

主体的に運動に取り組む児童の育成を支える学校・家庭・地域

本調査結果において、総合評価D及びEの児童の割合が一定層存在しており、このことは、積極的に運動する児童とそうでない児童の二極化の問題や運動やスポーツに対して肯定的な感情をもてない児童の割合に影響していると考えられる。ここでは、児童の主体的な活動や学校・家庭・地域との連携を通して、総合評価に大きく改善がみられた学校の具体的な取組を紹介する。

体育専科教員の配置と運動遊びの充実を図る

豊後高田市立高田小学校では、体育専科教員と、学級担任とのTTによるきめ細やかな体育学習の指導と外遊びの充実が図られている。特に、早朝から運動場や中庭の遊びの環境を整えたり、児童の自主的な遊びの時間以外に、多種多様な運動遊びを取り入れた「体力チャレンジタイム」を設定したりしており、体育専科教員を中心に「チーム高田小」を合言葉に全教職員の協力体制が構築されている。

また、「てくてくとくどく運動」や体育的行事において家庭や地域と連携した積極的なかわりが根付いており、児童は、保護者や地域の方に見守られ、支えられていることを肌で感じることができている。

これらの背景から、児童の「もっとやりたい」「できるようになりたい」など運動・スポーツに主体的に取り組む気持ちの醸成が図られ、積極的

取組のポイント

- きめ細やかな体育授業の充実と運動遊びの環境を整える。
- 大学との連携により、体育の授業や体育的活動の充実を図る。
- 学校・家庭・地域が一体となり、体力の向上に取り組む。
- 体力の向上への課題を明確にし、それを解決するための環境を整備する。

point

に運動に親しむ習慣が定着している。

大学と連携する

津山市立院庄小学校では、「小・大連携プロジェクト」を活用し、多くの大学生が体育の授業や体育的活動に参加している。体育の授業では、大学生が児童に上手な見本を見せたり、励ましや称賛の声をかけたり、丁寧な個別指導を通して、児童の意欲を引き出している。

これらの実践により、児童は運動・スポーツを通して、充足感や自己有用感を感じ、運動を苦手に感じている児童も目を輝かせて運動やスポーツに取り組むことができている。

学校・家庭・地域が一体となって支援する

伊万里市立山代東小学校では、通年で各種スポーツ大会に積極的に参加するとともに、スポーツ少年団等への参加を奨励し、学校・家庭・地域が一体となった取組が定着している。各大会の参加に向け、体育部教員を中心に全教職員が指導に当たるとともに、放課後や休日の活動に、保護者も積極的にかかわっている。

また、基本的な生活習慣の確立のための継続的な指導を行っており、「生活振り返りカード」を活用して、

家庭での生活改善を促している。

これらの取組により、児童が積極的にスポーツに取り組む風土が定着し、それぞれの目標に向かって伸びていこうとする力が育っている。

課題解決のために環境を整える

長野市立川田小学校では、本調査において、体力合計点及び体力総合評価が飛躍的に向上しており、中でも「ソフトボール投げ」の記録が大きく伸びている。その背景として、地域のスポーツ少年団等の活動が盛んであるとともに、全校マラソンや児童会主催のドッジボール大会の取組を工夫している。特に、ドッジボール大会は、用具や対戦方法、練習方法の工夫などを行い、全校児童と教職員が一体となって盛り上げており、児童が日常的にボール遊びに親しむことができる環境が整っている。

児童は自由な外遊びの中で、仲間とかかわり、たっぷり汗をかき、様々な動きを獲得している。「時間・空間・仲間」に加え、教員集団が目標をもち、魅力的な仕掛けを「ひと手間」（4つ目の間）として加えていくことが鍵となる。

授業改善、運動部活動の充実により 体力の向上を図る！

健康や体力は全ての活動の源である。しかし、体力の向上だけをねらった、画一的な取組では長続きはせず、生涯にわたって運動に親しむことにはつながらないだろう。地域や学校、生徒の実態に即してひと手間かけた取組が必要である。ここでは、平成21年度より平成27年度の経年変化において、総合評価「AB-DE」の割合が飛躍的に伸びた学校の具体的な取組を紹介する。

魅力ある授業づくりを 実践する

半田市立半田中学校では、数年前の学ぶ姿勢が整わなかった保健体育の授業への反省から、まずは、挨拶や整列など授業規律を整え、学ぶ意識の向上を図った。そして、授業者が互いに単元計画を持ち寄って教材研究を深めたり、オリエンテーションで「勢い」と「規律」のある授業づくりを提案したりすることで授業の質を上げていった。実際の授業では、生徒が意欲的に活動し、運動量が確保され活気に満ちた授業が展開されている。また、新体力テストの実施に関しては、昨年度より「新体力テスト週間」を立ち上げ、保健体育科教員が専門的な指導を行っている。測定結果は、有効活用するために三者面談で返却し、保護者や生徒と内容を共有している。

西桂町立西桂中学校では、6年前の新体力テストの分析結果から、「体育の授業が楽しい」と答えた生徒が

取組のポイント

- 魅力ある授業づくりを実践し、主体的に運動に取り組む資質を培う。
- 学校全体で運動部活動への指導体制を構築する。
- 地域や学校の実態に即し、連携して取り組む。

point

少ないことに課題をもった。そこで、器械運動などの領域で、タブレットを活用し、動きの確認から「わかる」「できる」の成功体験を数多く経験できるように、授業改善に取り組んだ。仲間とともに試行錯誤しながら運動課題を解決する授業スタイルは、生徒の授業への興味や関心を高め、「授業が楽しい」と答える割合が大幅に増加した。

東日本大震災の影響で外遊びや運動量の減少に危機感を抱いた田村市立船引南中学校では、授業の導入部分で「体力向上プログラム」を実施している。これは、コーディネーショントレーニングなどによって多様な運動を取り入れ、主運動に必要な体力要素にかかわる運動を行うことで「動ける体」をつくり、体力の向上を図ろうとする取組である。

特色ある運動部活動を 推進する

船引南中学校では、通常の部活動のほかに、年間を通して活動する特設の陸上駅伝部がある。そこには、全校生徒の半数以上が所属し、ふだんの種目と違う運動に取り組むことから、運動量の確保や多面的な体力の向上が図られ、昨年度は、部員の約9割が新体力テストの総合評価の段階を上げる結果となった。

半田中学校では、1年生が部活動全員入部、全校生徒の76%が、総合型地域スポーツクラブでの活動に参加するなど、運動やスポーツを行う時間が確保されている。また、全ての部活動に複数指導者を配置し、指導の充実とともに安全面の確保に努めるなど、指導体制がしっかりと構築されている。さらに、生徒の活躍をHPや廊下に掲示しており、新たな意欲の喚起につながっている。

地域と連携した取組を行う

西桂中学校では、全校生徒が徒歩通学であり、学校まで40分かけて登下校している生徒もいる。恵まれた自然環境の中で、日常的に体を動かす機会が確保されている。また、地域のスポーツイベントに生徒が参加したり、学校の体育的行事に地域の協力を得たりするなど、学校と地域が深く連携している。地域の自然や人々との絆から、運動する場や機会が確保されていることが、体力の向上に結び付いていると考えられる。

管理職を中心に、学校全体及び学校や地域が一体となって生徒のために取り組むことが重要であり、体力の向上だけではなく、生徒の様々な能力にその効果の波及が期待できる。

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

地域との連携による 体力向上の取組

長野県長野市立川田かわだ小学校

全校児童数	173名 (男子82名 女子91名)		
全クラス数	7	教職員数	16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		50人
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			2人

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

運動が苦手な児童の意欲が低下

地域のスポーツ団体に所属する児童が、年々増加傾向にある。そのため、運動能力の素地が培われ、体育の授業に意欲的に取り組む姿が見られる。その反面、運動経験に乏しくて苦手意識のある児童は成果が現れにくく、運動への意欲が低下する傾向もみられる。

2 取組の計画

- ①体力の向上を図ることで、全校の児童が運動することを楽しみ、自信をもって活動できるようにする。
- ②道具の扱い方などを身近な経験者（地域で活動する児童や上級生）から学ぶ場面を設定する。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 地域のスポーツ団体・外部講師との連携

地域の力を活用し、運動そのものの楽しさを味わいながら、全領域における体力の向上を図っている。

(1) 児童が参加している運動団体の様子

ソフトボール、野球、剣道、水泳などの運動団体に参加している児童が多く、特に女子ソフトボールは全国大会出場、少年野球は市大会優勝の成績を収めている。

(2) 若穂地区が主催するスポーツ大会

本校がある若穂地区には、小学校3校と中学校1校があり、競技スポーツと運動を通じた学校間交流に基づく活動を計画・実施している。それにより児童が自主的にスポーツと触れ合い、活動を通じて、地域の人々や他校の児童と楽しく運動する機会となっている。

(3) 外部講師の活用

若穂地区在住のスポーツ施設のインストラクターを、水泳指導者として招き、全学年の発達段階に応じた技術指導を受け、泳力の向上を図っている。

2 校内での取組

(1) 全校マラソンの取組

週1回の朝の全校運動の時間に、学校の敷地周辺のマラソンコースを走る。体育係で「日本一周マラソンカード」を用意し、走った周回数を蓄積するように促している。朝や休み時間に自主的に走る児童の姿が見られる。

さらに、走る意欲を高めようと校内マラソン大会を計

画している。

(2) 道具の管理・ドッジボールの道具の工夫

ルールがわかりやすく、参加しやすい運動を行い、また、道具を工夫することで、投力の向上及び運動全般への意欲を高めることができた。

- ①朝・業間休み・昼休みには、グラウンドや校庭施設を開放しており、用具（ボールなど）は児童会の体育委員が当番制で貸し出しを行っている。
- ②本校で行われるドッジボールは、一般的な試合ルールではあるが、球はソフトバレーボール用の球を少し空気を抜いて使用している。球を強く握れるので、的に向かって力を入れて投げやすいという利点がある。

●工夫したこと

- ①児童会主催で行われる伝統的なドッジボール大会では、高学年は8つの委員会ごとにチームを組む“委員会マッチ”、低学年は3つの学年を均等にグループ分けした“縦割りマッチ”で行う。また、ドッジボール用にソフトバレーボールとソフトフリスビーを各学級に配付し、活用を呼びかけた。
- ②地域のスポーツ団体と同様に、校内の活動においても、上級生が下級生に手本を示す場面づくりを行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①本校の投力は全国比で高い数値を示している。本校の過去のデータとの比較からも、この点が顕著である。
- ②年度によって多少の差異はあるものの、体力・意欲ともに、向上傾向がみられる。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

生涯スポーツの観点からも、この取組を小学校で終わらせるのではなく、近隣の小・中学校と連携し、活動を広げていくことが必要と考える。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

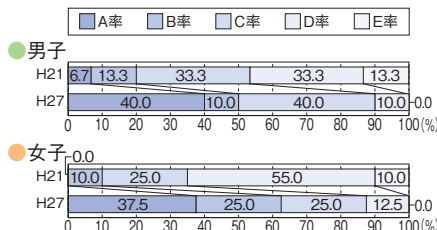
挨拶や声の大きさ、互いに声をかけ合うなど、コミュニケーションという視点で、児童間の連携・交流に成長が感じられる。

本校の結果

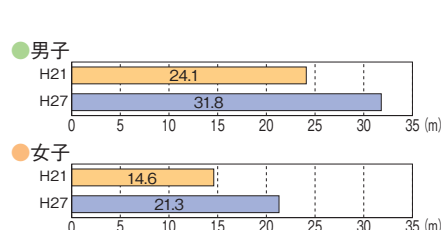
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	58.9	60.3
A	40.0	37.5
B	10.0	25.0
D	10.0	12.5
E	0.0	0.0
AB-DE	40.0	50.0
1週間の総運動時間(分)	792.0	542.5
60分未満の割合(%)	9.1	6.3

●総合評価の割合



●ソフトボール投げの記録



道具の扱い方の工夫と実際のゲーム場面

本校のドッジボールは、やや空気を抜いたソフトバレーボールの球を使用し、握って持つことが特徴

この工夫により、球をしっかりと持つことと、ねらった方向への力強い投球が可能となる。

ステージ上の1年生に実際のゲームを通してルールを教える様子

授業の様子

児童会主催 委員会 マッチドッジボール

地域主催の活動

若穂地区主催マラソン大会のポスター

若穂地区主催のスポーツチームのメンバー募集のパンフレット

児童昇降口に飾られた、女子ソフトボールチームの県優勝旗(全国大会出場)

地域指導者のもと、練習に励む野球部員の様子

外部指導者による指導

●年間7回行われるクラブ(バトミントンクラブ)の指導の様子

●水泳の授業で平泳ぎを学ぶ様子

第2章
分析結果と取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

小・大連携プロジェクトによる運動習慣の改善

岡山県津山市立院庄小学校

全校児童数	181名 (男子82名 女子99名)		
全クラス数	9	教職員数	24名 (内体育専科0名)
クラブ活動または運動部活動	数		1
	参加延べ人数		18人
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			
60人			

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

体育授業の専門性をもっと高めたい

担任1名では個別指導にも限界がある。また、運動の好きな児童と嫌いな児童の二極化がみられる。

2 取組の計画

- ①大学生の協力により、少人数グループでの指導を実現させる。また、大学の体育の先生による専門的な指導や学生による手本も、児童の学ぶ意欲の向上や技能の習得につながることを期待する。
- ②児童が主体的に動くことができる場を設定することで、児童が興味をもち、進んで運動に参加し、結果として体力や運動能力が向上することを期待する。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 小・大連携プロジェクト

(1) 大学生の派遣の受け入れ

年間20時間程度、大学の体育専門の先生と教職を希望している学生30名程度が、担任による体育指導の補助にあたる。学生は、授業を行う際に、事前に大学内で教材研究・指導案の立案・模擬授業を行う。

(2) 全学年で様々な体育の授業

陸上運動や水泳、器械運動のほかに、新しい教材であるフラッグフットボールの授業も実施した。また、主運動につながる準備運動（リズム運動）をテンポのよいリズムに乗りながら行うことにより、児童にとって新鮮で、気持ちよく学習に取り組むことができた。

2 運動習慣の改善に向けての取組

(1) ゆとりタイムの設定

毎週水曜日の昼休み（40分間）に、児童全員が外に出て、担任も加わり、ドッジボール、鬼ごっこなどの遊びに興じている。

(2) チャレンジランキングの活用や児童自身の大会の企画

岡山県内の多くの学校が取り組んでいるチャレンジランキングに、本校も児童が楽しく体を動かす手立てとして、運動委員会の呼びかけにより参加した。記録を少しでも伸ばそうと様々な運動に進んで何度も挑戦していった。また、運動委員会が球技大会を企画、各学級は大会に向けてチームごとに練習し、外で運動する児童が増えた。

●工夫したこと

- ①小・大連携プロジェクト
 - ・小学校と大学、双方に有意義な関係を築く。
 - ・礼儀・感謝の気持ちを大切に。（児童と学生の紹介タイムや授業後に学生へ一言）
- ②運動習慣の改善に向けての取組
 - ・児童自身が企画することにより、高学年リーダーのやる気を引き出し、全校の雰囲気を盛り上げる。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①小・大連携プロジェクト：意欲 安心感 専門性
児童にとって、年代的に近い学生との交流は新鮮で、学生は常に児童に明るく声かけをし、励ましてくれる存在であった。このため、児童はいつもよりも積極的に運動と向き合い、楽しんでいった。さらに、個別指導も可能となり、支援を必要とする児童に寄り添い「できるようになりたい」気持ちにも対応することができた。また、学生による手本を見せることで、児童はより明確なイメージをもちながら運動に触れることができた。
- ②自己有用感の高まり
児童の企画による取組を機会あるごとに大いに認め、誉めることで自己有用感が高まり、体育的行事にも積極的に取り組む風土が培われた。運動会や海事研修、和太鼓等、練習の時から真剣に取り組む、最後までやりぬく姿が見られるようになった。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

小・大連携の授業は単元の一部であるため、担任及び指導者はその前後の授業とのつながりも含め、単元全体の授業デザインを考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

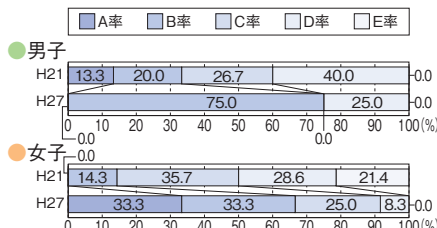
高学年の自己有用感が高まり、縦割り班活動などでリーダー性を発揮している。また、「学習の構え」がしっかりしてきて、何事も意欲的に活動し、最後までやりぬく姿勢が育ってきた。

本校の結果

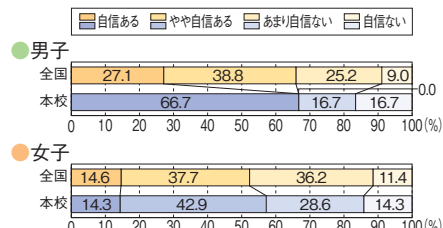
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	57.5	60.6
総評価(%)	A	0.0
	B	75.0
	D	25.0
	E	0.0
	AB-DE	50.0
1週間の総運動時間(分)	613.3	170.4
60分未満の割合(%)	0.0	21.4

●総合評価の割合



●自分の体力に自信がある



小・大連携プロジェクト



リズムジャンプ
音楽に合わせて、楽しくリズムジャンプ！
育んだリズム感を多くの運動へ応用。



互いに自己紹介
礼儀・感謝の気持ちを大切に！



水泳 少人数指導
個人差に応じたアドバイスが可能。
大学生による温かい褒め言葉、励ましにより、運動の苦手な児童も安心して運動に取り組むことができる。



マット運動 少人数指導
マンツーマンに近い少人数指導。個別支援が可能になり、技の上達につながった。

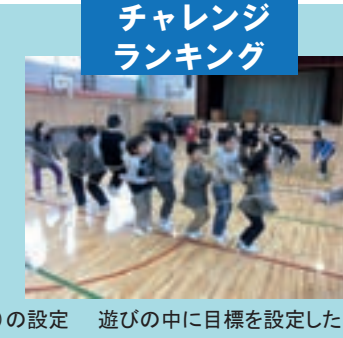


陸上運動 バトンパス示範
専門性の高い大学の先生と学生の示範により、よい運動のイメージをもつことができる。

運動習慣の改善に向けて：高学年がリーダー性を発揮



ゆとりタイム
「ゆとりタイム」(毎週水曜昼休み)の設定



チャレンジ
ランキング
遊びの中に目標を設定したほか、児童自らが考えた取組を企画



球技大会

何事にも真剣な姿勢：最後までやりぬく子



運動会



海事研修



和太鼓

何事にも全力で最後までやりぬく院庄っ子！「心と体をきたえ ともに学び合う児童の育成」を目指しています

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

生活習慣の見直しによる 身体活動の増大

佐賀県伊万里市立山代東小学校

全校児童数	165名 (男子83名 女子82名)		
全クラス数	7	教職員数	17名 (内体育専科0名)
クラブ活動または 運動部活動	数		14
	参加延べ人数		116人
地域のスポーツ指導者の活用 (年間延べ人数)			5人

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

運動の二極化を食い止める

スポーツ少年団等で、日常的に運動している児童がいる一方で、ほとんど運動する機会をもたない児童との二極化が進んでいる。新体力テストの結果も上位と下位の差が大きく、下位の割合が高い結果だった。

2 取組の計画

- ①「早寝・早起き・朝ご飯」など、基本的な生活習慣の定着を図り、運動意欲の向上を図る。
- ②日常生活での外遊びや運動の習慣化を通して、基礎的な体力の向上を目指す。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1『ちゃんとカード』(生活振り返りカード)の実践による、基本的な生活習慣の確立

毎月始めの10日間を、基本的な生活習慣の確立のための点検期間としている。朝の会と帰りの会に、起床時刻や就寝時刻などの自分の生活リズムを振り返ることで、基本的な生活習慣の確立を図るようにしている。また、保護者からのコメント欄を設け、児童とともに保護者への啓発を図っている。

2 20分間の業間の設定と外遊びの奨励

児童の運動する機会の充実を図るために、2校時と3校時の間の休み時間を20分間に設定し、外遊びを奨励している。十分な時間を設定することで、外でボール遊びや一輪車、長なわとびなどをしている児童が増えた。

3 新体力テストに全学年で取り組む

新体力テストの8種目について、県から示されている「新体力テスト実施方法と指導の工夫～児童向け掲示用～」などを使い、4月当初に種目ごとの行い方などを周知することで、内容を十分に理解するとともに、本番に向けて、より良い記録を目指すという意欲が高まった。

4 体育指導における、『めあてカード』の活用と評価

体育の授業では、目当てを意識して学習に取り組んでいる。また、運動量を確保するために、個人の技能に合わせた場を設定している。授業の最後には、学習を振り返り、次への期待感をもてるようにしている。

5 各種大会への参加奨励と教職員の指導・協力体制

本市では、市体育研究会や競技連盟主催の各種大会が年間を通じて行われており、児童がスポーツと触れ合う機会が多い。また、保護者の多くが運動することの大切さを感じているため、児童への働きかけが盛んである。

各競技の指導は体育部の職員を中心に、全職員で指導にあたる協力体制ができている。

6 地域スポーツへの参加奨励と校内での表彰等を通しての意欲の向上

スポーツ少年団等は、保護者を中心とした外部指導者により指導が行われている。運動場や体育館など、学校の施設を利用することもあり、日頃の児童の頑張りを目にすることも多く、日常の声かけが可能である。

●工夫したこと

- ①新体力テストの児童向け掲示資料を拡大提示してポイントをわかりやすくし、意欲の向上につなげた。
- ②生活リズムを整え、望ましい運動習慣を付けるように、児童及び保護者への啓発を行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①総合評価の比較において、AB群とDE群の差が、平成21年度は男子-52.6ポイント、女子-66.6ポイントであるのに対し、平成27年度は男子+27.3ポイント、女子+23.6ポイントと大きな向上がみられた。
- ②また、女子では「運動が好き」「やや好き」が95%近くにのぼり、「嫌い」は0%という結果であった。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①体育学習の指導方法の工夫・充実や、自己評価しやすい「学習カード」への改良を継続する。
- ②1週間の総運動時間が少なく、運動に対する苦手意識をもつ児童への更なる手立てを工夫する。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

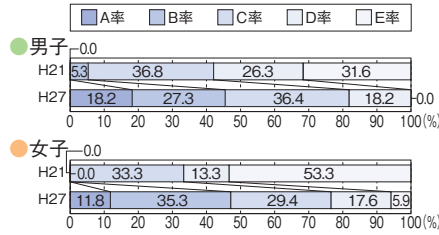
クラスメートや上級生の頑張りをみることで、お互いに認め合う学級・学校集団づくりに役立っている。

本校の結果

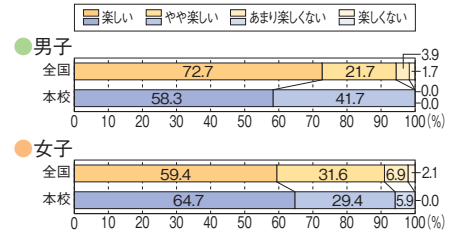
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	58.0	55.6
(各学年)総平均	A	18.2
	B	27.3
	D	18.2
	E	0.0
	AB-DE	27.3
1週間の総運動時間(分)	581.3	328.5
60分未満の割合(%)	8.3	0.0

●総合評価の割合



●体育の授業は楽しい



みんなで体を動かそう！ ～業間の20分間を活用した外遊び～



様々な種目に挑戦！ ～学校のプライドを胸に～

市内の小学校対抗で行われる各種大会に、学校代表として練習を重ね、堂々と参加します。



「めあてカード」と「学習カード」

●目当ての意識化と自己評価

マット運動の進め方

1	2	3	4	5	6	7
はじめ	めあて1 できる技で、きれいに回ったり、調子よく連続したり、組み合わせて楽しんでみよう！					
	めあて2 もう少しできそうな技や新しい技に挑戦して楽しもう！				まとめ (発表会)	

マット運動学習カード

めあて1: 自分で決めた目標を達成しよう！ がんばって練習しよう！ 最後までがんばって練習しよう！

めあて2: がんばって練習しよう！ がんばって練習しよう！ がんばって練習しよう！

今日の反省

今日の練習で良かったところは？

練習で頑張ったところは？

練習で頑張ったところは？

練習で頑張ったところは？

練習で頑張ったところは？

「ちゃんとカード」

●自分の生活習慣を見直そう

6年1月 ちゃんとカード

ひとことメモ

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

きめ細やかな体育授業と運動遊びの充実

大分県豊後高田市立高田小学校

全校児童数	368名 (男子201名 女子167名)		
全クラス数	16	教職員数	34名 (内体育専科1名)
クラブ活動または運動部活動	数		10
	参加延べ人数		109人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			
0人			

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

運動遊びの内容の単純化

本校は、スポーツ少年団等に所属している児童が多く、学校の休み時間でもそれぞれの種目の運動をする傾向がある。そのため、運動遊びの種目がサッカーやドッジボール等のボール遊びに限られ、運動遊びの種目に偏りがある。

2 取組の計画

- ①体育専科教員を中心としたきめ細かな体育学習と指導力の向上を図る。
- ②「体力チャレンジタイム」の時間に多様な動き・遊びを経験できるようにする。
- ③運動場の環境整備を行い、進んで外遊び・運動遊びができるようにする。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

本校には、体育専科教員が配置されており、体育の授業だけでなく体力を高めるための時間や遊び場の充実に、体育専科教員を中心に全教職員で行っている。また、徒歩通学を推奨する「てくてくとくとく運動」に取り組んでおり、体力づくりの一環と位置付けている。

1 きめ細かな指導と学校全体の指導力の向上

体育の授業は、体育専科教員と各担任による複数体制で指導している。1学期は、体育専科教員が中心となって授業を進め、2学期からは担任が主となり児童の指導をしている。複数体制の指導により、運動が得意な児童だけでなく運動に苦手意識をもっている児童等を含め、全ての児童にきめ細かな指導ができるようにしている。

また、体育専科教員が、授業の進め方やけが、事故防止のための安全指導、技能を教える手順の実技講習を行い、教員全体の指導力の向上を図っている。

2 体力チャレンジタイム

全校児童で運動遊びの時間を確保できるように、授業前の朝時間(8時30分～8時45分)に体力チャレンジタイムを設けている。低・中・高学年に分けて異学年と行うことで、真似をしたり、教えたりするなど、体を動かすことの意欲を高めることができると考えている。

「タイヤ転がし」「遊具遊び」「ロケット投げ」等、多種多様な運動遊びを行って、種目のマンネリ化を防ぐた

め、月ごとに種目を替え、学期の終わりには総括・検討をして次学期につなげている。

3 遊びの環境の整備

児童自ら運動に親しみ、意欲的に運動遊びができるように、運動場の環境整備や体育館の開放を行っている。

- ・始業前に運動場の整備
- ・運動場に遊び場のライン等の設置
- ・中庭を芝生化し、更にジャンピングボードを設置
- ・雨天時の昼休み遊びを促進するための体育館開放

●工夫したこと

- ①運動場に遊び場を作る上で、毎回ラインを引く手間を省くため、バスケットとドッジボールのコートは丈夫なロープでラインを設置した。また、ミニサッカーゴールやジャンピングボードは、市販の資材で作成した。
- ②年2回新体力テストを実施し、体育的行事(運動会・相撲大会・持久走大会等)で発表の場を設けている。
- ③いろいろな遊びを児童に紹介する中で、昔の遊びが現代の児童には合わないものもあることがわかり、運動遊びを選ぶことに試行錯誤を繰り返した。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①複数指導体制にすることで、特に苦手意識をもっている児童が意欲的に運動に取り組むようになり、これをきっかけに運動嫌いな児童が減ってきた。
- ②休み時間に外遊びをする児童が増え、地域のスポーツ少年団等に参加する児童が増加した。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

体力は継続的に運動を行うことで向上するものである。生涯にわたる運動の習慣化を図るために、運動の大切さをどのように児童に伝えるかが今後の課題である。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

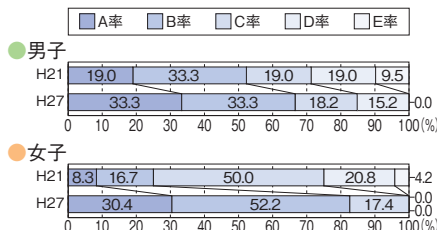
学校全体が活気にあふれるようになり、元気のよい挨拶ができるようになっていく。また、授業中の学ぶ姿勢も改善され、集中して授業を受ける姿が見え始めている。

本校の結果

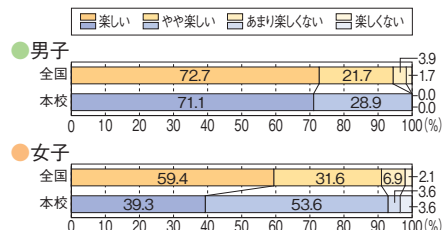
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	60.3	62.4
A	33.3	30.4
B	33.3	52.2
D	15.2	0.0
E	0.0	0.0
AB-DE	51.4	82.6
1週間の総運動時間(分)	735.4	389.4
60分未満の割合(%)	5.3	10.7

●総合評価の割合



●体育の授業は楽しい



体力チャレンジタイム



タイヤ転がし

短・長なわとび



リレー

ジャンケン陣取り



遊具遊び

持久走

ジャンケンピラミッド

ロケット投げ

いろいろな運動遊びをみんなで楽しく取り組んでいます。

遊びの環境の整備



ロープの
ドッジボールコート



手作り
ジャンピングボード



ジャンケン陣地取り遊び

いろいろな遊びができるように、手作りの遊び場を作り、遊びの環境を整えています。

体育的行事で発表



体の全てを使って
表現する運動会のダンス



身に付けた力を試す
相撲大会



持久力・走力を試す
持久走大会

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3
体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

動ける体づくりを目指した 体力向上プログラムの実践

福島県田村市立船引南中学校

全校生徒数	93名 (男子46名 女子47名)		
全クラス数	5	教職員数	12名 (内保健体育科1名)
運動部活動数	5	運動部活動参加率 (全学年)	98.9%
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

運動経験の減少から体力の低下が深刻に

本校でも外遊びの減少や運動量、運動経験の不足により、体力の低下や巧緻性に欠ける生徒がみられた。

2 取組の計画

- ①主運動に対する補強運動として、本校の「体力向上プログラム」を実施して、授業へのスムーズな導入を促すとともに、「動ける体」をつくり、体力の向上を図る。
- ②主運動に必要な体力要素や自分の体力の課題を新体力テストの数値を踏まえて理解できるようにし、実践力を養う。
- ③年間を通した特設陸上駅伝部の活動を通じ、体力の向上を図る。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 主運動に対する体力向上プログラムを実施

平成18年度より福島県の小学校で実施している「運動身体づくりプログラム」を中学生に合わせて工夫し、主運動前の補強運動を「体力向上プログラム」として実施している。種目ごとに、主運動に必要な体力要素にかかわる運動を行い、授業へのスムーズな導入を促している。

また、筋力トレーニングを主とするのではなく、多くの運動経験をできるように、コーディネーショントレーニングや体ほぐしの運動の要素を取り入れた運動など、多種多様な運動を取り入れるよう心がけている。

2 体力要素を意識する

アンケートから「体力＝全身持久力」という概念をもつ生徒が多いことが明らかになった。そこでオリエンテーションを充実させ、「体力向上プログラム」が体力要素にもたらす効果とプログラムの必要性への理解を高めている。また、主運動に必要な体力要素についても理解するため、学習カードに運動と体力要素との関係に記載し、生徒が意識しながら運動に取り組むようにしている。

3 小規模校の特性を生かした特設部への参加

全校生93名中50人が特設陸上駅伝部に加入し、通年で活動している。運動の質と量の改善から、平成26年度の新体力テストでは、特設陸上駅伝部員の88%が総合評価の段階を1つ上げるなど、体力の向上がみられた。

●工夫したこと

- ①「体力向上プログラム」の内容を決める際には、主運動に沿ったものだけでなく、新体力テストの結果から、その該当学年の課題に沿った体力要素を高める運動も取り入れることを心がけた。
- ②プログラムを「やらされている」意識を払拭するため、サーキットトレーニング実施時には、運動の内容を新体力テストの結果から生徒自身が考え、各自のオリジナルの内容で活動する場も設けた。また、生徒にとっては課題の体力要素を高めるための運動を考えるのは難しい部分もあることから、教員側から情報を適時提示したり、調べる時間を確保したりするなどした。
- ③「体力向上プログラム」の内容と特設陸上駅伝部の練習内容との関連をもたせた。
- ④全ての種目に沿った「体力向上プログラム」の内容を考えるにあたり、部活動担当や他校の教員からも助言やアドバイスももらいながら、内容の精選を行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

記録の向上や技能の向上が、「体力向上プログラム」の成果として生徒が実感し始めたことで、体力の向上の必要性を強く意識するようになり、徐々に体力が高まってきている。また、「動ける体」に変容してきたことで、授業への取組も積極的になった。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

「体力向上プログラム」の内容がマンネリ化しないように、種目の特性を考慮したより多くの運動経験を積むことで体力の向上を図っていききたい。また一人一人の課題に沿った「体力向上プログラム」を目指し、3年間を見通して多くの運動を経験し、その経験を自己の課題解決に向けて実践する場を多く設けていききたい。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

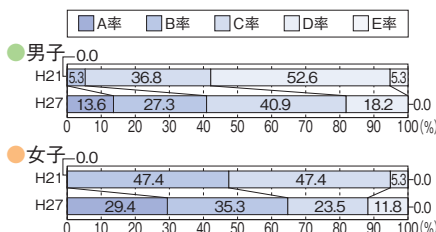
授業で行ったトレーニング方法などを、部活動や休日の運動などで、自主的に実施する姿が見られるなど、一人一人の体力の向上に向けた実践力も徐々に身に付いてきた。

本校の結果

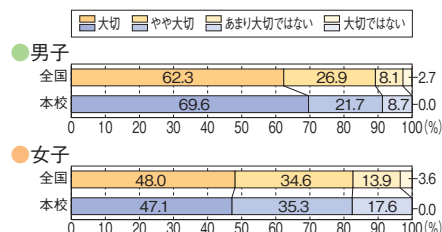
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	44.8	50.8
A	13.6	29.4
B	27.3	35.3
D	18.2	11.8
E	0.0	0.0
AB-DE	22.7	52.9
1週間の総運動時間(分)	1115.9	947.6
60分未満の割合(%)	0.0	0.0

●総合評価の割合



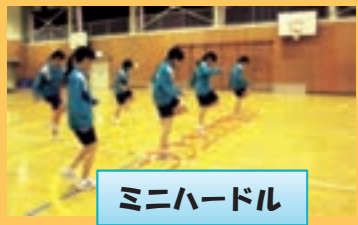
●運動やスポーツは大切なもの



○体力向上プログラム(例1:短距離走・ハードル走)



ラダートレーニング



ミニハードル



ハードルジャンプ



ハードルまたぎ

○特設陸上駅伝部



通年での活動

○体力向上プログラム(例2:バレーボール)



ワンバウンド以内にキャッチ
(レシーフへつなげる動き)



同時に2個のボール操作
(コーディネーショントレーニング)

○オリエンテーション時の資料(授業計画)

楽しい短距離走授業計画

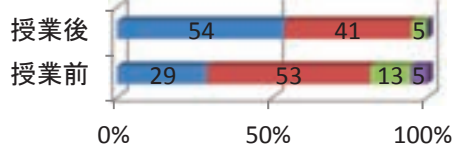
時間	1	2	3	4	5
内容	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える
目標	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える	短距離走の楽しさを伝える

楽しいハードル走授業計画

時間	1	2	3
内容	ハードル走の楽しさを伝える	ハードル走の楽しさを伝える	ハードル走の楽しさを伝える
目標	ハードル走の楽しさを伝える	ハードル走の楽しさを伝える	ハードル走の楽しさを伝える

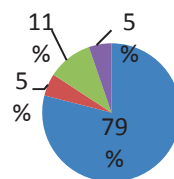
○アンケートから(1年生、短距離走)

体力向上プログラムは楽しみ(前)・楽しかったですか(後)

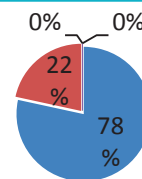


■ はい ■ どちらかと言えばはい ■ どちらかと言えばいいえ ■ いいえ

1回目に比べタイムは良くなりましたか。



記録の向上と体力向上プログラムは関係があると思いますか。



第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

地域の支援と運動機会の充実

山梨県西桂町立西桂中学校

全校生徒数	156名（男子73名 女子83名）		
全クラス数	8	教職員数	26名 （内保健体育科2名）
運動部活動数	8	運動部活動参加率 （全学年）	73.7%
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

授業を楽しんでいる生徒が少ない

6年前、本校の新体力テストの結果は、男女とも全国平均を大きく下回っていた。アンケート結果から、「保健体育の授業が楽しい」と答えていた生徒が少なかったことが体力の低下の原因の一つだと考えた。その点を踏まえ、授業が楽しいと思えることが、運動好きを増やし、体力の向上へとつながるのではないかと考えた。

2 取組の計画

- ①「できた」「できる」などの成功体験を通し、授業に前向きに取り組むための動機付けや運動の機会をつくり出す。
- ②授業や体育的行事、部活動を連携させ、それぞれの特性に合わせた運動を取り入れることで、基本的な体力の向上を図る。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 地域の特性

(1) 教員の確保

毎年、保健体育の教員2人を確保している。

(2) 徒歩通学

小学校とともに徒歩通学のみで、学校から遠い生徒の中には、片道40分程度かけて登下校している者もいる。

(3) 町の行事

本町では、毎年5月に町民を対象とした「三つ峠歩け歩け運動」が実施されている。山の中腹まで歩くという健康を意識した行事に、毎年中学生も参加している。

2 本校の実態

本校は運動部活動参加率とクラブチーム参加率を合わせると、全校生徒の約8割が日頃運動にかかわっており、週に3日以上運動をしている生徒も6割を超えている。

文化部でも、音楽部は筋力トレーニングやグラウンド、ロードを走るなどの運動を活動に取り入れ、部活動全体で体力向上への意識が高まってきている。

3 強歩大会

距離は11kmと長くはないが、生徒たちが目標を決めて真剣に取り組み、やり切ることの大切さを学んでいる。また、保護者だけでなく、地域の安全協会やスケー

ルガード、そのほか企業の方々の協力を得て、実施している。

4 ICT機器の活用

器械運動や球技などの単元で動きの確認をする時に9台のタブレットを使用している。自分自身の目で動きを確認することができ、自らの課題を把握しやすくなった。また、運動が苦手な生徒は自分の体の動きをイメージしにくい場合があるので、タブレットの使用により、積極的に授業に取り組むことができるようになった。

●工夫したこと

- ①持ち運びが便利なタブレットの利点を生かし、様々な角度から、実際の動きを撮ることで、自分のイメージとの差を埋めることができるように工夫した。
- ②タブレットを使用することで、生徒同士でのアドバイスがしやすくなり、言語活動を充実することができた。
- ③体育教員を2人配置することで、授業の中で習熟度に分け、生徒の現状に合わせた指導を行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①新体力テストの総合評価の結果が、平成21年度と比較して向上し、A+Bは男子42.1%、女子59.1%になった。
- ②6年前と比べ、「体育の授業が楽しい」という生徒が男女ともに約30ポイント増加した。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

授業以外に、山梨県の「健康・体力づくり一校一実践運動」の一環として、学校独自の「体づくりの時間」を創設したい。その中で、生徒が自分自身で、体力が向上していることを実感できる取組を工夫していきたい。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

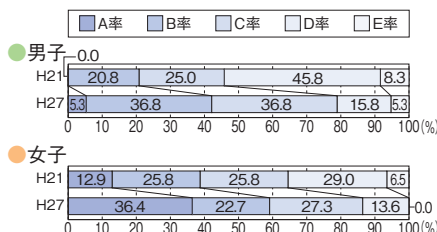
様々な活動において、全力で活動することができるようになると考えている。加えて、学習についても効果があると思う。実際に授業中の様子を見ると、50分の授業を集中して受けることのできる生徒が多くなったと感じている。

本校の結果

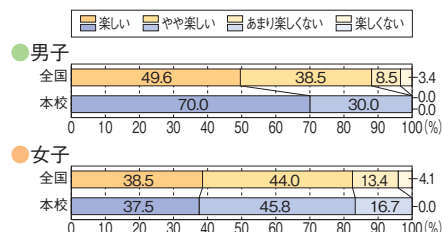
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	45.1	50.5
A	5.3	36.4
B	36.8	22.7
D	15.8	13.6
E	5.3	0.0
AB-DE	21.0	45.5
1週間の総運動時間(分)	570.0	315.0
60分未満の割合(%)	10.0	34.7

●総合評価の割合



●体育の授業は楽しい



「三つ峠歩け歩け運動」と強歩大会の様子

歩いている途中と歩き終わった後



朝の会の様子と大会途中



歩き終わった後は、町の方が豚汁を用意してくれ、地域が一体となって実施しています。

保護者やスクールガード、安全協会の方々の協力のもと、自分の目標に向かって頑張ります。

体育的行事（体育の部）・部活動の様子



ムカデ競走



学級リレー



県総体で優勝した女子ソフトテニス部

授業の様子（タブレット端末の使用）



タブレットを使用している様子



集団行動



器械運動
跳び箱



長距離

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴

レディネスづくりと授業の改善

愛知県半田市立半田中学校

全校生徒数	883名（男子478名 女子405名）		
全クラス数	27	教職員数	62名 （内保健体育科7名）
運動部活動数	19	運動部活動参加率 （全学年）	74.8%
地域のスポーツ指導者の活用 （年間延べ人数）			12人

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

感覚だけで運動し、学びのない取組が問題に…

本校では生徒が「カン」だけに頼り、学ぶ意識の低い保健体育の授業になりがちであった。生徒指導上の課題も大きく、生徒に落ち着きがなかったり、学習規律が守られていなかったりと活気と規律のある授業が展開できず、生徒の学ぶ意識を高められない状況があった。

2 取組の計画

- ①「わかって、できる」運動の方法やポイントを学ぶレディネスづくりを大切に、体力の向上を図る。
- ②学習規律を確保し、心地よく学べる授業づくりを目指し、「わかって、できる」体育の授業を展開する。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1 体力向上の方法の見直し

(1) 新体力テストの位置付け

従来は学校行事として実施していた新体力テストを、昨年度から「体力UP週間」と名付け、体育の授業時間で体づくり運動として位置付けた。

(2) レディネスづくりの充実

「体力UP週間」を利用し、レディネスづくりとして「自己を知り、意識を高める」と関連を図った。一つ一つの種目のより良い方法や、より良い動き方の「ポイント」の理解を体づくり運動と関連付けて指導した。

2 授業の改善

(1) 規律を重んじ、学ぶ意識改革

保健体育の学習規律を重視し、学びある授業が展開できるように指導を徹底した。授業開始時の集合や挨拶の徹底、声を出すことで活気ある授業を展開するなど、単純で基本的なことに徹底して取り組んだ。

(2) 学習内容を明確にした単元計画の充実

運動が苦手な生徒も、運動を感覚だけで楽しんでしまう生徒も、しっかりと集団の中で学べるように学習内容を明確に示し、学びを実感できる体育の授業を展開することを心がけた。スモールステップで着実に学ぶことで、「わかって、できる」体育の授業を目指した。

3 生徒の頑張り家庭と共有・地域へ発信

新体力テストの結果を学級担任が三者面談で返却し家

庭と共有している。また、充実した部活動の様子などを毎日学校HPで更新し、地域へ発信している。

●工夫したこと

- ①5月中旬までは、男女合同80人で、TT指導による体育の授業を行い、学年の生徒把握、新学級の雰囲気をつかむようにした。また、集団行動の徹底を図り、学習規律の土台づくりに努めた。
- ②レディネスづくりの充実を図る2年目である本年度は、生徒相互の教え合い活動（3・4人のグループ学習）を取り入れた。1年目に教員が指導した内容をグループで教え合う姿や記録の向上を目指し、このことは新体力テストの目標達成にも良い影響を及ぼした。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①総合評価のAB-DEの差をみると、男子が平成21年度-39.3%から平成27年度43.6%、女子が同8.1%から同86.8%と向上した。
- ②学習規律を尊重し、生徒自身が心地よく学べる学習環境が整いつつある。「わかって、できる」体育の授業を展開することで、意欲も高まり技能が向上した。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①この2年間の学びをベースに、これからも教員からの一斉指導だけでなく、主体的な学習を取り入れた実践を継続し、更なる体力向上を図っていきたい。
- ②「継続は力なり」で、学習規律の大切さを継続したい。更なる学びを充実した授業展開を研究していくことで、生徒の体力の向上へとつなげていきたい。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

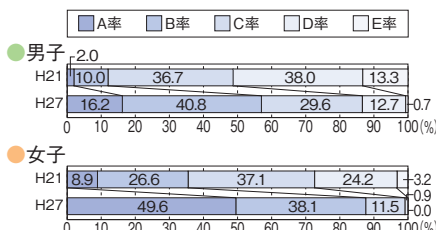
体育の授業に規律が生まれることで、学ぶ意識が向上し、何事にも一生懸命取り組むようになり、学校の雰囲気も良くなった。他教科や道徳の授業でも互いを認め合い、学び合える環境が作られていったため、活発な意見交換が生まれ、様々な所で学ぶ意識の高まりがみられた。

本校の結果

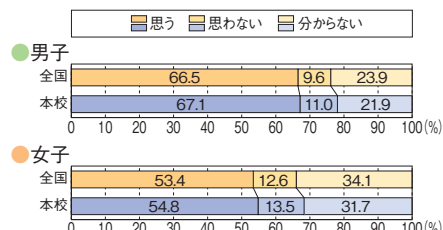
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	47.4	56.6
A	16.2	49.6
B	40.8	38.1
D	12.7	0.9
E	0.7	0.0
AB-DE	43.6	86.8
1週間の総運動時間(分)	1138.0	845.2
60分未満の割合(%)	3.1	13.5

●総合評価の割合



●中学卒業後も自主的に運動やスポーツをしたい



体力向上の方法の見直し

- 「体力UP週間の実施」「レディネスづくりの充実」で「自己を知り、意識を高め」体力向上を図る。



授業の改善 わかって、できる体育の授業

- 「規律を重んじ、学ぶ意識改革」
- 「学習内容を明確にした単元計画の充実」

●学習規律の確立
声と動きで活気ある授業

学びのある授業を

- ◇集団行動の徹底
- ◇勢いのある挨拶
- ◇きちんと整列
- ◇ラインや道具整える

●学習内容を明確に示す
単元としての学習過程を充実

生徒の頑張りを家庭と共有・地域へ発信



- 充実した部活動は体力向上の一端を担う。その頑張りを地域へ発信し生徒の励みに。

第2章
分析結果と
取組事例

テーマ
3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴