

# 体育・保健体育授業を「楽しい」と感じている児童生徒の割合が高い学校の特徴

## 運動やスポーツへの肯定感と授業の楽しさ

体育・保健体育の「授業は楽しい」と感じている児童生徒の割合が高かった学校（上位10%）（以下「『授業は楽しい』率上位校」という。）における取組の特徴について、全国平均との差の状況を分析し、運動やスポーツへの肯定感を育むヒントを探った。

## 授業で大切にしていること

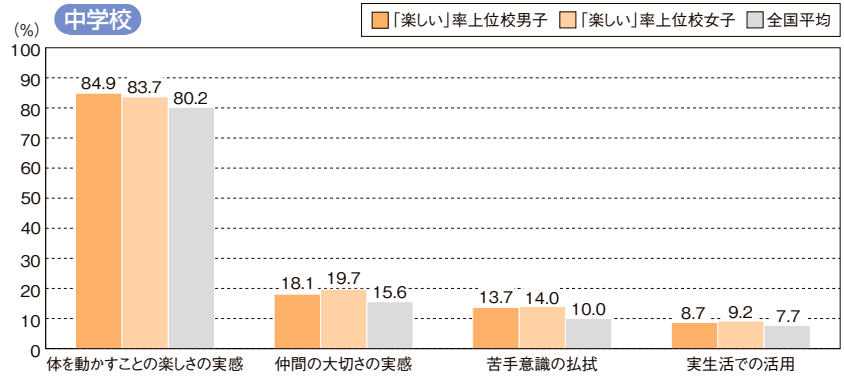
「授業は楽しい」率上位校で、「体育・保健体育の授業において特に大切にしていること」はどのようなことであろう。

小・中学校とも「体を動かすことの楽しさを実感すること」「苦手意識を持たせないこと」などの回答割合が全国平均よりも高いほか、中学校では「仲間の大切さを実感すること」「保健体育で学習したことを実生活で生かすこと」の回答割合が全国平均よりも高かった（図1-5）。

「苦手意識を持たせないこと」は、全国平均としてはそれほど高くはないが、「授業は楽しい」率上位校では、その回答割合の全国平均との差が、ほかの項目に比べて大きい傾向がみられた。

昨年度の調査でも、運動やスポーツが「きれいになったきっかけ」として、児童生徒の多くが「授業でうまくできなかったから」を理由としてあげている。日々の授業において「達成感」や「練習すればできるという自信」を体感できる指導や取組は、運動への肯定感を育む上で重要な視点であろう。

【図1-5】「授業は楽しい」率上位校が生徒の指導上大切にしていること



## 楽しさを味わうための工夫がある

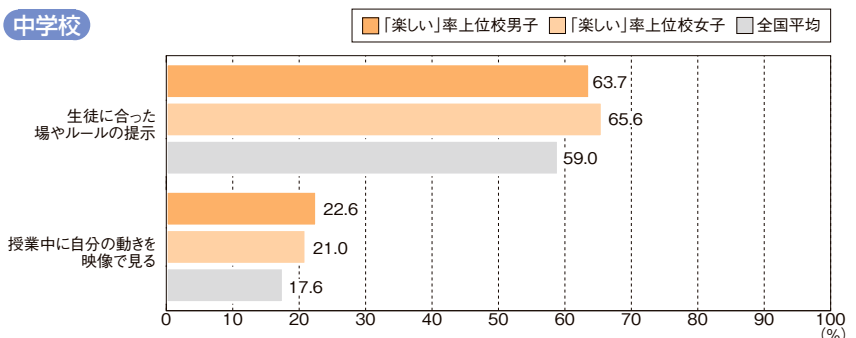
体育・保健体育の授業で努力を要する児童生徒が、運動への興味・関心や自ら運動する意欲を高めたり、各領域で運動の特性や魅力に触れたり、味わえるようにするために、どのような取組が重視されているのだろうか。

「授業中に自分の動きを撮影した映像を見られるようにしている」は、全国平均では小学校は約11%、中学校は約18%とそれほど高くないが、「授業は楽しい」率上位校では、小学校では約13%、中学校では約21~23%と、全国平均との差が大きい傾向がみられた（図1-6）。仲間

と一緒に映像を見ながら、動きのポイントを確認し合うなどの教え合いが活発となり、課題解決への効果も期待できることから、ICTの活用は有効である。

また、特に中学校の「授業は楽しい」率上位校では、「その生徒に合った場やルール等で行えるようにしている」の回答割合で、全国平均との差が大きかった。生徒の運動能力や技能の程度に応じて、個別に練習に取り組める場を設定したり、弾力的にルールを適用したりすることは、授業で努力を要する生徒にとって、課題解決への意欲を高めるとともに種目の持つ特性や魅力に触れ、運動の楽しさや喜びを味わうきっかけとなるだろう。

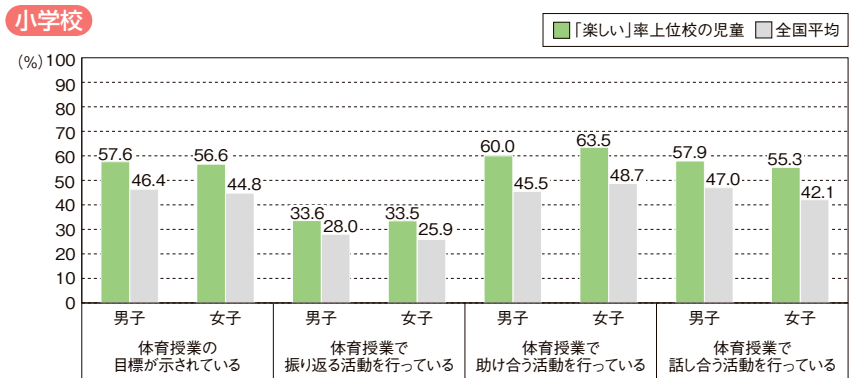
【図1-6】「授業は楽しい」率上位校の、授業で努力を要する生徒がいる場合の取組



## 教員のねらいや意図が 児童生徒に伝わっている

「その授業の目標（目当て・ねらい等）を児童生徒に示す活動を取り入れていますか」「その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか」「授業では、児童生徒同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか」「授業では、児童生徒同士で話し合う活動を取り入れていますか」という質問についてみると、学校質問紙からは、「授業は楽しい」率上位校の実施状況について全国平均と顕著な差はみられなかったが、同じ質問内容について児童生徒質問

【図1-7】「授業は楽しい」率上位校の児童の授業の実態についての認識



紙の回答を比較すると、「授業は楽しい」率上位校の児童生徒は、目標が「示されている」、各活動を「行っている」と回答した割合が全国平均より高かった（図1-7）。このことか

ら、「授業は楽しい」率上位校においては、教員側の各活動に対するねらいや意図が児童生徒にしっかりと伝わっていることが推測される。

## 体力の向上、健康の保持増進への取組

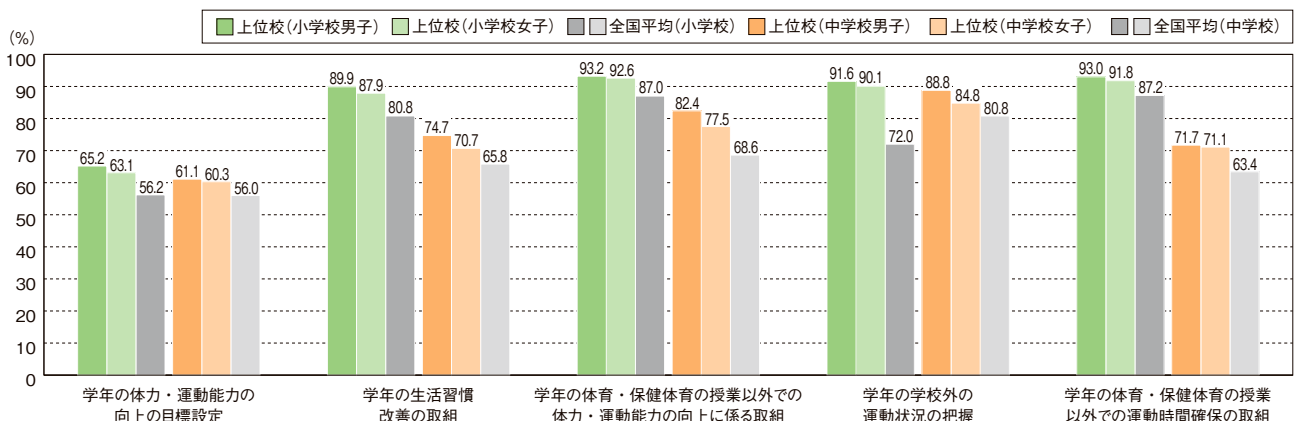
「授業は楽しい」率上位校では、「体力・運動能力の向上のための目標を設定していた」「生活習慣を改善する取組を行った」という回答割合が、全国平均より高かった（図1-8）。

また、「体育・保健体育の授業以外で児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行った」「学校教育活動外での運動実施の状況について把握していた」「体育・保健体育の授業以外に運動時間を確保する取組を行った」についても、「授業は楽しい」率上位校の回答割合は、全国

平均より高かった。

体力・運動能力の向上や健康的な生活習慣の定着への取組を、体育・保健体育の授業だけでなく、学校の教育活動全体で計画的に実施することの大切さを示す結果であろう。

【図1-8】「授業は楽しい」率上位校の取組



# 体育の授業や遊びを通して、 運動好き・体育好きな児童を育てる

これまでの全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、体育や運動・スポーツをすることが好きな児童は体力合計点が高い傾向にあることが示されている。そこで、児童が「運動が楽しい」「体育が好き」と感じることができるような手立てや、児童が運動や遊びで体を動かすような環境づくりをすることが重要となってくる。

## 運動遊びを充実する

久留米市立田主丸小学校では、登校後の朝の時間を教室で過ごしたり、中休みや昼休みに遊ぶ児童やその内容が固定化されたりしていた。また、体を動かすことや体育の授業を好まない児童もいることから、運動に対する肯定的な意識をもてるようにすることが必要と考え、全校体制で外に出て遊ぶ取組を実施してきた。

集会委員を中心にした異学年での遊びを通しての交流を学期に一度設定することで、異学年との遊びが見られ、児童も意欲的に体を動かすようになってきている。

学級単位でも運動のおもしろさに気付くことができるよう「みんなで遊ぶ日」を週に一度学級ごとに設定し、担任も一緒に遊ぶようにしている。

学校の取組や教員の働きかけにより、体育の授業や運動が好きという意識が生まれ、運動の日常化が図られ、児童が自主的に体を動かす機会が増えてきていると考えられる。

## 取組のポイント

point

- 運動遊びの充実により、運動に対する意識の向上を図る。
- 学校全体で、様々な遊びを経験できる取組を継続的に行う。
- 教科担任制の導入により、運動や体育に対する意欲の向上を図る。

## 様々な遊びを継続的に実践する

田原本町立田原本小学校では、運動場が狭く、児童の遊びは限られていた。そのため、運動が好き・運動が得意な児童の割合が低い傾向にあった。そこで、多様な遊びを経験できる取組を実施してきた。

平成21年度より「フレンドタイム」と称し、体育委員が中心となり、体育館や校庭で様々な運動にチャレンジできるような取組を実施している。

大学と連携して新体力テストを実施するとともに、児童が自らの課題に対し楽しみながらできる方策や体育の指導のポイントについて助言を受け、体力の向上に生かしている。

秋には時間を決めて走る「向寒走」に全校児童で取り組み、一人一人の目標設定を明確にすることで積極的に参加できるようにしている。

各学級や学年の実態に応じて計画的に実行することで、「運動が好き」「運動が得意」の児童が増えてきていると考えられる。

## 教科担任制による授業を行う

青森市立浪館小学校では、新体力テストや運動習慣等調査の結果から、児童の運動や体育の授業に対す

る意識が低いことが浮き彫りになってきた。そこで、教科担任制の導入や多様な運動を計画的・継続的に行うなど、運動遊びへの興味・関心を高め、運動することの楽しさを味わうことができるような取組を実施してきた。

教科担任制を平成25年度より導入し、体育は1～3年生において学級担任と教科担任のTTにより実施している。同じ教科担任がT1として3年間指導することで、運動量の確保も図られてきている。

また、県の体力づくりの施策に多くの学級が自主的に参加し、多様な運動に取り組んでいる。

教科担任制の導入により、一人一人の児童にかかわることで、児童が落ち着いて生活できるようになるとともに、運動や体育に対する意欲の向上も図られてきていると考えられる。

学校全体で、児童の体力・運動能力、運動や体育に関する意識などの実態を把握したうえで、児童が主体的に運動や遊びを行う取組を、本校の特色を生かしつつ計画的・継続的に実施することにより、運動好き・体育好きな児童の育成につながることを期待できる。



# 意欲と自主性を生み出す学習環境

全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、体育の授業が楽しいと思っている生徒ほど、卒業後に自主的に運動やスポーツをしたいていることが示されている。ここでは、小学生と比較して、より専門性の高い学習に、努力して取り組まなければならない中学生が、体育を楽しいと感じ、運動や学習に意欲的に取り組むようにするための工夫について考える。

## やる気を引き出す指導を展開する

小山市立絹中学校では、「できない」ことには取り組もうとしない生徒の意識を変えるために、「やればできる」と思える運動や「効果が目に見える運動」を取り入れている。体づくり運動の授業で、簡単な動的ストレッチをするだけですぐに関節の可動範囲が広がることを確認した生徒は、運動の効果に興味をもつようになった。また、専門家に、リズムダンスの基礎となるアップとダウンの動きを指導してもらい、基礎となる動きを組み合わせることで5分程度のダンスパフォーマンスができるようになった。武道の授業では、有段者が難しい動きを分解して指導することで、運動が苦手な生徒も進んで授業に取り組むことができた。やれば「できる」運動をすることには抵抗感が少ない。できる運動をすることが、専門的なスキルやパフォーマンスにつながるのであれば、それは取り組みたくなる楽しい活動になる。

## 取組のポイント

- やる気を引き出す保健体育科の授業を実践する。
- 意欲的に運動に取り組む環境をつくる。
- 自主性を尊重し、技能レベルにかかわらず、自主的に取り組む授業を展開する。

point

## 意欲的に運動ができる環境をつくる

佐渡市立佐和田中学校では、本気になって粘り強く運動に取り組む意欲を高めるために、体育の授業の開始前に、自主的に5分間走を行っている。ここでクラスの生徒を引っ張っているのは、各部活動の部員で構成された特設部である陸上・駅伝部の部員である。彼らが本気で5分間走を行っていることに触発されて、ほかの生徒も頑張るようになった。廊下に掲示された陸上・駅伝部部員の走り込み表や、各部活動の大会の賞状や写真は、努力の過程と成果がほかの生徒にも伝わるように、工夫して掲示されている。大会の激励会や報告会を頻繁に開催するなど、粘り強い本気の努力がみんなに認められて応援され、誰もが刺激を受けている。

## 自主性を尊重する授業をつくる

廿日市市立佐伯中学校は、地域の小学校と合同で授業モデルを作成し、9年間を通して規律正しい学習態度を習得する指導に取り組んできた。生徒は、授業開始前の準備から、話し合い、振り返り、最後の挨拶ま

で、小学生の時から慣れ親しんだ行い方で取り組んでいる。授業には、生徒指導のポイントである共感的人間関係、自己存在感、自己決定にかかわる学習活動を仕組み、生徒の行動を褒める「評価言」を設定することになっている。

教員も生徒も、全員がやらなければならないことを意識している。ただし、それをどのようにどこまでやるかは、各自に任されている。そのため、各自が自分にできるやり方で続けることができる。体育の授業では、学習指導要領に示された基本的内容を学んだ後は、グループ学習が中心となる。生徒は、自主性が尊重され、積極的な行動が認められることをよくわかっており、技能レベルにかかわらず、教え合いながら各自の課題に取り組むことができている。

誰もが規律をもって取り組むことが当たり前になっている学習環境で、自分にもできると思う活動が示され、活動に取り組む自主性が尊重されていることがわかれば、生徒は楽しんで活動に取り組むものと思われる。その結果が、体力や学力の向上に波及し、生涯スポーツや生涯学習につながるものと考えられる。

第2章

分析結果と取組事例

テーマ

1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴

# 楽しさを目指した 運動・体育意識の向上

青森県青森市立浪館なみだて小学校

全校児童数	365名 (男子169名 女子196名)		
全クラス数	15	教職員数	26名 (内体育専科1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)			
21人			

## Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### 運動は苦手…

新体力テストや運動習慣等調査の結果から、本校児童の体力は全国平均に比べて低く、運動や体育の授業に対する意識も低いことが浮き彫りになってきた。

### 2 取組の計画

- ①教科担任制を導入し、系統性をもって指導に取り組むことで運動の楽しさや達成感を味わえるようにする。
- ②通年で体力づくりを実施し、運動習慣の確立を図るとともに、新体力テストを活用し、体力の向上を図る。
- ③多様な運動を計画的・継続的に行うことにより、運動遊びへの興味・関心を高め、運動することの楽しさを味わえるようにする。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 教科担任制の導入

本校では、平成25年度より教科担任制を導入し、体育の授業では1～3年生で実施している。体育教科担任がT1として授業を主に進め、学級担任がT2として児童の支援にあたっている。

### 2 全校統一のマラソンカード

これまで学年ごとに準備していた体力づくりのマラソンカードを、全校で統一して活用している。体力づくりは、中休み前に設定している「ぐんぐんタイム」で週1時間確保するとともに、業間の時間を利用して児童が自主的に行っている。年度末には、学年平均やベスト10の集計・発表を行い、意欲の向上を図っている。

### 3 新体力テストの分析

全国平均や県平均と比較して本校の課題を見出し、体育教科担任と体育主任が学級担任に具体的な取組を示している。また、児童には新体力テストの個票を配布するとともに、種目ごとに全校や学年でのベスト5を発表している。

### 4 「あすなろっ子元気アップチャレンジ」への参加

青森県の「あすなろっ子元気アップチャレンジ」に毎年参加している。これは校種別・学年別に「チャレンジ! パスラリー」など6種目の競技を学級単位で実施し、県内でのランキングを競うものである。本校では、「チャレンジ! マラソン」を中心に多くの学級が参加している。

## ●工夫したこと

- ①教科担任制で授業の効率化を図る  
1～3年生を同じ体育教科担任が体育の授業を進めることで、学習の流れが分断されずに児童に定着し、授業中の運動量の確保も十分に図れるようになった。
- ②体力づくりに全校が同じ方法で取り組む  
全校で同じマラソンカードを使用し、全学年が互いの頑張りを比べられるようにした。また、「ぐんぐんタイム」を、以前は全校で行っていたが、校庭が混み合うため、学年ごとに曜日を割り振った。
- ③自分の体力を知り、成長を感じる  
新体力テストの結果を考察することで、児童は自分の体力の現状を、教員は学級の体力の現状を把握し、目当てをもって取り組み、成長を実感できるようにした。
- ④多様な運動に取り組む  
「あすなろっ子元気アップチャレンジ」では、パスラリー、8の字ジャンプ、チームジャンプ、リレー、マラソン、ストレッチの6種目があり、実施期間も長い。そこで、年間指導計画に示された学習活動の合間を利用して、取り組めるように計画し、多様な運動に計画的・継続的に取り組めるようにした。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①「運動が好き」「運動が得意」「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合が増え、意欲の向上がみられた。
- ②本校は長年持久力の低さに課題があったが、全国平均程度まで数値が上昇するなど、体力の向上がみられた。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①持久走への意欲の継続を図る。
- ②課題に対する取組にバリエーションをもたせる。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

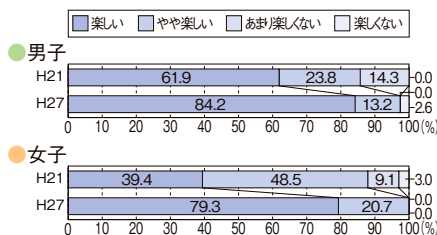
教科担任制の導入により、学級担任と児童が接する時間が増え、児童が落ち着いて生活できるようになってきた。また、児童が自分の課題を知り、その課題に取り組む、克服していくことで、自己肯定感が高まってきた。

本校の結果

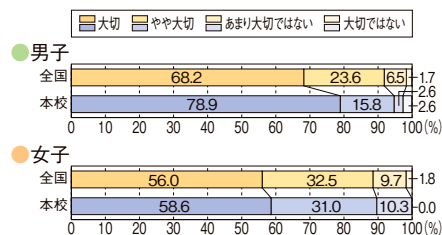
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	50.9	53.9
A	12.1	11.1
B	18.2	29.6
D	18.2	22.2
E	18.2	7.4
AB-DE	-6.1	11.1
1週間の総運動時間(分)	789.3	537.4
60分未満の割合(%)	10.8	17.2

●体育の授業は楽しい



●運動やスポーツは大切



教科担任制の導入

●教科担任制で授業の効率化を図る

わかった！できた！楽しい！



1年生への指導

2年生への指導

全校統一のマラソンカード

●体力づくりに全校が同じ方法で取り組む

運動を頑張ろう



マラソンカード

体力づくりの様子

授業の楽しさ

運動習慣の確立

体力の向上

多様な運動の経験

運動や  
体育って  
楽しい！

新体力テストの分析

●自分の体力を知り、成長を感じる

運動ができるようになってきた

新体力テスト 全国との比較

課題であった持久力の数値が全国平均程度まで上昇

全体でも全国平均までもう少し

今年度の本校の課題は柔軟性

「あすなろっ子元気アップチャレンジ」への参加

●多様な運動に取り組む

運動が楽しい！！



8の手ジャンプ！

チームジャンプ！

第2章  
分析結果と取組事例

テーマ  
1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴



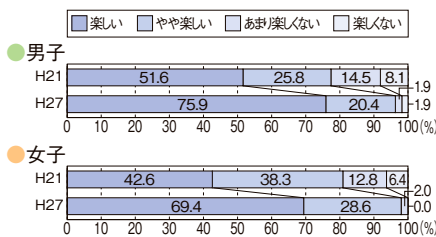


本校の結果

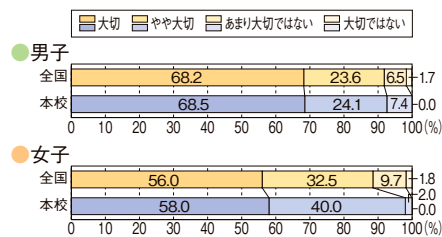
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	56.0	55.6
A	18.9	22.4
B	30.2	18.4
D	22.6	22.4
E	1.9	6.1
AB-DE	24.6	12.3
1週間の総運動時間(分)	596.9	369.1
60分未満の割合(%)	1.9	12.7

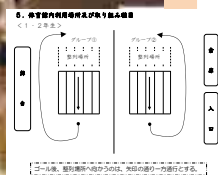
●体育の授業は楽しい



●運動やスポーツは大切



10m競走



なわとびにチャレンジ

8の字とび (3,4年) ランキング

ランキング	記録	メンバー
1	24	4-4藤原, 4-4藤原, 4-4藤原, 4-4藤原, 4-4藤原
2	18	4-4藤原, 4-4藤原, 4-4山本, 4-4中野, 4-4藤原
3	10	4-4藤原, 4-4藤原, 4-4山本, 4-4中野, 4-4藤原
4	6	3-3藤原, 3-3藤原, 3-3藤原, 3-3藤原, 3-3藤原
5		

チャレンジカード

名前を書いて、体育委員の人に貸してほしい項目を選んでください。

項目	貸す
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



全校ドッジボール大会

練習の成果を出し切れるように頑張ります。



竹馬に乗ってみよう

フレンドタイム

いろいろな遊びに挑戦します。



足指握力の測定

昨年の記録を更新できました。



向寒走

苦しくても歩かないで走り続けます。

第2章 分析結果と取組事例

テーマ1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴



# 運動の日常化を目指す試み

福岡県久留米市立田主丸小学校

全校児童数	348名 (男子172名 女子176名)		
全クラス数	13	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		3
	参加延べ人数		68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

#### 運動の二極化が深刻に…

朝の時間には運動場で遊ぶ子が多いが、一部の児童は教室で過ごし、中休みや昼休みに遊ぶ内容や児童も固定化しつつある。また、体を動かすことや、体育の授業を好まない児童がいるという課題がある。

### 2 取組の計画

- ①児童の運動に対する肯定的な意識の向上
- ②児童の運動の日常化
- ③体育の授業の充実

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 異学年交流を通じた運動

本年度から新設した集会委員会を中心に、異学年交流を高学年の児童が主体となって行っている。低学年へのアンケートをもとに、運動の内容を検討し、昼休みの時間に異学年と交流することを各学期に1度設定している。

### 2 「みんなで遊ぶ日」

「みんなで遊ぶ日」を1週間に1度、学級ごとに設定している。遊ぶ日の内容・準備・片付けは、児童自身の考えで行っている。また、教員は児童と一緒に遊びながら、安全管理を行い、人間関係を見守っている。

### 3 なわとびを通じた運動の日常化

#### (1) 短なわカードの活用

運動の日常化と体力の向上をねらいとして実践している。自分ができるようになった技に色を塗ったり、友達同士で技を見せ合ったりすることで、なわとびに対する肯定的な意識の向上を図っている。

#### (2) 短なわを通じた仲間づくり

児童が日常的に取り組むことができるよう朝の始業前に体育館を開放している。上級生が下級生に教えることで、なわとびに対する意欲が向上するとともに、毎朝取り組むことで運動の習慣化を図っている。

#### (3) 体育の授業との連携

4月当初に体育の授業の1単位時間を活用して短なわの跳び方の指導を行った後、体育の授業の始めの5分間は必ず短なわを行っている。授業の始めに短なわを行うことで、自分の成長に喜びを感じながら運動の楽しさを

実感できるように心がけている。

#### (4) 短なわ検定から長なわ集会へ

練習の成果を評価する場として、短なわ検定を設けている。短なわ検定終了後は、各学級で長なわ集会に向けての練習を行っている。記録は、学校内に掲示している。

また、県教育委員会のホームページにある各種目の記録をランキングで公表する「スポコン広場」に登録、児童が目的意識をもって取り組むことができるようにしている。

## ●工夫したこと

- ①異学年との交流を行う際は、計画・準備・片付けまで児童のみで運営できるようにし、「自分たちでやる」という主体性を常にもたせることを心がけた。
- ②運動の日常化を図るためになわとびに取り組んでいるが、短なわカードだけでは目的を達成できない。そこで、短なわ検定、長なわ集会を年間計画に位置付けて、通年でなわとびに取り組むようにした。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

始業前に体育館でなわとびの練習に取り組む児童が増えた。また、中庭で竹馬や一輪車に乗ったり、休み時間に運動遊びを積極的に行ったりする児童の姿が多く見られるようになった。このように、外に出て遊ぶ児童が増え、遊ぶ内容の多様化が見られるようになってきた。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

委員会活動のみに留まらず、異学年交流を日常化していきたい。そのために、「みんなで遊ぶ日」を低学年と高学年で行うなどの取組を目指す必要がある。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

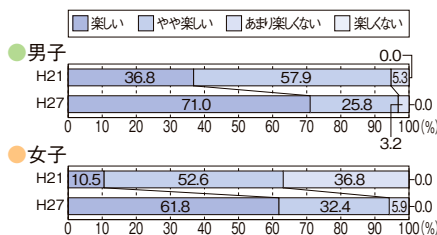
児童の運動の日常化が確立し、体を動かす機会が増えたことで、心身ともに健康に過ごすことができている。その結果として、授業と休み時間との「メリハリ」が生まれ、落ち着いた学校生活を送ることができるようになってきた。

本校の結果

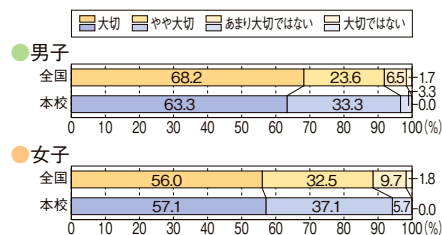
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	57.6	63.8
A	11.1	50.0
B	48.1	33.3
D	11.1	3.3
E	0.0	0.0
AB-DE	48.1	80.0
1週間の総運動時間(分)	487.7	424.8
60分未満の割合(%)	10.0	11.7

●体育の授業は楽しい



●運動やスポーツは大切



## 集会委員会による児童主体の異学年交流

P (計画) D (実践) C (評価) A (改善) サイクルを生かした児童主体の運動遊び



アンケート結果に基づく集会を児童たちが企画

企画をもとに児童主体で実践活動

異学年交流を通しての児童の評価

委員会活動を通しての課題の改善

## 学級を1つに！「みんなで遊ぶ日」の実践

1週間に1度！係活動を主体とした各学級による運動遊び



### 短なわ検定

●今までの練習の成果を發揮しよう！



### 長なわ集会

●1人の力が集結してみんなの力に！



第2章  
分析結果と取組事例

テーマ  
1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴



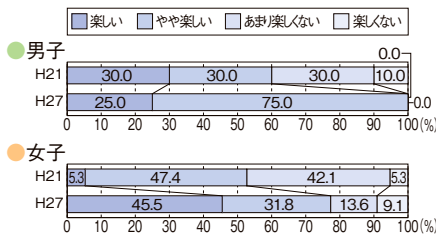


本校の結果

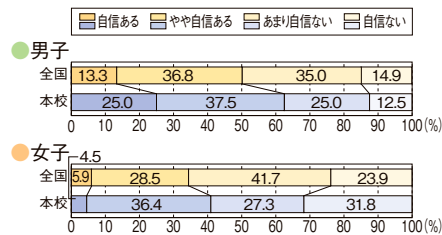
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	50.9	47.8
A	26.7	18.2
B	40.0	36.4
D	6.7	9.1
E	0.0	0.0
AB-DE	60.0	45.5
1週間の総運動時間(分)	1379.1	890.0
60分未満の割合(%)	6.3	27.2

●体育の授業は楽しい



●自分の体力に自信がある



## 体の動きの確認 動的ストレッチの効果

### 生徒に有効な動的ストレッチ及び筋力トレーニング

スクワット・バリエーション種別

種別	種別	効果
標準	標準	上から、動作性と柔軟性が両方に揃っている。
標準	変位なし動作	大きく動く種別 → 動作性
標準	変位あり	動きが小さい種別 → 変位性
標準	変位なし	
標準	変位あり	
標準	変位なし	
標準	変位あり	

筋力トレーニング(スクワット系)

#### 1 肩・肩甲骨・胸椎

やり方

- 1 全身を伸ばし、足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 1-3の動作を交互に繰り返す。

（運動量を増やすには、5-6回を1セットとする。）

標準 変位なし トレーニングあり 変位あり

標準 変位なし トレーニングあり 変位あり

#### 2 膝関節の柔軟性テスト(体幹部)

やり方

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

（運動量を増やすには、5-6回を1セットとする。）

#### 3 関節チェック(股関節)

やり方

- 1 足の裏を壁に手をつける。壁に背中を押し、足を曲げる。
- 2 足の裏を壁に手をつける。壁に背中を押し、足を曲げる。
- 3 足の裏を壁に手をつける。壁に背中を押し、足を曲げる。
- 4 足の裏を壁に手をつける。壁に背中を押し、足を曲げる。

（運動量を増やすには、5-6回を1セットとする。）

標準 変位なし トレーニングあり 変位あり

#### 4 ランジテスト(定番)

やり方

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

（運動量を増やすには、5-6回を1セットとする。）

標準 変位なし トレーニングあり 変位あり

#### 5 簡易ランジテスト(定番)

やり方

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

（運動量を増やすには、5-6回を1セットとする。）

標準 変位なし トレーニングあり 変位あり

#### 1 肩・肩甲骨・胸椎のトレーニング&ストレッチ

##### ★ トレーニング法1 ワイヤウイングサイズ

- 1 両手を肩の高さに上げる。
- 2 両手を肩の高さに上げる。
- 3 両手を肩の高さに上げる。
- 4 両手を肩の高さに上げる。

##### ★ トレーニング法2 スリープストレッチ

- 1 両手を肩の高さに上げる。
- 2 両手を肩の高さに上げる。
- 3 両手を肩の高さに上げる。
- 4 両手を肩の高さに上げる。

##### ★ トレーニング法3

- 1 両手を肩の高さに上げる。
- 2 両手を肩の高さに上げる。
- 3 両手を肩の高さに上げる。
- 4 両手を肩の高さに上げる。

##### ★ 簡易ランジテスト(定番)

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

#### 2 股関節(中腰筋)のトレーニング1

##### ★ トレーニング法1 (橋の運動)

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

#### 3 股関節のトレーニングII

##### ★ トレーニング法1 ワード・グレイ・ヘンリス・ストレッチ

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

##### ★ トレーニング法2

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

##### ★ トレーニング法3

- 1 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 2 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 3 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。
- 4 両足を揃えて立ち、両手を肩の高さに上げる。

第2章 分析結果と取組事例

テーマ1 運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴

## トップアスリートによる体幹トレーニング





## 剣道・ヒップホップダンス等専門的指導の工夫





## ともに動く喜び






# 意欲的に運動に取り組む環境づくり

新潟県佐渡市立佐和田中学校

全校生徒数	227名 (男子115名 女子112名)		
全クラス数	8	教職員数	20名 (内保健体育科2名)
運動部活動数	9	運動部活動参加率 (全学年)	71.5%
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

#### 更なる体力の向上のために

数年前まで、本校は、新体力テストにおける20mシャトルランや50m走の数値が全国平均を下回っていた。この結果から、本校では、生徒の体育の授業や運動に対する意欲の低下が課題であると捉えた。

### 2 取組の計画

- ① 規律ある集団としての意識改革を図り、運動をする「時間」「場」といった環境を整える。
- ② 各部活動の頑張りを全校生徒にわかるように工夫し、生徒の運動に取り組む意欲を高める。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 年間を通した体力づくりの「時間」「場」の設定

#### (1) 体育の授業における体力づくり

全ての体育の授業で、授業開始前から自主的に5分間走を行うよう奨励している。そして、補強運動として、腹筋、背筋、腕立て伏せ、バーピージャンプを毎時間行っている。また、多くの単元で、授業の導入として、陸上・駅伝部が行っている動きづくりのドリルを行い、走るときの正しい姿勢を定期的に指導している。

#### (2) 陸上・駅伝部における体力づくり

各部活動から部員を募り、特設部として年間を通して活動している。朝練習で約4～5kmを走り、部活動が行われる前の1時間を陸上・駅伝部の練習時間としている。

#### (3) 全部活動によるランニングタイムの実施

冬季期間中、グラウンドや屋外の施設が使えないときには、校舎内を利用し、全部活動が前半と後半に分かれて走る15分間のランニングタイムを実施している。

### 2 生徒の頑張りの「見える化」

#### (1) 廊下に写真コーナーを設置

部活動の大会や練習の様子、大会の賞状などを体育館の廊下に掲示している。また、駅伝部の走行距離を示した表を掲示し、5km走ると1つスタンプを押しており、部員以外の生徒も関心をもって見ている。

#### (2) 激励会・報告会の充実

朝の時間を活用し、激励会や報告会を数多く行っている。各部活動の代表者が具体的な目標を発表し、大会に

向け、意欲を高めている。また、応援団を中心に生徒全員からエールを送り、学校全体で盛り上げている。

#### (3) 保護者・職員へ大会や練習試合の結果報告

部活動だよりで、各部活動の大会や練習試合の結果をその都度、保護者に伝えている。また、全教職員で情報を共有し、全校で部活動に取り組む意識を高めている。

### ●工夫したこと

- ① 5分間走では、陸上・駅伝部の生徒に本気で走るように指導をした。その様子を見たほかの生徒もこれまで以上に頑張るようになった。陸上・駅伝部の生徒は、補強運動などでもしっかりとリーダーシップを発揮しており、周りに良い影響を与えている。
- ② 部活動の写真や大会の賞状が見やすくなるように掲示の仕方を工夫して、校内の雰囲気づくりを行った。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ① 新体力テストの体力合計点が、男女とも全国平均を大幅に上回り、体力向上の取組の成果が表れている。
- ② 新体力テストのアンケートで、「体育の授業が楽しい」と回答する生徒が増加し、以前よりも体育の授業に前向きに取り組む姿が見られるようになった。
- ③ 全教職員が部活動の開始時に活動場所へ行き、熱心に指導に取り組む雰囲気が醸成されてきた。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ① 運動が不得意な生徒も、意欲的に体育の授業へ参加できるような授業を工夫する。
- ② 運動部の頑張りを、全校で応援する雰囲気をつくる。
- ③ 個人が特定される写真など、個人情報への扱いに注意し、保護者や地域等に積極的に情報を発信していく。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

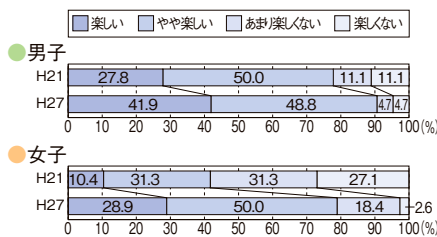
身体を鍛えるためには、粘り強さや挑戦しようとする気持ちが必要である。そのことを日々の部活動を通して指導し、結果的に学校生活でも粘り強く、ひたむきに様々なことに挑戦する生徒が多くなったと感じている。

本校の結果

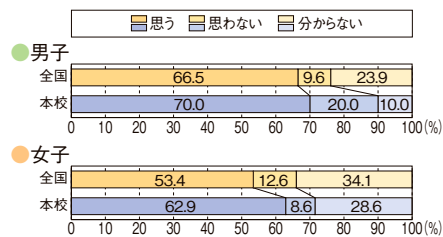
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	45.6	56.1
A	15.0	42.9
B	30.0	51.4
D	20.0	0.0
E	0.0	0.0
AB-DE	25.0	94.3
1週間の総運動時間(分)	792.3	464.6
60分未満の割合(%)	2.4	16.2

●体育の授業は楽しい



●中学卒業後も自主的に運動やスポーツをしたい



## 体育の授業での体力づくり



<継続的な補強運動の実施>



<授業前の5分間走の奨励>

## 年間を通じた体力づくりの場



<年間を通じて行う朝練習>



<市内陸上大会の全校応援>



<市内駅伝大会>

## 生徒の頑張りの「見える化」



<駅伝部の走り込み表>



<写真&賞状コーナー>

第2章  
分析結果と  
取組事例

テーマ  
1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴



# 主体性を育む 体育授業の充実

広島県廿日市市立佐伯中学校

全校生徒数	220名（男子120名 女子100名）		
全クラス数	9	教職員数	43名 （内保健体育科2名）
運動部活動数	9	運動部活動参加率 （全学年）	73.2%
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

#### 主体的に運動を行う意欲が低い

体育学習や様々な活動に対して、進んで取り組もうとする自主性や頑張って行おうとする意欲が低い。

### 2 取組の計画

- ①体育学習に対して、主体的に取り組む態度を育てる。
- ②様々な活動に対して、主体的に取り組む態度を育てる。
- ③自分や地域に対して、自信や誇りをもてるようにする。

## Do ▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

### 1 生徒指導の充実

#### (1) 生徒と教員の共感的な人間関係の育成

定期的な教育相談に加え、欠席や宿題提出の状況、忘れ物など学校生活の細かな変化を捉え、生徒への声かけや、保護者への連絡等を地道にきめ細かく行った。

#### (2) 落ち着いた学習に取り組むことのできる環境づくり

- ①「さいきっ子授業モデル」の作成と授業でのルール・学び方を小・中合同で作成し、9年間を通して規律正しい学習態度を身に付ける指導を行った。

#### ②学習環境の整備

落ち着いた学習に取り組める環境をつくるために、机やロッカーの整理・整頓、教室掲示の工夫などを進めた。

#### ③生徒会を中心とした「み・そ・あ・じ」の取組

「身だしなみ」「掃除の励行（自問清掃）」「あいさつ日本一」「時間を守る」で「み・そ・あ・じ」とし、生徒会の自主的な呼びかけを中心に取組を行った。

### 2 体育学習と学校行事との関連

#### (1) 各学期に1回の学級対抗による体育的行事の実施

- 1学期：クラスマッチでの球技（バスケットボール）
- 2学期：運動会での学級対抗（長なわとび・リレー等）
- 3学期：校内駅伝・マラソン大会

#### (2) 生徒の主体性を育み、自己肯定感を高める取組

- ①運動会（縦割り集団による行進・応援・ソーラン）  
3年生が練習計画を考え、練習方法なども工夫して、試行錯誤しながら実践する。
- ②縦割り「自問清掃」  
3年生の指導のもと、縦割りで自問清掃\*を進める。  
※…きれいにできる場所を自ら探して取り組む掃除

#### ③上級生への「感謝の手紙」

学校行事の後、リーダーである3年生の頑張りを労って、下級生から上級生に「感謝の手紙」を送る。

## ●工夫したこと

- ①グループを主体とした学習形態の重視  
生徒同士が互いに考え、学び合う学習を重視し、準備運動や技を高めるための練習をグループで行った。
- ②指導と評価の一体化  
学習後には学習カードへの記入の時間を設定し、生徒が自らの成長と課題を確認できるようにした。
- ③学習指導要領の趣旨を踏まえた指導方法の工夫  
保健体育科の目標でもある「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」ことを重視して、練習方法の工夫などを積極的に行った。

## Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①体育の授業に対する態度の変化  
活動の様子や学習カードの記述から、自分の課題を意識して運動に取り組む態度がみられるようになった。
- ②「体育の授業は楽しい」に対する肯定的評価の急増  
平成21年度に比べ平成27年度は肯定的評価が急増している（右ページグラフ参照）。

## Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①生徒自身に「自主性・頑張る気持ち・感謝の気持ちをもって行動することが本校の伝統である」という思いが定着するまで、取組を継続すること。
- ②生徒が主体性と意欲をもって活動することができるように意図的に仕組み、教員の役割を教職員全体で共通理解して、協働して実践していくこと。

### 体力の向上の取組がもたらす波及効果

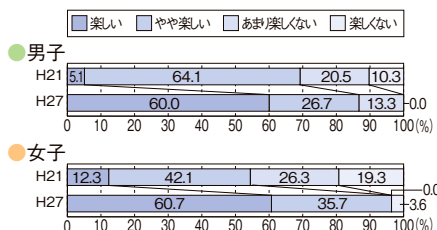
学校全体に落ち着きがみられるようになり、日々の授業や学校行事に主体的に取り組む生徒が増加するとともに、学校評価生徒アンケートにおける「学校生活は楽しい」の肯定的評価の割合が、高い数値を示すようになった。

本校の結果

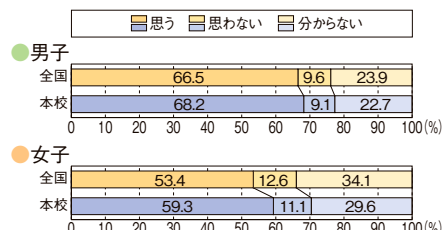
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	44.3	45.8
A	7.3	7.7
B	41.5	50.0
D	17.1	19.2
E	4.9	0.0
AB-DE	26.8	38.5
1週間の総運動時間(分)	729.2	439.6
60分未満の割合(%)	9.1	17.8

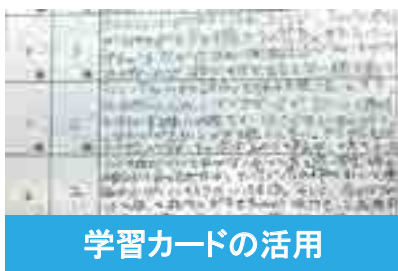
●体育の授業は楽しい



●中学卒業後も自主的に運動やスポーツをしたい



体育の授業における指導方法の工夫・改善



生徒指導の充実



体育学習と学校行事との関連



第2章  
分析結果と  
取組事例

テーマ  
1

運動やスポーツへの意識の高い児童生徒・学校の特徴