	18	教職員数	35名 （内保健体育科2名）
運動部活動数	11	運動部活動参加率 （全学年）	61%
地域のスポーツ指導者の活用 （年間延べ人数）			10人

プに配置して練習やゲームをリードできるようにした。その結果、未経験者に丁寧に教えたり、激励したりする様子を見ることができた。

### 4 課題の共有と保護者との連携

体力に関する課題を学校全体で共有し、部活動とも連携した。また、日常生活における運動量の絶対的不足による体力の低下についても、保護者へ協力を呼びかけた。

## ●工夫したこと

- ①焦点化した学習内容に抵抗なく取り組もうとする人的・物的環境（リーダー育成・グループ編成、教具・資料提示の工夫等）を整備した。
- ②精一杯体を動かすことの楽しさを実感するために、運動量の確保について工夫した。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①平成21年度に比べて今年度は、女子で「運動が好き」と回答した割合が10ポイント、「体育の授業は楽しい」が16.7ポイント向上した。授業への参加率もほぼ100%になった。
- ②また、総合評価Aの生徒が、男子では12.8ポイント、女子では22.5ポイント向上した。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①焦点化した授業を通して、仲間と運動の楽しさを更に追求していくとともに、自ら進んで運動に取り組もうとする生徒を育成していきたい。
- ②自分の体力にもっと興味・関心をもち、日常生活における運動の大切さを認識するとともに、主体的に自分の体力を高めようとする生徒を育成していきたい。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

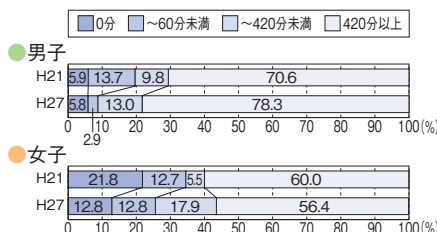
授業の改善や各取組の結果、県の学力調査や全国学力・学習状況調査の結果も向上し、学力が年々伸びてきた。また、20km鍛錬強歩会では、粘り強く頑張り抜こうとする姿が見られ、ほぼ全員が完歩している。

本校の結果

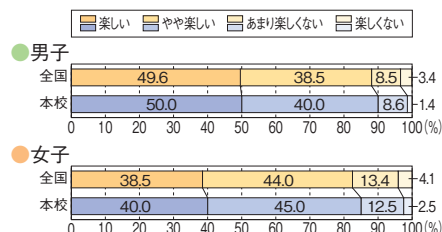
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	45.6	50.2
A	14.7	33.8
B	39.7	25.7
D	14.7	8.1
E	2.9	1.4
AB-DE	36.8	50.0
1週間の総運動時間(分)	797.2	634.4
60分未満の割合(%)	8.7	25.6

●1週間の総運動時間



●体育の授業は楽しい



## 学習内容の焦点化

学習内容を焦点化することで、「わかる・できる」喜びを実感することができる授業をつくる

### 基礎的・基本的技能の焦点化

ひじは肩より上に!

左足に体重をのせて!

ボールの投球動作

上から腕を強く振るぞ

ソフトテニスフォアストローク

### 課題を焦点化

水泳 背泳ぎ ダウンキック

## 歓声・称賛・激励の声が響く「学び合い」

「学び合い」を確かなものにするための人的・物的環境づくり

ソフトテニス  
フォアストローク

ソフトテニス  
ボンボンラリー

ソフトテニス  
サーブ

ナイスプレー!!  
ハイタッチ!!

### 北中体操

●毎時間の体力向上プログラム

ストレッチ運動

一定の時間内に何回できたか、毎時間チャレンジしています!

### 鍛錬強歩会

●20kmへの挑戦で自分の体力に自信をもつ

校区内の豊かな自然を満喫しながら歩きます

励まし合いながら、みんなで頑張ろう!

第2章  
分析結果と取組事例

テーマ  
2

運動時間の長い児童生徒・学校の特徴