

体育・保健体育の授業は、全ての児童生徒に、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、体力・運動能力の向上を図る重要な機会である。このため、優れた体育・保健体育の授業を行い、子供たちが運動やスポーツの楽しさやおもしろさを実感し、学校内での体育的活動、放課後や休日における運動やスポーツに結びつけていくことが課題である。

今回の取組事例では、教材・教具の工夫などによる体育・保健体育の授業の充実、専科教員・外部人材の活用、学校・家庭・地域との連携、ICTの活用等の取組の結果、体力・運動能力の向上に結びついた事例を紹介する。さらに教育委員会が取り組んでいる方策についても紹介する。

## 1 体育・保健体育授業の充実

### 1) 小学校

小学校では、領域に応じた授業形態の工夫により、学習効果を高めている事例がみられた。器械運動領域においては、児童一人一人の能力に応じたためあてをもとに、段階別の目標を設定したスモールステップによる授業実践を展開することによって、きめ細かい指導が行われていた。また、ゲーム、ボール運動領域においては、ルールや場の設定を段階的にとらえた授業の展開がなされていた。このような授業形態の工夫によって、運動が苦手な児童も積極的に授業に参加することができ、児童の運動意欲を高めることに結びついていた。また、特別支援学校においては、児童の運動能力に応じて、学年を縦割りしたグループ編成で体育を実施しているとの報告もあった。

教材や教具を工夫することにより、児童の学習意欲を喚起することも重要である。例えば屋外に常設されている鉄棒にスポンジパイプを巻いて痛さを軽減したり、屋外用マットを用いて怖さを無くしたりする工夫がみられた。また、記録表や学習カードを用いて、児童自らがふり返りながら記録することも学習意欲の向上のために重要である。特に1年次から6年次までの6年間において記録表や学習カードをファイルして使用することによって、自己の成長を実感できるようにすることで、児童の運動への動機づけを高めることができ、教員の指導に役立てることが可能であるとの報告もみられた。また、体育館等に授業内容に関する掲示板を設置することも効果的な指導に役立つものと考えられる。

始業前・休み時間に運動する機会を増やすことは、体育の授業を充実させ、児童の体力・運動能力の向上のために有効な取組である。休み時間に教員による指導や運動の補助を実施したり、音楽を流しながらのランニングや階段上り下りを朝の運動として取り組んだり、年間を通して体育的活動（チャレンジ活動・なかよし活動）を行っているとの報告がみられた。このような始業前・休み時間における運動機会の設定は、放課後・休日における自主的な運動やスポーツにもつながり、児童の運動時間を増大させることが可能である。また、児童が様々な運動用具をいつでも使用できるような運動環境の整備も重要である。廊下に簡易式の鉄棒を設置したり、なわ跳びの練習台を常設したり、体育館で様々な用具を常に使用できるようにする工夫もみられた。

このような体育授業の充実に向けては、教員の共通理解と指導方法の向上に向け、校内での教員の研修を充実させていくことが重要である。

## 2) 中学校

中学校では、生徒一人一人が、自らの体力・運動能力の実態を正確に捉え、体力・運動能力の向上に向けたねらいを設定して、具体的な運動やスポーツを計画して取り組み、それをもとに運動やスポーツを習慣化することが重要である。保健体育の授業では、新体力テストの結果をふまえて毎回補強運動を実施するとともに、体力づくりの理論を運動実践に生かす事例や、スポーツと健康を関連づけた保健の授業を充実させる事例がみられた。

学習カードを活用し、体力向上の意識を高めるとともに、新体力テストの分析結果をもとに、生徒一人一人にアドバイスするとともに、授業改善に役立てているとの報告もあった。特別支援学校では、グループ分けをもとにした少人数学習の実施により、授業の充実につなげていた。

保健体育の授業をもとに、校内での体育的行事を活用して運動やスポーツの機会を増大させ、運動意欲を高めていく取組も有効である。体育大会での全校演技に向けて、ダンスリーダーが全校生徒を教えながらダンスの練習を行うとの事例、始業前を中心に生徒の自主的な練習をもとに、自己ベストタイムや歴代記録に挑戦するとの事例、体育祭に向けて、始業前や放課後に練習時間を設定し、運動が苦手な生徒も運動やスポーツに取り組む事例が報告された。さらに朝の時間を使って、体力・運動能力の向上を目指して、エアロビクス、サーキットトレーニング、持久走、体幹トレーニングを実施している事例もみられた。

また、新体力テストの結果から各自の課題を明確にし、具体的な数値目標を設定したトレーニングプログラムを作成し、家庭や部活動で取り組みながら、新体力テストを複数回実施することで、トレーニング効果を検証することも重要である。事例では、「部活動ノート」を作成し、生活習慣、成果と課題、改善策を記録しているとの報告もあった。

生徒が運動やスポーツの機会を増やし、生涯における体力・運動能力の保持増進につながるような実践を行っていくためには、教職員が共通した認識をもつことが重要である。報告にみられたように保健体育以外の教員も交えた「体力向上プロジェクトチーム」等を設置し、新体力テストの結果分析をもとに、保健体育の授業のあり方、部活動での指導方法を話し合う場をもつことも有意義であると考えられる。

## 2 専科教員・外部人材の活用

### 1) 小学校

小学校では、体育授業の効果を高めるために、体育専科教員の配置が有意義であると考えられる。

体育専科教員が学校全体で体力向上の取組の中核として、全体計画、指導計画の作成、学習内容の検討、教具の工夫や学習環境の整備、体育学習に関する壁新聞の作成等にかかわる事例がみられた。授業では、体育専科教員と担任とのTT形式の授業を導入することで、体育専科教員が主に指導し、担任が支援を必要とする児童の指導にあたることが可能となる。また、必要に応じてクラスを分割して指導することにより、児童一人一人に応じたきめ細かい指導と安全管理ができ、児童の技能の向上や運動量の増大に結びつく事例がみられた。

外部指導者の導入では、効率的で的確な新体力テストの実施や、児童に専門的な技術指導を行う事例もみられた。体育専科教員や外部指導者による授業を経験することで、教員の指導技術や支援の仕方の向上につながるなどの効果も期待される。

さらに家庭に向け体育通信を発行し、保護者に対し、体育授業の説明をし、家庭で取り組める運動やスポーツの紹介、生活習慣のあり方を知らせることも、放課後・休日における自主的な運動やスポーツの推進に向けて重要である。

## 2) 中学校

中学校では、1年生を対象にきめ細かい指導を行う中1ギャップ対策講師を配置し、1年生の授業に加わり、TTでの授業を進めている事例がみられた。中1ギャップ対策講師がTTとしてペア学習やグループ学習の補助に入ることにより、運動が苦手な生徒が楽しく授業に参加できることが成果としてあげられていた。

また、武道の授業を中心に外部指導者を導入している事例が多くみられた。この場合、指導計画の作成段階から外部指導者に参画してもらい、共通理解を図ることが重要である。指導計画や指導内容について、外部指導者との詳細な事前の打ち合わせを行うことにより、効果的な学習が実現できる。生徒は専門的な指導により、正しい知識と技能を習得することが可能となる。

また、部活動に地域の外部指導者を学校支援ボランティアとして導入することにより、できるだけ多くの生徒の運動欲求を満たすことができることも報告された。外部指導者は、顧問と綿密にミーティングを行い、指導方針を共有して指導にあたることが重要である。

## 3 学校・家庭・地域との連携

### 1) 小学校

体力向上の成果をあげている小学校では、新体力テストや生活チェックカードの結果をふまえて児童の運動習慣の状況を把握したり、毎月、自身の生活を振り返る機会を設定し、保護者の協力を得て生活習慣の改善に取り組むなど、家庭と連携して積極的に運動やスポーツに取り組むよう働きかけている事例がみられた。また、養護教諭や栄養士と連携を図り、児童に生活リズムカレンダーをつけさせ生活習慣確立のための保健指導を行ったり、食育だよりや給食指導を通して朝食の大切さに気付かせるなどの取組がみられた。

さらに、これらの学校では、授業以外で運動やスポーツに触れる機会を積極的に設定していた。例えば、学年・性別に関係なく縦割り班で全員が運動やスポーツに取り組む時間を設定したり、休み時間に体育館やグラウンドを開放し自由に使えるようにしたりすることで、好きな運動やスポーツに取り組む時間が確保できるような工夫がなされていた。また、町が主催する小学生陸上競技大会やドッジボール大会、総合型地域スポーツクラブの協力を得た運動交流など、地域との連携で運動やスポーツに参加する機会が増え、運動意欲の向上につながっている事例がみられた。くわえて、地域における世代を超えた様々な運動やスポーツへの参加・交流を通して、多くの児童が地域のスポーツ少年団やスポーツクラブに加入するようになり、身体活動量の増加につながった事例もみられた。

### 2) 中学校

授業では、新体力テストの結果をフィードバックし、目標とする体力水準レベルを設定し、健康と関連づけて定期的に体を動かすことの大切さを丁寧に指導していた。また、家庭や地域住民が一体となって開催した体育的行事では、運動の苦手な生徒たちが好きそう、できそうな種目が入り入れられていた。そこでは、様々な運動・スポーツに地域住民と楽しみながら取り組むことで、スポーツや健康への関心を高め、自分に合った好きな種目を見つけるきっかけになっていた。

中には、近隣の小・中学校、幼稚園や高校などとも広く連携を図り、多くの生徒が運動やスポーツに触れ、活躍できる機会や成功体験を味わわせる機会が設定されていた。スポーツを愛

好する地域住民との豊かな関わり合いを通して、生涯スポーツの推進につながっている事例もみられた。

くわえて、運動部活動では地域のスポーツ指導者や専門的技術を有した保護者が外部指導者として加わり部活動顧問と連携することで、指導者不足の問題が解消され、運営や指導目標の作成などにおいて安全かつ効果的な指導体制が築かれている事例が確認された。他にも、すべての部活動で基礎体力の向上をねらった共通のトレーニングを実施する事例や、「体力づくり週間」として朝練習や昼休みに、県が推奨する複数の体力向上メニューを実施し、最後は各種目を部活動対抗で競い合い、中学校の「部活動体力チャンピオン」を決めるイベントとして締めくくる事例もみられた。

## 4 ICTの活用

授業や部活動において、ICTを活用することにより、児童生徒が実施した運動を授業内ですぐに見ることができ、それをもとに運動等のポイントを自分でふり返ることが可能になることは、「わかる」「できる」過程を踏んだ技能の習得や、グループ活動でのコミュニケーション能力の育成に大きな効果をもたらすものと考えられる。

グループ学習を通して、お互いの運動を複数の児童生徒によって確認することで、技能向上のための話し合い活動を充実させ、コミュニケーション能力を育成できたことも報告された。

ICTの活用は、課題解決や意欲的な学習への取組に効果があると考えられる。このようなICTを用いた授業を行っていくためには、校内でICT活用に関する教員研修を充実させていくことが課題である。

## 5 教育委員会の取組

事例として報告された教育委員会では、体力・運動能力の向上を推進するために、それぞれ「遊び・運動に親しみ、健康の増進と体力の向上を図り、子どもの健康日本一をめざす。」「子どもの体力を上昇傾向に転じさせ、昭和60年頃の水準への回復を目指す。」ことを目標に掲げ、その達成のために様々な取組を展開している。このように教育委員会が主体となって方策を作成し、取組を推進していくことは、児童生徒の体力・運動能力の向上に大きな効果をもたらすものといえる

事例では、体育・保健体育の授業の充実をめざした教員の指導力向上のために、「子どもの体力向上指導者研修会」をはじめとする様々な実技研修への派遣や実施、指導資料の作成と学校での活用の促進、小学校体育専科教員の配置、授業研究会の実施があげられた。

また、運動習慣を確立するために、固定施設や用具の活用などの運動環境の工夫を促進したり、休み時間や昼休みの活用や、放課後や休日における運動やスポーツを推進していた。

学校・地域・家庭を連携させた取組として、外部指導者を体育・保健体育の授業、及び授業以外の運動・スポーツ活動、親子での運動遊びの普及事業に活用することを推進するとともに、教育委員会・市こども部・医師会・幼稚園協会・保育園連絡協議会・大学・学識経験者からなるプロジェクトを設立し、地域の力を結集した運動発達支援を展開していた。

児童生徒が健やかな体を育んでいくためには、教育委員会を中心に発達段階に見合った遊び・運動やスポーツの実践を普及していくことが重要である。また学校のみならず地域や家庭とも密接な連携をとりながら、継続性をもって長期的に取り組んでいくことが必要である。