

小学校

## 体育授業の改善をもとにした 日常の取組の充実

体力合計点が高い傾向にある児童は、「運動が楽しい」「体育が好き」と感じている。児童のこうした意識を生むには、改善をもとにした学校をあげた取組が充実していることが重要である。授業の改善は、教員による創意工夫や継続的研修や研究、そして保護者や地域との連携によって実現する。

取組の  
ポイント

- 運動の楽しさ、特性に触れるような体育の授業を目指す
- 全教員が協力して、意図的、計画的、継続的な授業改善を行う
- 運動に親しむ場や環境を工夫し、児童に運動への意識付けを行う
- 運動の日常化を目指し、地域と協力しながら子供たちの自己肯定感を育む

### ● 運動特性の吟味とICTの活用で授業づくり

広島県東広島市立西条小学校では、体育専科教員を中心に日々の授業改善を図っている。特に、子供たちが運動することの楽しさを味わえるように、運動の特性を吟味した授業づくりを行っている。「できる」だけでなく、「わかる」ことも大切にするために、タブレットや電子黒板を用いたICTの活用を積極的に取り入れて協働的な学びを実現させている。動画を見ながら運動技術を学習し合い、「わかってできる」授業実践が実現している。こうした授業改善は、安定した学級経営にもつながり、児童の運動の日常化や自立的な生活・学習に生きていけると考えられる。

### ● 体系的カリキュラムから運動の日常化を図る

千葉県佐倉市立西志津小学校では、全職員で意図的、計画的、継続的な授業改善に取り組んでいる。特に、学校目標を達成させるという視点から体育科のカリキュラムを構想し、学校行事との関連性をもたせているところが特徴的である。運動会も体育学習の延長線上に位置付けており、授業で学んだ成果を行事で発揮するサイクルが生まれている。また、食育にも力を入れている。食の大切さを扱う授業を取り入れ、給食指導と関連させながら、体系的な習慣化を試みている。こうした日常的な授業改善や取組から、運動することや自分の体に興味・関心をもち、体力の向上だけでなく活気ある学校生活が実現していると考えられる。

### ● 教員の研修の充実から効果的な授業をつくる

福島県会津若松市立河東学園小学校では、教員が「福島・運動身体づくりプログラム」の実施に向けて実

技研修を受け、授業実践を重ねている。全教員が運動効果や児童が意欲的に活動する方法を学び、実施状況をお互いに確認し合うことで、学校全体で充実した体育学習が実現している。体育学習では、毎時間、児童一人一人が目当てを明確にもつことを大切にして、体育ファイルに記録していくことを通して適切なフィードバックが行われている。体育の授業に加え、始業前や休み時間を有効に活用し、学習カードを工夫して児童が前向きに取り組む姿勢を促している。こうした取組から、運動に親しむ意識が生まれ、体力の向上につながっていると考えられる。

### ● 授業の充実と地域連携で自己肯定感を高める

秋田県鹿角市立八幡平小学校では、体育の授業開始時に「目当てとゴール」を確認し、授業の終わりに振り返りを行っている。そのため、一人一人が活動に対して見通しをもち目標を明確にした授業が展開されている。また、毎週全校児童が外に出て8秒間走や青空マラソン、縄跳びチャレンジを行い、その後、自由遊びにつなげる活動を行っている。例えば、雲ていでぶら下がりチャレンジ後、休み時間に雲ていで遊ぶ児童を増加させた実態がある。運動部活動への参加も多く、地域と教員が連携して日常的な運動への取り組みを支えている。さらにノーメディアデーの実施など家庭と地域とともに児童を育てる土壌があることから、運動が好きで自己肯定感が高い児童が育つと考えられる。

体力の向上に向けた取組の中で、日々の授業を改善することは重要である。体育の授業が楽しければ、児童は運動することが好きになり、日常化につながる。学校の特性を生かしながら教員が、児童とともによい授業や日々の活動を創造していくことが大切である。

中学校

## 生徒の学びや活躍を認め、意欲を高める 学習環境の整備と工夫

全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「保健体育の授業が楽しい」と感じている生徒ほど、体力合計点が高いということが示されている。ここでは、主に授業の改善で子供の体力や意識の向上に取り組み、成果を上げた学校の取組を紹介する。

取組の  
ポイント

- 学習カードを効果的に活用する
- 長期的な取組の継続を図り、その成果を可視化する
- 学校と連携し、指導方法の構築に向けたスキルアップ体制を構築する
- 生徒の自主的な活動を大切にする

### ● できた喜びを味わえる環境をつくる

茨城県日立市立多賀中学校では、意欲的に運動に取り組む態度の育成、体力の向上、できた喜びを味わえる体育授業を推進している。その中で、ランニングや馬跳びを授業始めの運動として位置付けるとともに、学習の流れを見通すことができ、目標設定と振り返りができる学習カードを活用している。また、複数教員による指導体制を構築し、きめ細かい指導を行っている。さらに、生徒の活躍を外部に情報発信するとともに、校内への掲示、部活動ニュースの発行など、生徒の努力や成長の視覚化に努めている。その結果、「運動が好き」「体育が楽しい」と答えた生徒が男女とも大幅に増加した。

### ● 運動習慣を確立する

宮城県仙台市立高砂中学校では、生徒の運動習慣を確立するために、年間を通して、体育の授業の開始時には、ランニングや馬跳び等の補助運動に継続的に取り組んでいる。また、各種大会の結果等を校内に掲示したり、積極的に外部に発信したりして、生徒や保護者への運動に対する意識の高揚を図っている。これらの取組の成果として、運動に前向きに取り組む生徒が増え、平成26年度に比べ、運動時間が長くなった。

### ● 運動に触れる機会を増やす

大分県豊後大野市立三重中学校では、生徒会活動とタイアップした取組の中で、生活・体力向上班を立ち上げ、運動に触れる機会を増やす取組を行っている。その中で、チャレンジデイ、耐力アップ週間等を設定し、みんなで協力して楽しく運動を実施している。ま

た、授業への意欲付け、達成感、仲間との関わりを柱として、体育授業の充実を図っている。さらに、市内の学校と連携を図り、実技指導者講習会を実施し、教材教具の工夫をはじめ、指導方法の改善・充実に向けて、教員のスキルアップ体制を構築している。その結果、平成26年度に比べ、実技調査の総合評価の割合や「体育は楽しい」と答えた生徒の割合が増加した。

### ● 自主自律を重んずる

京都府京都市立近衛中学校は、自分に自信や誇りを持ち、自主的に挑戦しようとする態度の育成に向けて、生徒が自分たちで活動の場をつくり上げる活動を大切にしている。また、球技大会等では常に生徒が中心になるなど、生徒主体の学校行事を展開している。さらに、個人ノートやグループノートなどの学習カードも工夫されている。このような「自主自律を大切にした教育」は、体育授業に好影響を与え、豊富な運動量を生み出すとともに、自主的な取組、楽しい保健体育授業につながっている。その成果として、実技調査の総合評価の割合が、平成26年度に比べ、特に女子において大きく伸びるとともに、自己肯定感も高い数値を示した。

学校・教員の意図的かつ魅力的な取組は、生徒の自主的な学習活動を促す上で大切であり、楽しく充実した保健体育授業の展開には欠かせないものである。

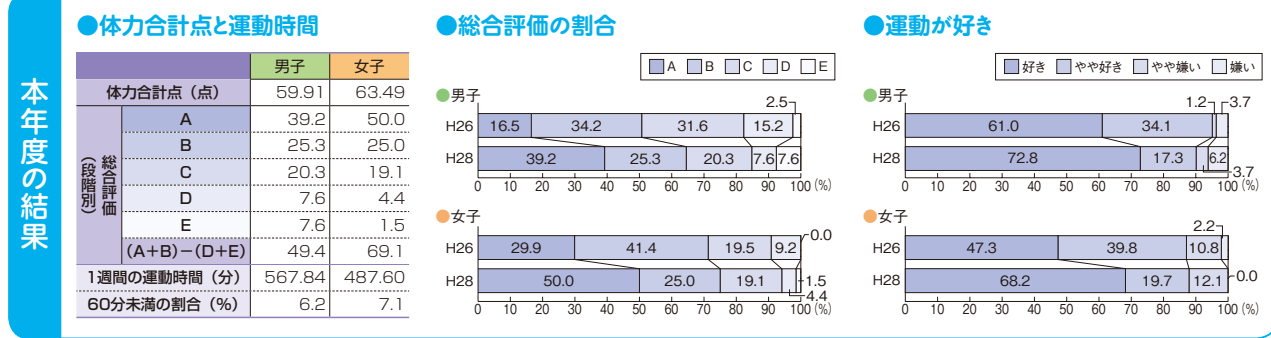
また、毎日の授業において、生徒が物事を最後までやり遂げたり、自信をもつことができる活動は、自己肯定感を高める上で重要な要素であると考えられる。

# 運動好きな児童の育成

## ～授業改善と行事の充実を通して～

### 広島県東広島市立西条小学校

- 全校児童数  
……1074名(男子543名 女子531名)
- 全クラス数……33
- 教職員数……55名(体育専科1名)
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……0人



### 取組時の課題と目的 Plan

#### 1 取組時の課題

全国体力・運動能力等調査における体力合計点D及びEの児童の割合が高いことから、運動を苦手とする児童や運動に対する意欲が低い児童が多いことが明らかとなった。

#### 2 取組の目的

- (1) 体育専科教員を中心として全学年で授業改善を図り、児童の運動に対する関心・意欲を高める。
- (2) 体育的行事の充実により運動経験を増やすとともに、休憩時間の拡大により運動の日常化を図る。

### 取組の内容 Do

#### 1 授業改善

- (1) 運動の特性に触れた楽しさの追求  
児童が今もっている力で運動に積極的に関わり、運動の特性に触れた楽しさを味わい、「わかる」「できる」楽しさの実感で、運動への主体性を育む授業づくりを行った。

##### 【授業を構想する際の視点】

- ・この運動でどんな力を身に付けさせるのか
- ・児童はこの運動でどんな楽しさを求めているのか

##### 【工夫】

- ・一人一人の力に応じた課題の設定
- ・ルールや競争の仕方の工夫

- (2) 個に応じた場の設定と効果的な活用

体育専科教員が中心となり、個々の課題に応じた活動につながる場の設定を工夫した。また、特定の学年のみの使用に留めず、ほかの学年も、ねらいに応じて活用することで、準備時間の短縮と学習内容の充実につながった。

- (3) 児童同士の協働的な学び

児童が友達と積極的に関わり合いながら運動に親しみ、「わかる」「できる」実感をもたせる取組として、ICTの活用を行った。陸上運動や器械運動など、自分自身の動きを客観的に捉えにくい運動において、タブレットを用いて互いの動きを撮影し、教え合う活動を取り入れた。動画を見ながら、改善点を話し合うことで、より具体的なアドバイスを送ったり、新たな課題を発見したりすることができ、また技能の向上にもつながった。

##### 【例1】「跳び箱運動」

- ・踏み切りの位置や腰の高さ、手をつく位置や膝の屈伸の様子などを撮影

##### 【例2】「ハードル走」

- ・振り上げ足や抜き足、ハードル上での姿勢などを撮影

#### 2 体育的行事の充実

- (1) 年2回開催の学年対抗クラスマッチ

各学級の団結力の向上、運動意欲の向上、外遊びの奨励を目的として、年2回以上のクラスマッチを開催している。内容はドッジボール、綱引き、長縄、短縄等がある。45分間に拡大した昼の休憩時間を使ってクラスで練習する場面も増え、運動の日常化につながっている。

##### 【例】「高台ドッジボール大会」

- ・低学年でも片手で上手から投げられるボールの導入
- ・投げる回数を増やすためのルールの工夫
- ・「球投げコンテスト」の実施

- (2) 大会への参加奨励と職員の協力体制

本市では陸上・水泳、球技等、市全体での大会が開催されている。その大会に向けて、プレゼンテーションソフトを使って参加の奨励を行い参加者を募る。また、練習には多くの児童が参加するため、全教職員で

協力し、活動とともにしながら指導に当たっている。

取組成果の評価

Check

- (1) 「運動が好き」は平成26年男子61.0%、女子47.3%  
⇒平成28年男子72.8%、女子68.2%、「体育の授業が楽しい」も平成26年男子69.6%、女子55.4%  
⇒平成28年男子70.4%、女子62.7%と伸びている。  
特に女子において大きな伸びが見られた。
- (2) 総合評価がD及びEの児童の割合が減少した(男子・平成26年17.7%⇒平成28年15.2%、女子・平成26年9.2%⇒平成28年5.9%)。

今後の課題

Action

体育科授業のより一層の改善が必要である。

- (1) 体育専科教員を中心とした場の設定や主体的な学びを引き出す単元開発を行う。
- (2) 学年間や体育的行事との関連を意識した系統的・体系的なカリキュラムの工夫を行う。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

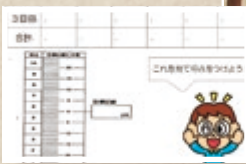
- ・児童の遊びを促進する中で、教員も一緒に遊ぶことが多くなり、安定した学級経営につながっている。
- ・児童同士の励まし合いや教え合いの姿が多く見られるようになり、学習・生活の両面において、自ら進んで行動しようとする児童が増えた。

授業改善

運動の特性に触れた  
楽しさの追求

【例】「走り高跳び」

- ・ノモグラムでの得点化により、「できた」達成感や喜びが味わえるように活動を工夫。
- ・チームを編成し、合計得点を競い合い、仲間とともに活動の楽しさが味わえるよう工夫。



目標値クリアを目指してチャレンジ!

個に応じた場の設定と  
効果的な活用

【例】「ハードル走」

- ・個々の走力や技能に応じて選択できるレーンの設定。
- ・力試しの場(40mハードル走と50m走との競走の場)の設定。
- ・低・中学年での場の活用。



【例】「跳び箱」

- ・楽しみながら主運動につながる感覚づくりの場の設定。
- ・学習意欲を高めるための多様な活動の場の設定。



児童同士の協働的な学び



電子黒板で技のポイントを確認



タブレットを活用した教え合い活動

見つけた改善点について、どのようにしたらできるようになるか、「思考」したことを「試行」することにより、「わかる」「できる」が深まる学びの場を設定。

体育的行事

運動が好き! 楽しい!

年2回開催の学年対抗クラスマッチ



- 【各学年で趣向を凝らした内容】
- ・綱引き大会
  - ・短縄選手権
  - ・水泳大会
  - ・8の字跳び大会
  - ・大玉転がし競走

【高台ドッジボール大会】  
・投力向上の取組の一環  
・ルールの工夫



大会への参加奨励と職員の協力体制

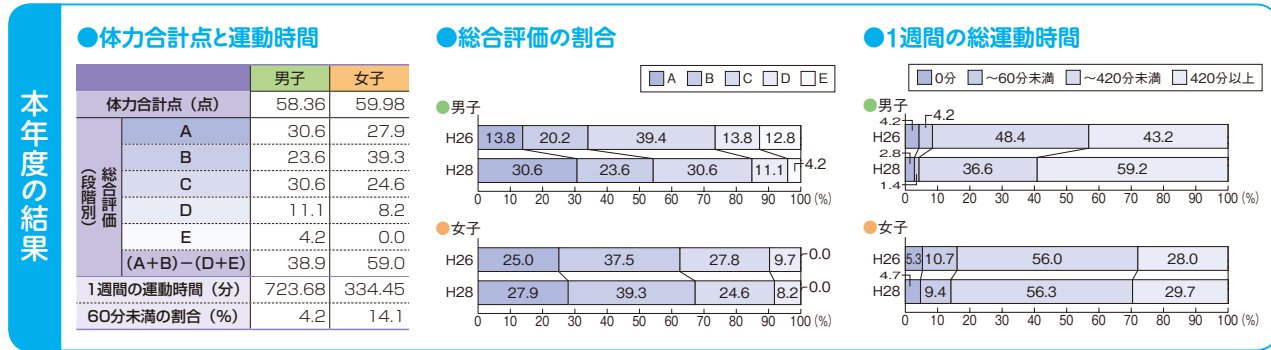


陸上記録会に向けた練習。先生も一緒に走ってます!

# 「できた!」を実感し、 運動の日常化を目指す取組

## 千葉県佐倉市立西志津小学校

- 全校児童数  
……909名(男子456名 女子453名)
- 全クラス数……29
- 教職員数……58名
- クラブ活動(運動系)数……8  
参加延べ人数……230人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……18人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

体力的な課題(持久力・走力)とともに、自ら進んで運動をする児童と、運動に苦手意識をもっている児童の二極化が見られる。

#### 2 取組の目的

- (1) 運動の楽しさと、体力の向上を実感できる体育授業により、自己肯定感を醸成する。
- (2) 体育的行事とカリキュラムとの連携を強化する。
- (3) 食育による生活習慣の確立を目指す。

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 体育授業の工夫・改善

全国体力・運動能力等調査の結果等から持久力・走力への課題を全職員で共有し、意図的、計画的、継続的に全学年の体育授業改善に取り組んだ。

##### (1) 縄跳びへの取組

短縄跳びでは、リズム縄跳び検定を活用し、技の習得と、持久力の向上を図った。縄跳び運動のゾーン(グリーンパーク)を設け、リズム縄跳びの音楽を休み時間に流したところ、進んで縄跳びをする児童の姿が多く見られるようになった。放課後に、練習に来る児童も増え、日常化につながっている。

長縄跳びでは8の字跳びにクラスで挑戦し、その記録の伸びを掲示した。自分たちの記録の伸びに加え、ほかのクラスの記録も刺激になり、クラスの意欲化につながり、まとまりが生まれた。また、達成感や充実感を児童同士、児童と教員、保護者とも共有できている。

##### (2) 50m走の取組

体育の時間に「50m全力走」に取り組み、月終わりの体育の時間に測定し、体力カルテに記録することで

成長を実感させている。

#### (3) スイミングスクールとの連携

民間スイミングスクールのプールにて、教員とコーチのチームティーチングによる水泳授業を実施している。事前の打合せや授業終了後の確認など、児童の学習の進み具合を見極め指導することにより、児童の泳力は目覚ましく伸びている。水泳が楽しいと答える児童の割合も顕著に増加している。

#### 2 体育的行事とカリキュラムの連携

体育的行事にかかわらず、全てのカリキュラムは連携・連動することで効果的に学校教育目標を達成できる。マツト・鉄棒運動や市内学級対抗リレー大会への取組を例に実践を述べる。

##### (1) 体育により「育成を目指す資質・能力」を獲得

「生きる力」「育成を目指す三つの資質・能力」を意識して、授業や行事を実践していくことを共通理解している。例えば、鉄棒運動の補助やシンクロ鉄棒技も「友達を支える、支えられる、身体的なコミュニケーション、信頼など」を視点にすることで学習内容や評価も変わってくる。また、器具の準備は、協力の実践の場として考えることもできる。加えて、運動会などの体育的行事と道徳の学習内容の関連付けを強化していく。そのことにより、道徳の時間に学んだ道徳的価値を実践する場として行事を捉え直しをすることができ、その行事の価値も高まってくる。その成果を保護者や地域にも積極的に発信している。

##### (2) 学級対抗リレー大会

佐倉市独自の取組である「学級対抗リレー大会」に向け体育の学習内容をリンクさせるとともに、道徳・学級活動等でクラスの一体感・所属感を醸成する。加えて、全校壮行会で、クラスの代表であるとともに学校の代表として、競技に全力で臨むとともに、態度面でも市内トップを目指すよう意識の高揚を図る。

### 3 食育による生活習慣の確立

本校は、平成26、27年度に食育の研究を行い、「食に関心を持ち、よりよい食生活を目指す児童の育成」に取り組んできた。体験的な学びや正しい知識を身に付け、食の重要性を理解できるような体系的な授業や給食に取り組んできた。食への関心の高まりが見られ、「早寝早起き朝ご飯」の意義をより深く考える事につながった。

また、保護者に学習内容やその成果を積極的に発信することにより、習慣化に相乗効果が生まれつつある。

#### ●工夫したこと……

取組2の(2)リレーに関しては、部活動と体育の授業で学習カードを活用して指導を行った。バトンを渡す側、受け取る側のポイントを載せることにより、休み時間にはカードを見ながら自主的にバトンパスの練習に励む児童が増えた。

### 取組成果の評価

#### ▶ Check

- (1) 児童の成長を記録し、効果的なフィードバックを意識した授業を組み立てたことにより、運動に対する愛好的な態度や自己肯定感の高まりが生まれた。
- (2) 自分の体力、生活習慣や食習慣に興味や関心が生まれ、前向きに運動に取り組む姿勢につながり、運動の実施時間の増加につながった。

### 今後の課題

#### ▶ Action

今後もこれらの取組を継続し定着を図るとともに、運動の意欲の向上をさらに推進できるような授業改善と、家庭との連携に取り組んでいきたい。

#### ◎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、様々な役割に精一杯取り組む姿が見られるようになった。課題となっていた挨拶にも改善が見られている。

体育の日常化



陸上運動&リレー大会



縄跳び&縄跳び検定&長縄集会



成長の実感  
他教科・行事とのクロスカリキュラム  
体育の学習内容の焦点化 → できた・わかった



鉄棒運動

食育による生活習慣の確立



五感を使って  
食材探検

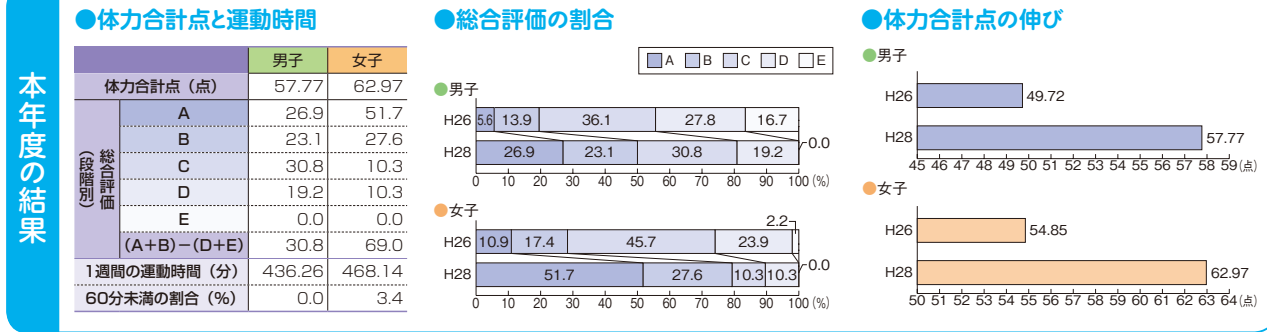


栄養教員による授業

# 体育授業の質的改善と運動に親しむための場づくり

## 福島県会津若松市立河東学園小学校

- 全校児童数  
……402名(男子222名 女子180名)
- 全クラス数……17
- 教職員数……23名
- クラブ活動(運動系)数……2  
参加延べ人数……128人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……40人



### 取組時の課題と目的 Plan

#### 1 取組時の課題

本校は、旧町内の学校を統合して開校したため、学区はとても広く、全校児童の約半数がバス通学である。全国体力・運動能力等調査の結果は、統合前よりも走、跳、投それぞれ低下する傾向が見られた。また、その結果から、休み時間に積極的に運動に取り組む児童と室内で静かに過ごす児童の二極化が見られた。

#### 2 取組の目的

- (1) 福島県が作成する「運動身体づくりプログラム」の完全実施及び目標を定めて行う「めあて学習」の充実により、体育の授業の質的改善を図る。
- (2) 始業前や休み時間の運動への意欲付け、課外活動運動部の充実により、運動に親しむ場を設定する。

### 取組の内容 Do

#### 1 体育授業の質的改善に向けて

- (1) 「福島・運動身体づくりプログラム」の完全実施  
県は、体力・運動能力向上のために「運動身体づくりプログラム」を作成し、体育の授業での実践を奨励している。しかし、指導者の意識の差から取組に差異が見られた。そこで、本校では県教育センターから講師を招聘し「福島・運動身体づくりプログラム」の校内研修会を実施した。それぞれの運動の効果や児童の意欲的な活動を促す方法など、体験を通して理解を深めた。さらに、「チェックカード」を作成し、指導者が、授業でのプログラムの実施状況を確認できるようにして取組への意識化を図った。
- (2) 体育授業の充実  
「体育ファイル」を各学年に配布し、体育の授業等

で活用できる学習カードを提供した。実際に授業で作成した学習カードを追加し、それを引き継ぐことで、体育の授業における「めあて学習」の充実を図った。また、用具等を活用しやすいよう「かご」に入れて整備した。

#### 2 運動に親しむための場づくり

- (1) 始業前や休み時間の運動への意欲付け  
始業前の校庭をマラソン練習に開放し、「マラソンカード」を配布した。学年の目標を設定し、走った距離を累積することで運動への意欲付けを図った。目標達成児童は全校集会で表彰し、更なる意欲付けを図った。  
また、新体力テストの結果で、特に低下が見られた投力の向上のため、校庭脇のフェンスにボール投げの的を設置した。距離を変えた複数の場の設定により、個人の能力に応じて楽しく運動に取り組めるようにした。さらに、学習カードをもとに、休み時間の遊具(鉄棒、雲てい、ジャングルジム)の活用の意欲付けを図った。
- (2) 課外活動運動部の充実  
本校では課外活動運動部として、陸上部と水泳部を設けている。本年度は、ボランティア講師や体育専門アドバイザー派遣事業を活用し、児童の意欲付けや技能の向上、さらに指導者の指導技術の向上を図った。自己の目標を設定して取り組ませ、校外の大会等への積極的な参加も奨励している。

#### ●工夫したこと

「福島・運動身体づくりプログラム」の完全実施に向けての校内研修会や課外活動運動部への講師の招聘は指導者の指導技術の向上につながり、授業の質的改善や児童の体力・運動能力の向上に資することができ

た。また、「体育ファイル」や用具の整備、始業前や休み時間・課外活動の場での運動に親しむための場づくりを通して、進んで運動に取り組む環境を整えることができた。

取組成果の評価

▶ Check

平成26年度と平成27年度の新体力テストの結果を比較すると、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、女子ソフトボール投げで大きく記録の伸びが見られた。

また、朝のマラソン等、運動への積極的な取組が見られる。

今後の課題

▶ Action

落ち込みが見られる立ち幅跳びに関わる運動の場の

設定、ボール投げの更なる奨励、走る運動の充実に今後取り組んでいきたい。さらに、自己の課題を意識して継続して運動に取り組めるように、県が作成した「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」の一環である「自分手帳」の効果的な活用を図っていきたい。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

登校し、すぐに着替えて校庭に出て、朝の運動に取り組む児童が増えた。時間を見て行動し、1時間目の学習に取り組む態度もよくなった。体力づくりの取組は、生活習慣の改善にもつながり、児童の心身の健全な成長につながるものとする。

体育授業の質的改善に向けて

福島・運動身体づくりプログラム

- ・スキップ
- ・犬歩き
- ・うさぎ跳び
- ・アザラシ歩き
- ・後ろクモ歩き
- ・ボール投げ
- ・カニ歩き
- ・クロスステップ
- ・蛙の足打ち
- ・カンガルー跳び
- ・前クモ歩き
- ・バック走

主運動の補助運動として毎時間実施

「動ける体」をつくる

校内研修会外部講師の招聘



チェック表の活用

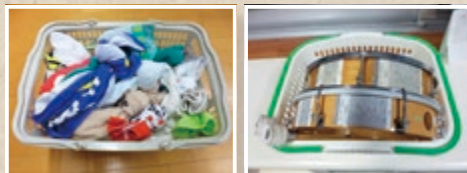


「めあて学習」の充実

体育ファイル



用具の整備



運動に親しむための場づくり

朝のマラソン



的当ての場づくり



器具・遊具の活用



課外活動運動部（陸上・水泳）

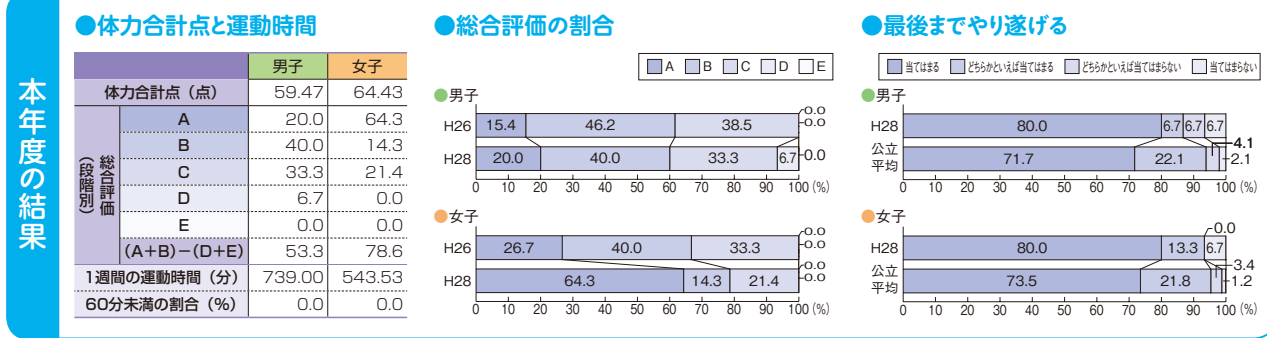




# 体力の向上を図りながら、自己肯定感を醸成する取組

## ▶秋田県鹿角市立八幡平小学校

- 全校児童数  
……190名(男子90名 女子100名)
- 全クラス数……8
- 教職員数……15名
- クラブ活動(運動系)または運動部活動数……3 参加延べ人数……59人
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……10人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

新体力テストの結果等から、50m走と握力に弱い面が見られた。また、運動部所属の児童は継続的に体力の向上を図っているが、そうでない児童は、運動習慣が十分ではなく、運動の楽しさや大切さを味わわせながら、運動に親しむ機会を設定する必要があった。

#### 2 取組の目的

- (1) 業間運動を活用し、新体力テストで落ちている項目の能力を高める。
- (2) 運動の楽しさや大切さを感じ取りながら、自分の目当てをもって粘り強く運動に取り組むことができるようにする。そして、達成感や成就感を味わわせることにより、日常的に運動に親しもうとする態度を養い、自己肯定感を醸成していく。

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 授業改善

体育授業について次のことを工夫したり、共通理解したりして進めている。

- (1) 自分自身の技能の向上を意識できるようにする。「今日は〇〇ができるようになった。」ということがわかるように学習カードを工夫し、達成感を味わえるようにしている。
- (2) 授業の始めにはその時間の目当てやゴールを確認し、終わりには振り返りをもつようにする。
- (3) 児童同士の教え合いや認め合いの場を大事にする。

#### 2 体育の中での全校共通の活動

##### (1) 校内相撲大会

3年生以上は、本物の土俵で行う相撲大会を実施している。地域の相撲同好会の方が審判をしてくださ

り、多数の保護者の応援もあって盛り上がっている。

##### (2) スキー(クロスカントリー、アルペン)

クロスカントリースキーを選択する児童が多く、低学年はグラウンドで、中学年以上はスキー場の専用コースでスキー授業(教室)を行っている。

#### 3 「さわやか外デー」

毎週火曜日の業間15分間を「さわやか外デー」として、全校児童が外に出て元気に体を動かして遊ぶ時間とし、次のような活動を実施した。

##### (1) 8秒間走・ぶら下がりチャレンジ

「8秒間走」は、8秒間にできるだけ長い距離を走り、最終的には50mの距離を目指す。走力差があるので、スタート地点を2mずつずらした5か所とし、自分に合った地点を選択。「ぶら下がりチャレンジ」は、雲ていに30秒間ぶら下がることに挑戦する。

##### (2) 青空マラソン

9月を青空マラソンの月とし、グラウンドや校舎周辺のコースを毎日走る。9月中旬には、女子マラソンで世界的に活躍した浅利純子さんを招いてマラソン教室を実施し、走り方を指導していただいた。最後は記録会を行い、練習の成果を競い合った。

##### (3) 縄跳びチャレンジ

冬期間は体育館や校舎内のスペースを使って、全校一斉に短縄跳びに取り組む。カードを活用している。

#### 4 課外活動(運動部活動)

運動部活動として、野球部、ミニバスケットボール部、相撲部があり、陸上競技やスキーも大会に向けて特設部として活動している。部活動の果たす役割も大きく、最後までやり遂げる強い心を養うことに役立っている。また、主要大会の前には、その都度全校で激励集会を実施しており、応援団への希望者は毎回たくさん集まる。

●工夫したこと

- (1) 体育委員会が放送で業間運動への参加を呼び掛け、カードを達成した児童の名前を紹介したり、掲示したりして、全校児童の励みとなるようにした。
- (2) マラソンコースを新設し、グラウンドだけでなく、校舎周辺を走ることができるように整備した。

取組成果の評価

▶ Check

児童質問紙の自己肯定感を問う新規3項目において、全て「当てはまる」と回答した児童の比率が特に男子で高く33.3%であった。また、体力合計点や総合評価のAまたはBの比率も、平成26年度と比較して上昇傾向にある。「運動が好き」「運動は大切」「体育は楽しい」と回答した児童の比率も上昇傾向で、一定の成果が見られた。

今後の課題

▶ Action

新体力テストに関しては、学年差も比較的あり、学校としての課題のほかにも、学年ごとに課題をもって取り組む必要がある。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

青空マラソンで毎日走っている時期に、給食センターから「給食の残量が少なくなった」という声があった。継続的に体を動かすことは、よく食べることへとつながり、食育や健康にもよい影響を与えていると考えられる。

授業改善



授業の目当てやゴールを確認し、終わりには振り返りを実施

成長度  
がわかる  
学習  
カードの  
工夫

やり抜く  
強い心

目当てを  
もって  
チャレンジ

達成感や  
成就感

体力の向上  
自己肯定感

友達との  
競い合い・  
励まし合い

体育やチャレンジタイムに、全校的に取り組んでいる活動

校内相撲大会



四股名を自分で付け、本物の土俵で、男女とも白熱した取組を展開

クロスカントリースキー



低学年はグラウンド、3年以上は、スキー場のクロカン専用のコースでスキー授業



激励集会



各部活動の主要大会前に、全校で激励集会を実施。応援する側とされる側の両方を経験

さわやか外デー（毎週火曜日の大休憩）

8秒間走



5か所のうち、自分に合ったスタート地点を選択

ぶら下がりチャレンジ



雲ていに30秒間ぶら下がり、握力や筋力を鍛える

青空マラソン

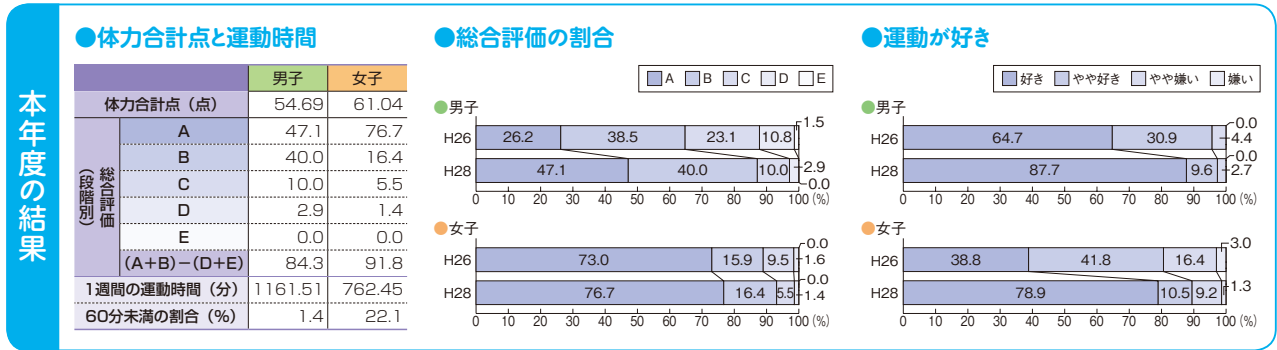


高学年は、約2kmのコースを新設して練習

# 意欲的に運動し、できた喜びを 味わえる環境づくり

## 茨城県日立市立多賀中学校

- 全校生徒数  
……417名(男子207名 女子210名)
- 全クラス数……15
- 教職員数……29名(内保健体育科4名)
- 運動部活動数……13
- 運動部活動参加率(全学年)……75%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……1人



### 取組時の課題と目的 ▶ Plan

#### 1 取組時の課題

2年前の全国体力・運動能力等調査結果では、「体育の授業が楽しい」と答えた生徒が全国平均を下回り、特に女子では23.9%という低い値を示した。また、「運動が好き」と答えた生徒も男子64.7%、女子38.8%と男女差があり、課題として捉えられた。保健体育の授業や運動することへの意識を改善していくためには、目的をもって意欲的に取り組み、体力や技能を高め、できた喜びを味わえる環境を整える必要があった。

#### 2 取組の目的

- 保健体育の授業が楽しく、運動が好きになるために
- (1) 個人の体力や技能に応じた目標を設定することで、授業に意欲的に取り組む態度を育成する。
  - (2) 全学年の授業共通で、年間を通した始運動を取り入れることで、体力の向上を図る。
  - (3) 複数の教員による指導を工夫することで個別の指導を充実させ、取組の過程を褒めることで、できた喜びを味わえるようにする。

### 取組の内容 ▶ Do

#### 1 体育の授業における環境づくり

- (1) 目標設定と振り返りができる学習カード  
体育科の全ての単元において学習カードを使用し、明確な学習の見通しがもてるようにしている。また、毎時間個別の目標と振り返りを記入させ、取組へのアドバイスを称賛や励ましの言葉を中心に伝えるようにしている。
- (2) 帯状に設定した始運動  
全ての授業の始運動で、ランニングと馬跳びを行っ

ている。ランニングは、グラウンドの時は2周(1km)、体育館の時は3分×2セット(左回り・右回り)を個人の走力に合わせて、ペースを上げて取り組むことを奨励している。馬跳びは数名でグループを組み、グラウンドでは約60m、体育館では約30mを設定して連続して跳ぶようにしている。

#### (3) 複数の教員による指導

2~3人の複数教員による指導体制をつくり、生徒一人一人への丁寧な指導に努めている。活動の場が複数になる場合には、場ごとに担当を決めて指導を行うとともに、適宜運動が苦手な生徒に寄り添い、意欲や技能の向上が図られるようにしている。

#### 2 生徒の努力や成長の視覚化

##### (1) 学校ホームページへの掲載

ふだんの学校生活や各種大会等での活躍など、生徒の姿をいち早く掲載し、保護者等への情報発信に努めている。

##### (2) 正門・職員玄関・昇降口・校舎窓への大会結果掲示

大会等での優秀な成績を拡大印刷機で印刷し、人通りの多い場所に掲示して、地域の方々にも生徒の活躍を発信している。

##### (3) 廊下への写真掲示

大会に参加した生徒の写真を廊下に掲示し、運動する真剣な姿を、生徒が互いに見られるようにしている。

##### (4) 部活動ニュースの発行

写真を多く取り入れた部活動ニュースを配布し、大会等の結果を共有できるようにしている。

#### ●工夫したこと

- (1) 個に応じた目標設定を繰り返し行い、学習カードを活用することで体力・技能の向上を実感できる

- ようにした。
- (2) 授業ではできる限り活動の場を設け、始運動の継続と運動量を確保できるようにした。
  - (3) 複数の教員間で共通理解を図り、生徒の頑張りを認め、褒めることで、自己肯定感を高められるようにした。

### 取組成果の評価

#### ▶ Check

昨年度の調査結果では、体育の授業で「技や動きができるようになった」と答えた生徒が、男女ともに90%を大きく上回り、今年度は、「体育の授業が楽しい」と答えた女子が48.7%に高まった。また、「運動が好き」と答えた男子が87.7%、女子が78.9%と、大きな伸びが見られた。

### 今後の課題

#### ▶ Action

- (1) 生徒の更なる体力・技能の向上を図るために、ICTを活用するなど、指導方法を工夫・改善していく。
- (2) 生徒の主体性を育成するために、さらに基礎・基本の力を向上させ、意欲を高めていく必要がある。

#### ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

授業における生徒相互の教え合いや助け合いの意識と態度が、確実に高まってきている。また、きまりを守る意識の向上など、体力の向上の取組についての成果がふだんの生活にも見られた。

## 体育の授業における環境づくり

### ●目標設定と反省



### ●「本気」で行う始運動



### ●複数の教員による個に応じた指導



### ●生徒相互の教え合いや助け合い



## 運動面における生徒の努力や成長の視覚化

### ●体育ファイルの3年間使用



### ●学校ホームページへの掲載



### ●各大会出場決定の掲示



### ●陸上競技の活躍掲示



### ●昇降口廊下への写真掲示



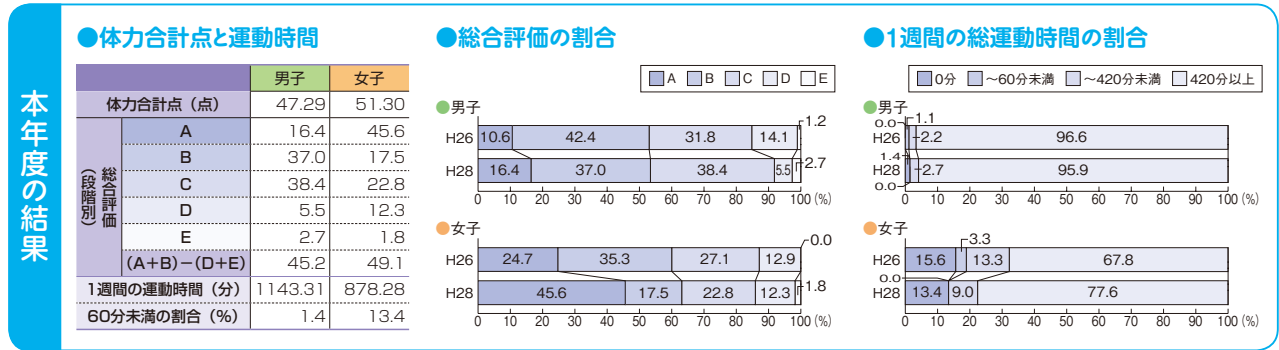
### ●部活動だよりの発行



# 震災からの復興 ～運動への意欲を高める～

たかさご  
▶宮城県仙台市立高砂中学校

- 全校生徒数  
……469名(男子245名 女子224名)
- 全クラス数……15
- 教職員数……33名(内保健体育科4名)
- 運動部活動数……22
- 運動部活動参加率(全学年)……80%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……1人



## 取組時の課題と目的 ▶ Plan

### 1 取組時の課題

東日本大震災直後、校庭や体育館がほとんど使えない状況で小学校生活を過ごした生徒たちが入学し、運動する機会や環境の不足から肥満傾向の生徒が増加した。そこで体力の向上の一助としたいと考え、運動の機会を増やし、定期的に運動することで運動習慣の確立を目指した。

### 2 取組の目的

- (1) 年間を通して、生徒が主体的に体力の向上を図ることができる機会を設定する。
- (2) 各部活動の諸大会での活躍を全校生徒や保護者に積極的に発信し、生徒の運動に対する意識の高揚や自他の体力や競技力の向上に対する意欲や関心を高める。

## 取組の内容 ▶ Do

### 1 年間を通した体力の向上

- (1) 体育の授業での継続的な取組
  - ①体育の授業の最初に、ウォーミングアップの一環として補強運動を実施している。ランニング、腕立て伏せ、腹筋、背筋、バーピージャンプ、馬跳びを学年に応じた回数で行っている。また、一連の運動を速くかつ正確に行うことで目標意識を高め、スピーディーな運動の実施につながっている。
  - ②体育の行事では、運動会のほかにダンスの授業のまとめとして「ダンス発表会」をクラス対抗形式で行っている。発表会に向けた休み時間等の練習が運動量の確保につながっている。
- (2) 体育の授業以外での年間の取組
  - ・ 駅伝部との連携

運動部からの希望者と体育科教員から推薦を受けた生徒が年間を通して駅伝部として活動している。大会前は放課後に加え、週末も練習時間を確保している。

### 2 成果の視覚化と意識の高揚

#### (1) 「栄光の記録」の掲示

廊下に各種大会の成績の表示や競技、表彰の様子を記録した写真を掲示している。1階職員室前の廊下に掲示することで多くの生徒の目に触れるようにしている。さらに、学校ホームページに大会期間中、速報として試合結果を掲載したり、駅伝大会の際には区間順位を校内放送で伝えたりするなど、地域、保護者、全校生徒の運動に対する意欲や関心が高まるような取組を行っている。

#### (2) 激励会の実施

中総体や新人戦前には、生徒会主催の激励会を実施している。特に、美術部員を中心とした応援団が先頭に立ち、応援する側の意識を高めていることが特徴的である。全校で応援練習に真剣に取り組むことで、応援される選手としてふさわしい姿や姿勢を学ぶ場にもなっている。

### ●工夫したこと

- (1) 朝トレーニングや駅伝部の活動は、全国大会出場を意識した内容で行い、取り組む姿勢も目標も高いものになっている。その様子を多くの生徒が間近で見たり、体感したりすることで、学校全体の意識の高揚につなげている。
- (2) 教職員でスタッフTシャツを作製、学校全体で「チーム高砂」の雰囲気づくりを行っている。

取組成果の評価

▶ Check

- (1) 上記の取組により、多くの生徒の体力が向上することで、運動が苦手な生徒も触発され、運動に対して前向きに取り組む生徒の割合が増えてきた。
- (2) 生徒間、部活動間で競争意識が高まり、自分たちの体力や競技力を向上させようという意欲の向上につながっている。その結果として男子駅伝部が平成27年度は全国大会出場、平成28年度は男女ともに東北大会出場につながった。

今後の課題

▶ Action

現段階では、授業を除けば運動部の中の希望者を対象とする取組が多い状況である。今後、全校生徒の体力を向上させるといった場合、全ての生徒が参加する取組を取り入れ、授業や学校行事と合わせてさらに指導内容を工夫していく必要がある。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力だけでなく心身ともに鍛えられる取組が多く、生徒の成長は記録や成績だけにとどまらない。その結果として取組に対する各家庭からの理解も深まり、これまで以上に学校の教育活動全体に対して協力を得られるようになったと感じている。

体育の授業や特別授業での取組

授業前のウォーミングアップ



1学年、2学年については、ウォーミングアップも評価の対象としている。このことは年度当初のオリエンテーションで伝え、その後も意欲喚起のために声かけを継続している。

ダンス発表会に向けた取組



ダンス発表会の様子

ダンス発表会では、学年内で競い合い、最優秀賞、優秀賞、個人賞などを表彰している。ダンスは各クラスで楽曲選び、振り付け、練習を行い、クラス全員で完成させ発表する。審査員は校長、教頭、養護教員、新体操部顧問。保護者へも発表会の案内を出している。こうした場を設定することで、そこに向けた生徒の意欲が高まっていると思われる。

意識の高揚



「栄光の記録」の掲示



激励会の様子



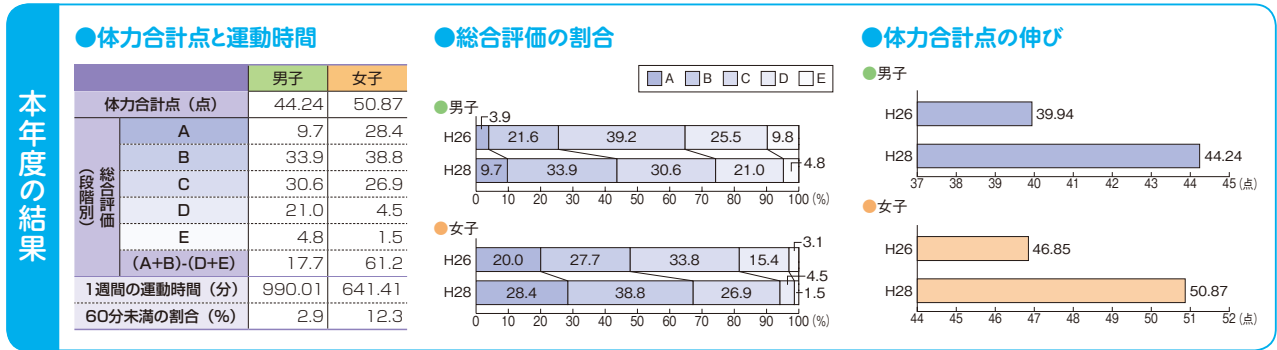
駅伝部の活動

全国大会出場を目指す駅伝部の活動は学校全体の意識の高揚にもつながっている。

# 生徒とともに学ぶ体育学習 ～「わかる」「できる」「楽しい」授業の工夫～

## 大分県豊後大野市立三重中学校

- 全校生徒数  
……432名(男子209名 女子223名)
- 全クラス数……17
- 教職員数……38名(内保健体育科3名)
- 運動部活動数……15
- 運動部活動参加率(全学年)……78%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……4人



### 取組時の課題と目的 Plan

#### 1 取組時の課題

生徒の生活環境は多様化し、多様な価値観をもつ中で、徒歩登校の減少や生活習慣の乱れによる不規則な生活から、運動に対し、「運動が好き」と答える生徒の割合は下がり、授業の中でも運動に対する抵抗感をもつ生徒が女子に多く見られるようになってきた。

#### 2 取組の目的

- (1) 運動に触れる機会を増やす。
- (2) 運動の楽しさを味わい、体育の授業に対する愛好度を高める。
- (3) 保健体育科教員のスキルアップを図る。

### 取組の内容 Do

#### 1 体育好きを増やすために

過去の調査から、「運動やスポーツに対する意識」「運動時間」「体力・運動能力」は密接に関わっているといえる。保健体育の学習を充実させることが体力の向上の近道と考え、保健体育の授業充実を目指している。授業では、次の3点を柱に取り組んでいる。

- (1) 体を動かしたいと感じる意欲を高める  
授業の中では、常にグループ学習を基本とし、「みんなで」学習することを中心に授業を進めた。役割分担をし、班内で教え合い学習をすることで、自己肯定感を高められるようにしている。
- (2) 領域の特性に触れ、達成感を味わえるようにする  
例えば、バレーボールの授業では、コート内にボールを落とさずラリーを続けるために「アンダーハンドパス」のスペシャリスト育成を授業の中で行っている。どのようにすれば、ボールコントロールができるよう

になるのか。それぞれのポイント(マーク)に返球するための活動をチームで行っている。できないことができるようになった達成感は、生徒の意欲につながり、授業への取り組み方にも変化が見られた。

#### (3) 「協働」の場をつくり、仲間と関わる

自分が頑張った結果がチームの結果となり、チームで頑張った結果が自分の結果につながるよう、(1)でもあげたように「グループ学習」を基本としている。バレーボールが苦手な生徒ができるようになった時に達成感を感じられるようにルールを工夫するなど、「みんなで学べる保健体育学習」が本校の柱である。

#### 2 スキルアップを目指して

「楽しい体育」をどう進めていくかにあたり、本校の教員のみならず、市内の保健体育科教員で協力し、他校への「出前授業」や専門外の種目に対して、実技指導者講習会を実施している。指導方法の工夫・改善や、教材・教具の工夫を共有することで、教員自身も「わかる」「できる」「楽しい」を体験し、自校の指導に生かすことができる。魅力ある指導者を目指して、今後も市内教員による研修等を大切にしていきたい。

#### 3 運動に触れる機会を増やすために

「学びに向かう力」を向上させるために、校内では生活・体力向上班(L-プロジェクト)を立ち上げ、生徒会活動とタイアップした取組をスタートさせた。

#### 【1学期】遠足・チャレンジデイ

チャレンジデイに向け、クラスの友達や仲間、部活動単位で昼休みや放課後、市内No.1を目指しロープジャンプエックスの練習を行った。「協働」することで「みんなで」楽しみながら活動することができ、運動を楽しむ第一歩となった。また、「運動を楽しむ」ことを自己の体力アップにつなげるため、学期毎に体

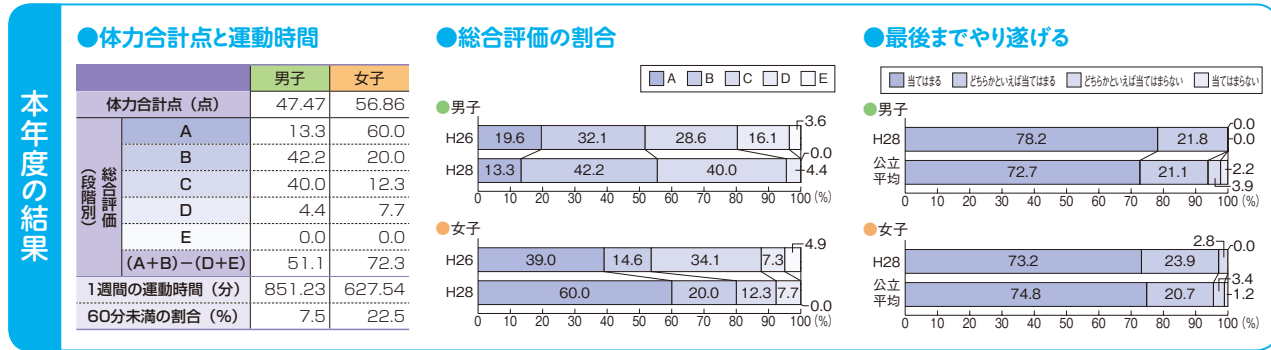




# 自主的に取り組める授業に ～自己肯定感の高まりを～

このえ  
▶ 京都府京都市立近衛中学校

- 全校生徒数  
……344名(男子176名 女子168名)
- 全クラス数……12
- 教職員数……34名(内保健体育科3名)
- 運動部活動数……9
- 運動部活動参加率(全学年)……54.3%
- 地域のスポーツ指導者の活用  
年間延べ人数……3人



## 取組時の課題と目的 ▶ Plan

### 1 取組時の課題

生徒会活動や体育学習などの様々な活動に対して、自ら進んで考え取り組もうとする自主性や、何事にも挑戦しようとする意欲が高まっていないこと。

### 2 取組の目的

- (1) 体育学習に対して、自主的に取り組み、何事にも挑戦しようとする態度を育てる。
- (2) 様々な学校行事・生徒会活動に対して、自主的に取り組み、挑戦しようとする態度を育てる。
- (3) 自分に自信や誇りをもち、自主性や挑戦する意欲を学校・地域へ広げていけるようにする。

## 取組の内容 ▶ Do

### 1 生徒指導の充実

- (1) 生徒会本部による毎朝のあいさつ運動  
登校する生徒だけではなく、通勤などで学校の前を通る地域の方へのあいさつ運動の実施。並びに、ベルマーク・ペットボトルキャップ回収のボランティア活動を継続して行っている。
- (2) 学習に取り組むための環境づくり  
8時25分から40分までの朝読書タイム。朝の時間に静かに集中して読書をすることで、気持ちを落ち着かせ授業に向かうリズムを整える取組を継続して行っている。また、それに自主的に取り組もうとする雰囲気づくりを心掛けている。

### 2 体育学習と学校行事との関連

- (1) 年2回の球技大会と体育大会の実施  
7月…学級対抗による球技大会(バレーボール)  
9月…体育大会(学年別学級対抗)

3月…学級対抗による球技大会(サッカー・バスケットボールなど委員会決定する)

### (2) 生徒の自主性・自己肯定感を高める取組

毎時間授業の導入において、ランニングと筋力トレーニング(腕立て伏せ・腹筋・背筋)を取り入れている。また、球技大会・体育大会では、学年練習・事前準備の集合指揮、本番の開会式・閉会式の選手入退場行進の全体指揮を生徒(保健体育委員長)が行った。そのほかにも、毎時間の授業や体育的行事の準備体操は各学級の保健体育委員が中心となり、学級独自に体操・ストレッチを考え、工夫し、実践している。

### ●工夫したこと……

#### (1) 学習カードの内容の充実

毎時間の目当ての記入、活動前チェックで体調、意欲、準備運動(トレーニング)の確認。活動後に、本時の活動について、A…活動からわかったこと B…技能について C…疑問に思ったこと D…練習での工夫点 E…次の課題 F…意識したこと G…そのほかにも分類し記入。内容を明確にできるよう、工夫している。

#### (2) グループによる学習形態

生徒同士で教え学び合う学習を重視し、準備運動や技能向上のための練習方法を考え、練習を行うためにグループ学習を取り入れた。種目によって学習カードも個人ノートとグループノートを併用している。

#### (3) 教材の工夫

生徒の挑戦意欲をかきたてるために、視覚的教材を有効的に使用したり、多くの教材を工夫し、手作りで作成している。

取組成果の評価

Check

- (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、自分の課題を理解し、何事にも挑戦していこうとする態度が現れ、自己肯定感が高まっている。
- (2) 生徒会活動の充実  
学校行事や全校・学年集会などの場面での生徒会の活躍が顕著になっている。
- (3) 友情のめばえ  
グループ学習を取り入れ、互いに教え学び合うことで、学校生活の多くの場面で生徒同士で支援し合うことができている。

今後の課題

Action

生徒が自主自律し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、協働していくことが必要である。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上により活動欲求が満たされているため、休憩時間と授業時間の切り替えがスムーズにできるようになった。また、授業以外の場面においても、行事や部活動など学校生活におけるあらゆる場面で生徒が自主的に行動し、何事にも挑戦しようとする態度が育っている。

体育の授業における指導方法の工夫・改善



毎時間のランニングとトレーニング



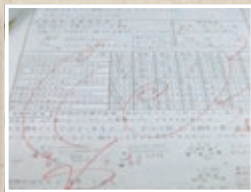
学級独自の準備体操



学習カードの記入



学習カードの活用(個人及びグループ)



教材の工夫

走り幅跳びの授業では、少しでも遠くへ跳べるよう踏み切り板を使用。着地点に先生が目印を持って立ち、それをめがけて跳ぶように工夫している。

生徒指導の充実



毎朝の読書タイム



毎朝のあいさつ運動とボランティア活動

体育学習と学校行事との関連



年2回の球技大会



9月の体育大会(左はむかで競走、右は声かけ!)

