

教育委員会における効果的な 体力・運動能力の向上の取組

体力・運動能力の向上を推進していくためには、教育委員会としての取組と、それをもとにした教育委員会と各学校との連携は重要である。ここでは6つのテーマに分け、教育委員会が成果を上げている事例を紹介していく。それぞれの事例から見えてくるものや学ぶべきことを見だし、更なる向上のための参考にしてほしい。

取組の
ポイント

- 各学校の取組状況を十分に把握し、その取組を支援する
- 体力の向上の重要性を学校・家庭・地域が共有し、協力・支援する体制をつくる
- 体力の向上の取組を、教育委員会、教員、有識者、保護者がともに考える組織の設置
- オリンピック・パラリンピックに向けてのムーブメントやレガシーを定着させ、運動に親しむ機会を増大する
- 体力の向上の取組を、健康の保持増進を図る施策と関連させながら推進する

● 体力・運動能力を高めるための 長期プランを重要視した取組

大分県教育委員会では、体力の向上への取組が、地域によって差が見られること、体育の授業以外に取組を行っている学校の割合が低いことなどから、県全体として組織的な取組へつなげていくことを課題としている。そこで、表中に示すような施策を展開し、専科教員配置校や推進校の取組の成果を県全域に広げていった。

年度(H)	教育委員会の方針	具体策
20～22	「体力向上に向けた教職員の意識改革」	H21体育専科(小)6名配置
23～24	「体力向上の取組促進」	H23体育専科(小)16名に増員 H23中学校に体力向上推進校16校指定、推進校に体力向上推進教員を任命
25～27	「組織的・計画的な体力向上の取組推進」	H26体育専科(小)24名に増員

各学校の成果や教員間の情報共有について、学校間ネットワークを活用して効率化する等、先駆的な取組が見られた。創成されたネットワークを効果的に活用するといった今後の取組に期待したい。

● 学校・地域をめぐる環境や児童生徒の 状況を重要視した取組

北海道釧路市教育委員会では、地域の特性上、冬季間における野外での活動が制限され、肥満傾向児の出現率が高く、幼児期からの運動習慣の定着や生活習慣

に課題があった。そこで、教育委員会として各学校の児童生徒の実態を的確に把握し、学校の取組が効果的なものとなるよう支援体制を構築した。

年2回、地域内全教員対象の体力調査の意義の理解や授業改善に関する研修会を開催し、指導力の向上を目指している。その研修を生かし、各学校が作成する「体力向上全体計画」では、検証改善を確認しながら、教育委員会と学校が連携し、その実践を進めている。

教育委員会が行う事業として、小学校を対象に「巡回スケート教室」を実施している。地域の特性を生かした運動を釧路市スポーツ振興財団と連携して開催し、日頃の学校生活では味わえない機会を提供している。学校が行う取組と教育委員会の事業を効果的に位置付けながら、積極的に教育委員会が学校を支援している。

教育委員会が示す方針や戦略が、児童生徒や教員、保護者の運動の楽しさや喜び、その価値に対する意義を高め、結果として運動への意欲や体力の向上に結び付いていると考えられる。

● 健康の保持・増進との関連を重要視した取組

埼玉県教育委員会では、体力の向上を、健康教育と関連させて捉えており、総合的な体力の向上を図る取組を実践している。県として、生活習慣の改善の取組に視点を当て、「生活習慣診断シート」の活用や「生活習慣改善プログラム」の作成とその普及に力を入れている。

埼玉県三郷市教育委員会では、「早寝、早起き、朝ごはん」の取組を推進している。市立彦成小学校では、

自分の生活習慣をセルフモニタリングして意識化を図り、鷹野小学校では、夏休み中の生活サイクルを確立するため「早起き学習会」を継続して行っている。

埼玉県新座市教育委員会では、「体力向上推進委員会」を設置しており、その中の健康部会では、児童生徒からのアンケート調査の結果を生かし、偏った食生活や睡眠不足の改善を図るため、朝食メニューの提案や外出中の食事の選び方等の情報提供を行っている。

教育委員会は、総合的な体力の向上を目指しているものの、家庭の意識には差があり、難しい面も多くある。一方で、成果を上げている実践例も多く見られる。よい実践例を、各自治体の現状に応じた施策に変え、今後も分析・検証を継続することを期待したい。

● 幼児期の運動に対する肯定感を踏まえ 小学校の体育活動を重要視した取組

神奈川県二宮町教育委員会では、平成26年度の新体力テストの結果において、T得点が50ポイントを下回る種目がほとんどであった。小学校入学前は「運動遊びが好き」と答える幼児の割合は高いところから、小学校に進んでからも、体を動かすことを苦にせず、楽しみながら運動を行う児童を育てることが課題であった。

そこで、平成27年度に神奈川県教育委員会による「体力向上キャラバン隊派遣」の実施校募集があり、課題解決に直結すると判断し、参加した。取組内容としては、新体力テストの実施方法や指導のポイントを学んで自校の取組に生かし、新体力テストに向かっての児童、教員の意識を変えていくことであった。また県教委より配布された「運動習慣カード」を活用し、学校と家庭が連携して、体力の向上に取り組むためのきっかけとなった。

幼児期の運動に対する肯定感を小・中学校につなげていくことができれば、運動好き、運動が得意な児童生徒が増え、結果として体力が高まることが予想される。体力・運動能力の向上を目指した幼小連携、小中連携の取組が、今後の課題であるといえる。

● 中学校女子の運動意欲や運動時間の増加を重要視した取組

三重県教育委員会では、「子どもの体力向上推進研究協議会」（平成28年度から「元気アップブロック別協議会」に名称変更）を設置し、教育委員会、学校、市町教育委員会が一体となって体力の向上を目指している。2年前の協議会において、中学校女子の運動意

欲や体力の問題が課題となった。それを契機に、児童生徒の発達段階や性差も含めた体力の向上の取組について様々な施策に取り組んでいる。

県内中学女子の約6割が運動部活動へ所属し、この割合は全国平均と比べ高い（平成28年度全国調査では、「運動部のみに所属」と回答した割合は52.0%）。運動部活動は女子の体力の向上に向けたアプローチの場として有効であると考え、「部活動マネジメント研修講座」を開催し、技術指導の専門性を高めるのみでなく、スポーツが心に及ぼす影響やスポーツを通しての仲間づくりについて専門家より継続して指導を受けている。

中学校女子の運動意欲の喚起や総運動時間の増大は、喫緊の課題として受け止めることが重要である。児童生徒の体力向上施策を計画する上で、中学校女子に目を向けた施策を確立し、取り組んでいくことが大切である。

● オリンピック・パラリンピック教育を 重要視した取組

福岡県北九州市教育委員会では、オリンピック・パラリンピック教育を通して、児童生徒の運動への関心・意欲を高めることを目的として、2年前より取り組んでいる。モデル校の西小倉小学校では、パラリンピアンを招聘し、ゴールボールやパラ・パワーリフティングを、思永中学校では、フィールドホッケーのオリンピックを招聘し、中学生でも取り組みやすいユニホックを体験している。

児童生徒は、選手から出場した時の思いや選手を周りで支えている人々への感謝の気持ちを聞き、共感するとともに、その種目に対する興味をもった。その後、その種目を体験することで、より一層、関心を高め、新たな発見と運動に対する意欲を高めていく。自分の知らない、経験したことのないことにチャレンジすることで、思考の広がりや新たな意欲を喚起することにつながっていく。

教育委員会が関係機関と連携して、児童生徒、教員、保護者に対して、スポーツ文化の広がりやスポーツの価値を伝えていくこと、この積み重ねが結果として体力の向上に結び付いていくことを期待したい。

各教育委員会においては、児童生徒の実態を十分に把握し、データの裏付けがある取組を実施していくことが重要である。そのためには、学校との連携をより密接なものとし、現場の教員とともに施策を遂行する姿勢が何より大切である。

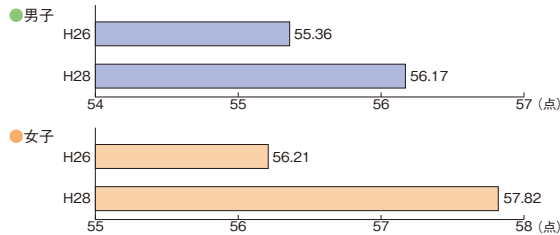
学校・家庭・地域をつなぐ組織的な運動習慣確立の取組 ～「わかる」「できる」「たのしい」活動を通して～

▶大分県教育委員会

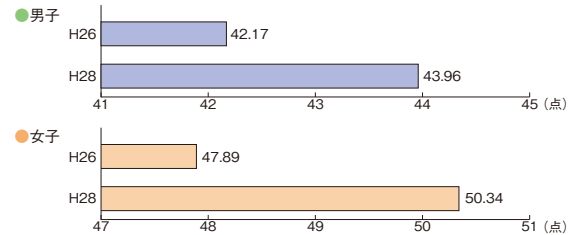
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



本調査が始まった当初の本県児童生徒の体力は、全国平均と比較して低い水準であった。この課題の解決に向け、県・教育事務所・市町村教育委員会・学校が連携した組織的な取組を推進したことにより、著しい体力の向上が見られた。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

体力の向上への取組について、地域によって差が見られること、小・中学校ともに「体育の授業以外に体力の向上に関わる取組を行っている学校」の割合が全国平均より低いことなどから、県全体として組織的な取組へつなげていく必要があった。

2 取組の目的

児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わい、運動の日常化・習慣化を図ることにより体力の向上を目指す。

取組の内容

▶ Do

大分県教育委員会では、体力向上対策として、平成20年度からの3年間を「体力の向上に向けた教職員の意識改革」、平成23年度からの2年間を「体力の向上の取組促進」、そして平成25年度からの3年間を「組織的・計画的な体力の向上の取組推進」をねらいとして位置付け、長期的に取組を進めてきた。

1 体育専科教員の配置や体力向上推進校の指定

体力の向上に向け、平成21年度に体育専科教員6名を小学校に配置。平成23年度には16名に、平成26年度からは24名に増員した。また、平成23年度から中学校体力向上推進校16校を指定した（以下「推進校」）。体育専科教員と体力向上推進教員（以下「推進教員」）の努力により、体育、保健体育授業や一校一実践の充

実が図られるなど、著しい成果が見られるようになった。

(1) 「訪問指導、公開授業等を通じて」

推進校では、主に①体育・保健体育授業の充実、②授業以外の体力づくり活動、③家庭との連携、④体を動かしたくなる体育用具の設置などについての実践研究を進めてきた。その成果を、地域の学校への訪問指導や公開授業・研修会の開催などを通じて地域へ発信している。

(2) 「体力向上推進事業連絡協議会の開催」

体力の向上に向けた県の方向性、市町村教育委員会及び各推進校の取組について情報共有を行うことを目的に、年3回「連絡協議会」を開催している。三者で効果的な取組の紹介や、課題解決に向けた協議を行うことで、それぞれの実践を全体で共有したり、今後の取組に反映させたりして、有意義な会となっている。



◀「連絡協議会」で各学校・地域での実践を交流

2 市町村教育委員会との連携

大分県教育委員会は、平成24年度に「目標達成に向けて組織的に取り組む『芯の通った学校組織』」推進プランを策定し、5か年にわたる計画的取組によって学力・体力の向上を目指している。

そのプランに基づき、市町村教育委員会は、管内の体力の向上に係る課題やその解決策について行動計画（市町村体力向上アクションプラン）を策定し、地域の実態に応じた主体的かつ組織的な取組を行っている。

3 学校全体での組織的・計画的な取組

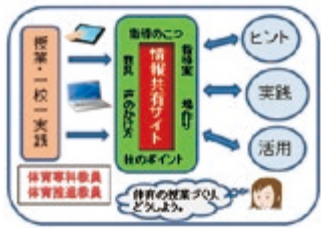
県内全ての公立小・中・高等学校と一部の特別支援学校では、全国体力・運動能力等調査などの結果及び市町村教育委員会で作成した体力向上アクションプランに基づき、学校ごとに「体力向上プラン」を作成し、「一校一実践」に取り組んでいる。休み時間や放課後に外遊びや縄跳びなど、楽しみながら継続的に運動できる工夫を学校全体で行っている。



●工夫したこと

(1) 効果的な実践を広げるために

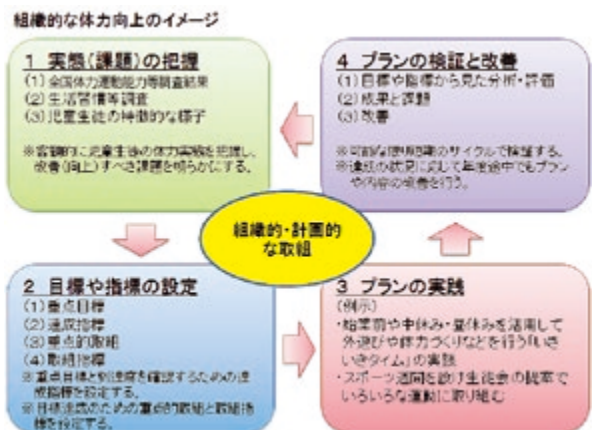
昨年、県のネットワークシステムに推進教員が利用できる「情報共有サイト」を開設した。このサイトに、推進校教員が「わかる・できる・たのしい授業」の工夫や学校全体で組織的に体力の向上に取り組む「一校一実践」の内容などを掲載することで、学校にいながら効果的な実践の共有が可能となった。



また、サイトの掲示板には情報や相談が書き込み、コメントが返せるなど、推進教員の連携はもとより、連帯感の構築にも貢献している。今後は、県内全ての教職員が自由に閲覧できるよう、サイトの拡充を行う予定である。

(2) 組織的・計画的な取組を推進するために

学校が目標達成に向けた組織的な取組を推進できるよう大分県教育委員会では、様々な目標達成マネジメントツールを提示しているが、その一つに「体力向上プラン」がある。



体力向上プランでは、適切な課題把握・目標設定と実践に基づく検証改善サイクル機能を働かせた取組の推進に向け、主に以下3点の工夫や支援を行っている。

- (1) 学校評価に体力を設定している場合は、「体力向上プラン」と連動させることにより、重点化・焦点化した取組を構築する。
- (2) 短期での検証改善サイクルを推進するため、検証可能な取組指標を設定する。「誰が」「何を」「どれくらいの頻度で」行うのかを設定
- (3) 重点的取組の中から学校独自の特徴的な取組を「一校一実践」として掲げ、学校教育活動全体で組織的・計画的に児童生徒の体力等を育むことを目的とすることから、その活動場面を、体育・保健体育授業以外にも位置付けるようにする。

取組成果の評価

▶ Check

(1) 推進校における効果的な実践の広がり

県や教育事務所、市町村教育委員会主催のそれぞれの会議や情報共有サイト等を通じて、実践事例の発信が活性化した。また、学校では、通信等を通じて家庭や地域へも体力向上の輪が広がっている。



▲日出町立大神小学校「体育通信」

(2) 学校全体での組織的・計画的な取組の高まり

質問項目	体育の授業以外で体力・運動能力向上の取組	体力・運動能力向上の目標設定	家庭へ体力向上に係る説明・呼びかけ	調査結果を踏まえた授業の工夫・改善
回答	行った	行った	行った	行った
小学校	全国 87.2%	56.4%	67.8%	44.5%
大分県	91.5%	74.3%	80.4%	66.8%
中学校	全国 63.7%	56.7%	44.1%	43.0%
大分県	81.6%	78.4%	63.0%	64.0%

▲平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「学校質問紙」

今後の課題

▶ Action

- (1) 体力合計点総合評価D及びEの底上げ
- (2) 運動を好まない児童生徒の割合の減少
- (3) 1週間の体育・保健体育授業以外での運動時間の増加（特に中学校女子）
- (4) 肥満傾向児出現率の改善

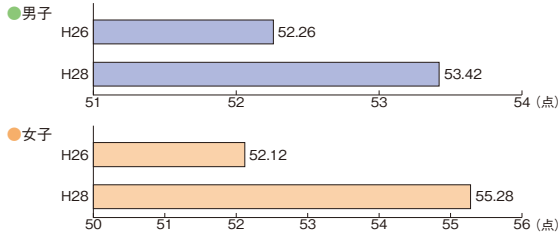
学校・家庭・地域と連携を図った 体力・運動能力の向上の取組

▶北海道釧路市教育委員会

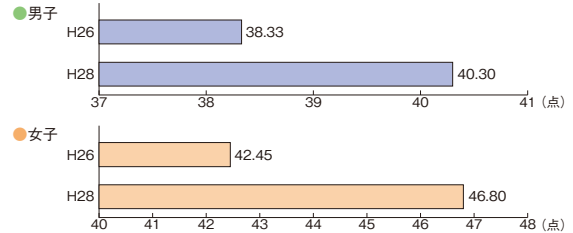
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



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、運動習慣等調査での実技調査の結果において、本市の小・中学生は、握力を除く種目が全国平均に届いていない状況にあり、特に長座体前屈や反復横跳びの結果が全国平均を大きく下回っていることから、体育・保健体育の授業の充実を図るとともに、特別活動や教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組む必要があった。

また、地域の特性上、冬季間における戸外での運動時間の減少や遊びの内容の変化による影響などから、肥満傾向児の出現率も高くなっており、幼児期から運動習慣の定着や生活習慣の改善を図る必要があった。

2 取組の目的

- (1) 各学校が、児童生徒の実態等を的確に把握し、体力の向上の取組を効果的に推進することができるよう支援する。
- (2) 家庭や地域に、体力・運動能力向上の必要性等についての情報を発信し、関係課や地域の人材と連携することで児童生徒が日頃から運動に親しむ環境づくりを進める。

取組の内容

▶ Do

1 体力向上計画の作成と取組の推進

域内の体力の状況や課題、改善に向けた取組のポイント等についてまとめ、会議等において学校と共通理解を図った。

学校は体力・運動能力の向上の取組を計画的に推進するため、調査等の結果から児童生徒の実態を踏まえ

た「体力向上全体計画」を作成するとともに、計画に基づき、体育・保健体育の授業改善、「縄跳び検定」や「外遊び週間」など創意工夫された体力の向上の取組、児童生徒が日頃から運動に親しむことができる環境づくりなどを進め、取組の評価を行うなど、検証改善サイクルを確立した。



◀投げ方を身に付けるために紙鉄砲で遊ぶ児童の様子(釧路小学校)



◀児童が運動に親しむことができる環境づくり(城山小学校)

2 研修講座の実施や校内研修の充実

年2回、小・中学校の教員や私立幼稚園の教員を対象に、新体力テストの意義等についての理解や、体育・保健体育の授業改善に関する研修講座を実施した。また、研修に参加できなかった教員のために、研修内容を映像資料としてまとめ、学校に配布した。

そのほか、大学の准教授や保健師を講師として招聘し、市内の教職員や保護者を対象とした、運動習慣の定着や生活習慣の改善の重要性についての理解を深める研修講座を開催した。

また、市内の小・中学校に校内研修等で体育専科教員等を活用できるプログラムを提示し、希望があった

学校において、児童生徒が楽しく運動できる効果的な指導方法などについての実技研修を実施した。



▲研修講座「体育科教育Ⅰ・Ⅱ」の様子（昭和小学校・鳥取西小学校）

3 体力の向上に関する事業の活用

北海道教育委員会の体力の向上に関する事業を積極的に活用し、指定校の体力の向上の取組を支援した。また、指定校の効果的な取組をまとめた実践事例集等（北海道教育委員会作成）を全ての小・中学校に配布するとともに、研修講座などで取組内容や成果等を紹介し、教員への普及啓発を図った。

4 関係機関等との連携

(1) 巡回スケート教室の実施

釧路市スポーツ振興財団と連携を図り、市内の小学校において巡回スケート教室を実施した。元スピードスケート日本代表選手でオリンピックに出場経験もある白幡圭史氏を講師に招き、実施校の教員と連携して、児童がスケートを上手に滑るコツを身に付け、運動の楽しさを実感できる授業を行った。



◀巡回スケート教室の様子（音別小学校）

(2) ダンス授業の実施

本市で「運動実践事業」を実施している健康推進課と連携し、事業実施校の児童及び保護者等を対象にダンスの授業を実施した。講師に招聘したTRFのSAM氏は、参加者が運動の楽しさを実感し、家庭等でも取り組めるよう様々な動きを取り入れたダンスを紹介した。



◀「運動実践事業」によるダンスの授業の様子

5 家庭教育支援チームによる支援

運動習慣の定着や望ましい生活習慣の確立を目指し、市独自のシンボルマークを使ったポスターやリーフレ

ットを作成し、全児童生徒に配布するなど普及啓発を行った。また、各幼稚園からの要請に応じて、園児等が運動の楽しさを実感できる「体力づくりの講座」を実施し、幼児期から体を動かす時間を確保することの大切さについて保護者等の意識を高める活動を行った。



◀幼稚園での「子どもの体力づくり」講座の様子

●工夫したこと

- 市の取組が、学校にとって活用しやすく、日常の取組に生かすことができるよう、様々な関係機関等と連携し、相互の目的を関連させた取組内容の工夫を行った。
- 研修講座の参加者が、授業改善のポイントや環境づくりの工夫などを意識することができるよう、体力の向上に成果が表れている学校を会場に選定し、体育授業の公開及び実技研修を実施した。
- 教員が指導力の向上を図ることができるよう、大学の准教授や保健師、アスリートなど、様々な分野において専門的な知見を有する人材を体力の向上の取組に活用した。

取組成果の評価

▶ Check

関係機関等と連携し、各学校の課題やニーズに応じた研修等を実施するとともに、各学校が児童生徒の実態を把握し、体力・運動能力の向上に向けて組織的な取組を推進したことにより、全国体力・運動能力、運動習慣等調査における体力合計点の結果が、小・中学校の男女ともに大きく改善した。また、質問紙調査の結果から「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒の割合や、「全ての児童生徒の体力・運動能力の向上に係る取組を行った」と回答した学校の割合が高くなった。

今後の課題

▶ Action

調査結果から、学校の体育・保健体育の授業以外に運動やスポーツに取り組む時間に関して児童生徒に二極化の傾向が見られる。また、小・中学生の肥満傾向児の出現率は改善傾向にあるものの、全国平均と比べていまだ高い状態が続いている。これらのことから、学校、家庭、地域、行政が一体となって、運動に親しむ機会の創出や、運動習慣の定着を図る取組を一層推進していく必要がある。

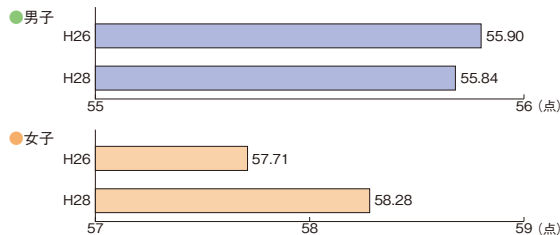
総合的な体力の向上を目指す取組の実践 ～「生活習慣の改善」に視点を当てて～

▶ 埼玉県教育委員会

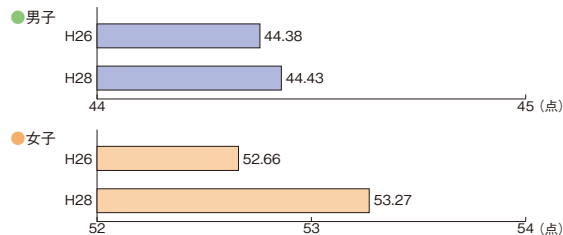
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



埼玉県では、「コツコツときたえた体は たからもの」を、体力の向上に向けた合い言葉として掲げ、全県を挙げて児童生徒の体力の向上に努めている。平成26年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書でも紹介したが、「コツコツ」には3つの意味があり、①運動ができるようになるためのコツ②体を強くする骨（コツ）③地道に頑張るコツコツ、である。②にあるように、体力の向上を、健康に関する内容も含めて捉え、総合的な体力の向上を図る取組を実践している。

る全国体力調査の結果を受けて、課題を整理したり、目標の方向性を見極めたりしている。委員会での提言をもとに小委員会である体力向上実施委員会で、県全体の体力の向上に向けた課題解決のために計画を立てて、具体的な取組を推進している。取組の例としては、6で示している「生活習慣診断シート・生活習慣改善プログラム」の作成が挙げられる。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、「全国体力調査」）の結果から本県児童生徒の体力は向上傾向を維持しているが、項目では「ボール投げ」「握力」に課題があり、これらに加え、「生活習慣の改善」、「運動好きな児童生徒を増やす」についても課題が見られ、課題解決に向けた取組による児童生徒の総合的な体力の向上を図ることが求められている。

2 取組の目的

- (1) 児童生徒の総合的な体力の向上を図るための具体的な方策について、「生活習慣の改善」に視点を当て効果的な取組を検証する。
- (2) 様々な「生活習慣の改善」の取組の実践により、児童生徒の体力の向上を目指す。

取組の内容

▶ Do

1 埼玉県児童生徒体力向上推進委員会

埼玉県では、児童生徒の体力の向上に関わる様々な立場の有識者で構成されている、「埼玉県児童生徒体力向上推進委員会」を年2回開催している。毎年行われ

2 「学校体育必携」・「学校健康教育必携」

「学校体育必携」は、本県学校体育の充実・発展に資するため、学校体育行政の施策を示すとともに、学校体育に関する様々な課題に対応した学校体育指導者の必携書として毎年発行している。今年で第57号となる本必携を活用し、各学校における学校体育活動が一層充実するよう努めている。



また、今年度第16号を発行した「学校健康教育必携」は、体育必携と同様、本県学校健康教育の重点や考え方、健康教育の位置付けを示している。ほかに学校健康教育の最新の情報、学校として押さえておくべき事項、取組事例などの内容で構成されており、各学校において、組織的、計画的に学校健康教育の推進が図られるようにしている。

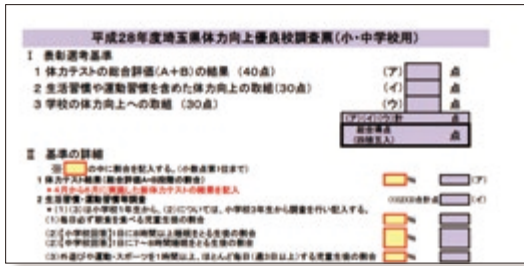


3 体力向上優良校表彰

埼玉県児童生徒の体力の向上のため、県の体力の向上に関する取組を積極的に実施し、すぐれた成果を上げている県立及び市町村立の学校を表彰している。

調査票の内容には、新体力テストの総合評価A+B、学校における体力の向上への取組、生活習慣・運動習慣を示し、総合的に審査・選考している。特に、生活習慣では、家庭の協力も必要であり、次の3項目の大切さを確認している。

- (1) 朝食を毎日食べる。
- (2) 1日の睡眠時間が小学生は8時間以上。中・高校生は6~8時間。
- (3) 運動・スポーツを60分以上ほとんど毎日する。



4 体力課題種目の設定

平成19年度から、年度ごとに課題種目を設定し、体力の向上に取り組んでいる。平成25年度以降、その体力の向上に向けた課題に「生活習慣の改善」を示し、柱の一つとして、児童生徒の総合的な体力の向上を図る取組を推進している。平成28年度については、方針を「生活習慣の改善」及び「体育授業の充実」を図り、総合的な体力の向上を目指すとし、課題種目に「ボール投げ」「握力」を挙げ、取り組んでいる。

5 埼玉県体力課題解決研究校の指定

小学校、中学校、高等学校を対象に、毎年2年間の研究指定を行っている。指定校は、それぞれの体力の課題に応じた研究はもちろんのこと、地域や学校の特色を生かした研究を行う。研究校は、新体力テストの数値の結果だけでなく、家庭との連携や、食育等、健康面からも、総合的に体力の向上へアプローチしている。また、毎年、研究の成果を埼玉県体力向上フォーラムで発表し、すぐれた実践を県内に広めている。

<取組例>

- ・早寝早起き・朝ご飯・朝うんちの取組
- ・「体力向上だより」「食育だより」の発行
- ・食育を通じた生活習慣の向上
- ・「健康チェック」や「健康貯金カード」の取組の推進
- ・講演会や学校保健委員会と連携した生活習慣の向上

6 生活習慣診断シート・生活習慣改善プログラム

生活習慣診断シートは、家庭への働き掛けとして、規則正しい生活習慣を身に付けられるように、例えば、食事の取り方や睡眠時間などをパソコンに入力して、児童生徒と一緒に1日を振り返るものである。よい1日を過ごしたときには、画面に金メダルが出るように工夫されており、県保健体育課のホームページからダ



ウンロードできるようになっている。

また、生活習慣の改善実践プログラムは、生活習慣診断シートの紙版として、認定証を発行するものである。



7 体力向上啓発ポスター

体力向上啓発ポスターを県内全小・中学校に配布している。ポスターは、「規則正しい生活習慣は、体力や学力のアップにつながる」という文章から、体力アップ、学力アップ、生活習慣の見直しという言葉を示した。生活習慣の見直しの内容では、「早寝早起き」、「朝食をとる」、「積極的に体を動かす」の3点を挙げ、健康の3原則を大切にすることが体力の向上につながることを示し、啓発を図っている。



取組成果の評価

▶ Check

全国体力調査での児童生徒質問紙の結果から、健康3原則「運動」「食事」「睡眠」が全て「大切」と答えた児童生徒の比率がとても高いことがわかった。また、新体力テストの結果を見ると、体力合計点が、前年度と比べ小学校・中学校ともに男女とも増加し、今年度も向上傾向を維持することができた。

体力の向上の課題に「生活習慣の改善」を示し、総合的な体力の向上を目指した取組が成果として表れた。

今後の課題

▶ Action

本県児童生徒の体力は、市町村教育委員会や各小・中学校の熱心な取組により順調に向上している。今後、より家庭との連携を図り、生活習慣（朝食・睡眠・運動習慣等）も含めた指導を充実させ、高等学校も含めた、小・中・高12年間を通して着実に体力を向上し、心身ともに元気な児童生徒の育成を目指したい。

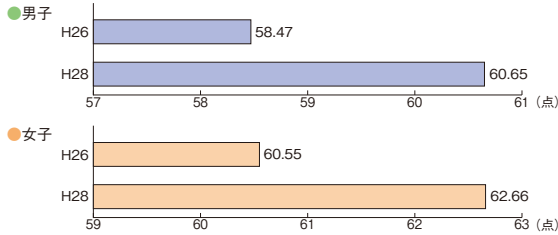
組織的・総合的な体力の向上の取組 ～憧憧・感動・実感を味わえる実践から～

▶ 埼玉県三郷市教育委員会

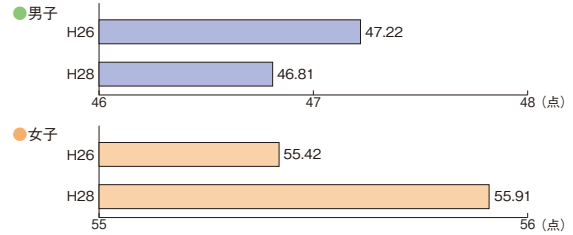
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



三郷市教育委員会では、市内全小・中学校27校から選出されたメンバーで組織した体力向上推進委員会を中心に、体力の向上と健康の保持・増進を関連付け、「いきいきとした粘り強い児童生徒の育成」を目指している。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

新体力テストの実施にあたっての課題として、いわゆる「PDCA」を意識した活動が十分でないということがあった。つまり、「個に応じた目標の設定」、「個の課題に応じた取組」、「振り返り」、「次年度に向けて自己の体力や健康と関連付けて考察すること」などが不十分であった。

また、体育授業（運動学習・保健学習）においても各校の体育主任を中心に「よりよい授業」を推進しているものの、近年若い教員の増加もあり、教員の指導力の向上、授業力の向上が大きな課題となっている。

総じて、運動習慣・生活習慣の形成と児童生徒の「心力」を育むことが大きなテーマといえる。

2 取組の目的

- (1) 健康や体力を自分のこととして受け止める活動の充実を図る。
- (2) 「行う新体力テスト」から「伸ばす新体力テスト」への変容を目指す。
- (3) 「よりよい体育授業」の研究と共有化を図る。
- (4) 憧憧と感動を体験し、心を醸成する取組の充実を図る。

取組の内容

▶ Do

1 新体力テストのイベント化

各校で実施する新体力テストに向けて、新体力テス

トの種目に直接つながる運動を行ったり、サイドステップを使った鬼ごっこやカラーコーンタッチジグザグ走などの類似の運動で、間接的に力を伸ばす運動を行ったりするなど、各校の実態に応じて取組にも工夫が見られた。中学校は、個に応じた目標値を生徒が決めたり、集団達成目標値を設定したりするとともに、部活動や授業の中で繰り返し記録に挑戦するなどの生活化も図った。新体力テスト実施時に小学校では、校長や教頭が校庭に出て声援を送ったり、学級または学年全員で応援したりするなど、学校一丸となって新体力テストに臨んでいる。このように各校が「行うテスト」から「伸ばすテスト」へと意識を高めていった。

2 「早寝、早起き、朝ごはん」の推進と、食育指導の充実

平成27・28年度埼玉県体力課題解決校の指定を受け、体力の向上に関する研究を推進している三郷市立彦成小学校では、学期に一度、「健康ちょきんカード」の取組を全児童で行っている。1学期は新体力テスト実施期間に、2学期は校内持久走大会前に、3学期は学期始めの1週間、自己の生活と健康・体力のつながりを実感させる取組例である。①なりたい自分を見つめさせる。②なりたい自分につながる早寝、早起き、朝ごはん、家庭での運動・学習の目標を児童が考え、「目標設定力」を育む。③目標に対して達成できたか、できなかったかセルフモニタリングをする。ここでは目標設定を頑張れば達成できそうな適度な目標にし、「○」の数を増やし、「やればできる」といった成功体験を味わうことができるようにしている。④保護者や先生からのコメント、自分自身を励ますコメントにより自己強化を図る。

三郷市立鷹野小学校では、平成24年度文部科学省委託・埼玉県教育委員会委嘱「栄養教員を中核とした食育推進事業」から始めた「早起き学習会」を継続し



▲保護者と一緒に朝食づくりと朝食の大切さのお話（鷹野小学校）

て実施している。夏休みに早寝、早起きをして、運動をし、朝食をしっかりと食べ、そして勉強する。生活サイクルを見直すよい機会とし、毎年行っている。

また、三郷市では給食の残菜を限りなくゼロに近づけようと「学校給食残菜ゼロプロジェクト」を実施しており、標語を募集したり、「パクパク大賞」としてクラスごとに表彰したり、各校で特色ある取組を展開している。

このような、健康概念を自分のこととして実感できるような取組を計画的・継続的に実施している。

3 三郷市体育授業マニュアルの作成

三郷市は、若い先生方が増加傾向にあり、一貫性や系統性ある体育授業の進め方に課題が生じてきている。

体育主任や体育主任経験者を中心に数多くの実践と先行研究に基づいた「三郷の体育授業マニュアル」を作成し、三郷市教育研究奨励発表会での発表後、各校に配布した。具体的な運動例や教員の立ち位置など、細部まで示されており、経験年数に応じて、活用できるものとなっている。



▲体育授業マニュアル ▲授業のこころえ

4 三郷の教育三つの宝の一つ「授業規律」

毅然とした指導と温かく包み込む指導、そして児童生徒が安心して学べる環境づくりを目指し、八つからなる「授業のこころえ」を各校で徹底している。体育授業においては、意欲の向上とともに、マネジメント時間の短縮等による運動量の確保、さらには勢いと活気のある授業の雰囲気を生み出す要因となっている。

5 チャンスと捉える体力向上推進研究委嘱

三郷市体力向上推進研究校として毎年2校を指定し、研究委嘱を行っている。各校、授業研究を中心として児童生徒が「できた」「わかった」「またやってみよう」という成功体験を味わうことと、夢中になって運動に取り組む児童生徒の姿を追求する。運動領域とと

もに、保健領域の授業研究も盛んに行われている。

また、今年度から、オリンピック・パラリンピック教育推進も併せて委嘱している。



◀▲平成27年度三郷市体力向上推進研究校の授業（左・彦郷小学校）と全校運動（上・彦成小学校）の様子

6 本物に触れる体験の充実

(1) JOCオリンピック教室

三郷市では、今年度から「JOCオリンピック教室」を3校の中学校で実施している。世界を舞台に活躍したオリンピックの考え方や生き方に直接触れることで、夢に向かって努力したり、困難に立ち向かおうとしたりする態度を養うことを目的としている。

(2) ラジオ体操講習会

昨年度、「全国小学生ラジオ体操コンクール」で三郷市立八木郷小学校が銀賞に輝いた。本受賞を契機に市内小学校での機運が高まり、健康の保持増進と生涯にわたって運動に親しむ態度の育成を目指し、多くの小学校がラジオ体操に取り組んでいる。NHKテレビ・ラジオ体操指導者と同アシスタントを招き、教員を対象にラジオ体操講習会を実施した。

取組成果の評価

▶ Check

運動習慣・生活習慣の形成に向けた各学校での取組、心力の育成を目指した市全体の取組は、「生活習慣に対する意識が高く、運動時間も長く、体育好きな三郷市の児童」の姿となって着実な成果を見せている。埼玉県では、毎年、①新体力テストの総合評価 ②生活習慣や運動習慣を含めた体力の向上の取組 ③体力の向上への取組 の三つの視点を中心にすぐれた成果を上げた学校が「埼玉県体力向上優良校」に選出される。平成27年度は県全体で32校が表彰を受け、三郷市からは5校が表彰を受けた。埼玉県全体や全国と比較して、体力合計点も高い。

今後の課題

▶ Action

児童生徒の運動に触れる機会や環境が整いつつある三郷市だが、質問紙調査から「運動好き」の児童生徒を増やしていくことが大きな課題となっている。健康、とりわけ生活習慣に対する意識が芽生えてきた児童生徒に、生涯にわたって運動に親しむ態度、主体的に運動する資質を、健康や生活習慣と同時にまたは関連付けながら、引き続き育んでいきたい。

組織的な体力の向上の推進

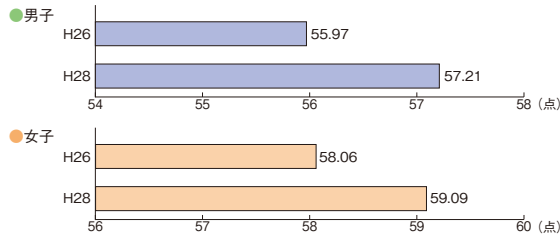
～新座市児童生徒体力向上推進委員会を核とした実践をもとに～

▶ 埼玉県新座市教育委員会

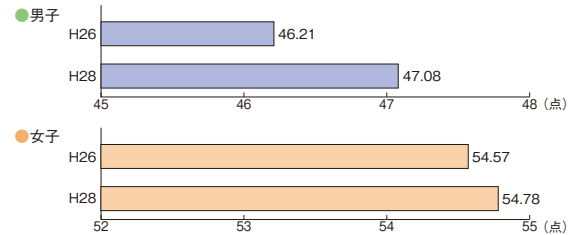
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



体力・運動能力の向上を図るためには、学校・家庭・地域が一体となって取り組める組織的な活動が必要である。そこで、新座市では小・中学校教員、養護教員、栄養教員、栄養職員、PTA代表からなる「新座市児童生徒体力向上推進委員会」を組織し、活動している。この委員会の活動を通して小・中学校が連携を図り、家庭・地域の協力を得ながら市内の児童生徒の体力の向上の取組を実践している。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

新座市内の中学校生徒の体力は、新体力テストの結果をみると、多くの種目で県平均値を上回っており、全体的には体力が高い傾向にあるといえる。

しかし、ここ数年においては「持久力」が課題となっている。どの学校においても部活動は盛んに取り組まれており、全国大会や県大会で活躍している生徒も多い。その一方、1週間の総運動時間が少ない生徒がいるのも事実であり、運動に関する二極化が課題の一つとなっている。

2 取組の目的

- (1) 新座市体力向上推進委員会の活動を通して、市内児童生徒の体力・運動能力・生活習慣に関する課題を把握し、それらの解決を図るべく取り組んでいる。取組内容は、体力向上推進委員会便り『すこやか』にまとめ、市内小・中学校から家庭、地域へと広め、啓発していく。
- (2) 体育授業の充実を図るために、市内小・中学校合同による授業研究会を開催する。

取組の内容

▶ Do

1 小・中学校合同授業研究会の開催

全国体力・運動能力・運動習慣等調査の質問紙調査の結果から、運動好きな児童生徒は、業間休みや放課後の遊び、スポーツ種目の習い事や運動部活動等、運動する時間が確保されている。しかし、運動が苦手な児童生徒は運動する時間が少ない。そこで、体育の授業が重要となってくる。体育授業の充実を図り、それぞれの運動が有している特性や魅力を十分に味わったり、基礎的な技能や知識を身に付けたりすることによって、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てることができる。体力向上推進委員会学習部会では毎年2回、各小・中学校1校ずつ体育の授業を公開している。埼玉県が目指す「授業規律を確立させ、力いっぱい運動し、思い切り汗をかく授業」が展開できるよう、体育授業の充実を目指し、熱心に協議している。また、小学校のきめ細やかな指導や中学校の専門性を生かした指導等、それぞれのよさを確認することができ、今後の指導に生かせるよい機会となっている。



◀ 小学校の授業公開の様子 (野火止小学校)



◀ 中学校の授業公開の様子 (第四中学校)

単元	種目	補助運動の内容
陸上競技	走幅跳	スキップ・バウンディング・立幅跳・腕立て・腹筋・ミニハードル走
	走高跳	ハードルジャンプ・ダイナミックジャンプ・馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ
	短距離・リレー	馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ・もも上げ・スキップ・腕ふり
	長距離走	馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ・腕ふり・走補強
球技	ソフトボール	ベースランニング&ダッシュ・馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ
	バレーボール	ネットジャンプ・握力補強・頭上ボールキープ・腹筋・背筋・馬跳び
	サッカー	リフティング・インサイドステップ・ボールヘディングの腹筋
	ハンドボール	握力補強・投補強・馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ
	バスケットボール	サイドステップ・クイックジャンプ・馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ
バドミントン	W反復横跳び・フットワーク・馬跳び・腹筋・背筋・腕立て伏せ	
水泳	水泳	バタ足・前キック・2人組での水中補強
武道	柔道	開脚腕立て・背筋キープ・足上げ腹筋・JUDOサーキット
器械運動	マット	補助倒立・アンテナ・三転倒立・手押し車
	跳び箱	かえる跳び・補助倒立20秒・ダッシュ&ストップ

▲効果のあった補助運動を紹介（第二中学校）



▲体力向上推進委員会便り「すこやか」

2 補助運動の取組

調査部では年間を通した補助運動を紹介した。

種目の特性を考えて補助運動の内容を変え、バランスのよい体力が高められるよう、工夫している。

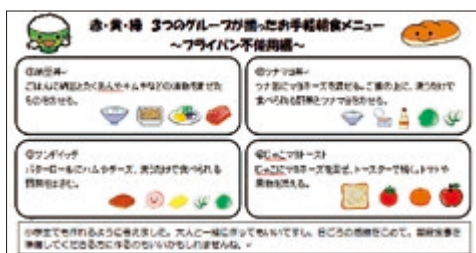


◀柔道での補助運動「足上げ腹筋」（第二中学校）

3 生活習慣改善への情報提供

健康な体をつくったり、保持したりするには運動だけでなく、食生活や睡眠等の正しい生活習慣への知識も大切である。そこで健康部会では、独自のアンケート調査の結果から、偏った食生活や睡眠不足という生活習慣の乱れを改善するべく取組等を行っている。

アンケート調査から、毎日朝食を取ることの大切さは理解しているが、朝食の内容が主食のみということがわかった。そこで、朝の忙しさも考慮し、「簡単に、誰でも作れて、栄養のバランスがよい」朝食メニューを紹介した（下図参照）。また、コンビニエンスストアやファストフード店での食事の選び方を示すなど、現代の生活に合わせた情報提供も行った。



誰でも作れる朝ごはんメニュー集（埼玉県教育委員会）

取組成果の評価

▶ Check

本市体力向上推進委員会を核に取組を行ってきたことにより、体育の授業でも運動の特性を味わうための工夫や改善を行い、生徒の運動に対する関心や意欲が高まってきている。その結果、運動に親しむ生徒が増え、1週間の総運動時間も増えている。また、年間を通して補助運動に取り組んできたことにより、体力の向上だけでなく、バランスのよい体力づくりにもつながることができた。その結果が新体力テストの各種目の数値の向上につながった。

生活習慣の改善については、健康を保持するためには、毎日の食事や睡眠が必要であると感じている児童生徒が多く、健康に関する知識や理解を深めることができた。

今後の課題

▶ Action

本市全体では、運動に親しむ児童や生徒が増えてきてはいるものの、運動に関する二極化が課題となっている。また、持久力についても改善は図れてきているが、ほかの種目と比較すると依然として課題が残る。

生活習慣については、知識や理解が深められてきたものの、実践へとつなげることが次の課題となる。また、食生活、睡眠だけでなく、スマートフォンやゲーム、インターネット等の依存に対する取組についても課題となっている。

今後においても児童生徒の実態を把握・分析し、研究を進め、体力向上推進委員会便り「すこやか」を発行することによって、市内全体の体力の向上、健康の保持増進に努めていきたい。

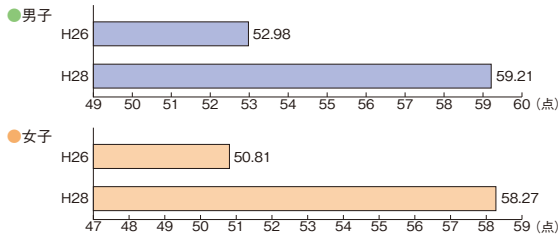
運動能力を最大限に発揮する ～体を動かす意欲を育む～

▶ 神奈川県二宮町教育委員会

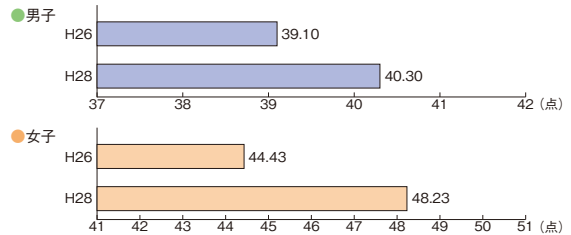
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



二宮町は神奈川県の海沿いの町である。およそ3km四方の中に納まり、正月には箱根駅伝の選手が駆け抜ける。人口3万人弱、小学校3校、中学校2校の小さな町だが、町主催の幼児水泳教室や小学生水泳教室がある。「小学校入学前は運動遊びが好き」と答える児童の割合は高く、入学後も外遊びを好む傾向があり、「運動が好き」「運動が得意」と答える児童生徒も多い。潜在的な運動能力は低くないと教員は感じていたが、平成26年度の体力・運動能力調査の結果ではT得点が50点を下回る種目がほとんどであった。

神奈川県教育委員会は、子供の時から健康寿命日本一を目指し「子ども☆キラキラプロジェクト」を立ち上げていた。

本事業の一つである「体力向上キャラバン隊派遣」は、「児童生徒が自己の体力、運動能力を最大限に発揮できるようにする」ことを目的に、県教育委員会の指導主事等が各小学校で新体力テストの実施方法の助言や、教員とともに児童に全力を発揮できるようにする運動の行い方を指導する取組である。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

潜在的な運動能力をいかに調査時に発揮することができるか、体を動かすことに喜びを見い出すことができるかが課題ではあったが、町教育委員会として具体的な方策を打ち出すことはできていなかった。

2 取組の目的

平成27年度に神奈川県教育委員会による「体力向上キャラバン隊派遣」の実施校募集があり、課題解決に直結すると判断し、積極的に学校及び県教育委員会へ働き掛け、本事業へ応募した。

取組の内容

▶ Do

(1) 平成27年度「体力向上キャラバン隊派遣」

平成27年6月2日に二宮小学校（対象5年生105名）で実施。県教育委員会及び中教育事務所から総勢7名の指導主事等が来校し、教員と



ともに新体力テストの実施方法について指導を行った。児童は十数名程度の小グループに分かれ、種目ごとに体の動かし方のポイントを学んだ。

小グループに分かれ、効率よく調査を実施できたため、児童の待機時間が少なく、意欲的に調査に臨むことができた。また、取り組み方のポイントを教えてもらうことで、記録の伸びを体感することができ、次の種目に意欲的に取り組むというよい循環が生まれた。

教員にとっては、これまで調査を実施することだけで精一杯だったものが、事前指導の大切さ、適切な試技、意欲につなげる指導などを学ぶことができた。



●工夫したこと

新体力テスト結果を活用し、運動する習慣につなげる

新体力テストの結果は、児童にとっても教員にとっても、体力の向上の取組の目標や意欲向上に活用できるものである。神奈川県教育委員会では、新体力テストに児童が全力を発揮して取り組めるようにし、新体力テストで把握した体力を向上したり、その後に学校や家庭で運動する習慣を身に付けたりするために活用できる資料を作成しており、本町でも活用している。

体力テスト取組リーフレット

本リーフレットは、新体力テストに向けて目標をもち、取り組み方に慣れることを目的に、5年生に配布された。家庭でも取り組める内容で、学校だけでなく家庭や地域で継続した体力の向上の取組の促進もねらっている。本町では、各校で新体力テスト実施前に配布して活用を促した。



体力テスト指導ポイントカード

本カードは、新体力テストの行い方や全力を発揮するためのポイントを焦点化して児童に伝える資料で、各小学校に送付された。本町では、各校での新体力テスト実施時に活用した。

Joy! Joy! 通信 (学校版/家庭版)

本通信は、年間10回程度発行され、各小学校に送付される健康・体力づくりの情報紙で、体育授業で活用できる運動例や家庭でできる簡単な運動遊び等を紹介している。本町では、校内掲示や教員への回覧、家庭への配布等をして内容の啓発を進めている。



運動習慣カード

本カードは、児童一人一人が自己の運動の実施状況を記録することで確認できる資料で、全学年の児童に配布された。本町では、学校や家庭での取組を促し、運動をする習慣を身に付けるために活用した。



県のこれらの資料や「体力向上キャラバン隊派遣」について、町内全小学校が共通理解し、各校での活用を積極的に進められたことが、町内の体力の向上の取

組推進につながったと考える。

平成28年度「体力向上キャラバン隊派遣」

平成27年度の二宮小学校での事業が大変好評だったため、平成28年度は所管の3校全てが本事業に応募した。

山西小学校は、「地区割り研修会実施校」として、近隣市町の小学校教員が指導のポイントを学ぶ会場となった。地区割り研修会は、新体力テストの実践を教員が実際に見学し、実施方法や指導のポイントを学んで自校の取組に生かすことを目的とした研修会である。



体力向上キャラバン隊の指導はわかりやすく、児童は自己の全力を発揮するためのポイントを理解するとともに、新体力テストに意欲的に取り組んでいた。



取組成果の評価

▶ Check

全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、おおむねどの種目もT得点が50点を上回ることができ、体力合計点では小学校男女で50ポイントを上回った。質問紙調査では「運動が好き」「運動が得意」「体力に自信がある」「運動は大切」などの項目に、肯定的な回答を示した児童生徒が多く見られた。全力を出す楽しさ、運動への意欲が喚起されたと思われる。

今後の課題

▶ Action

「体力向上キャラバン隊派遣」により、各校の教員は児童が全力で体を動かすための指導法について学ぶことができ、体力調査の結果は大きく向上した。今後は、その指導法を生かした各校での体力の向上の取組の充実が求められる。そのために、引き続き県教育委員会からの各資料を活用するとともに、各学校の実態に応じた取組の推進と、学校間の情報共有の促進を図ることが重要である。町教育委員会として、各校での体力向上の取組に対する支援を継続していきたい。

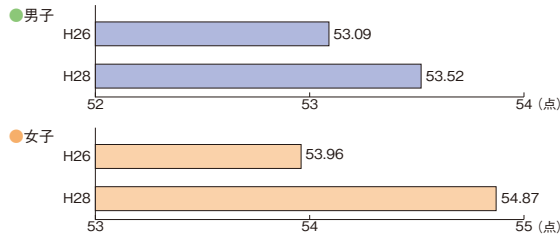
「みえ子どもの元気アップ」の推進

▶ 三重県教育委員会

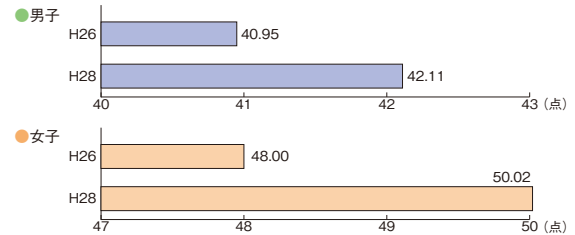
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下、「全国体力調査」)結果で、次の課題が見られた。

- (1) 小・中学校の男女ともに、体力合計点は全国平均を下回り、中学校女子は「総合評価(ABCの3評価合計)」の割合が、平成22年度をピークに下がっていた。
- (2) 小学校で「新体力テストを6年間以上実施している」割合は約3割で、継続的に実施されていないため、児童の体力の実態が十分に捉えられていなかった。
- (3) 小・中学校とも「学校全体で児童生徒の体力・運動能力向上のための目標(値)を設定している」と回答した学校が少なく、子供の実態に基づく体力の向上の取組につなげられていなかった。

2 取組の目的

研修会等を通して、新体力テストの結果の自校分析や目標設定、授業の工夫改善や授業以外での運動時間の確保等、子供の体力の向上の取組が普及していくよう、以下を市町教育委員会とともに各校へ働き掛ける。

- (1) 新体力テストの結果を活用した子供の実態把握
テストの継続実施と結果の分析や評価等を行い、子供の実態に基づき体力の向上の取組を進める。
- (2) 目標設定
各校で子供の実態に基づき、体力の向上に向けた目標設定を行う。
- (3) 体力の向上の取組の推進
子供が運動の楽しさや喜びを味わい、運動・スポーツをすることが好きになるように、体育・保健体育の授業の工夫改善を図る。

取組の内容

▶ Do

1 子どもの体力向上推進会議の開催

学識経験者及び医療、行政関係者等の協力を得て、学校関係者とともに、年2回、体力の向上推進会議を開催している。そこでの意見は、子供の体力の向上や食・生活習慣の改善等に向けた取組に反映している。

2 教員の研修の開催

(1) 体育担当者を対象とした実技研修会

小学校(部)及び中・高等学校(部)の体育担当者を対象に、子供の健康の保持増進と体力の向上及び指導者の指導力の向上をねらいとして、実技研修を中心に7～9月にかけて開催している。

平成28年度からは「元気アップ研修会」と称し、実技研修に加え、実践事例の交流等、子供の体力の向上に関する取組の推進に向けた協議も行っている。

(2) 子どもの体力向上推進研究協議会

小学校(部)及び中・高等学校(部)の体育担当者、市町教育委員会関係者を対象に、全国体力調査結果公表後の1～2月に、子供の体力の状況を共有し、各校での体力の向上の取組改善に役立てるため、各校の取組の成果や課題等について協議を行っている。



3 全国体力調査の活用

「みえ子どもの元気アップシート」(以下、「元気アップシート」)の取組

子供の実態等を振り返り、各校及び各学年の目標設定等を行う。各小・中学校における体力の向上の取組に関するPDCAサイクルの確立を導き出すため、子

供の実態を踏まえ、目標設定と全国体力調査の結果及び体力の向上の取組についての分析、成果と課題の検証等に資する元気アップシートを作成する。作成にあたっては、全国体力調査結果資料CD等を活用する。

<シートに記載する内容>

- * 体力の向上に向けた目標設定
- * 体育の授業以外での運動時間の確保の取組
- * 体力の向上に向けた家庭・地域との連携 等

●工夫したこと

1 中学校女子の体力の向上に向けて

- (1) 中学校女子の約6割が運動部活動へ所属。この割合は全国平均と比べ高い。部活動マネジメント研修講座等を開催し、競技力の向上だけでなく、部内のよりよい人間関係づくりなど組織づくりに向けて指導者の指導力の向上を図った。

<部活動マネジメント研修講座（3回連続講座）>

平成25年度から部活動顧問等を対象に、部活動のマネジメントに関する専門知識とスキルを身に付け、効果的な部活動運営のできる指導者育成を目指して実施。

- (2) 研究協議会等において、全国体力調査結果等をもとに、中学校女子の体力の向上の課題を明らかにし、関係者間で共有を図った。
- (3) 県内、半数以上の中学校で、休憩時間に運動場や体育館を開放し、生徒が自由に体を動かすことができる機会をつくるよう取り組んだ。

2 「保健体育科の授業」の充実に向けて

(1) 研修機会の拡大

元気アップ研修会（中・高等学校）では、より多くの教員の研修機会を確保できるよう、平成27年度から年2回の開催を3回に増やし実施している。

<研修領域>

- ・平成28年度：体づくり運動・ダンス・保健
- ・平成27年度：体づくり運動・器械運動・球技
- ・平成26年度：陸上競技・球技
- ・平成25年度：体づくり運動・球技・ダンス

(2) 「ダンス」の授業での外部指導者の活用

ダンスについて、子供が楽しく授業に取り組み、充実した内容になるよう、専門性を有する外部指導者の活用を働き掛けている。



3 「元気アップシート」の有効活用に向けて

- (1) 元気アップシートのフォーマット作成に各校で取り組むことで、子供の実態把握、分析と課題の抽出、目標設定等が確認できるように内容を工夫した。
- (2) シート作成後、校内で共通理解を図るよう働き掛

けた。また、各校の取組内容は、県教育委員会及び所管の市町教育委員会も共通理解を図っている。

- (3) 各校で元気アップシートに基づいて取り組んだ成果や課題、取組後の見直しの方向性等を確認するため、「ふりかえりシート」を作成した。
- (4) 全国体力調査後、各校でシートをもとに振り返り、元気アップ研修会において、子供の現状等を交えながら校種別に協議し、好事例を交流した。

取組成果の評価

▶ Check

- (1) 小・中学校の「全国体力調査結果資料CD」を活用した割合は全国平均より高い。各校で全国体力調査結果の活用を図り、子供の実態に基づいた体力の向上の取組等を計画する学校が増えている。
- (2) 研修会等で、各校の子供の実態を踏まえた体力の向上の取組についての、意見交換が活発になった。
- (3) 中学校男女の「保健体育の授業以外での1週間の総運動時間（平均値）」が平成27年度の本県平均より増加した。
- (4) 小・中学校男女の「運動・スポーツをすることが好き」、「体育・保健体育の授業は楽しい」と回答する割合が高く、体育的活動への子供の関心が高い。

今後の課題

▶ Action

各校で「元気アップシート」の活用等により、体力の向上に向けてのPDCAサイクルは進んでいるが、更なる定着に向けて市町教育委員会と連携して指導・助言を継続していきたい。

<体力の向上に向けたPDCAサイクル>

P：子供の実態に基づいた目標設定・取組計画

↓・「元気アップシート」作成

D：目標設定・取組計画に基づき実行

↓・子供の「伸び」を確認しながら計画に基づき取組を実行

C：目標設定や取組についての評価

↓・子供の実態把握と分析、評価

↓・成果や課題等の共有（学校・家庭）

A：子供の実態に基づく目標設定や取組計画の改善

↓・体力の向上の目標設定、取組の修正

各校での体力調査以降の、計画(Plan)、実行(Do)、評価(Check)、改善(Action)へ移行

子供の運動の日常化は、学校だけで可能となるものではない。家庭との連携を進めていく必要がある。このため、市町教育委員会と連携をしながら、子供の生活習慣の確立に向けた「生活習慣チェックシート」（県教育委員会作成）の活用等、子供の体力向上及び生活習慣の改善を目指して、総合的に「みえ子どもの元気アップ」の推進に力を入れていきたい。

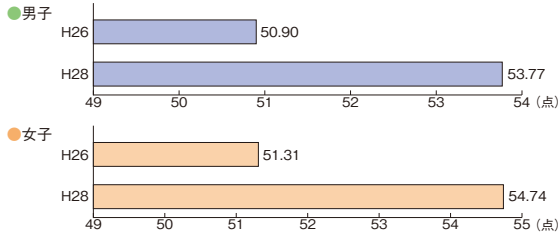
オリ・パラ教育で運動への関心・意欲を高める！ ～「運動が好き」「運動量の豊富な子供」の育成を目指して～

▶福岡県北九州市教育委員会

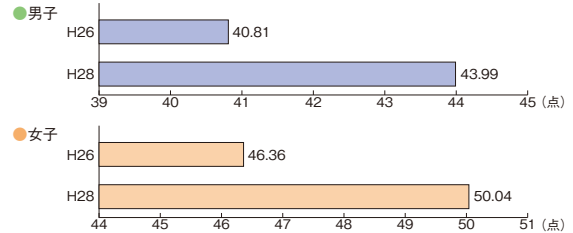
教育委員会の結果

●体力合計点の推移

●小学校



●中学校



◇モデル校による積極的な取組の推進

本市では、運動が好きなお児童生徒、日常的に運動をする児童生徒の育成を目指し、平成28年3月に「北九州市学力・体力向上アクションプラン」を策定した。また、市内の教員、大学、教育委員会が協力して「体力向上プログラム」を作成する等、児童生徒の体力の向上に向けた取組を全市的に進めている。さらに、オリンピック・パラリンピック教育を通して、運動への関心・意欲をより高められるよう、市内にオリ・パラモデル校を指定するなど、積極的に取組を推進している。

取組時の課題と目的

▶ Plan

1 取組時の課題

平成27年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、小学校5年生、中学校2年生ともに「家の人といっしょに運動やスポーツを“する・見る・話す”」ことの肯定的な回答をした児童生徒の割合が、全国に比べて低いことがわかった。

体力の向上に向け、2016リオデジャネイロオリ・パラ、2020東京オリ・パラを契機に、スポーツへの関心を高め、進んで「する・見る・話す・支える・知る」児童生徒を育成していく必要があった。

2 取組の目的

本市は、小学校131校、中学校62校、特別支援学校8校の規模である。

オリンピック・パラリンピック教育の推進に向けては、モデルとなる学校を指定し、その成果を市内に広げていく。モデル校での実践を通して、効果的な方策を開発し、教育的効果の検証を行うとともに、体力の向上に向けた取組とも関連させ、体育科・保健体育科教育の一層の充実を図る。

取組の内容

▶ Do

1 北九州市立西小倉小学校の取組

(1) パラリンピック種目を体験してみよう

昨年度、パラリンピックへの興味関心が高まるように、総合的な学習の時間「だれもがかかわりあえるように」(第4学年)の時間に、「パラリンピック」について調べ、その内容をもとに、体育科でゴールボールを体験するなど、教科横断的に学習に取り組んだ。児童は、初めて出合うゲームに興味を示し、積極的に運動に取り組み、楽しみながら運動に関わっていた。

(2) パラリンピアンと交流しよう

広がった運動への興味や関心をもとに、実際にパラリンピアンを学校に招き、交流を図った。意欲的に運動に取り組む姿が多く見られ、運動に進んで取り組む児童も増えている。



▲「ゴールボール」金メダリストとの交流(左)とゲーム体験(右)

(3) 英国パラリンピックCEO(最高責任者)との交流授業

パラリンピックをより身近に、実感をもって理解できるように、英国パラリンピックCEOを招き、選手の思いやスポーツを支える人の思いなどについて交流した。児童から、多くの質問が出され、CEOの回答に興味津々であった。運動をする人の立場だけでなく、支える人についても関心が高まっていた。またパラリン

ピックについて家庭で話をする児童が増え、家庭で運動やスポーツについて話をするよいきっかけになった。



▲ロンドンパラリンピックについて熱心に
▲文化交流で折聞く児童(左)。質疑応答も盛り上がった(右) り紙をプレゼント

(4) 継続的な取組

児童の意欲が継続するように、昨年に引き続き本年度もパラリンピアン(パラ・パワーリフティング)を招聘し、児童が種目を直接体験できる場を設定した。これにより、様々な運動に取り組む意欲も高まっている。



▲パラ・パワーリフティングの選手による講演と実技体験

2 北九州市立思永中学校の取組

(1) オリンピック種目を体験してみよう

授業の導入でリオオリンピックの日本代表の女子ホッケーチーム「さくらジャパン」の認知度について尋ねてみたところ、知っている生徒は一人もいなかった。そこで、オリンピック教育の一環として、中学生でも取り組みやすいユニホックを通して、ホッケーの楽しさに触れ、仲間と協働で課題解決を図ることを狙い、学習を仕組んだ。また、ユニホックは、身体接触禁止であるため、男女共習で学習することができ、フェアプレーなどをしっかりと学ぶことができると考えた。



▲男女共習で行う生徒(左)と、動きに広がり生まれ、戦術学習としても効果的であったユニホックの学習(右)

(2) 取組の効果

オリンピック教育の導入により、スポーツへの関心が高まるだけでなく、安全面や仲間との協力、ルールやマナーを守ること、体力の向上への意識も高まった。

●工夫したこと……………

(1) 西小倉小学校では、パラリンピックについて体育科のみでなく、総合的な学習の時間や国語科等とも関

連させるなど、教科横断的に取り組むことで、より児童の興味・関心が高まるようにした。

(2) 2年間を通して、様々な種目と出合うことで、運動の多様性や楽しさに触れるようにした。

(3) 日頃触れる機会の少ない運動も取り入れ、様々なスポーツがあることを知ったり、家庭でスポーツの話をしたりする機会を充実することができるようにした。

(4) 様々なオリンピック・パラリンピック種目を「知る」「経験する」ことを通して、自分自身の身体について気付き、全市の重点目標である体力の向上への意識を高めていくことができるようにした。

(5) オリンピック・パラリンピック教育が児童生徒の体力の向上に寄与することにも期待している。本市は現在児童生徒の体力の向上の取組にも力を入れており、市内の教員と立命館大学、北九州市教育委員会で協力して体力向上プログラムを作成している。これは「準備運動編」「授業編」「一校一取組編」から構成されており、授業や授業以外の時間楽しく運動に取り組むためのアイデアを掲載し、児童生徒の運動への関心を高め、体力が向上することをねらいとしている。



▲様々な運動・スポーツに親しむことができる本市作成「北九州市体力向上プログラム」(左)と準備運動編のジャンプアップ運動(右)

取組成果の評価

▶ Check

(1) オリ・パラ教育を通して、運動への関心・意欲が高まり、「進んで運動をする」、「家庭でも運動やスポーツの話をする」児童生徒が増えた。

(2) オリ・パラ教育を通して、様々なスポーツに興味をもち、体力の向上への児童生徒の意欲が高まった。

(3) 体育科・保健体育科の中でも大切にされている、ルールやマナーを守ること、フェアプレーの精神、スポーツの成り立ちを知ることなど、オリ・パラ教育を通して学ぶことができた。

今後の課題

▶ Action

(1) モデル校による取組を今後は全市に広げ、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、全ての学校で取組の充実を図っていきたい。

(2) オリンピアン・パラリンピアンとの交流には時間と予算を伴うため、前年度から計画的に取組を進めていく必要がある。