

第37回神奈川県学校体育研究連合会研究大会 令和6年度神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進協議会

神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会報告

神奈川県教育委員会教育局保健体育課

子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について

令和5年12月



スポーツ庁

- 令和元年度から続く子供の体力の**低下傾向に見られた改善の兆し**を、**運動習慣の本質的な改善**につなげることが必要
- いわゆる「**ゴールデンエイジ**」（概ね幼児期から中学生まで）の**運動習慣**は、生涯にわたる**体力・運動能力等の基盤**となる極めて重要な要素であることから、**生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組**を進めていくことが必要
- 学校・家庭・地域における運動機会を確保**し、子供の**運動習慣の形成や体力向上**につなげられるよう以下の取組を実施

地 域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組を強化

- ① 毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことを目安として示した「**幼児期運動指針**」や、望ましい動きや能力を獲得するための運動プログラム「**アクティブチャイルドプログラム**」の周知・普及
- ② 幼児期からの**運動遊びの普及**や、**保護者等の行動変容に関する調査分析**の実施

2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、アーバンスポーツ、レクリエーション、体験型キャンプ、パラスポーツなど、従来の部活動では対応しきれていない、子供のニーズに応じた**多様なスポーツ機会を提供**（地域クラブ活動の運営団体等の整備、指導者の確保、デジタル動画の活用、コミュニティ・スクール等の仕組みの活用等）

学 校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上

- ① **体育授業へのアスリートの派遣**を通じた児童生徒の運動意欲を喚起する教育手法の普及
- ② **GIGAスクール環境下における体育活動の充実**に向けた一人一台端末を活用した指導方法の研究・成果の普及

4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

小・中学校における時間割例を含めた、**業前業間や放課後等**における**体力向上の取組事例**を周知

家 庭

5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供

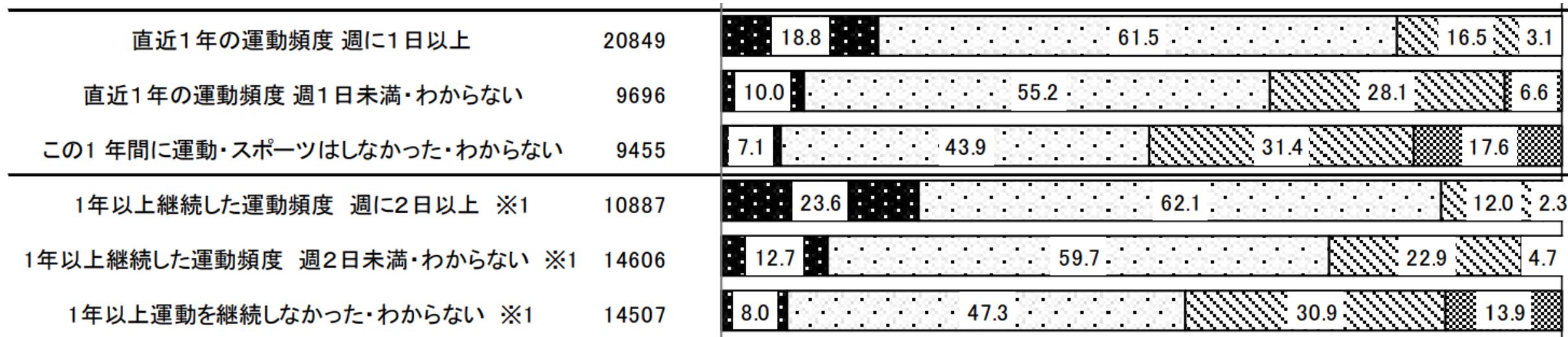
学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、**室伏長官が考案・実演する動画**を作成。幅広いプロモーションを実施。

- ・**身体診断「セルフチェック」動画をe-learning化**
- ・**「力を引き出す」ウォーミングアップ動画**を作成・公表

※ この他、今後の対策に向けた幅広い分析・研究に生かすため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査データの提供制度を開始予定（令和6年から提供開始）

なぜ、「健康・体力づくり」が大切なのでしょう？

日常生活における充実感



■ 十分充実感を感じている

□ まあ充実感を感じている

▣ あまり充実感を感じていない

▤ ほとんど(全く)充実感を感じていない

スポーツ庁(2024)令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」、
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00012.htm

第3期スポーツ基本計画

Sport in Life の理念

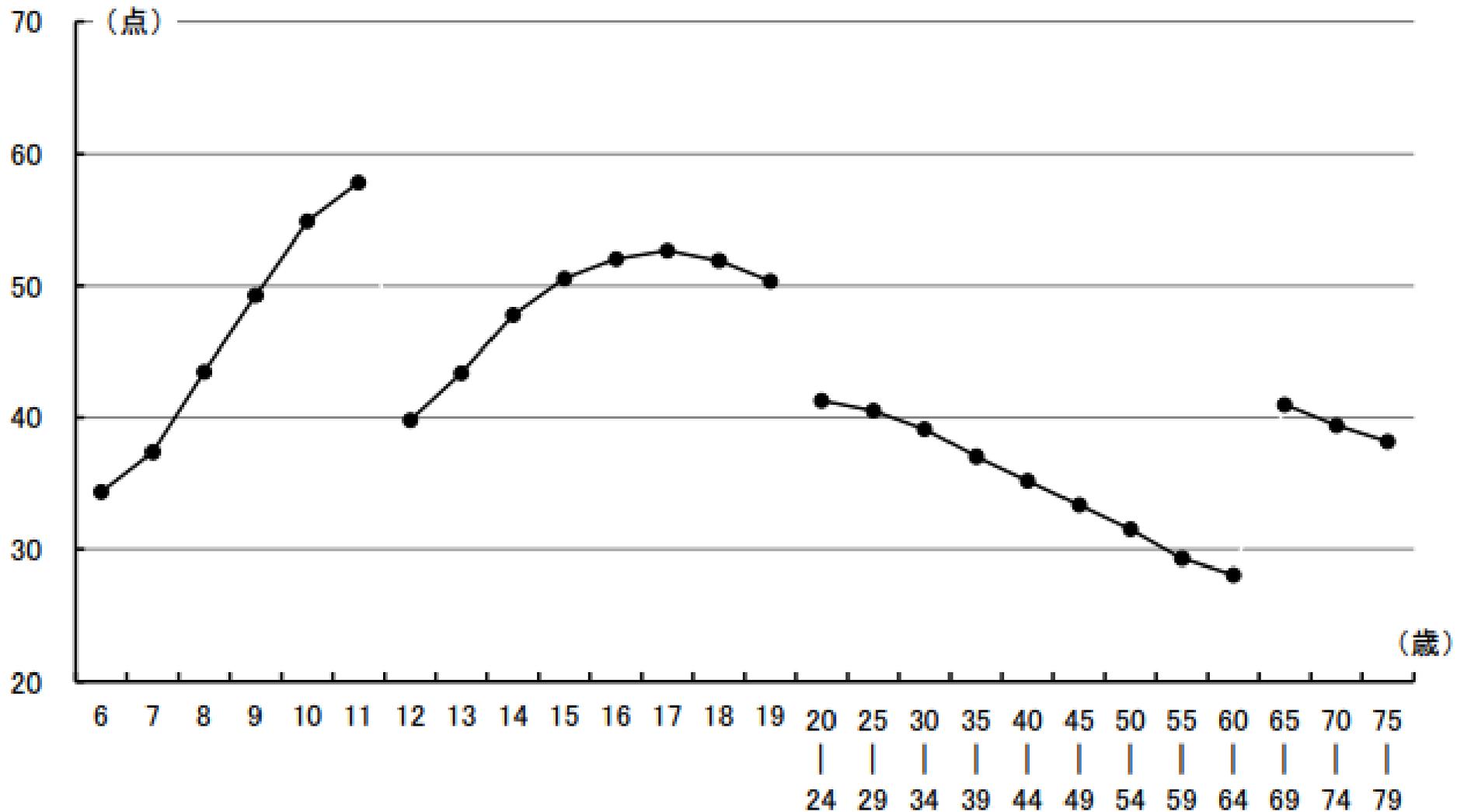


スポーツが生涯を通じて人々の生活の一部となることで、
スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、
一人一人の人生や社会が豊かになるという理念

※「スポーツ」には競技スポーツに加え、散歩やダンス・健康体操、ハイキング
・サイクリング、野外活動やスポーツ・レクリエーション活動も含まれており、
正に「文化としての身体活動」を意味する幅広い概念

スポーツ庁(2023)令和4年度「第3期スポーツ基本計画」、
https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_2.pdf

「加齢に伴う新体力テスト合計点の変化(男子)」



小学校の具体的な取組例（開成南小学校）

体育委員会主催の「体力テストサポートデー」



1 取組の経緯

本校では、毎年全学年で新体力テストを全項目において実施し、その結果と推移を家庭にフィードバックするとともに、学校の体力の特徴を分析し、指導に反映できるようにしている。

例年欠席した児童や再チャレンジをしたい児童の対応には、担任が学級ごとで行っていたが、日程調整や準備に困難さがあった。そこで、今回、体育委員会が機会を設けることにより、児童のニーズに応えるとともに、担任が他の児童などに対応できるようにした。

【取組のポイント】

- (1) 体育委員会主催で行い、委員会児童による運営をする。
- (2) 委員会児童がやり方やコツを教えたり、計測したりし、児童間でのコミュニケーションを大切にする。

2 取り組んだ日時など

令和5年6月8日（木）の昼休み、
6月13日（火）・15日（木）の中休み

3 取組の様子、成果と課題

委員会の児童は事前に用具の設置の仕方、計測の仕方、声のかけ方などを確認して臨んだ。

当日は天候により、中種目と外種目の順序を入れ替えたが、委員会児童は特に混乱なく準備を行うことができた。再テストは、一部の種目のみに取り組む児童がほとんどであったため、集中して取り組んでいた。また、低学年の児童に寄り添った声かけをしたり、実演してコツを教えたりするなど、委員会児童のサポートの意欲が高かったため、テストを受けた児童も笑顔で取り組んでいた。

一方で再テストにきた児童数が想定より少なく、次年度は周知を徹底するなど参加率を上げていくことが課題である。

小学校の具体的な取組例（松田小学校）

昼休みに「体カテスト体験会」



1 取組の概要

本校では、コロナ禍により全学年を対象とした新体力テストを行わずに5年生だけの実施をしていた。そのため、4年生以下の児童は新体力テストをしていない現状となる。そこで5・6年生で構成されたスポーツ委員会が、松田小児童が自分の体力を把握し、今後の体力づくりに生かすことができるようにするために「体カテスト体験会」を計画し、実行した。種目は、昼休みに体育館で行うことを考慮して、長座体前屈、握力、立ち幅跳び、反復横跳びの4つの種目を行った。

【実施までの流れ】

- (1) スポーツ委員会の児童が主体的に取り組めるよう、何度も話し合いを重ね、自分たちの力で準備を行った。
- (2) それぞれの学年の実態に合わせて、種目説明の仕方を工夫したり、今後の体力づくりに関するアドバイスをしたりした。

2 実施日

- (1) 2・5年生 令和5年12月1日
- (2) 3・4年生 12月5日
- (3) 1・6年生 令和6年2月2日

3 取組の様子、成果と課題

「初めてやった握力が〇〇kgだった。」や「立ち幅跳びが前よりも〇〇cm伸びた。」（5年生）などの感想が多く、自分の体力を知ることができた。また、スポーツ委員会による正しい計測の仕方の説明や今後の体力づくりに関するアドバイスなどを聞いて、理解を深める児童がいた。

自分の体力を知ること、今後の体力づくりにつなげる良い機会となった。しかし、実施時期が2学期の後半となってしまう、一度しか実施することができなかったことが課題としてあげられるため、今後は、年間をとおして定期的実施するようにし、本校の体力づくり推進につなげていきたい。

小学校の具体的な取組例（成瀬小学校）

新体力テスト体験コーナー
～運動のワンポイントをGetしよう！～



1 取組の経緯

本校では、休み時間になると校庭や体育館で元気に遊ぶ児童が多い。また、ロング昼休みにはクラスレクを企画している学級も多く、校庭はいつも賑わっている。一方で、運動をする児童としない児童の二極化の傾向がみられる。

そこで、今年度は、児童が体を動かすコツを知ることにより運動に親しめるように新体力テストに繋がる運動遊びの機会を設定した。

【取組ポイント】

- (1) 企画運営は、体育委員会の児童が中心になって行うこととした。
- (2) 新体力テストの8種目の体験コーナーや、体力向上に繋がる遊びを月1回企画することにした。
- (3) 全校児童に校内放送で毎月企画の予告を行ったり、過去の様子を動画で紹介したりするなど、一人でも多くの児童に運動に興味を持ってもらえるよう配慮した。

2 取り組んだ日時など

「新体力テスト体験コーナー」
～運動のワンポイントをGetしよう！～
令和5年7月～令和6年3月（毎月1回：昼休み）

3 取組の様子、成果と課題

今年度初めての取組であったが、予想よりも参加児童数が多く体育館は子どもたちの笑顔であふれていた。また、体育委員会の児童が中心となり、お手本を見せたり、コツを教えたりしながら児童が運動に対して主体的に取り組む姿が見られた。

取組2年目の来年度は、月1回の運動遊びを更に学校全体に定着させ、より運動の楽しさや喜びを伝えていきたい。

新体力テスト記録カード(小学校)

～新体力テストを終えて～

新体力テストの結果を記入して、自分の体力の強さを確かめてみましょう。

5年生用

新体力テスト 記録カード

～新体力テストで自分の全力を発揮しよう～

自分の名前、学年、性別、身長、体重、測定日、測定場所を記入してください。

小学校の新体力テストは 〇 月 〇 日からです

5年 組 〇 氏

この記録カードには、新体力テストの6つの項目について、実施方法や注意事項が詳しく記載されています。

- 握力** (Grip Strength)
- 上体起こし** (Sit-ups)
- 長座体前屈** (Long Sit-ups)
- 反復横とび** (Repetitive Frog Jumps)
- 20mシャトルラン** (20m Shuttle Run)
- 50m走** (50m Run)
- 立ち幅とび** (Standing Long Jump)
- ソフトボール投げ** (Softball Throw)

各項目には、実施方法のイラストと、記録するためのデータ入力欄が用意されています。

県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ

新体力テスト指導ポイントカード(小・中学校)

測定方法

2回測定

①はじめの姿勢

- ・壁にお尻・背中・頭をつける。
- ・台に両手を乗せたら、肩を引く。
- ・ひじやひざは曲げずに伸ばす。
- ・足首はリラックス。

②測定中

- ・息を吐きながら、体を前にできるだけ倒す。



全力発揮のポイント

①測定前の準備運動で体をほぐそう!!

※図のように体を後ろに強く引くと、体がよくほぐれます。試してみよう!!



②測定前に肩を壁まで引けているか再確認!!

③おなかの中の空気を吐き出し切るまで前屈をしよう!!



県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ

令和6年度 健康・体力づくり推進フォーラム

笑顔と汗の輝く体育学習の創造

新しい体育学習のカタチを求めて。

健康・体力づくり実践研究校
伊勢原市立比々多小学校
ひび体育DCAP研究会

伊勢原市立比々多小学校



健康・体力づくり実践研究校

地域と協力・連携しながら、生涯にわたって
スポーツに親しむ気持ちを育むために

藤沢市立湘南台中学校
友井川 克

令和6年9月20日



「スポーツをする、みる、知る、支えるの観点を
体育や体育的行事に取り入れた実践例」

神奈川県立新羽高等学校 保健体育科教諭 中嶋成



2024.9.20(金)
令和6年度健康・体力づくり推進フォーラム

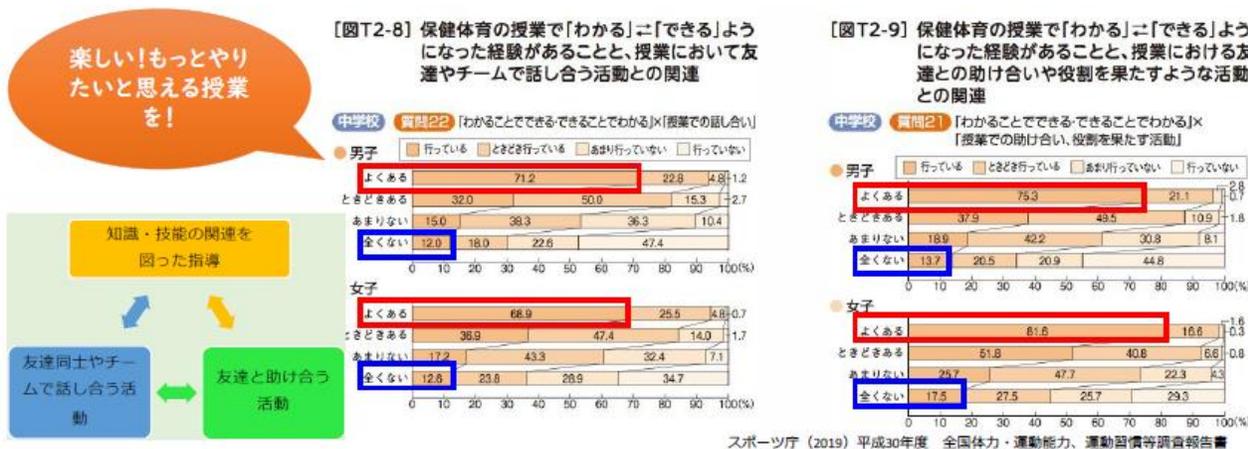
運動・スポーツ好きな子どもを はぐくむ体育の授業づくり

順天堂大学スポーツ健康科学部
荻原 朋子

本日の内容

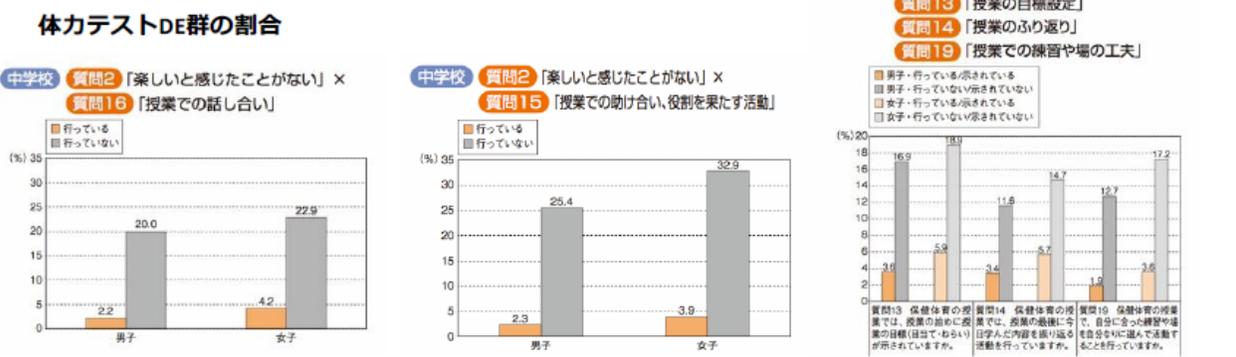
1. 令和5年度体力・運動能力等調査の結果から
2. 保健体育の充実を図るための授業づくり
3. 子ども同士の関わりを重視した体育授業の実践
4. 体力向上を目指すための学校体育の取り組み

保健体育授業の充実



・保健体育の授業で『わかる』『できる』ようになった生徒は、「**友達同士やチームの中で話し合う活動**を行っている」、「**友達と助け合ったり、役割を果たすような活動**を行っている」と回答した割合が男女ともに50ポイント以上高い

保健体育授業の充実



- ・体力総合評価がDE群における「運動・スポーツを楽しいと感じたことがない」生徒は、「**授業での話し合い**」「**助け合い、役割を果たす活動**」を行っている方がDE群の児童生徒の割合が少ない。
- ・同様に、授業で「**目標設定**」「**ふり回り**」「**練習や場の工夫**」を行っている方が、少ない。

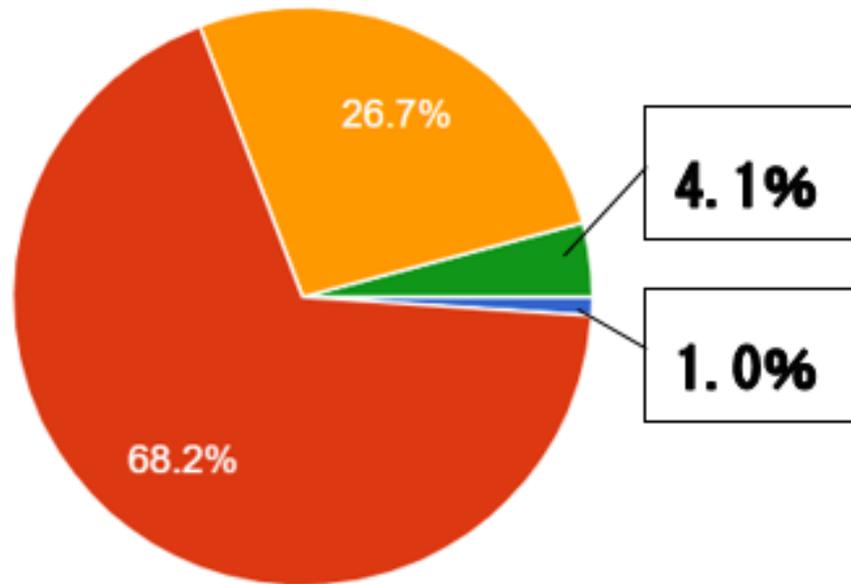
運動が苦手な生徒でも、保健体育の授業を工夫することで、その割合を減少させることが可能

3) サーキットトレーニングの内容

- ①走力、持久力系 (鬼ごっこ)
～誰が最後まで逃げ切るか?!競歩、かけっこ～
- ②投能力系 (ボール投げ)
～君はどこまで投げられる?投てき～
- ③腕支持系 (鉄棒、登り棒)
～目指せ頂上!鉄棒、スポーツクライミング～
- ④ジャンプ系 (垂直、水平跳び)
～誰が一番高く、遠くに跳べる?バレーボール、幅跳び～
- ⑤体幹・バランス系 (ポーズ、ヨガ)
～目指せフェアリージャパン!新体操～
- ⑥調整力系 (ボールコントロール)
～ボールの達人になれるかな?バスケットボール、卓球～



健康・体力づくり推進フォーラム受講者アンケート



- 他校種の受講者がグループにいなかった
- 有意義であった
- どちらかと言えば有意義であった
- どちらかと言えば意義がなかった
- 意義がなかった

94.9%

(有意義であった・どちらかというとも有意義であった)

- 他校種の状況から、小学校卒業後の課題や小学校体育の強みを再認識できた。
- それぞれの校種の意見を聞いて、自身の校種でしかできないことや、今の年齢層のうちに経験させた方がいいことなどを考えるきっかけになった。
- それぞれの校種やそれぞれの地域、学校の雰囲気によって抱えている問題が異なり、問題視している内容や視点が違かったので、それを共有する事ができて非常に良い機会となった。

①神奈川県の子ども達の現状

②次年度以降に向けてお願いしたいこと

(1) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツが「好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合

	小学5年男子	小学5年女子	中学2年男子	中学2年女子
全国	92.9%	85.7%	89.2%	76.4%
神奈川県 (政令市含む)	92.9%	85.5%	89.4%	75.7%
県域 (政令市除く)	93.2%	85.7%	88.9%	76.6%

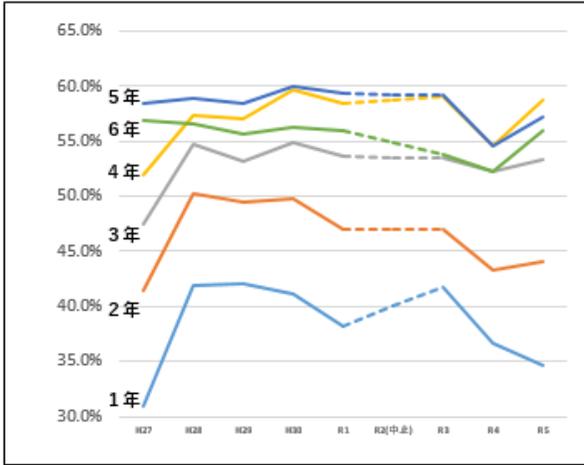
「好き・やや好き」
「大切・やや大切」

(2) 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツは「大切・やや大切」と回答した児童生徒の割合

	小学5年男子	小学5年女子	中学2年男子	中学2年女子
全国	93.8%	90.4%	91.7%	84.8%
神奈川県 (政令市含む)	94.1%	90.6%	91.7%	84.4%
県域 (政令市除く)	94.5%	90.9%	91.3%	84.5%

神奈川県の子どもの現状 ↑

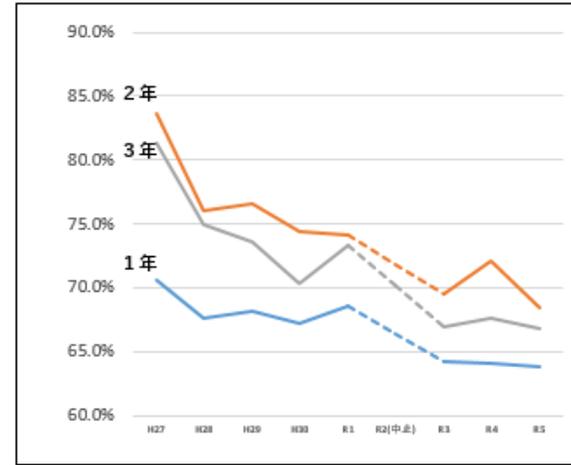
小学生 男子



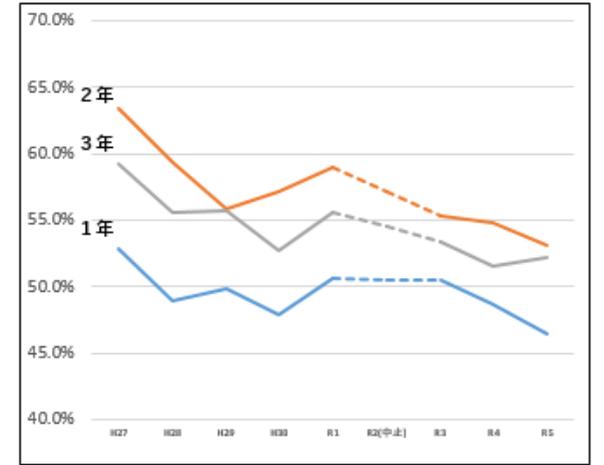
女子



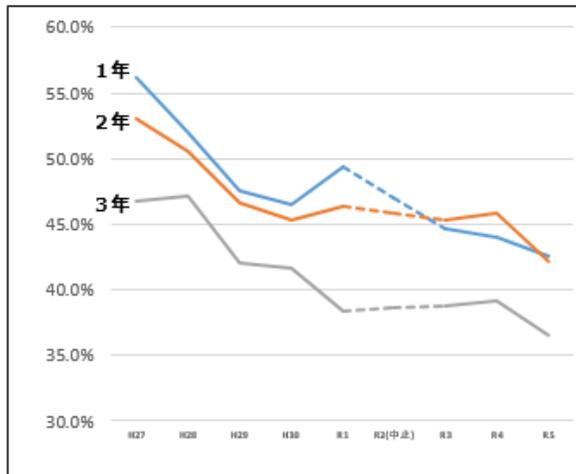
中学生 男子



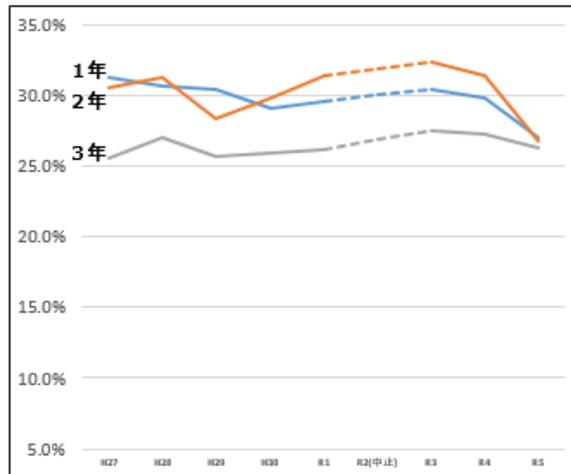
女子



高校生 男子

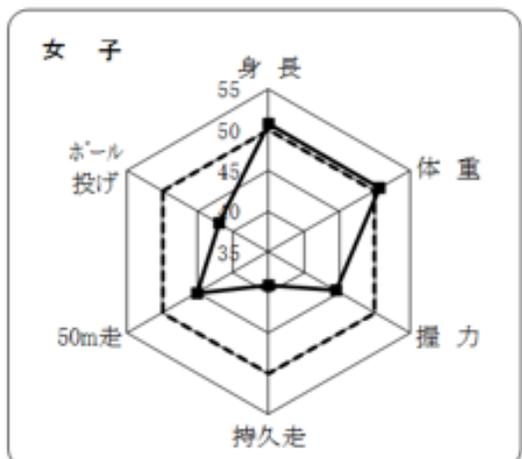
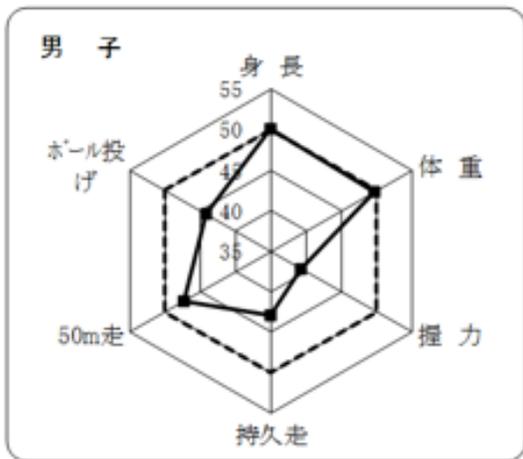
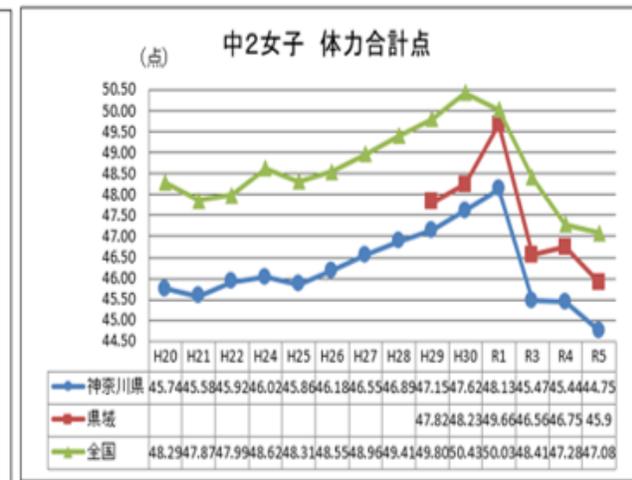
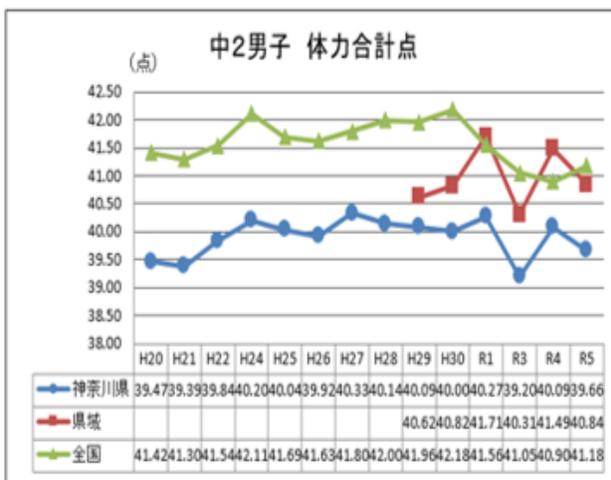
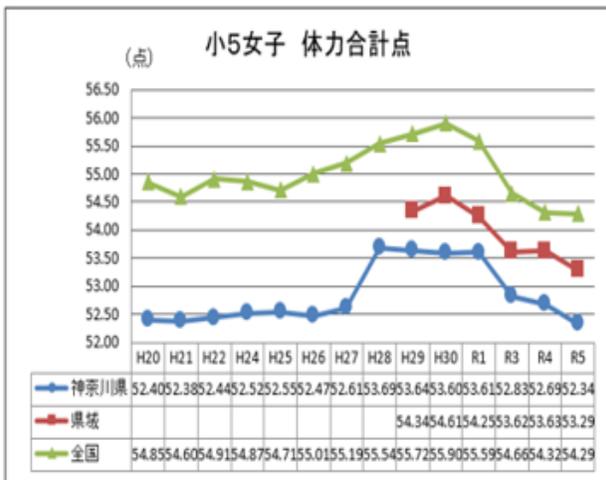
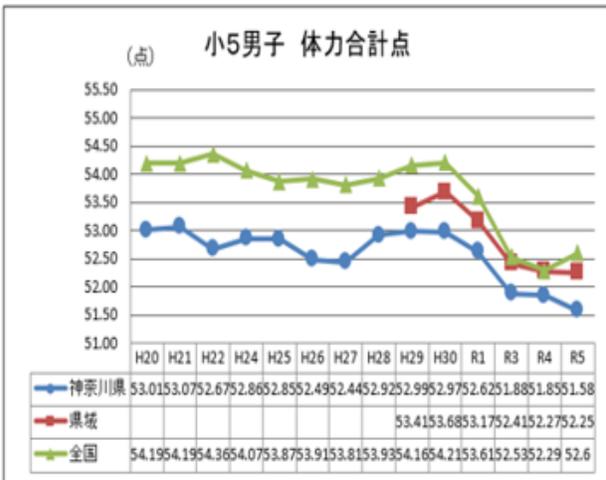


女子



運動やスポーツを
週3回以上実施する割合の状況

神奈川県の子どもの現状 ↓



新体力テストにおける 体力合計点

神奈川県の子供・生徒 ↓


神奈川県

今日これで あそんでみない？

しまおに



「誰かいて〜」
「あつ！こぼるぞ〜」
「まて〜」

あそび方

- ① 8人以上であそびます。
- ② にげる人とおにを決めます。
- ③ にげる人とおに以外の人は、三人一組で一列にならんですわり、島をつくります。
- ④ にげる人は、どこかの島を選んですわります。その時、島の反対がわにいる人が、次のにげる人になります。
- ⑤ おににタッチされないように、にげつづけよう！

しんごうゲーム



「青」
「赤」
「黒」

「反対がわへにげろ〜」
「つかまえてらうよ〜」
「あつ！」

あそび方

- ① 3人以上であそびます。
- ② おにを1人決めます。にげる人は一列にならびます。
- ③ にげる人は、おにが「青」と言ったら一歩前へ、「赤」と言われたら一歩後ろへ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- ④ おにが「黒」と言ったら、おににつかまらないように、反対がわまで走りぬけます。

先生方へ

「みんなで遊ぼう！ わくわく先生派遣事業」として、わくわく先生が運動遊び教室を行っており、このポスターは、その内容を基に作成しております。ぜひ、体育等の時間においても御活用ください。



● 問合せ先
 神奈川県教育委員会
 保健体育課 学校体育指導グループ
 電話 045-210-8312
 ファクシミリ 045-210-8922

本ポスターはスポーツ庁が実施する「地方創成からの運動教育推進プロジェクト」により作成されました。

おたからはこび



あそび方

- ① 2つのチームにわかれて、一列にならびます。
- ② 2つのチームの間に、マーカーを一列にならべます。
- ③ マーカーを自分のチームの列まで運びます。(一度に運べるマーカーは1つです)
- ④ 相手のチームの列においてあるマーカーを運んでもかまいません。
- ⑤ 30秒たって、おいてあるマーカーの数が多いチームが勝ち!

バナナ おに



あそび方

- ① 「こおりおに」みたいにおににタッチされたらバナナになって動けない。
- ② 1回タッチされたら、バナナのかわが半分むける。2回タッチされたら、もう半分のかわがむけて、復活!!
- ③ 同じ人が、続けてタッチをしても、かわをむくことはできない。

ムカデのしっぽとり



あそび方

- ① おにを1人きめる。
- ② 3人以上で一列になり、前の人のかたをつかむ。
- ③ おには一番うしろの人をタッチする。
- ④ タッチされたり、れつがくずれたりしたらおにの勝ち!
- ⑤ ムカデの入たちは20秒かぞえて、まもりきったら勝ち!

今日これであそんでみない?

神奈川県

しまおに



あそび方

- ① 8人以上であそびます。
- ② にげる人とおにを決めます。
- ③ にげる人とおに以外の人は、三人一組で一列にならんですわり、島をつくります。
- ④ にげる人は、どこかの島を選んですわります。その時、島の反対がわにいる人が、次のにげる人になります。
- ⑤ おににタッチされないように、にげつづけよう!

しんごうゲーム



あそび方

- ① 3人以上であそびます。
- ② おにを1人決めます。にげる人は一列にならびます。
- ③ にげる人は、おにが「青」と言ったら一歩前へ、「赤」と言われたら一歩後ろへ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- ④ おにが「黒」と言ったら、おににつかまらないように、反対がわまで走りぬけます。

先生方へ

「みんなで遊ぼう! わくわく先生派遣事業」として、わくわく先生が運動遊び教室を行っており、このポスターは、その内容を基に作成しております。ぜひ、体育等の時間においても御活用ください。

問合せ先
神奈川県教育委員会
保健体育課 学校体育指導グループ
電話 045-210-8312
ファクシミリ 045-210-8922

※本ポスターは、スポンジ印刷が実施する「公立園からの運動遊び推進プロジェクト」により作成されました。

2人でラン・アウェイ



あそび方

- ① 4人以上であそびます。
- ② 二人一組で手をつなぎます。その中から、おにを一組決めます。
- ③ 二人一組で手をつないだまま、おににつかまらないようににげます。
- ④ おにも手をつないだまま、にげている人をおいかけます。
- ⑤ おににタッチされないように、にげつづけよう!

天使のわっか



あそび方

- ① 「こおりおに」みたいにおににタッチされたら、かたまって動けない。
- ② 復活するには、2人が手をつなぎ、(グータッチでもいいよ) そのわっかの中に入ればOK!

お山とおわん



あそび方

- ① お山とおわんの2チームにわかれる。
- ② みんなの色ぼうしを、上むき、下むきに同じ数ずつバラバラにおく。
- ③ 自分のチームの方にひっくりかえす。
- ④ 30秒たって、お山/おわんの数が多いチームの勝ち!!

★レベルアップ★
赤と白の2色の色ぼうしをつかう。同じ色の色ぼうしを揃えてひっくりかえすことはできない。

6 しんごうゲーム

遊び方

- 3人以上で遊びます。
- おにを1人決めます。にける人は一列にならびます。
- にける人は、「おに」と言われたら一歩前進、「おに」と言われたら一歩後ろ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- おにが「黒」と言った場合、おににつかまらないうちに、反対がわまで走りぬけます。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()

5 ムカデドッジボール

遊び方

- 四角形のコートをかきます。
- 2つのチームに分れます。コートの中に入った手をおいて列をつくります。
- コートの中からバズを当て、ムカデの列の1番後ろの人以外にボールが当たってもしゃべりません。
- こたかきたら勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()

4 かくれんぼ

遊び方

- おにを1人決めます。それ以外の人は、かくれる場所を決めます。
- おにが「おに」と言ったら、おには、かくれている人を見つけてきます。
- かくれている人を見つけたら、おにに「おに」と言ったら、おにに勝ちます。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()

3 グリコ

遊び方

- スタートとゴールを決めます。
- じゃんけんを2回してから「グリコ」と言いながら3歩進みます。
- チキでかかったら「チョコリット」で6歩進みます。
- ハイでかかったら「ハイタッチ」で6歩進みます。
- じゃんけんをくりかえして、先にゴールをした人の勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()

運動遊びブックの作り方

- 折り目をつける
- 切りこみを入れる
- 本の形にする

せんせい わくわく先生

運動遊びについてもっと知りたい人は、保健体育課のホームページにアクセス!

今日これであそんでみない?

運動遊びブック

その1

- どんじゃんけん
- だるまさんがころんだ
- グリコ
- かくれんぼ
- ムカデドッジボール
- しんごうゲーム

名前

1 どんじゃんけん

遊び方

- 地面にまっすぐの線を引く。
- 2つのチームに分かれて、線のはしに一列でならぶ。
- スタートの合図で先頭の人が線の上を走り、合流したところで「どーん」と言い両手でお互いにタッチしてじゃんけんをする。
- じゃんけんに負けた人は、自分のチームのうしろにならび、次の人はすぐに走り出す。勝ったらそのまま進む。相手チームの線のはしについたら勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()

2 だるまさんがころんだ

遊び方

- おにを1人決める。それ以外の人は、おにからはなれたところに一列にならぶ。
- おにの後ろを向いて「だるまさんがころんだ」と言ってからふり向く。それ以外の人は、おにがふり向くまでの間に、おにに近づき、ふり向くと同時に動きをとめる。
- 動きをとめることができなかった人は、おにと手をつなぐ。
- これをくりかえし、おににタッチすることができたら勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 () 日 ()

2 月 () 日 ()



□に入る文字を並べ替えて、
わくわく先生からのメッセージを読み解け!

運動や □ □ □ □ をして、
体育の授業以外で、1週間に60分以上、体を動かそう!

答えはカタカナで書こう

その1

答えは：

神奈川県教育委員会保健体育課
のホームページへ

- たてのヒント ↓
- 馬に乗って競技をします。正確さや美しさ、速さなどを競います。
 - ラケットを持って向かい合い、ネット越しにボールを打ち合って得点を競います。
 - 空中でのアクロバティックな演技で、美しさ・むずかしさ・高さを競います。
 - 水の上をボートをこいで進み、速さを競います。スラロームとスプリントの二種類があります。
 - バイシクルモトクロスという自転車で行う自転車競技の一つ。BMX○○○○。選手は同時にスタートして速さを競います。
 - 。ボール。相手のリングにボールを投げ入れて点数を競います。
 - 韓国で生まれたスポーツ。2人の選手がパンチとキックの技をかけ、点数を競い合います。
 - マットの上で2人の選手が組み合って戦います。体重別に階級が分かれ、点数を競い合います。
 - 2つのチームが、1つのボールをうばい合い、ボールを持って相手の陣地に攻め込みます。ボールを前にパスをしてはいけません。
 - 片手で持った剣で、相手の体の決められた部分をついたりして、点数を競い合います。
- よこすのヒント ↓

バスケットボール



2つのチームが相手チームのリングにボールを投げ入れて、点数を競います。

- 人数
1チーム5人
- コート
28m×15m
- 生まれた国
アメリカ合衆国
- ルールの言葉
トラベリング

ボールを持てたままドリブルをしないで3歩進むこと。
ダブルドリブル
一度ドリブルをやめてから、再びドリブルをすること。

テニス



2人の選手がネットをはさんで、ラケットでボールを打ち合います。地面に落ちてはねかえったボールを打つことも、とんできたボールをそのまま打つこともできます。

- コートの広さ(ダブルス)
23.77m×10.97m
- 生まれた国
フランス共和国
- ルールの言葉
ポイントの数え方
1ポイントをとると、15(ラブティーン)、2ポイントをとると30(サーティ)と数える。

レスリング



マットの上で体だけを使い組み合って戦います。体重別に階級が設定されています。

- マットの広さ
9m×9m

- 生まれた国
ギリシャ共和国
- ルールの言葉
グレコローマンスタイル

上半身だけで、攻撃や防御をして戦う。
フリースタイル
体のどの部分を攻撃してもよく、足や腕を使って相手の足をホールドしてもよい。

馬術



馬に乗り、走ったり、演技をしたりします。正確さや美しさ、速さを競い合います。

- 競技場の広さ
20m×60m
- 生まれた国
ギリシャ共和国
- ルールの言葉
「馬場馬術」「障害馬術」「総合馬術」の3種目がある。

トランポリン



トランポリンの上で10回連続して宙返りをして、演技を行います。約20秒間で、とんだ高さなどを競い合います。8m(3階建ての建物の高さ)の高さまでとびあがることもある。

- トランポリンの大きさ
4.28m×2.14m
- 生まれた国
(競技として確立された国)
アメリカ合衆国
- 採点方法
4つの点数の合計を競う。
- Eスコア
技の出来ばえを見る演技
- Dスコア
回転とひねり、姿勢で算出する難度点
- Tスコア
空中にいる時間を測る点数
- Hスコア
どれだけトランポリンの中心で演技ができたかを表す点数

フェンシング



2人の選手が向かい合い、片手で持った剣で相手の体の決められた部分をついて、点数を競い合います。

- コートの広さ
2m×14m
- 生まれた国
フランス共和国
- ルールの豆知識
3つの種目(フルレ・エペ・サーブル)で剣の形が異なる。

ラグビー



広い芝生のフィールドで、相手のゴールラインまでボールを運び合います。

- 競技場の広さ
68\70m×94\100m
- 生まれた国
イギリス
- ルールの言葉
ノックオン
ボールを手や腕から、前に落とすこと

カヌー



パドルを使って小舟をこぎ、速さを競い合います。

- 生まれた国
イギリス

- ルールの言葉
スプリント

流れのない川や湖に作られた直線コースで速さを競う。
スラローム
流れの激しいコースを決められた地点を通過しながら速さを競う。

テコンドー



2人の選手がパンチとキックで技をかけ合います。相手に直接、けりや突きを当てる格闘技です。

- コートの広さ(安全エリア)
8m×8m
- 生まれた国
大韓民国
- ルールの言葉
試合では韓国語が使われる。
・チュンビ：準備
・シヤジャック：始め

BMXレーシング



坂道のあるコースで、高さ8mのスタートゲートから6\8人で走り出し、次々にジャンプをしながらゴールを目指します。接触や転倒が多い激しいレースが見所です。

- コースの長さ
400mほど
- 生まれた国
アメリカ合衆国
- ルールの豆知識
高さ8mのスタートゲートから一斉に走り出す。レース中の最高時速は60kmにもなる。

きみは、どんなスポーツを見てみたい？

もっと、調べてみよう！

神奈川県教育委員会保健体育課 ホームページ

令和6年度 わくわく先生派遣事業

鎌倉市及び三浦市立小学校(計4校)
各校5回を基本として実施



わくわく先生へ
♡
たのしかったです!
ありがとうございました
2-2x

保護者向け事後アンケート

子供達が楽しそうなキラキラした顔をしていたのが印象的でした。身体を動かすにはまず楽しいと思うことが重要だと、本当にその通りだと思います。

都合がつかず参観はしていませんが、わくわく先生の日の前日から子供が楽しみにしており、帰宅してからもこんな事をしたよと楽しそうにお話してくれました。また実施していただける事を希望いたします。

楽しく身体を動かさせ、子供も家で何をしたら実践しながら教えてくれました。遊び感覚で身体を使え、とても良いと思います。

子どもと学校でどんな遊びをしたのか話しながら読みました。実際に冊子を見ながら子どもと一緒に遊んで楽しかったです。

体育授業における
児童生徒の運動意欲向上

12年間の学び

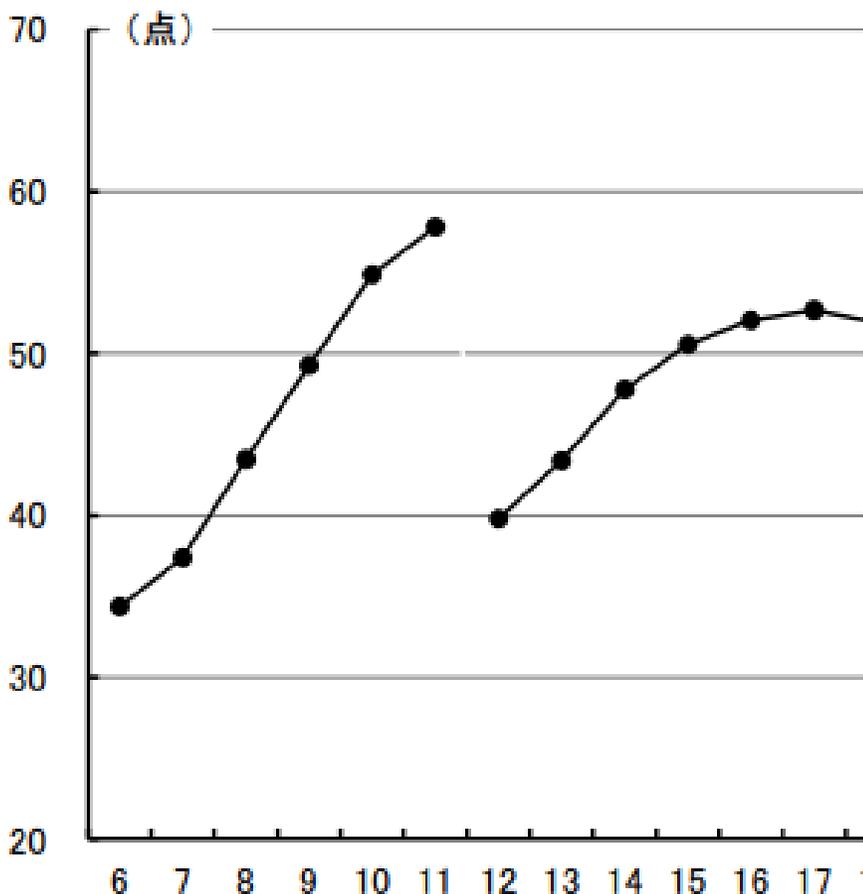
「楽しい」とは？

授業以外の児童生徒の
運動時間を増加

取組報告の作成・活用

新体力テストの全校実施

新体力テストの全校実施



小学校の具体的な取組例（開成南小学校）
 体育委員会主催の「体カテストサポートデー」

小学校の具体的な取組例（成瀬小学校）
 新体力テスト体験コーナー
 ～運動のワンポイントをGetしよう！～

～新体力テストを経て～

新体力テスト
記録カード

～新体力テストで自分の全力を発揮しよう～

小学校の体カテストは 月 日 から です

5年 組 名

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横とび

20mシャトルラン

50m走

立ち幅とび

大ソフトボール投げ

あくりよく
握力

「握力」は、筋肉が出す力強さを測定します。
 握力計を思いきり握って、全力を発揮しましょう!!

2回測定

右・左を測定した後、休んでもう一度、右・左を測定します。

1 握力 (①/6)



取組報告の作成・活用

- 市町村の推進委員で、各地区の実態や課題等から取組内容を検討し、所属校等で実施する。
- 推進委員の所属校等で実施したことを基に取組について報告書を作成し、提出する。

※令和7年2月20日(木)保健体育課まで

新体力テストの全校実施につながる取組

適切な運動習慣の確立

運動やスポーツが「好き」「大切」

+

⑧ 運動会・体育祭に向けた学級の取組 ～体育的行事に向けた練習を契機に運動習慣を確立する～

市町村名

〇〇〇市

児童生徒の実態と取組のねらい
令和〇年度全国体力調査の結果、本市は「1週間の運動時間数」が小学5年・中学2年とも全国平均値を下回っていた。また、学校の状況を見ると、小・中学校とも運動する子どもとそうでない子どもの二極化が懸念される。そこで、学校の体育的行事で実施する種目に学級単位で趣向性を取り組む活動を推進することで、多くの児童生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例 (▲▲小学校)

運動会に向けてクラスで「8の字とび」



1 取組の経緯
本校では、運動会種目として5・6年生が種目の「8の字跳び」を行う。学級単位で5分間の合計回数を競い合うものだが、毎年運動会前には、休み時間に学級ごとに練習に取り組みの様子があがる。
そこで今年度は、この活動を全学年に広げて運動会で実施することとし、休み時間の練習を全学年に広げることで、全校児童が「8の字跳び」の練習を通して、運動を楽しむ機会を確保するようにした。

【取組のポイント】
①低学年の週回しは、6年生が担当することとした。
②校庭、中庭だけでなく、体育館を練習場所に開放し、曜日によって練習場所を割り振ることとした。

- 2 取り組んだ日時等
- ①運動会前練習がんばろう週間
令和〇年5月15日(月)～25日(木) 昼休み
 - ②運動集会(プシ運動会でレッツなわとび!)
令和〇年5月15日(木) 朝の集會
 - ③運動会(種目「クラスみんなでレッツなわとび!」)
令和〇年5月27日(土)

3 取組の様子、成果と課題
運動会では初めての取組であったが、低学年には5年生が入ることによって練習が行え、運動会当日も自然な種目となった。保護者からも好意的な感想が多くあった。
学級によっては、運動会後も学級の最高記録更新を目指して休み時間や学級の取組で取り組んでいた。
練習習慣に比べて、運動会後は外遊びをする児童が多かったため、運動習慣を確立には懸念があった。

中学校の具体的な取組例 (■ ■ ■ 中学校)

区休みに「大縄記録更新計画」



1 取組の概要
本校の体育祭名物の一つである「クラス対抗大縄」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組み活動である。体育祭前は練習時間だけでなく休み時間も練習に取り組みクラスが多い。
そこで今年度は、各クラスでの練習が活発に行われるよう、体育祭前から生徒や各担任に働きかけるとともに、体育祭前の数日間取り組んだ成果について生徒がどのように感じているのかを調査し、その後の生徒の運動習慣確立の参考とするため、取組後に意識調査を実施することとした。

- 2 生徒の意識調査(取組後調査)
- 次の項目について「とても思う」「思う」「あまり思わない」「思わない」での意識調査を全生徒に実施したところ、「とても思う」「思う」と回答した生徒の割合は次のとおりであった。
- ①体を動かすのが楽しかった 89.7%
 - ②気力と協力して練習ができた 82.2%
 - ③活動を工夫して練習ができた 82.3%
 - ④長縄跳びの技能が向上した 78.4%
 - ⑤これからも昼休みに運動を続けたい 87.2%
- 「活動の工夫」と「運動の継続」についての回答は、他と比べて割合が小さかったが、全ての質問で半数以上の生徒が好意的な回答をしていた。

3 振り返り
意識調査と同じように体育祭後は、昼休みに運動をしている生徒は減ってしまった。生徒が外に出て体を動かすようになる工夫を検討する必要がある。

取組の成果と課題
本市では、運動会・体育祭で種目の種目を実施している小・中学校が多くあるため、本校の状況や成果を周知することで、学校の体育的行事を契機とした児童生徒の運動習慣確立の取組を広げていきたい。今回の学校では、小・中学校とも体育的行事後も継続した運動習慣の確立に懸念があったため、児童生徒の関心や意欲を推進できる取組の工夫について模索していきたい。

「楽しい」とは？



授業での話し合い

助け合い、
役割を果たす活動

目標設定

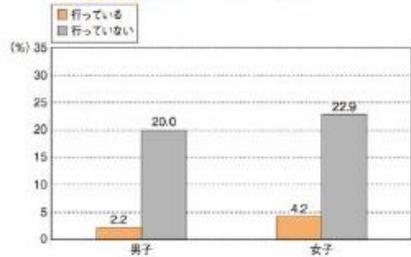
ふり返り

練習や場の工夫

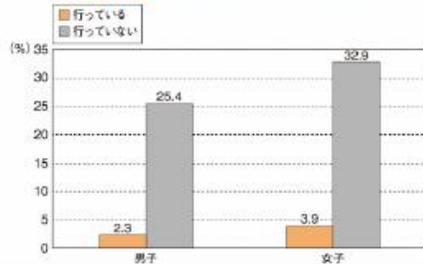
保健体育授業の充実

体力テストDE群の割合

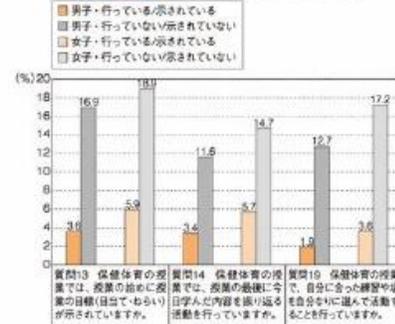
中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」×
質問16 「授業での話し合い」



中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」×
質問15 「授業での助け合い、役割を果たす活動」



中学校 質問2 「楽しいと感じたことがない」×
質問13 「授業の目標設定」
質問14 「授業のふり返り」
質問19 「授業での練習や場の工夫」



スポーツ庁(2020) 令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

- 体力総合評価がDE群における「運動・スポーツを楽しいと感じたことがない」生徒は、「**授業での話し合い**」「**助け合い、役割を果たす活動**」を行っている方がDE群の児童生徒の割合が少ない。
- 同様に、授業で「**目標設定**」「**ふり返り**」「**練習や場の工夫**」を行っている方が、少ない。



運動が苦手な生徒でも、保健体育の授業を工夫することで、その割合を減少させることが可能

12年間の学び

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を**発見し**
(**小:見付け**)、**合理的な解決**(**小:その解決**、**高:合理的**、**計画的な解決**)に向けた学習過程を通して、
心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を
保持増進し豊かなスポーツライフを**実現**(**高:継続**)
するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

文部科学省「小学校学習指導要領」平成29年3月
文部科学省「中学校学習指導要領」平成29年3月
文部科学省「高等学校学習指導要領」平成30年3月