

# 草津市小中学校 体力向上プロジェクトのキセキ

～運動が好きな子どもの育成を目指して～

滋賀県草津市教育委員会

## はじめに

草津市小中学校体力向上プロジェクト事業は、児童生徒の体力向上、スポーツ傷害予防、教員の授業力向上を目的として取り組んでいる。この事業は平成26・27年度に小学校での、新体力テストの総合点において全国、県の平均点よりも低く、体力の低下が明らかとなっていたことや、中学校においては、部活動が始まり、運動の機会が増えることで体力が向上する反面、運動中のけがが課題となっていたことを改善するために平成27年度から始めた。

小学校では、子どもたちの体力向上等にとって効果のあるもの、教員の教え方にとっても役立つものにするために、小学校体育学習の開始時に行う短時間運動プログラム（以下、**草津市チャレンジタイム**）の実施や授業単元プログラム（以下、「**小学校体育**」草津モデル）の作成、**小学校体育年間計画の草津モデル**作成に加え、滋賀レイクスターズのチアリーディング講師による**ダンス教室**等を実施した。学校はもちろん、立命館大学スポーツ健康科学部の先生方にもご協力いただき、データの入力・分析や効果の検証などを行っていただいた。学校と大学そして、行政が三位一体となって取り組むことで、令和元年の新体力テストの総合点において全国、県の平均よりも高い伸び率を示した。

一方、中学校においては、運動中のけがの割合を減少させるべく、立命館大学のアスレティックトレーナーによるスポーツ傷害予防講座を行ったため、年々けがの割合の減少につながっている。成長期の生徒が、正しい筋肉の使い方やトレーニングの方法、けがをしないための体の動かし方などを学ぶことで、長くスポーツを続けることができ、体力向上や健康

の保持増進にもつながるものと考えている。

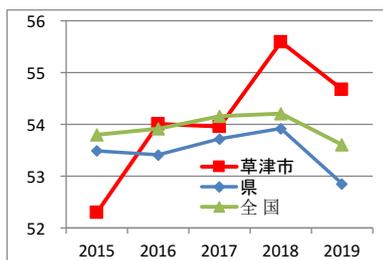
令和3年度からはじまる第2期の草津市スポーツ推進計画の重点目標では、令和7年度に小学5年生の新体力テストの体力合計点の平均値だけでなく、運動（やスポーツ）をすることが好きな子どもの割合も全国の平均値を上回ることを目指しており、目標達成に向けさらに事業を展開していこうと考えている。

以下に草津市小中学校体力向上プロジェクト第2期（H30～R2年度）を中心として取組の詳細を紹介したい。（第1期はH27～29年度）。

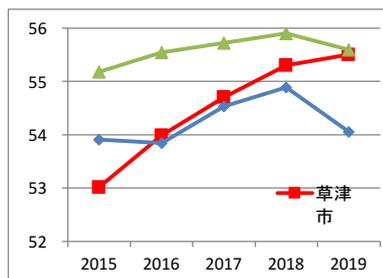
## 1. 小学生の体力向上について

### (1) 新体力テストと草津市チャレンジタイム

(図1) 新体力テストの平均値（点）小5男子



(図2) 新体力テストの平均値（点）小5女子



(図1)は小学5年生の男子、(図2)は小学5年生の女子の新体力テストの総合点の平均の推移である。男子は全国平均を越え、女子は全国の平均点とほぼ同じ値であり、過去5年連続で平均点が上昇している。このような成果が出た背景としては、小学校体育学習の開始時に行う**草津市チャレンジタイム**の効果が大きいと考えられる。また、草津市チャレンジタイムは立命館大学スポーツ健康科学部が新体力テストの各運動内容の向上に効果があることを実証しているプログラムである。

(図3) 草津市チャレンジタイムの内容

種目	場所	学年	内容
1 立ち幅跳び			①リズムかかえこみジャンプ ②リズムジャックナイフジャンプ ③リズムかきやくジャンプ ④連続かかえこみジャンプ
2 上体起こし	体育館		①上体起こし ②かえるの足うち
3 長座体前屈	運動場		①V字バランス ②ブリッジ ③バーベースクワット
4 握力	運動場		①立位体前屈 ②まげまげピン ①しゃくとりむし ④かいきやくタオルひき(タオル必要)
5 ソフトボール投げ	体育館		①手押し車 ②ボールにぎにぎ(ボール必要) ③グーバー運動 にぎにぎ ④グーバー運動 ひねり ①まっえ投げ ②ました投げ ③どすこいバウンド投げ ④カニカニ投げ ①～④全て、軍手ボール必要
6 反復横跳び(ラダー)		低学年	①両足ジャンプ ②グーバージャンプ
		中学年	③サイドジャンプ
		高学年	④両足なめジャンプ ⑤ラテラルクイックラン ⑥バー・グージャンプ ⑦バー・グージャンプ ⑧ラロームジャンプ ⑨シャッフルラン
7 反復横跳び(ラダーなし)			①～⑧全て、ラダー必要 A片足とび B両足とび C指差しとび Dまわこサイドステップ

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症により学校の休校期間が3ヶ月続き、新体力テストについても中止となった。令和3年度の新体力テストの結果は大きく落ち込む恐れがあり、児童生徒の体力を戻し、維持・向上させていく取組が必須となってくる。

そこで、第2期の最終年度である令和2年度にはコロナ禍でしかできないことを計画し実行した。それは、草津市チャレンジタイムの全運動内容を市のホームページに掲載し、市内の体育主任を中心に一週間のモデル動画をYouTubeくさつチャンネルに投稿したことである。運動内容を周知することも詳細がわかり有効であるうえに、普段児童に接している小学校の教師が動画に出演し、動きのポイントを指導することで、動画を見ながら児童も一緒に体を動かすことができる。コロナ禍であるからこそ家庭でも継続してほしいと願っている。さらに第2期からは学童保育にも拡大を図り、学童保育の指導者に向けて研修を行った。

## (2) 滋賀レイクスターズとダンス動画

草津市チャレンジタイムの動画作成に加え、平成27年度から市内14校の小学3年または4年生でダンス教室を依頼している滋賀レイクスターズと共同でダンス動画を作成した。

令和2年度は大人気アニメ鬼滅の刃の主題歌である「紅蓮華」に合わせて振り付けしていただき、体育主任の代表と一緒に動画撮影を行った。また、学校現場の運動会に活用できるように、例年10月頃から開始するダンス教室を2学期が開始する8月末から実施した。

コロナ禍の中、家庭学習や学校現場の集団演技に動画を活用したことで、草津市ホームページの週間アクセスランキングの1位を獲得するなど多くの子どもたちや教師が取り組んだ。

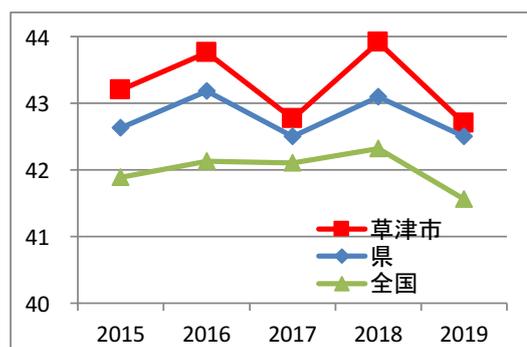
## (3) ジュニアスポーツフェスティバル

「運動を通して、すべての子どもに感動を」というコンセプトで運動が好きな子どもを育てるとともに、仲間と力を合わせて助け合うことの大切さを学ぶために、市内全小学校6年生が立命館大学で一堂に会し、さまざまなスポーツを体験したり、競い合ったりするなかで、すばらしさを実感する「ジュニアスポーツフェスティバル KUSATSU」を実施している。令和元年度はパラリンピック教育の観点から、パラ陸上とパラ球技の体験ブースを加え、パラスポーツに対する理解を深めることもねらいとした。令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、この事業を中止したが、北京五輪銀メダリストの朝原宣治さんをはじめ、トップアスリートを全小学校に招聘する「スポーツを楽しもう!」アスリート交流事業を代替で実施することにより、ジュニアスポーツフェスティバルの意義を継承した。令和3年度については地域の感染状況を鑑みながら、第10回ジュニアスポーツフェスティバル KUSATSU 2021の実施予定について検討を重ねている。

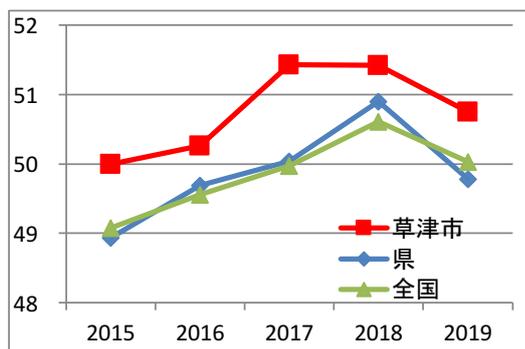
## 2. 中学生の体力向上について

### (1) スポーツ傷害予防講習会

(図4) 新体力テストの平均値(点) 中2男子



(図5) 新体力テストの平均値 (点) 中2女子



(図4) は中学2年生の男子、(図5) は中学2年生の女子の新体力テストの総合点の平均の推移である。中学校では、過去5年全てにおいて全国の平均点を上回っているが、平成26年度に運動中の生徒のけがの割合が約10%と多かつたため、平成27年度よりスポーツ傷害予防を中心に行った。第1期では、けがをしてから行うテーピング技術を学んだが、第2期では、「けがをしないためにどうすべきか」を学び、市内中学生のけがの発生割合が減少する等大きな成果があった。

(図6) 市内中学校の生徒数におけるけがの割合

	運動中の怪我の総数(件)	生徒数(人)	生徒数における怪我の割合(%)
H26年度	327	3266	10.01 (↗)
H27年度	306	3317	9.23 (↘)
H28年度	302	3341	9.04 (↘)
H29年度	286	3380	8.46 (↘)
H30年度	287	3363	8.53 (↗)
R1年度	278	3468	8.02 (↘)

スポーツ傷害予防講習会は、10月～12月にかけて市内の全中学2年生に向けて開催するものと、教師に向けて草津市教育研究所の夏期講座の一つとして開催するものがあり、教師向けでは、中学校教師や関心のある小学校教師も講習会に参加し、スポーツ傷害予防のための取組及び、けがをした後の処置・トレーニング等についての実技講習を行うとともに、生徒への指導の在り方についても学んだ。教師も生徒もスポーツ傷害予防についての知識を深めることにより結果的に体力の向上にもつながるものと考えている。

(図7) スポーツ傷害予防講習会の様子



## (2) 運動部活動支援員と指導員

さらに、中学校の運動部活動の活性化や生徒の競技力向上を図るため、(公社)草津市スポーツ協会の人材バンク制度「スポーツリーダーバンク」を活用し、登録された指導者が、中学校の運動部活動で顧問の教員の下で指導する「中学校部活動支援事業」や顧問や試合の引率ができる「中学校運動部活動指導員派遣事業」を教育委員会が行い、授業だけでなく運動部活動の側面からも生徒の体力向上を支えている。

## 3. 小学校の授業力向上について

当該事業により、技術・知識ともに徐々に身に付いてきているが、児童生徒の体力向上と運動スポーツに関心が高まるような授業を行える状況にまで及んでいない。特に小学校においては、教科担任制の中学校と違い、体育指導を苦手とする教員がまだ多く、体育科の教科書もないことから、令和3年3月に体育科学習指導案集を学年ごとにファイル化した「小学校体育」草津モデルを一般化するなど、授業改善を継続する必要がある。

「小学校体育」草津モデルは立命館大学スポーツ健康科学部や各運動領域のスペシャリストの先生、小学校体育連盟の専門委員の先生方による指導のもと、草津市の体育主任を中心に指導案を作成し、市内数千人の児童や指導する教師がアンケートに協力して完成した授業プログラムである。児童の体力や「運動が好き」「体育の授業が楽しい」という気持ちを育むために考えられた指導案になっており、立命館大学スポーツ健康科学部が効果検証を行っているも

のである。

今日まで多くの教師と児童が関わってきた取組の成果の一つになるが、今後も運動領域の追加や内容の更新をしながら「教科書のない体育科」をより充実させ、児童の体力や「運動が好き」「体育の授業が楽しい」という気持ちを育むために、草津市チャレンジタイムと併せて活用したい。また「小学校体育」草津モデル更新のために、活用の際の意見や感想等を各校の体育主任に伝達し、草津市全体で「小学校体育」草津モデルを更新していく。

## 4. 第3期(R3～R5年度)の取組について

### (1) 実施計画

○第2期の成果や課題を踏まえ、第3期の3カ年の計画策定を行った。今後、第3期計画を推進し、成果をまとめ、公表する。さらに、作成した成果物（プログラム、指導案、資料等）を教員がより簡易に活用できるシステムを構築する。

〈小学校〉

- ・草津市チャレンジタイムの充実を図る。
- ・体育科年間カリキュラムの草津モデルを作成し、各校にて活用する。
- ・「小学校体育」草津モデルの学習指導案を更新し、普及定着させる。作成したプログラム等を簡易に活用できるシステムの構築に向けて検討を行い、掲載済モデルを活用する。
- ・学童保育との連携を進め、短時間運動プログラムの実施機会の拡大を図る。

〈中学校〉

- ・スポーツ傷害予防に関する実技講習会を実施する。
- ・体育の授業や部活動でのけが人のデータを収集する。
- ・けがの人数の調査データを検証・分析し、次年度に役立てる。
- ・運動部活動指導員・支援員を配置し、教員の負担軽減と専門的な指導を両立させる。

〈小・中学校〉

- ・全国体力・運動能力、運動習慣等調査のデータを収集及び検証する。
- ・指導法や実技等の研修を行い、教員の指導力の向上を図る。
- ・タブレットPCを活用した授業や家庭学習の活用機会の拡大を図る。

## おわりに

最後に、変化の激しい社会の中で、運動や健康の「課題解決学習」を通じて「心身の健康の保持増進」と「豊かなスポーツライフの実現」のための資質・能力を育むことが示されている新学習指導要領に対応することや一人一台となったタブレットPCを活用することにも焦点を当て、第3期につなげたい。「心身の健康の保持増進」と「豊かなスポーツライフの実現」については、体力の向上だけでなく、「運動が好き」や「体育の授業が楽しい」という気持ちを高めることが必要不可欠である。そのためにはやはり「小学校体育」草津モデルを活用した授業力の向上が必須になる。(図8)の体育研修会等を草津モデルに生かし、草津市全体で取り組んでいきたい。

(図8) 体育主任向け体育研修会の様子



また、一人一台となったタブレットPCの活用については、運動有能感等のアンケート調査を紙ではなくタブレットPCに児童生徒が入力することにより、データ入力・分析の大幅な時間短縮につなげたい。草津市小中学校体力向上プロジェクトのキセキは、これからも続く。