

令和6年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

取組報告

各校の「健やかな体の育成プラン」に基づいた実践

児童生徒の実態と取組のねらい

横浜市の子どもの体力合計点は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、全国平均を下回っている。一方で運動やスポーツへの意識は、全国平均を上回っている項目が多い。横浜市では各校の実態に応じた取組により、生涯にわたり健康を保持増進したり、豊かなスポーツライフを実現したりするために必要な資質・能力を育成し、体力向上や生活習慣の改善につなげていくことを目指す。

小学校の具体的な取組例（南台小学校）

「横浜St☆dy Navi」体力・運動能力調査分析チャートを活用した授業実践



1 取組の経緯

本校児童の体育科学習への取組の実態は、横浜市小学校体育研究会体育科基本調査の結果から、「体育科学習がもっと楽しくなるために、どうしたらよいか」の項目において、「学習計画を立てて見通しをもつ」の数値が低いことが分かった。日頃から見通しをもって学習を進められるように、学習カードの活用と共にオリエンテーションを行っているが、より一層の手立てが必要と思われる。

2 取組の具体

(1) 「横浜St☆dy Navi」による分析チャートの活用

横浜市学習支援システム「横浜St☆dy Navi」に掲載された体力・運動能力調査分析チャートを活用して、市の平均や経年データと比較し、自分の結果を分析できるようにした。

(2) 分析したことをもとに体づくり運動の実施

オリエンテーションを充実させ、子どもが見通しをもって学習に取り組む手段として、新体力テストの分析を行った。結果から気付いたことを体づくり運動「体の動きを高めるための運動」で、どのような能力を高めたいのかを考え、体づくり運動の学習の見通しをもつことができるようにした。

3 振り返り

分析チャートを活用することで、視覚的に自分の結果と市の平均を比べることができた。そのため、どのような動きに課題があるのかを客観的に認識し、学習課題をもつことができた。また、体づくり運動で子どもが自らの目標設定につなげるようになり、見通しをもって学習に取り組み、より「自分の能力を高めたい」という意欲をもって学習に取り組むことができた。「横浜St☆dy Navi」により、いつでも調査の結果を確認することができるので、教師側も結果を分析し、子どもの実態に合わせた授業づくりにつなげていきたい。

中学校の具体的な取組例

（西区研究部 岩井原中学校他4校）

「自分に合ったマイプログラムを」～体力の維持・向上につなげよう～



1 取組の経緯

横浜市体力・運動能力調査の西区5校の体力合計点は、ほとんどの学校で横浜市の平均を下回った。そこで、西区研究部で「一人でも多くの生徒に運動・スポーツに興味・関心をもってもらいたい」という共通認識を図り、一人ひとりが自分に合った運動・スポーツを選択し、生涯にわたって豊かなスポーツライフの実践につなぐことができるテーマを設定した。

2 取組の内容

- ・令和5年度は、柔軟性に着目した運動プログラムを実施
- ・令和6年度は、中学3年生を対象に西区5校で「体づくり運動」と各単元の関連を図りながら、体力項目を限定せず、自分に合ったプログラムづくりと実践、事前・事後の運動意識に関するアンケートを実施した。

3 取組の留意点（共通確認事項）

- ・自身の新体力テストの結果から課題を分析すること
- ・自分が選択した単元に求められる体力要素を理解すること
- ・自分が高めたい体力要素を取り入れること
- ・自分に合った運動であること

4 成果と課題

自ら考えたプログラムを心身の状態に応じて調整したり、仲間と交流しながら実践したりすることができた。一方で事前・事後のアンケートにおいて、あまり意識への変化は見られなかった。年間を通し、授業前に行う全員での準備運動やトレーニングでは、形式的に行うことが多く、意識が低下することもあったが、マイプログラムでは、自分に合った運動を自分の心や体に合わせて調整し、粘り強く取り組むことが可能になった。

取組の成果と課題

「横浜市『健やかな体』育成プログラム」（令和4年1月策定）に基づき、各校では実態に応じた「健やかな体の育成プラン」を作成し、実践している。「横浜St☆dy Navi」により可視化されたデータも活用しながら、一人ひとりの実態に応じた取組を推進し、運動やスポーツの楽しさ、心地よさを味わいながら運動に関わる機会を増やしたり、生活習慣の改善に主体的に取り組んだりすることのできる資質・能力を育成していく。

体力アップ！楽しさアップ！！

～新体力テストの記録向上へつながる取り組み～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市では、都市部に近い政令市であるため、日常的に運動に取り組める機会が他都市に比べて少ない環境である。新体力テストの結果も、全国平均と比べて下回っている現状から、運動に親しむマインドセット、新体力テストの内容に見通しをもって取り組むことで数値、体力が向上するのではないかと考えた。そして数値、体力の向上が自信につながり、自主的な運動に取り組めるのではないかと考えた。

小学校の具体的な取組例（下河原小学校）

みんなで体力向上「キラキラチャレンジ」



1 取組の経緯

本市の体力合計点の数値は長座体前屈を除く全ての種目で全国平均を下回っている。特に、20mシャトルラン、反復横跳びの数値に課題がある。そこで、誰もが運動する心地よさを味わい、生涯にわたって運動に親しむことができるよう、学校、家庭、地域、行政が連携を図りながら、子どもの体力向上に取り組むことにした。

2 取組の内容

(1) 運動種目の精選

新体力テストの種目に繋がるように、全身持久力、敏捷性、投力の向上に取り組むようにした。

(2) 楽しく持続して取り組む工夫

①各種目の記録を互いに閲覧できる。

記録を一覧にし、互いに閲覧することにより、目標数値を立てやすくなるようにした。

②児童が種目を考え、提案することができる。

自分たちで競技を作り出す楽しさや、様々な子供に合わせられるように難易度を分けて、運動に取り組むことができるようにした。

(3) かわさきスポーツパートナーによる手本動画

川崎で活躍するスポーツチームに協力していただき、それぞれの運動の手本動画を作成した。

3 振り返り

今年度、初めての取組だったが、運動に対して前向きな子供が増え、体育の学習や体育的行事に積極的な子供が増えた。次年度は新体力テストの結果にこだわりながらキラキラチャレンジを実施していきたい。

中学校の具体的な取組例（塚越中学校）

仲間と体を動かし運動に親しむ



1 取組の経緯

本校の生徒の体力合計点の数値は、過去をさかのぼってもすべての種目において全国平均を下回っている。また、新体力テストのアンケート結果からみても、運動・スポーツの実施状況や時間は全国平均を下回っている。そこで、日ごろの運動習慣や生涯にわたって運動に親しむことに重点を置き、体力向上に取り組む活動を行った。

2 取組の内容

(1) 体づくり運動を中心とした授業での工夫

本校では体育祭においてオリジナルのダンスを演技として発表をしている。全学年同じ体操を演じることができるため、体育祭直前には体づくり運動の一環として、クラス全員で取り組む時間を設けた。体育祭練習期間は3年生が中心となり全校生徒全員で楽しむ雰囲気での活動ができた。また、体づくり運動だけではなく、各種目のウォーミングアップとして継続して取り組んだ。

(2) 振り返り

年間を通して同じ活動をすることに不安を感じていたが、生徒たちは意欲的に活動に取り組んでいた。仲間とともに体を動かすことによって運動に楽しく親しむ姿が見られた。今年度は、保健体育の授業内でしか行えていないため、来年度以降は、昼休み等を活用し他学年との交流も意識した活動を実施していきたい。

また、今年度は実施できなかったが、次年度は、GIGA端末内で、体力テストの結果を入力し、蓄積していくスプレッドシートを活用していきたい。継続して記録を端末上に残すことによって、次年度以降の自分の課題把握や目標設定を明確にし、記録向上のきっかけにしていきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、普段の体育学習に加えて、キラキラチャレンジを充実させていくことで楽しく体力の向上につながった。新体力テストの前には、実施種目を行うなど今後も工夫していきたい。中学校では、毎年新体力テストを実施しているため、1年間の自分の成長値を実感しやすい。そのため、運動習慣を確立できたれば結果として顕著に表れると思われる。意欲や関心を引き出す取り組みの工夫を今後も模索していきたい。

体育授業に繋げる意図的な関連付け

～体を動かすことに親しむ運動習慣の基盤づくり～

市町村名

相模原市

児童生徒の実態と取組のねらい

毎年の全国体力・運動能力、運動習慣等調査で、本市の「1週間の総運動時間」において、運動時間が60分未満と回答した児童生徒が一定数いる現状がある。また、学校の状況を見ると、小・中学校とも運動する児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が懸念される。そこで、今年度は学校内の取組を意図的に体育科・保健体育科の年間指導計画と関連付けて、体を動かすことに親しむ活動を推進することで、多くの児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わい運動習慣の基盤づくりに繋がると考えた。

小学校の具体的な取組例（田名小学校）

「長縄月間」～外遊びの楽しさを～



1 取組の概要

外遊びをする楽しさに触れ、学級全体で息を合わせて遊ぶ楽しさを味わうことをねらいに、11月を「長縄月間」として毎週火曜日に学校全体で長縄に取り組む活動である。体育委員会が主体となり、企画から運営まで全てを行う。

【ねらいに沿った取組のポイント】

- 担任が縄を回してもよい。跳び方は自由とする。
- 体育委員会児童による跳び方を示したポスターや動画を作成した。

2 年間指導計画との関連

跳の動きが必要となる領域の運動に繋がるよう体育科の年間指導計画との関連を図り、授業内での身に付けさせたい動きを意識して、価値付けや言葉かけを行った。

月	1年	2年	3年	4年	5年	6年
10月	縄跳び		走・跳の運動		縄跳び	
11月	長縄月間					
11月		走の運動遊び	跳び箱運動			
12月	走の運動遊び	跳の運動遊び	縄跳び		跳び箱運動	

3 取組の様子、成果と課題

長縄を通して外遊びの楽しさを味わえた児童が多いため、休み時間にも率先して取り組んでいた。また長縄月間をきっかけに体育授業における跳の動きの楽しさやできる喜びを大いに感じられている児童も多く見られた。

次年度以降はさらに年間指導計画との結び付きを意図した指導の在り方について、職員と共通理解を図ったり、児童考案の跳の動きが楽しめる場づくりをしたりするなど、新たな試みを通して運動習慣の基盤づくりに取り組んでいく必要がある。

中学校の具体的な取組例（大野台中学校）

自分の体力を分析・実践 ⇒ 体力向上



1 取組の概要

4月の新体力テストの実施から自分の体力について、レポートを作成した。内容は、自身の体力について分析して、自分に必要な体力とそれを改善するためのトレーニングについて調べ、授業の導入時にそのトレーニングを実践し、体力向上をめざした。

【取組のポイント】

- 全員で同じトレーニングではなく、自分が考えたものを取り組むので、自分のペースで無理なく実践できる。
- 毎回同じものではなく、仲間と情報共有することで様々な運動に触れることができる。

2 生徒の意識調査（生徒のアンケート調査より）

生徒の「得意な体力項目」と「苦手な体力項目」の分析

- 得意な体力項目（上位2つ）
 - ①筋力・筋持久力（上体起こし） 約41%
 - ②敏捷性（反復横跳び） 約38%
- 苦手な体力項目（上位2つ）
 - ①筋力（握力） 約63%
 - ②全身持久力（20mシャトルラン） 約36%

3 取組の様子、成果と課題

授業の導入で5～10分間の時間を取り、各自で実践した。継続的な実践につなげるために、自分でトレーニング内容を考えたり、選択したりすることで生徒が主体的に行うことができた。

しかし、授業での活動だけでは効果的とはいえず、委員会活動などの教育活動全体をとおして取り組んだり、保健学習で生活習慣と関連させながら学習したりして、年間指導計画との関連を図りながら、日常の生活の中で実践できるようにすることが今後の課題である。

取組の成果と課題

本市では、体育的行事や体育科・保健体育科の授業以外における、児童生徒の運動時間増加に向けた取組を実施している学校は多くあるが、単発の活動で終わってしまっている現状があるため、授業に繋げる意図的な年間指導計画との関連付けをすることで、運動の楽しさや運動習慣における基盤づくりの充実を図っていきたい。また各校の好事例を発信し、体育科・保健体育科の授業や児童生徒の体力向上、運動習慣とどのように結び付けていくべきか模索していきたい。

友達とともに体を動かす楽しさを実感する活動

児童生徒の実態と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、日頃からクラブチームや運動部で体を動かしている児童生徒と、そうでない児童生徒で、差が開いてきていることが分かった。スクリーンタイムが増加し、いつも休み時間に外へ出て遊ぶ子が決まったメンバーとなる傾向がある中、友達と一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを実感することで、外遊びや体を動かす機会を、子どもたちの日常の中に増やしていきたい。

小学校の具体的な取組（腰越小学校）

行事を通じた運動の習慣化



1 取組の経緯

本校では、運動会のオープニング種目として3～6年生の有志が「一輪車パレード」を行っている。約30年前から行われてきた伝統の行事である。曲決め、振り付け、演技構成などは、主に6年生が考え、練習も6年生が中心となり休み時間に行うため、教職員がその自主性を支えている。

2 主な取組の様子

(1) 運動会前の休み時間の取組

約一か月間、ほぼ毎日休み時間を使って練習に励んでいた。まだ一輪車にうまく乗れない児童に対して、高学年の児童が親身になってアドバイスをする姿が多く見られた。技量に合わせて、演技の内容を変えたり、隊形移動の負担の少ない位置に配置したりするなど、どの児童も達成感が得られるように6年生が配慮していた。

(2) 継続していくことの意義

本校では、「3年生になったら自分も一輪車パレードに出たい」と休み時間に一輪車の練習に励む低学年の児童が多い。「6年生になったら自分たちが中心となって進めよう」と、6年生の言動を5年生がしっかり見ている。この取組を運動会や休み時間に全校児童が目にし、進んで取り組むことや、子どもたち同士が繋がりを感じ、それが児童の成長や運動習慣につながっている側面もある。今後もこの取組を大切に、続けていきたい。

3. 成果と課題

本校では通年低学年を中心に休み時間に一輪車を使って遊んでいる児童がいる。それはこの取組が一因である。一輪車の練習につき合ったり、一輪車の整備を行ったり、日常でもそれを支える教職員がいる。休み時間に子どもたちと外遊びに出る教職員も多く、今後も日常の機会を大切に、運動習慣や共に遊ぶ仲間づくりへ繋げていきたい。

中学校の具体的な取組例（深沢中学校）

異年齢の交流を通じた運動の習慣化



1 取組の経緯

本校では体を動かすことが好きな生徒が多い割に、昼休み等でも外でボール遊びを行う生徒は半数に満たない。外で全く遊ばない生徒も増えている中で、体育祭前や冬の寒い時期には、昼休みに外に出て体を動かしてもらい取り組みを考え、さまざまな実践を試みている。

2 主な取組の様子

(1) 体育祭と絡めた昼休みの取組

毎年、体育祭の学年種目として1～3年生で大縄跳びを行っている。今年も体育祭当日の約2週間前から、昼休みにクラスで大縄跳びの練習を継続的に取り組むよう呼びかけた。3年間継続してきたことで、3年生は特に積極的に練習に取り組んでいた。

(2) 継続することでの継承

全体としては結果より経過を大事にするよう声掛けをしているので、勝利至上主義で行き過ぎないように指導をしている。しかし、3年生が積極的に練習する様子を見て、他学年も練習に熱が入ってくる。同じ空間で実施していることで、上級生を見て下級生が学ぶ環境になり、結果として昼休みの練習が活発になった。同じカラー同士アドバイスをを行うなど異学年の交流も見られた。

3 成果と課題

体育祭後に全校生徒へアンケートを取った結果、大縄跳びの技能向上やクラスの仲間との交流が深まったことを実感している回答が見られ、一定期間の運動量の増加には繋がった。しかし、昼休みに運動をする生徒の増加はあくまで限定的であり、運動習慣を確立していくためには、目的意識をもたせるだけでなく習慣化する取組を、加えて実践していくことが必要だと感じた。

取組の成果と課題

運動会や体育祭といった、目標とする行事があることで、児童生徒が取組への意欲をもつことができている。そして、取組を自主的に継続し、達成感を感じることができるよう、教職員がしっかりと支えることで、それが次年度や日常へと繋がっている。教職員の負担が大きくなりすぎないように配慮をする必要はあるが、こうした機会を今後も大切にしていきたい。

児童生徒が主体的に運動に関わり意欲を高める取組 ～動きを持続する能力と体の柔らかさの向上をめざして～

市町村名

藤沢市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、藤沢市の課題として動きを持続する能力と体の柔らかさ等に課題がある。そこで今年度は児童生徒が「やってみたい」「体を動かしたい」と思える場づくりをとおして、「動きを持続する能力」「体の柔らかさ」が向上するような取組を目指した。

小学校の具体的な取組例（新林小学校）

めざせフルマラソン（42.195 km）



1 取組の経緯

本校では、体力向上をねらって、「めざせフルマラソン（42.195 km）」に取り組んだ。

子どもたちが「やってみたい！完走してみたい！」と思えるように、本年度は新しいマラソンカードを作成し、体育授業の中だけでなく、休み時間、放課後にも取り組めるような形にし、楽しく無理なくできるように計画した。

【取組のポイントと工夫】

- 1 周（160m）走ったら、マラソンカードを1マス塗る。
- 2 児童の住む地域（ランニングコース）の距離を算出し、マラソンカードに反映できるようにする。
- 3 マラソンカードのマスに、「本校から走って、〇〇まで行ける」というように、子どもたちにゆかりのある地名を記載し、数字だけではないイメージを持たせるように工夫した。

2 取組の様子、成果と課題

マラソンカードを渡された子どもたちが休み時間に校庭へと自主的に向かい、進んで取り組む姿が見られた。また、マラソンカードに書かれている地名を見て、「こんなに走ったんだ！」と、子どもたちが自分の目標の達成に喜んでる姿が見られた。さらに、放課後にも取り組める形をとったので、子どもたちが放課後のいろいろな時間を利用して取り組んでいる様子であった。

一方で、早くゴールしたいという思いが強くなってしまい、過剰に頑張ってしまう子どもも出てきてしまった。運動の日常化をねらった取組だったので、次年度の課題として今後も改善していきたい。

中学校の具体的な取組例（大庭中学校）

授業前に、「体力測定」！！



1 取組の概要

本校では、昨年度から昼休みに体育委員で外遊びの声かけを行うことや授業のウォーミングアップで縄跳びを使用することで楽しみながら体力を向上する取組を行ってきた。体力測定では記録の向上を楽しみにしている生徒は多くいるものの、昼休みの様子から、自ら外に出て運動する生徒は少ないという現状がある。

そこで今年度は、自ら運動する習慣を身に付けるために、授業前に体力測定で使用している道具を日替わりで用意し、生徒が授業前に自由に使用できる環境を作ることや昼休みの貸し出し道具を1種類から4種類（バレーボール・サッカーボール・バスケットボール・フリスビー）に増やすことにした。様々な道具を使用できる環境を作ることによって、自ら運動し、体力の向上につなげていこうと取り組んだ。

2 取組の様子

授業前に道具を設置することによって、自分の体力に興味を持ち、休み時間に早く活動場所に来て体力測定を行う生徒が増加した。特に、毎回の授業前に柔軟体操を行っているため、長座体前屈の記録が向上し、記録向上をモチベーションに運動を楽しむ姿が多く見られるようになった。また、昼休みには、使用できる道具が増えたことに伴い、外に出て体を動かす生徒が少しずつ増加した。生徒からは、「昼休みに外で遊ぶと5時間目の授業に集中できる」という声も増え、運動の体と心への効果を感じていることがわかった。

3 今後の課題

休み時間に体を動かす生徒が増加してきたため、今後は日常的な運動習慣を確立できるよう、保健体育の時間や委員会活動において家庭でもできる運動の紹介をしていきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに、児童生徒が取り組みたくくなるような場づくりをすることによって、主体的に体を動かす児童生徒が増え、「動きを持続する能力」と「体の柔らかさ」を高める取組に対する前向きな姿が見られた。取組の中で実際に記録が伸びることもあった。今後も、他の運動においても児童生徒が主体的に運動に関われるような取組を工夫することが大切である。

主体的に取り組む児童生徒を増やす ～人との関わりをとおして～

市町村名

茅ヶ崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動を苦手としている児童生徒が、運動スポーツの各種目に対する楽しさや技術向上に向けた深い学びにつなげることができていない実態がある。運動を苦手としている児童生徒が、主体的に取り組めるようにするためには、わかりやすく、夢中になれるような授業づくりが求められる。また、授業で「わかる」「できる」を実感する児童生徒を増やすことにより、児童生徒の主体的・対話的で深い学びにつなげていきたいと考える。

小学校の具体的な取組例（松浪小学校）

よりよい判断をとおして攻防を楽しむ



1 取組の経緯

ボール運動は過去の経験により、できばえの差が大きく、特にベースボール型の運動では、初めてグローブを付ける児童や運動をするのが苦手だと感じている児童にとって活躍できるような有効なルールや場の設定をどのようにしていけばよいか話し合った。

2 取組の内容

- (1) 授業研究では、準備運動からキャッチボールなど慣れるための運動を経験者が中心となって行った。
- (2) クラスを4チームに分けて2チームが試合をしている時には、残りの2チームがバッティングの練習をしたり、守備の練習をしたりする場を設け、練習の時間にした。
- (3) 「ノーバウンドでグローブにボールが当たったらアウト」というルールを導入した。

3 成果と課題

守備では、一步も動かずに終わってしまう児童も見られる。キャッチが苦手な児童も多くいるため、キャッチミスしてもアウトが取れるようにすることで積極的に動く児童が増えた。

高学年の授業だけで様々な判断をすることができるようになるのは難しいため、中学年のうちからキックベースボールなどのベースボール型ゲームの運動を経験させてベースアップしておく必要がある。「経験の差を埋めるためにどうすればよいか」という課題について、瞬時に様々な判断が求められる中で授業の時間だけで担任が指導できることには限りがある。そこで、経験のある児童が教える側となって学び合うことによる主体的・対話的で深い学びにつなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（萩園中学校）

ICTを用いた座学での学習の深まり



1 取組の経緯

本校の保健体育の授業において生徒の様子を確認すると、運動は楽しく行うことができるが、技術を高めるために「できないこと・苦手なこと」を「できるように頑張る」ということに苦手意識をもっているように感じた。

そのため、技能を高めるための授業展開として、自分の技能に関する姿をICT機器において撮影し、その後、座学として撮影した映像とその他の資料を用いて、どのように取り組めば記録の向上や技術の習得が望めるのかを考え、まとめる時間を設け、単元後半の技能向上につなげた。

2 取組の内容

- (1) 体育の活動の中で自分のフォームや取組の様子を、ICT機器を用いて撮影した。
- (2) 撮影の中で仲間からアドバイスをもらう機会を設けた。
- (3) アドバイスをするため撮影した映像を用いて自分自身の課題を理解することで、改善点を考える時間を確保し、レポート等でまとめた。
- (4) 実際の活動の中で改善するための練習時間を設ける。

3 取組の様子、成果と課題

生徒が自分自身の活動を振り返るための座学の時間を確保したことにより、落ち着いて考えることができた。その後の活動では、改善しようとする取組が見られた生徒も多く、授業内での学びが深まったと考える。

今回は陸上競技という個人種目で行ったため、生徒自身も振り返りをしやすかったが、今後は球技などの団体種目での取組方法を検討していきたい。

取組の 成果と課題

茅ヶ崎地区の教育研究会による取組でもあるため、指導や活動内容、環境整備についても研究を深めることができた。「わかる」「できる」が実感できる児童生徒を増やすことにより、主体的・対話的で深い学びにつながった。学年の系統性を踏まえた授業づくりについても研究していく必要がある。

誰もが意欲的に参加できる体育の授業づくり ～主運動へつながる準備運動の工夫～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の小・中学校では、体育の学習に対して前向きな児童生徒が多いが、体の使い方や動かし方がぎこちなく、けがをしたり、体力がなかったりする児童生徒が増えてきている。これは、コロナ禍を経た近年、様々な問題や外遊び以外の余暇の過ごし方の増加などが要因として考えられる。主運動につながる体の動かし方を意識して、準備運動を行うことで児童生徒が楽しみながら意欲的に体を動かし、自身の身体への理解を深め、生涯を通じた豊かなスポーツライフへとつながるよう、授業づくりに取り組んだ。

小学校の具体的な取組例（久木小学校）

みんなで楽しむチームスポーツ



1 取組の経緯

体育の種目の中でも、攻守の動きが異なったり、ルールが複雑だったりする、ゴール型（バスケットボールを基に簡易化したゲーム）は難しく捉えられる。苦手意識のあるバスケットボールを誰もが楽しく、意欲的に参加できるように工夫し実践した。

2 主に取り組んだ内容

- 準備運動の工夫
- ルールの工夫 ①ファウルの取り方 ②シュートゾーン
- 目標の明確化

3 取組の様子、成果

授業開始前に、準備運動としてその種目に必要な動作を繰り返し練習した。続けてみると、最初は手元を見ないとドリブルができなかった児童も、授業の後半では自分に合ったスピードで、前を見てドリブルをすることができ、ゲームの最中も生かすことができていた。

他にもゲームのルールを工夫した。接触が怖くてなかなかうまく活動できないという声が上がったので、友だちと接触したとき、手に持っているボールを取ろうとしたときにファウルを取ることを基本とした。

またシュートは皆が挑戦できるよう、落ち着いてシュートを打つことができる、「シュートゾーン」を設け、誰にも邪魔されずにシュートを打つことができるようにした。さらに、ゴールを決めた人数が多いほど点数が入るように得点を工夫したり、授業前に目標を確認したりすることで、児童が意欲的に参加できるようにした。結果、児童はチームの全員がシュートを打てるような作戦を立てたり、ゲーム中の声掛けが増えたりするようになり、誰もがゲームに意欲的に参加しているように感じた。

中学校の具体的な取組例（久木中学校）

主運動につながるウォームアップ



1 取組の概要

保健体育の各単元において主運動につながるウォームアップや運動能力を高めるための運動を意識して取り入れた。動きのポイントを意識しながら生徒が、「楽しい」と感じ学習に取り組むことができるよう工夫した。

例えば、ウォームアップでは、音楽をかけ、リズムに合わせて体をほぐしたり動かししたりすることや、アジリティ能力の向上を狙い、タッピング運動に取り組んだ。継続的に行うことにより、運動に親しみ、自身の身体の変化へ気付き、運動能力が高まることを期待して実施した。

2 取り組んだ期間

保健体育の授業 ※夏季の水泳は除く

3 取組の様子、成果と課題

ウォームアップで音楽をかけることにより、生徒たちがダンスの単元へのつながりを持つことができ、リズムに乗って身体を動かすことにも積極的に参加する姿が見られた。3種類のタッピング運動を毎時間取り入れることで、方向転換がうまくできるようになったり、素早く動くことができるようになったりした。また神経発達が緩やかになる前の1年生から取り組んだことにより、各単元での記録が向上する傾向が見られた。今後は、新体力テストでの結果を踏まえながら、内容をアップデートしていきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに準備運動を主運動の体の動かし方につながるものを意識し取り組んだことで児童生徒は、ゲームを楽しむ為のスキルを自然と養うことができた。このことにより、ゲームを通じて体を動かすことの楽しさを感じていた。誰もが意欲的に参加できる体育の授業づくりをより進めていくために、今後は単元のつながりに加え、学年や、小・中学校のつながりを意識した授業づくりを行うことが求められる。

運動への意欲や体力向上を目指した取組 ～異学年交流や日常の活動をとおして～

市町村名

三浦市

児童生徒の実態 と取組のねらい

児童生徒を見ていると、遊び方の変化やけがの多さを強く感じるようになった。社会や環境の変化、コロナ禍の影響ではないかと思わされる場面もしばしばある。一見すると、小学生は休み時間や放課後も外で遊んでいるように思えるが、調査によると定期的に運動する機会が減少している。中学生においても、習い事の多さや部活動の在り方が見直されている中、同様のことがいえる。そこで、身体を動かすことを目的としたレクの設定や児童生徒自らが休み時間を積極的に活用できるような仕掛けづくりをし、身体を動かすことの楽しさや運動への意欲を高め、体力の向上につなげたいと考えた。

小学校の具体的な取組例（旭小学校）

異学年交流！「楽しく体を動かそう」



1 取組の概要

本校では、6年生が中心となって、ドッジボール交流会やじゃんけん列車交流会など、様々な交流会を開催した。体を動かすことの楽しさをたっぷり味わったり、異学年の友達と協力しながら運動に取り組むよさを体感したりすることを目的として行った。また、6年生が中心となって企画、運営することで最上級生としての責任感を育むこともできると考えた。

2 取組んだ日時

令和6年12月17日…ドッジボール交流会（5、6年生）
令和6年12月18日…ドッジボール交流会（4、6年生）
令和7年度1月10日…じゃんけん列車交流会
（1、2、3、6年生）

3 取組の様子

本校は小規模校ではあるが、異学年の児童と一緒に体を動かす機会が少ないという実態があった。そのため、今回の取組では、児童から「また他学年の子と一緒にドッジボールをしたい」といった声があがるなど、たくさんの友達と一緒に体を動かすことに充実感を得ている様子が見られた。体を動かすことで心もほぐれ、普段関わるのが少ない友達とも積極的に関わることができていた。また、4年生や5年生は、交流会を企画、運営する6年生の姿を見て、「自分たちもあのような6年生になりたい」という思いを強めていた。

4 振り返り

多くの児童において、運動意欲の向上が図られた取組だった。特に、友達と一緒に体を動かすことの楽しさに気付くきっかけとなった。「自分たちも交流会を企画して、いろいろな友達と一緒にもっと体を動かしたい」という思いをもった児童も多くいたので、これからも異学年での交流会を継続していきたい。

中学校の具体的な取組例（三崎中学校）

生徒会による休み時間のボール貸出



1 取組の概要

本校では昨年度から生徒会とタイアップして昼休みのボールの貸出を行っている。本校生徒の実態は、部活動などでよく運動する生徒とそうではない生徒との運動習慣・運動経験の二極化が課題になっている。そこで昼休みを活用したボール遊びをとおして生徒の体力向上を図った。

2 取組日時

令和5～6年度 毎週月・水・金曜日
（継続中）

3 取組の様子、振り返り

ボールの貸出を行う以前は昼休みに校舎内にいる生徒が多く、保健体育の授業でも運動意欲の低い生徒が多く見受けられた。しかしボールの貸出を行ってからは、昼休みに友達とボールを使って外で遊ぶ生徒が増えた。

4 振り返り

貸出を始めてから、体育（球技）の種目でのスキルの向上が全体的に早くなったと感じた。これはボール遊びによって空間認識能力や体の動かし方を遊びの中から自然と学んだことが要因と考えられる。休み時間に軽い運動（遊び）を行うことで、他教科の学習に対する集中力にも良い影響が見られた。

取組の 成果と課題

児童生徒主体の企画・運営により、児童生徒の主体性が高まるとともに、運動することの楽しさや喜びを味わうことができた。運動意欲の向上に繋がり、運動習慣が身に付くきっかけになったと考えられる。

課題としては、体力の向上やけがの予防が図られたとはいいきれないことである。今後としては、長期的に取組を行える環境や外遊びの種類を充実させていきたい。

運動への意欲や体力向上を目指して ～学校行事や休み時間での取組をとおして～

市町村名

葉山町

児童生徒の実態 と取組のねらい

新型コロナウイルス感染症を契機とした、児童生徒の運動機会及び運動量の低下が懸念される状況である。そこで体育的活動を通して、子どもの体力づくりに資する活動を実践していきたいと考える。小・中学校の実態を見ると、運動に対する二極化が課題として挙げられる。体育の授業はもちろんのこと、児童会活動や学校行事など学校生活の様々な場面において、運動の良さや楽しさを味わいながら体力の向上を図りたい。

小学校の具体的な取組例（長柄小学校）

昼休みの体育館開放



1 取組の概要

本校では、児童が運動する楽しさや喜びを感じることを目指して、体育委員会が休み時間の体育館開放の企画・運営を行っている。実施日は毎週火曜日と木曜日で、学年ごとに実施している。体育館開放日は体育委員会がお昼の放送で呼びかけを行い、休み時間に体育館に来た児童と運動をしている。

2 取組の様子

ドッジボールやエンドレスリレーなど、大人数で楽しみながらできる運動を行っている。どの学年でも男女やクラス関係なく、みんなで楽しみながら運動をする様子が見られており、体育館開放を楽しみにしている児童が多くなるようだった。

3 成果と課題

【成果】

休み時間に学年で運動をする機会があることで、普段の学校生活の中で運動をしない児童も、意欲的に取り組む様子が見られた。また、友だちとともに運動をすることで、楽しさや喜びを感じやすく、体を動かすことへの意欲も高まっていると考える。体育館の活動は、体育の授業以外では実施が難しいため、体育館で運動を楽しむことは、運動をすることへの意欲の高まりに繋がっているのではないかと考える。

【課題】

学年単位での実施を行っているため、運動を習慣化する段階には至っていないと考えられる。体育館開放だけでなく、校庭での遊びを企画して、異学年で交流しながら楽しめる運動を実施するなど、外での活動を実施することで、運動する機会がさらに増える児童もいるのではないかと考えるため、委員会活動の中で児童に検討させたい。

中学校の具体的な取組例（南郷中学校）

学校行事「マラソン大会」



1 取組の経緯

現代社会において子どもの体力低下が懸念されている。特に近年は、新型コロナウイルス感染症の影響により激しい運動が自粛されたこと、外遊びやスポーツなどで積極的に体を動かす機会が減ってしまったことなどにより、新体カテストでの体力合計点は小中学生ともに低下し続けている現状がある。本校ではそうした体力低下の改善や、自己の能力に応じて最後までやり遂げる喜びを味わうことを目標に、学校行事として毎年「マラソン大会」を実施している。

2 取組の内容

保健体育の授業で取り扱う陸上競技の「長距離走」をアレンジし、本番では本校の敷地を活用しながら男女別の全学年共通レースを行い、3 kmの距離を走る。本番に向け、保健体育の授業では、12分間走と実際のコースを走ることを3時間ずつ行う。毎時間、脈拍を計測（安静時、アップ後、運動後）することで運動強度指数を算出し、目標ラップタイムを設定して、実際に通過したタイムとの比較などを行いながら振り返りを行う。

3 成果と課題

成果として、3 kmという距離を聞いた多くの生徒の最初の反応は「長い。」という不安な様子であった。しかし、練習を重ねることで、自分でも走り切れる距離という認識をもち、前向きに練習に取り組む生徒が増えた。また、目標や毎時間意識して取り組むことを考え、走った後に振り返りを行い、課題解決をしながら学習を進めることで、生徒の自信にも繋がる取組であった。課題としては、最後まで苦手意識をもち、歩き続けてしまう生徒がいた。苦手意識のある生徒も、意欲をもち粘り強く取り組もうとすることができるような手立てについて、今後も考えていきたい。

取組の 成果と課題

児童生徒が運動する楽しさや喜びを感じたり、自己の能力に応じて最後まで粘り強く取り組んだりすることができる機会を設定し、多くの児童生徒が意欲的に活動に取り組むことができた。普段、運動に対して消極的だった児童生徒が積極的に活動したり、自信をもって取り組んだりできたことは成果として挙げられる。課題は運動の継続性である。今後も、児童生徒が意欲的に運動に取り組み、継続して運動に親しめるような実践を積み重ねていきたい。

主体的且つ継続性を目指した授業実践

市町村名

寒川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町において、児童生徒の多くは「運動が好き」「体育の授業は好き」と回答している。しかしながら、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、体力の低下が見られる。そこで、体育・保健体育の授業において「主体的」と「継続性」をテーマにして授業実践を行うことで全体的な体力の向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（寒川小学校）

記録が伸びたよ！「長座体前屈」



1 取組の経緯

本校では、毎年5年生が新体力テストを行っているが、今年度は6年生も行うこととした。昨年度、新体力テストを行ったことで、楽しかったと感じている児童が多く、もう一度やりたいという声が各クラスより挙がっていた。

そこで今年度は、体力テストを6年生に広げて1日日程ではなく、2学期の中で時間をかけて実施することとした。各種目のポイント練習や記録を伸ばすためにはどうしたら良いかを考え、楽しみながら記録向上のための機会を確保するようにした。

【取組のポイント】

- (1) 各種目における測定の方法を再確認してから行うこととした。
- (2) 簡易的な種目については、空き教室に測定器具を常設し、日頃から器具などに、触れる機会を多く取ることとした。

2 取り組んだ日時等

- (1) 体力テスト記録向上期間
令和6年9月2日（月）～12月24日（火）
体育の授業・休み時間
- (2) 体力テスト実施
令和6年10月22日（火）～12月24日（火）体育の授業
- (3) 結果入力・昨年度との比較
令和7年1月10日（金）

3 取組の様子

2年連続で新体力テストを行ったことで、多くの児童が記録向上のために主体的に取り組んでいた様子が伺えた。

児童によっては、新体力テスト記録向上期間後も最高記録更新を目指して休み時間などに続けて取り組んでいた。

中学校の具体的な取組例（寒川中学校）

サーキットトレーニング



1 取組の概要

本校では、毎年4月に新体力テストを実施している。持久力を測る運動ではシャトルランを採用しているが、粘り強く自分の限界にチャレンジする生徒とそうでない生徒の差が大きい。また、ボールを投げる動作や跳ぶ動作など、体の動かし方に課題が見られた。

そこで今年度は、来年度の新体力テストに向けて、粘り強さや体力向上に向けたサーキットトレーニングを実施することにした。

2 工夫したポイント

運動が苦手、または嫌いな生徒でも取り組めるように難易度を3段階に分けて設定した。

トレーニング(跳躍系・持久系・瞬発系など)1種目30秒を8種類に分け、それを3セット行うこと目標に実施した。30秒という時間設定はあるものの、自分に合った難易度で負荷を変えられるため、クラス全員が途中で諦めずに最後まで取り組むことができた。

3 生徒の感想

【運動が苦手、または嫌いな生徒】

はじめはやる気がでなかったが、何回かやっていくうちに「自分でもこんなにできるんだ」と気付くことができ嬉しかった。また、友達と一緒にやることで楽しくトレーニングができた。

【運動が得意、または好きな生徒】

思っていたよりもきつかったので、良い体力づくりになった。次はもっとレベルを上げてやってみたい。

取組の 成果と課題

小学校では記録が伸びていることへの気づきが、運動への意欲の向上につながり、休み時間にも取り組む様子が見られた。また、中学校では運動の難易度を3段階に分けたことによって、運動が苦手な生徒も自分に合った負荷で実施できたため、最後まで取り組むことができた。小中学校ともに主体的に取り組むことで、継続性が生まれた。今後も体育の授業だけでなく、学校生活やそれ以外の時間にも児童生徒が主体的に体を動かす動機付けをしていきたい。

教育活動全体で取り組む体力向上につながる活動

児童生徒の実態と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、本市は全国平均に比べて多くの種目について低い数値となっている。しかし、子どもたちのスポーツに対する意欲を問う質問では、「体育が好き」「大切と思っている」という子どもたちは多くいる。各学校の課題を見付け、それぞれの取組を通して楽しく、また目的意識をもって体力向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（上荻野小学校）

体を動かすって楽しい！ 「上小スポーツ大会」「貸出キャンペーン」



1 取組の経緯

本校では、毎年体育委員会が、昼休みにボールや竹馬等の器具を貸し出す常時活動を行っている。しかし、貸し出しについてアンケートを行った結果、38.4%の児童が「貸し出しが行われていることを知らない」と回答した。また、体育委員会主催のスポーツ大会を実施していたが、委員会の児童によると「昼休みがつぶれてしまう」ことに不満を抱いている児童が一部いることがわかった。

そこで、今年度は体育委員会による貸し出し器具の充実と「より楽しいスポーツ大会」を目指して取組を進めた。

2 取組の内容

○スポーツ大会（ピンポンリレー大会）

→令和6年10月17・18・23日

- (1) クラス全員によるリレー形式（アンカーは白衣を着用）
- (2) バトンはお玉にピンポン玉を入れる
- (3) 高学年の体育委員が進行役となり、自主的活動を促す

○貸出強化キャンペーン→11月～12月初め

- (1) 体育委員会でポスターを作成し、各クラスに掲示
- (2) 3学期にも新たにポスターを作成し啓発
- (3) 貸出用具は新しくモルック、中国コマを追加

3 成果と課題

成果として、器具の貸出では、ポスター制作、放送での紹介をすることで、全校児童に知ってもらうことができた。1月にアンケートを実施し、「知らなかった」と回答した児童が5%にまで減少した。以前よりたくさんの児童が利用するようになり、運動の機会が増えたと考える。また、朝会や鑑賞教室で紹介された児童の興味ある器具を追加した。

スポーツ大会で、体育委員会の発案により、お玉にピンポン玉を乗せてリレーを行い、学級担任も参加した。アンケートでは、95%の児童が「スポーツ大会は楽しかった」と回答した。

今後も体育委員会の器具の貸し出しやスポーツ大会を工夫し、魅力あるものにすること、児童が運動への興味をもち、運動する機会が増えて「体を動かすって楽しい！」と児童に感じさせられるようにしたい。

中学校の具体的な取組例（厚木中学校）

ハンドボール投げ記録向上に向けて



1 取組の経緯

今年度の新体力テストの結果から、ハンドボール投げの記録が低かった（全国平均から男子は-2.12ポイント、女子は-0.84ポイント）ため、ソフトボールやハンドボールの授業を通して、投動作の基礎・基本を習得し、体力テストのハンドボール投げの記録向上を目指した。

2 取組の内容

(1) 用具の工夫

軽いボールのほうが、強くて速い、また遠くにボールを投げられるため、ソフトボールとハンドボールの授業で軽くて柔らかいボールを使用した。

(2) 投動作の基礎・基本の習得

教科書を用いて知識を習得し、それを準備運動段階で動きにつなげ、そのなかで距離をだんだん長くして投運動を取り入れた。

(3) 第2回体力テスト（ハンドボール投げ）の実施

3 取組の日程

(1) 第1回体力テスト

→令和6年4月 授業内で実施

(2) ソフトボールの授業

→令和6年9～10月

→知識を習得し、動きのなかで距離を長くしていく投運動

(3) ハンドボールの授業

→令和6年12月～1月

→知識を習得し、動きのなかで距離を長くしていく投運動

(4) 第2回体力テスト（ハンドボール投げ）の実施

→令和7年1月 授業内で実施

4 取組の様子、成果と課題

ソフトボールやハンドボールの授業で、軽くて柔らかいボールを使用している活動と投動作の基礎・基本を習得することで、強くて速い、遠くにボールを投げられる生徒が多く見られた。第1回体力テストと第2回体力テストの記録を比べたところ、7割ぐらいの生徒が記録向上した。今後は用具の工夫だけでなく、巧緻性や瞬発力を高める運動も取り入れることで、さらなる投動作の技能向上につながると感じた。

取組の成果と課題

身体を動かすことの楽しさを、体育の授業だけでなく、様々な活動で味わい、休み時間を使った運動、スポーツへの取組を行うことが大切であると考えている。また、新体力テストの結果を分析し、課題に感じている運動についての向上を目指すことで、子どもたちにとっても課題意識がはっきりし、主体的に取り組むことができると考えられる。授業の中で、用具の工夫や動きの基礎・基本習得を目指したり、教育活動全般でイベントとして楽しく取り組むことを目指したり、子どもたちの意欲や主体性を伸ばす取組を今後も求めていきたい。

児童生徒が主体的に運動に親しむための取り組み ～体力向上習慣や行事を通して～

市町村名

大和市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、体力合計点は、全国より下回っている。また、昨年度の本市の結果と比べると、ほぼ横ばいではあるが、小5男子、中2男子中2女子は、緩やかに上昇傾向であった。取組のねらいとして、まずは運動に対し、好意的な姿勢を持つことが重要であると考えた。そのために、授業・行事面及び日常生活から手立てを講じていく必要がある。

小学校の具体的な取組例（西鶴間小学校）

みんなで楽しく！「マラソン週間」



1 取組の経緯

本校では、体力の増進と風邪の予防を目的として、毎年2月に「マラソン週間」を行っている。習い事などで普段から運動習慣のある児童は、学校でも意欲的に外に出て運動をする一方で、運動習慣の少ない児童は教室で過ごすことが多く、本校でも二極化の傾向がある。運動習慣の少ない児童は新体力テストの「20mシャトルラン」の結果が平均値より下回る児童が多い。そのため、まずは児童が走ることや運動することの楽しさを感じてもらえるように配慮し、職員の共通理解を図った。また、マラソン週間をきっかけとして外に出る機会を増やし、持久力向上への意欲が持てるよう、各担任が児童に声をかけ、全学年で実施した。

【取組のポイント】

- (1) ただのトレーニングにならないよう、各学年に応じて自分のペースで達成できる目標を設定し、マラソンカードに色が塗れるようにした。
- (2) それぞれの児童に応じて意欲的に運動量を増やすことができるように、休み時間内で走ることのできた周数を書くことができるカードを用意した。
- (3) 1・2・3年生は内回り（トラック）、4・5・6年生は外回り（コーンの外）を走ることによって、全学年でも安全に走れるように配慮した。

2 取り組んだ日時等

期間：令和7年2月3日（月）～2月17日（月）の中休み（計10回）

3 取組の様子、成果と課題

運動習慣の是非に関わらず、非常に多くの児童が自分のペースで校庭を走ることができた。特に、外に出て運動する習慣のない児童も、仲の良い友だちと話しながら自分のペースで走ることができ、楽しんで活動に参加していた。職員から「風邪予防に一役買っている」という声もあがった。

一方で、マラソン週間が一時的なイベントで終わらぬよう、より効果的な方法について考えていく必要がある。

中学校の具体的な取組例（鶴間中学校）

体育祭に向けてダンスと八の字跳び練習



1 取組の概要

本校では体育祭で行われる「全校ダンス」と「八の字跳び」の2種目において、体育祭実行委員会を中心として生徒の協力性や団結力を深められるように活動している。そこで今年度は、体育祭前の授業で2学年合同授業を展開し、下級生が上級生にダンスを教わるようにした。また、昼休みや放課後の体育祭練習では、八の字跳びの練習に工夫を持たせた。実行委員会が中心となって、最高記録を更新するための工夫や手立てを提案、実践、振り返りを行い、次に生かしていくPDCAサイクルを意識した活動を目指した。

2 取り組んだ日程等

- (1) 体育祭昼休み・放課後練習期間
令和6年5月13日（月）～5月31日（金）
- (2) 学年練習／全体練習
3回実施／5回実施
- (3) 体育祭
令和6年6月1日（土）

3 取組の様子、成果

体育祭期間をとおして、3年生や体育祭実行委員会を中心に、生徒主体の体育祭を開催することができた。ダンス授業では、複雑で難しい振付に困っている下級生に、上級生がマンツーマンでアドバイスをする等の姿が見られた。今年度の1、2年生は、次年度の新入生に教える立場として活躍を期待したい。また八の字跳びでは、全員がリズムよく跳べるようにするための工夫について、学級ごとに試行錯誤を重ねて練習に励んでいた結果、最高記録を何度も更新し、向上心をもって粘り強く取り組む学級が多くみられた。

次年度においても、生徒同士のかかわりが自然に生まれるような活動を取り入れたい。またこうした活動を機に運動の楽しさを味わい、苦手意識を抱える生徒を減らしていきたい。

取組の 成果と課題

本市では、それぞれの学校が体育・保健体育の授業や課外活動でさまざまな工夫をしながら体力向上を図る取組を行っている。今回実践した小学校、中学校ともに、児童生徒が自ら挑戦してみたいと思わせるり組であった。今後は限られた期間の活動だけでなく、日頃から体力向上を意識した取組が必要である。今回の成果と課題を市内小中学校で共有し、児童生徒が主体的に運動に親しむための取組をさらに模索していきたい。

「できた」「楽しい」を実感できる 体育的行事や授業づくりの工夫

市町村名

海老名市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より、児童生徒の体力低下が懸念されている。児童生徒の実態として、休み時間等に外で遊んでいる児童生徒は少なく、校内で過ごしている児童生徒が多い。そこで、体育的行事や学習の中で目標を設定し、目標達成をとおして自己肯定感を高め、運動習慣の増加、確立となるよう推進することをねらいとする。

小学校の具体的な取組例（社家小学校）

なわとびタイム～最高記録を更新しよう～



1 取組の経緯

本校では、昨年度から寒さに負けない体力づくりを図るために全校で「8の字跳び」を実施している。本年度は、友だち同士で励まし合い、楽しみながら学級単位で目標を設定し、目標達成できるようにすることをめざした。児童が主体的に取り組めるように、児童の目につきやすいところに各クラスの記録を掲示した。

【取組のポイント】

- 一度引かかってしまっても記録をリセットせず、そのまま数を数えた。
- なわとびタイムの時間だけでなく、体育の学習中、昼休みなどに前の記録よりも数値が上回った場合も記録更新とした。
- 昇降口に全学級の記録を掲示し、児童のやる気を引き出せるようにした。

2 取り組んだ日時等

- なわとびタイム
令和6年12月3日（火）～ 19日（木）火・木曜日の業間休み
令和7年1月14日（火）～ 30日（木）火・木曜日の業間休み
- 第一回記録会
令和6年12月3日（火） 業間休み
第二回記録会
令和7年1月30日（木） 業間休み

3 取組の様子、成果と課題

体育の授業の導入で8の字跳びを行う学年も多く、学級で目標を立て、目標達成するために意欲的に取り組んでいた。なわとびタイムが終わったあとも練習している学年やなわとびタイムがない日に練習をしている学年も見られ、外に出て遊ぶ児童も増えたと感じた。

今年度は、2学期と3学期で計2回のなわとびタイムを実施した。期間や実施回数が増えた分、児童のモチベーションの維持が難しかった。児童のモチベーションを維持するための改善が必要であると感じた。

中学校の具体的な取組例（海西中学校）

工夫された体育授業の導入



1 取組の経緯

本校3学年では、1年次から、体育が苦手な人にも楽しく、そして体力を一定以上に向上させようと、保健体育の授業の導入部分で、体づくり運動の要素と展開に繋げるためのアクティビティを取り入れている。

2 取組の様子

單元ごとに実施する内容は変化するが、「遊び」「競争」の要素が多く、保健体育が苦手な生徒も笑顔で取り組める内容である。特にゴール型種目の導入では、考えて体を動かす内容を取り入れ、展開部分のゲームになった際に、瞬時に判断ができるようになってきている。

3 主な導入の内容

<ゴール型> ドラゴンボール

4ヶ所に分かれて、真ん中にある7個のボールを1個ずつ自陣に置き、3個揃えたら勝ち。（写真）

<ネット型> バレーボール

ソフトテニスボールをネット上から反対側のコート（指定された場所に得点配置）に投げ入れ得点の多い人の勝ち。

<ベースボール型> 目指せ！落下地点！！

・ボールの落下地点に正しく移動することを目的に、柔らかいボールを使用し、フライを頭（おでこ）に当てる活動。

4 成果と課題

1年次から定期的に行ってきているため、新体力テストでの結果も向上が見られた。また、各種目の技術に繋がる内容なので、技能の向上にも繋がった。導入部分で、「なぜ行うのか」という問いを投げかけなければ、ただの遊びになってしまうので、展開に繋がることを生徒自身で考えさせる工夫が必要である。

取組の 成果と課題

両校の取組は、継続して実施することで技能が向上し、記録に変容が見られたことが分かる。また、目標や必然性のあるめあてを設定することにより、児童生徒が活動に対して楽しみながら取り組むことができた。一方で、取組を継続するためのモチベーションの維持という部分については、課題が見られた。児童生徒のモチベーションを維持および向上するための手立てや支援については、今後改善すべき点であると思われる。

体育的行事をととした体力向上の取組

～運動意欲の向上と継続的な運動習慣の確立を目指して～

市町村名

座間市

児童生徒の実態 と取組のねらい

ここ数年の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市の児童生徒は、「立ち幅跳び」と「反復横跳び」の結果が、全国・神奈川県平均を大きく下回っていた。また、日常的に運動に親しむ児童生徒とそうでない児童生徒との二極化が進んでいる。そこで、全校で同じ短縄の技に挑戦する機会や、記録に挑戦することで、跳躍力の向上を図るとともに、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（相武台東小学校）

できる技を増やそう！「短縄に挑戦！」



1 取組の経緯

本校では、ここ数年、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、跳躍力や瞬発力を必要とする種目の数値が低い結果となっている。また、冬の寒い時期になると中休みに校庭に出て遊ぶ児童が減ってしまうという実態がある。

そこで、今年度も個人で短縄に挑戦する機会を設け、意欲的に体を動かし、体力向上を図ることとした。

【取組のポイント】

- (1) 朝会で体育委員会が技の紹介をする。
- (2) 全学年共通のなわとびカードを使用する。
- (3) なわとび月間を設け、体育委員会がなわとびの技の回数を数えるようにした。（月・水・金の中休み）

2 取り組んだ日時

- (1) 体育委員会による技の紹介
令和7年1月28日（火）朝会
- (2) なわとび月間
令和7年1月29日（水）～2月14日（金）

3 取組の様子、成果と課題

体育委員会が発表を行うことで、技のイメージを持つことができ、やってみたいという意欲を持たせることができた。

期間中の休み時間には、たくさんの児童が校庭に出て、さまざまな技に挑戦する様子が見られた。新しい技ができるようになったり、昨年度よりも記録が伸びたりすると嬉しそうなお表情を見せる児童が多かった。

一人一人が行うので、記録を取るのに時間がかかってしまい、満足に取組を行えない児童がいたことが課題として残った。

中学校の具体的な取組例（座間中学校）

優勝目指して！最高記録を更新しよう！



1 取組の概要

本校では体育祭において、学年種目として大縄を行っている。学年ごと学級単位で3分間の合計回数を競い合うものとなっている。体育祭期間が始まると、体育祭の練習時間だけではなく昼休みも練習に取り組むクラスが多くみられる。

そこで今年度は、クラスや学年での練習量や熱量の差がなく、どのクラスも活発に大縄練習に取り組むことができるように、その日の3分間の合計回数を昇降口に掲示する取組を行った。

2 取り組んだ日時

- (1) 今日の最高記録
令和6年10月3日（木）～18日（金） 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

どの学年も最高記録を目指し、毎日昼休みに練習している様子が見られた。特に、大縄の回し手为中心となってクラスを引っ張っていた。生徒同士の会話の中でも、他のクラスの最高記録を気にしてさらに頑張ろうとしていた。

体育祭当日では、きょうだい学級が一致団結し、学年を超えて盛り上がる種目になり、最高記録を更新したクラスもあった。また、体育祭をとおしてクラスの絆や団結力が高まったように思える。

体育祭期間は運動する機会が増え、体力向上につながるような生徒の様子が見られた。しかし、体育祭期間後に継続して行うことが難しかったため、運動習慣のない生徒をいかに継続して運動に取り組ませるかが課題として残った。

取組の 成果と課題

数年間継続して同じ取組をすることが、自身の成長を感じ取ったり、次年度への意欲が高まったりすることに繋がっていた。今後も継続していくことが大切であると考えている。その反面、同じことの繰り返しで児童生徒の意欲低下にならないように、取組を工夫し、改善していくことが大切である。

集団作りをととして、 体を動かす楽しさを感じられる子どもの育成を！

市町村名

綾瀬市

児童生徒の実態 と取組のねらい

外遊びや体を動かすことが好きな子どもとそうでない子どもとの二極化が進んでいる。また、児童生徒の人間関係が休み時間や放課後の運動を行うかどうかに影響している様子が見られる。そこで、特別活動でよりよい集団を作る際に体を動かす機会を設定することで、集団として体を動かす機会を増やし、体を動かすことの楽しさを感じ、自ら取り組みたいと思える児童・生徒の育成を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（天台小学校）

委員会のイベントとペア活動



1 取組の経緯

本校では、集会委員会や体育委員会がイベントを通して運動すること、交流することの楽しさを伝えるために活動を計画し実施している。また、上の学年が下の学年を誘って遊ぶ姿も見られ、学年を越えて仲良く関わろうとする児童が多い。

今年度は、委員会のイベントを活用したり、異学年との交流を増やしたりすることで、外で活動する回数を増やすきっかけをつくってほしいという願いや、授業内では同じ人と活動するだけでなく、たくさんの人と関わられるようペアやチームを変えて、友だちの輪の広がりを見せ、外遊びにつながってほしいという願いを学校内で共有し、実施するようにした。

【取り組みのポイント】

- (1) 集会委員会や体育委員会は積極的にイベントを計画しアナウンスする。
- (2) たくさん活動できるようイベントの説明は簡潔にする。
- (3) 授業内ではペアやチームを積極的に変えて実施する。

2 取組の期間

年間を通し、休み時間や体育の授業を活用して取り組む。

3 取組の様子、成果と課題

委員会活動のイベントでは、アナウンスで積極的に周知したことで、活動に参加する児童が多くなった。各学級での指導に関しては、対戦を楽しんだり、新しいチームで声をかけ合ったりするなど、前向きに取り組めた。また、チームで作戦を考えたり練習を工夫したりするなど、活発に取り組む様子が見られた。

一方で、運動能力に差があるため、毎回新チームを組むことには困難があるので、みんなが楽しむには難しいと感じた。そのため、教師が多面的に支援や配慮をしながら活動を継続していく必要があると感じた。

中学校の具体的な取組例（綾北中学校）

昼休みにおける学年を越えての交流



1 取り組みの概要

本校では、昼休み時間に校庭へ出て運動する生徒が多く、同学年の生徒集団で活発に活動する姿が見られる。そのため今年度は、学年の輪を越えて生徒同士が関わる機会を増やしていくことを目標にした。

1学期末から体育祭練習期間に向けて第3学年の団長の生徒や実行委員と練習計画を立てた。2学期の休み時間に3学年合同の練習を計画した。2学期の体育祭練習期間を利用し、休み時間に3学年合同の大縄練習を実施した。

2 取り組んだ日時等

- (1) 体育祭前練習計画
令和6年7月16日（火）～19日（金） 昼休み・放課後
- (2) 体育祭練習期間
令和6年9月4日（水）～20日（金） 昼休み
- (3) 体育祭（種目「大縄跳び」）
令和6年9月21日（土）

3 取組の様子、成果と課題

普段関わることのない3つの学年が体育祭という学校行事を通じ、同じ目標に向かって活動する姿が見られた。練習の際には、第3学年の生徒が中心となり第1・2学年へ積極的にアドバイスをするなど学年を越えて交流し、団結を深めた。体育祭当日は、練習の成果を発揮し、練習時よりも記録を更新する学級が出た。

次年度以降も行事と休み時間を利用し他学年との交流を深めていきたい。課題として、行事の期間を終えると他学年との交流が減ってしまっているのが現状である。そのため、行事期間以外にも他学年との交流ができる機会の計画が次年度必要となる。

取組の 成果と課題

特別活動でよりよい集団を作る際に体を動かす機会を設定したことで、学年・学級を超えた関わりが見られ、運動に参加する児童生徒が増えた。しかしながら、このような成果は教師が設定したイベント期間中のみに限られるため、イベントをきっかけとして日常の運動につなげる取組を工夫していきたい。

委員会活動を活用した運動に親しむ機会の確保

市町村名

愛川町

児童生徒の実態と取組のねらい

本町では昼休みに、多くの児童が遊具などを使いながら校庭で思い思いに遊ぶ姿が小学校で見られ、中学校でもサッカーなど好きなスポーツに親しむ生徒が見られる。しかし、運動に親しむ児童生徒とそうでない児童生徒に二極化していく傾向もみられる。そこで、児童生徒が主体となる取組の中で、より多くの児童生徒が運動に親しむ機会を設定し、生涯スポーツに繋げていきたい。

小学校の具体的な取組例（中津第二小学校）



1 取組の概要

本校では、学期に1度、体育委員会が中心となり「体を動かすことを楽しむこと」を目的としたレクリエーションを実施している。

本年度は、1学期「だるまさんがころんだ」2学期「ドッジボール」3学期「ふえおに」を企画し、普段は外に行かない児童も外で遊ぶ機会を作ることができた。

【取組のポイント】

- (1) 安全性を確保するために、学年ごとに日程を別日にした。
- (2) 体育委員の児童がやってみたい外遊びを選択し、児童主体の取組とした。

2 具体的な取組内容

「だるまさんがころんだ」

校庭の半分を使用。1回の昼休みに2回行う。

「ドッジボール」

校庭の2コートを使用。学年ごと1組と2組で戦う。

「ふえおに」

校庭の半分を使用。学年ごと。鬼は1人～2人。

3 振り返り

他の児童たちと関わり合いながら遊ぶことで、遊びがより楽しくなるという経験を得た児童が多かった。そのため、レクリエーションがない日にも、他クラスや異学年と関わって遊ぶ児童が増えた。

また、本校では、外に出て児童と共に遊んだり、様子を見守ったりする教員が多いため、子どもが安心して外で遊ぶ環境づくりに繋がっており、今年度は、外で遊ぶ児童が増えている。

今後は、さらに体力の向上を図る外遊びも企画し、広めていきたい。

中学校の具体的な取組例（愛川中原中学校）



1 取組の概要

本校では、昼休みに体育委員会によるボールの貸し出しを実施しており、学年が上がるにつれて外で遊ぶ生徒が多くなる傾向がある。

そこで今年度は、第1・2学年でも昼休みに運動に親しむ生徒を増やしていくために、体育館を定期的に開放し、取組を強化した。

【取組のポイント】

- (1) 安全を確保するために、学年毎に使える時間を分けた。
- (2) 用具の管理は体育委員が行い、職員は見守ることにした。

2 具体的な取組内容

学年ごとに曜日を割振り、体育館を開放した

毎週月曜日・・・第1学年 水曜日・・・第2学年

金曜日・・・第3学年

3 振り返り

特に寒い時期になってくると外に出て遊ぶことが減ってくるも、比較的寒さが抑えられる体育館を開放することで、運動に親しもうという生徒が多くなった。

また、昼休みに外・体育館を問わず運動をしている生徒は男子に多く見られたが、体育館開放には女子も運動に親しむ生徒も多かった。

体力を向上させるためには、運動が楽しいと思える環境を創っていくことが必要であり、教職員の働きかけによって、仲間と一緒に身体を動かすきっかけとなることがある。担任や担当職員が間に入りながら、運動の楽しさに導けるよう、学校全体で取り組んでいきたい。

取組の成果と課題

児童生徒主体で、仲間と関わりながら活動することで、「運動が楽しい」と感じ、体育の授業だけでなく、運動に親しむ児童生徒が増えてきている。今後は「基礎体力の向上」や、同学年だけでなく「異学年との交流」などの視点も踏まえながら、引き続き運動の機会を確保し、運動に親しむ児童生徒の育成に努めていきたい。

自主的な活動につなげる運動習慣の工夫

市町村名

清川村

児童生徒の実態 と取組のねらい

本村では、全児童生徒を対象に体力・運動能力、運動習慣等調査を行っている。昨年度の調査結果から、小・中学生ともに上体起こし、長座体前屈、50m走、ボール投げにおいては全国平均を上回っているが、課題となっていた握力、20mシャトルラン、立ち幅跳びなどは未だ改善が必要な種目となっている。運動習慣等調査では、運動・スポーツ、健康に対する意識が低いことや自ら進んで運動に取り組む姿勢に課題がある。

そこで、お互いに楽しく触れ合い協力して運動する習慣を工夫することにより、意欲を高め、自主的に取り組む児童生徒を増やしていきたい。

小学校の具体的な取組例（緑小学校）

体力向上「体づくりWeek」+α



1 今年度の取組

冬季に毎年、「体づくりWeek」を実施している。2020年度から取組を進め5年目となる。その成果もあり今年度の新体力テストでは、50m走をはじめ多くの項目で全国平均を上回ることができた。そこで、今年度も引き続き、縄跳びとシャトルランの2種目で「体づくりWeek」を実施した。持久力や瞬発力など、全ての運動の基礎となる力を養うことができる点でとても良い取組であると判断しており、さらに、体力テストの記録向上を考え、今年度は11月に反復横跳びにも取り組んだ。

【取組のポイント】

- (1) 全身持久力の向上を目指し、第1弾の縄跳びと第2弾のシャトルランの2部構成とし、3学期に実施することとした。
- (2) 一人一人が力を高めるために、1週間の練習期間（体づくりWeek）を設けた後、2学年合同大会を実施し、成長を振り返る機会を設けることとした。
- (3) 反復横跳びは、バランス感覚や運動能力の向上につながることが期待できるので実施した。

2 取り組んだ日時

- (1) 縄跳び週間（短縄跳び、8の字跳び）
令和7年1月20日～24日 大会…29、30、31日
- (2) シャトルラン週間
令和7年2月25日～3月3日 大会…3月5日
- (3) 反復横跳びバトル大会 令和6年11月25日

3 取組の様子、成果と課題

体づくりWeekは毎年継続している活動なので、昨年度の自分たちの記録を意識して取り組むことができた。大会があることで、自主的に休み時間に外に出て練習をする様子も見られた。異学年とペアを組む取組の中で、協働する意識と、自らの伸長に目を向けられる活動になっていると考える。来年度は種目を増やすなど、体力向上に繋げたい。

中学校の具体的な取組例（緑中学校）

生涯スポーツに繋がる工夫



1 新たな部活動の形

本校は、小規模で全校生徒が54名の学校である。そのため、人数が揃わず、チームスポーツの運営に課題が生じた。そこで、生徒と保護者と何度も話し合いを重ね、新たな部活動の形を作り出すことができた。運動部という大きな枠組みの中に、やりたい種目を何でも選択できる仕組みを整えた。現在は、バスケ、バレー、陸上、ダンス、バドミントン、野球、テニス、卓球、ランニング、マラソン、ゴルフなど幅広い活動をすることができており、多様な生徒のニーズに対応した形になっている。さらに、競技志向の生徒で校内の人数が揃わない種目に関しては、近隣の学校と合同チームで大会に参加し、活動充実志向の生徒は、その時期に合わせて、行方スポーツを選択して活動している。

2 スポーツとの関わり方

これまでの部活動の仕組みでは、競技志向に力が入られる傾向にあり、レギュラーになれない生徒や楽しく運動に親しみたい生徒との住み分けが難しかった。現在はシーズン制も取り入れ、普段はバドミントンを競技志向で取り組んでいる生徒が、地域のダンス発表会に向け活動するなど、複数競技の掛け持ちは可能になった。

3 振り返り

一つのことを極める楽しさもあれば、いろんなスポーツに挑戦する楽しさもある。スポーツを通して仲間と関わることが、日々の生活のモチベーションを上げる。生徒からは、来年は登山やスキーがしたいという声も聞こえてくる。既存の概念にとらわれず、ニーズに合わせた新たな部活動の試みが、運動への関心と意欲の向上に繋がったと感じる。

取組の 成果と課題

各学校では、授業や行事、業間休みなどで工夫を凝らした活動を取り入れている。小学校では、今年度も継続して「体づくりWeek」を設定し、さらに発展的な取組につなげている。中学校では、生徒数の減少に伴い、小規模校のメリットを生かした部活動の在り方を研究している。成果がすぐに表れないような種目等もあるが、今後も工夫を凝らし、継続的な取組を進めていくことにより、児童生徒の自主的な運動習慣の推進につながるよう努めていきたい。

「運動大好き！体育楽しい！！」大作戦

～運動の楽しさや喜びを味わうために、自己肯定感を高める工夫☆～

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、令和5年度の体力合計点は、中学生男子が全国平均を、中学生男女が県平均をそれぞれ上回ったものの、小学生は県平均及び全国平均と比べて低い。小中学生ともに、体育・保健体育の授業に進んで参加している割合が全国と比較して低く、豊かなスポーツライフの実現に向けて課題がある。進んで運動するためには自己肯定感を高め、もっとやってみようという前向きな気持ちを生み出すことが重要と考え、体育、保健体育の授業における取組を工夫し、児童生徒が運動大好き！授業が楽しい！と実感できるようにすることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（横内小学校）

感覚づくりで楽しく体を動かす



1 取組の概要

運動が大好き！授業が楽しい！と実感できる体育の授業が児童のスポーツライフを豊かにすると考えた。そのため、低学年の「運動遊び」から中学年・高学年の「運動」につながるような感覚づくりや場の工夫、教師の声かけに重点を置いて授業を構成し、1年間、実施した。

2 授業の手立て

全ての授業に関しても以下の三点を意識して取り組んだ。

●感覚づくり

運動につながる動きを取り入れた「運動遊び」（感覚づくり）を行う。

●場の工夫

児童の動線を考えた安全な場づくりを心がけ、児童が飽きないよう主運動につながる場を複数設けた。

●教師の声かけ

常に前向きな言葉かけを行い、児童のやる気へとつなげた。また、「前へ！」「相手のいないところ！」など動きの具体を言語化し、くり返し伝えた。

3 取組の様子、成果と課題

ゲーム感覚で体を動かすことは、児童にとって夢中になれる活動につながると感じた。「できた」という実感は大きく、休み時間にもなわとびやボールけりを友達と行っている様子も見られた。運動が苦手と思いつている児童も友達と一緒に取り組むことで、チャレンジしたり、動くことに楽しさを感じたりする場面が多く見られた。

課題は、個人によって難易度に差があるため、ゲーム内容を簡単に感じる子、難しく感じる子がいた。全員が「楽しい」気持ち、運動が「できる」喜びを感じられるように日々研究していくことが重要である。

中学校の具体的な取組例（大住中学校）

チャレンジ褒め褒め大作戦☆三



1 取組の概要

運動することに苦手意識を持っている生徒や、運動することへの抵抗はないものの授業内での活動に積極的にならない生徒が多いことが課題である。そこで、授業内で教員からのポジティブな声かけを増やすこと、生徒同士での声かけを増やすことを目的に授業改善を行った。

2 取組の内容

(1) 教員からのポジティブな声かけ例

- ・「チャレンジが大事」
- ・「失敗してもいいからやってみよう」
- ・「ナイス○○！」

○○にはシュート、パス、ディフェンス、チャレンジ、ステップ、動きなど様々な言葉を用いた

(2) 生徒同士の声かけの場面の例

- ・個人の技能練習の際に、お互いに見合う時間
- ・グループ活動の際に、意見共有を行う時間
- ・試合での活動中および見学中

3 取組の様子、成果と課題

教員からのポジティブな声かけを増やすことで、生徒もポジティブな声かけをする場面が多く見られるようになった。また、試合などで得点が入ったり、運動に苦手意識を持っている生徒が上手くできたりした時に今まで以上に喜ぶ姿を見ることができた。総じて、授業に前向きに取り組む生徒が増えたと実感した。

今後はさらに多くの生徒が前向きに運動に取り組むことができるよう、授業以外での運動場面を増やすことができるようにすることが課題である。

取組の 成果と課題

本市では、休み時間や体育・保健体育の授業において、体力を高める取組をしている学校が多くある。今年度は、児童生徒が「運動の楽しさや喜びを味わう」ことを目標に、動きの言語化や前向きな声かけを通して仲間と共に自己肯定感や達成感を味わうことができるよう取り組んでいただいた。取組の成果を周知し、児童生徒が運動を大好きになるよう、運動する機会を楽しみにできる環境を創出していきたい。

運動に親しむ習慣の確立につなげる取組

児童生徒の実態と取組のねらい

本市では「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において「運動（体を動かすこと）は好き」と答える児童が男子では92.6%、女子では84.8%、生徒では男子が89.3%、女子では74.3%となっており、全国の状況に差はないものの、自ら進んで体を動かす児童生徒は多くはないことが小中学校の研究部等から課題として挙げられた。そこで、各校で運動に親しむ習慣の確立につなげる取組を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（広畑小学校）

全校児童参加の「ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校は全校児童100名程度の小規模校であるため、これまでも他学年との交流や関わりが盛んであり、中・昼休みも学年関係なく遊ぶ様子が多く見られる学校風土がある。こうした中、体育・保健委員会が主催する「ドッジボール大会」は、例年、大きな盛り上がりを見せ、スローガンや開催日時を放送や掲示物で周知し、児童らも白熱する恒例イベントである。

今年度は、1～3年を低学年ブロック、4～6年を高学年ブロックとして一試合5分で試合を行い、学年によってコートの変えるなどしてハンドをつけ、フェアな試合になるようにした。また、運動場にポイント打ちをしておき、中・昼休みも自由にコートを使用して練習できるようにした。

【取組の経緯（ねらい）】

- (1) 運動することを楽しんでほしい
- (2) より他学年と仲良くなってほしい

2 開催日時

- (1) 令和7年2月3日（月）昼休み 5分×2試合
- (2) 令和7年2月6日（木）昼休み 5分×2試合
- (3) 令和7年2月12日（水）昼休み 5分×2試合

3 取組の様子・成果・展望

全校児童が一丸となって盛り上がり、寒さに負けない白熱した試合を見ることができた。児童たちは輪になって作戦を立てたり互いに励まし合ったりする姿が見られるなど、この取組には大きな効果があるといえる。一方、ドッジボール大会が終了すると中・昼休みに外遊びをする児童数は若干、減少してしまったため、運動習慣の確立には、やや課題が残ったが、今後も本校のこうした恒例行事をさらに発展させていきたい。

中学校の具体的な取組例（鶴巻中学校）

自ら考える「体力づくり大作戦」



1 取組の概要

本校では、これまで4月当初に授業の中で「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の新体力テスト分野を一斉に実施していたが、その後、あまり活用ができていなかった。そこで、体力テスト後に、自分自身の新体力テストの調査結果を分析し、今後、高めていきたい体力要素を確認するという取組を体育理論分野との横断的な学習として行うことにした。

具体的には夏季休業中に自分で選択した2種目を「体力づくり大作戦」と位置づけ、継続的な活動を維持していくという取組を実施し、夏季休業明けの最初の授業で、選択した2種目の体力テストを改めて実施して、自身の成長等を検証するという取組である。

2 検証結果についての生徒アンケート

一連の取組に対して「自分で選択した2種目において、夏季休業前後の体力テストの結果に変化があったかどうか」という生徒アンケートを実施した。アンケート結果は、「変化があった」と回答した生徒が約80%であり、生徒の感想は「夏休みに部活や習い事をやっていないと全く運動しないので、今回の宿題が運動するきっかけとなり、今後も少しずつ運動していきたい」という意見が多くあった。

3 振り返り

今回の取組を行っていく中で、生徒が自分自身の体力について学ぶ機会を持てたことが大きな成果としてあげられる。日頃、運動部やスポーツ系の習い事をしていない生徒は、意識しないと運動やスポーツに取り組むことが難しいため、誰もが継続して体力向上に取り組めるような授業を今後も推奨していく必要があると感じた。

一方で、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の利活用も学校全体として進めていくことで、子どもたちが生涯を通じて運動に親しむ下地を育てていきたい。

取組の成果と課題

小中学校ともに、授業や行事の時間や内容等を工夫することで、児童生徒の運動意欲の向上・体力の向上に効果的な取組を行うことができた。一方、確実な運動習慣の涵養には課題が残ったため、児童生徒が継続的に運動に親しむことができるような指導の工夫や運動機会の設定については、さらに各学校と教育委員会が協働し引き続き研究していきたい。

休み時間を活用した運動意欲向上の取組 ～児童生徒の主体的な活動で笑顔と向上心を！～

市町村名

伊勢原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本市の小・中学校の全身持久力に関して全国と比べて低い数値となった。また、休み時間に運動をする児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が顕著である。そこで、今年度は運動することの楽しさを味わいながら運動習慣を確立するために、休み時間を有効活用し「運動って楽しい。」「またやりたい。」と、児童生徒が思えるような取組の検討及び実施を目標として、まずは、運動意欲の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（伊勢原小学校）

休み時間『ドッジボール交流会』



1 取組の経緯

本校では、休み時間に校庭に出てドッジボールや縄跳び、鬼ごっこ等、運動をする児童が少ない現状がある。特定の児童は毎日のように元気に外で運動している児童もいるが、一方で、外に出て運動しない児童がいることもアンケートからわかった。体育委員会の児童から『伊勢原小学校全体の児童が運動に親しんでほしい。』『異学年交流の機会が少ない。』という声が挙がり、今年度は、学年ブロックごとに『勝敗に関係なく、ドッジボールを通して運動に親しみ、絆を深めよう』というスローガンのもと交流会を開催した。

【取組のポイント】

- 1) 企画運営は体育委員会の児童が担当することとした。
- 2) 校庭だけでなく、体育館を練習場所として開放し、曜日で学年ごとに練習場所を割り振ることとした。

2 取り組んだ日時等

令和6年11月18日（月）低学年ブロック①
令和6年11月19日（火）低学年ブロック②
令和6年11月20日（水）中学年ブロック①
令和6年11月21日（木）中学年ブロック②
令和6年12月3日（火）高学年ブロック①
令和6年12月4日（水）高学年ブロック②

3 取組の様子、成果と課題

児童中心の取組であったが、例年以上に外に出て練習するクラスも増え、普段運動に親しみのない児童も学級の仲間と楽しむ姿が見られた。「勝敗関係なく楽しめた。」「ドッジボールが好きになった。」など児童からも好意的な感想が多くあった。また、学級によっては、交流会後も休み時間や学級のレクなどで続けて取り組んでいた。

練習期間に比べて、交流会後は外遊びをする児童が減ってしまったため、運動習慣の確立には課題が残った。

中学校の具体的な取組例（伊勢原中学校）

昼休みで健康体力づくり



1 取組の経緯

本校では、保健体育の授業以外に、体育委員が昼休みを活用し、グラウンド開放とボールの貸し出しを行っている。ボールの貸し出しにはサッカー、野球、テニス、バスケ、バレーがあり、好きなものを選べる。また、鬼ごっこなど様々な運動をしている生徒も多く、体育の授業とは異なり好きな種目を仲間とともにやり、自ら選んだ運動をとおして健康体力づくりできるようになっている。

また、この活動をとおして、体力・運動能力だけでなく、コミュニケーション能力や自主性を培い、心身共に健康に過ごせる環境づくりを目指している。

2 取組の様子、成果と課題

本校の特徴として、体育の得意、不得意に関係なく外で体を動かしたり、遊んだりすることを好む生徒は比較的多い。そのため、年間で取り組んでいる昼休みのグラウンド開放とボールの貸し出しによる健康体力づくりは効果的であるように感じる。また、自主的にコミュニケーションをとろうとする生徒の姿が、授業でも多く見られる。授業内で取り組んでみたい事柄やルール変更の提案などが自発的にできており、主体的に考える姿勢が育まれていると実感している。

しかし、全く外に出ない生徒もいるため、日々の健康体力づくりをどのように浸透させるかという点が課題である。現状では、学校全体で昼休みに外に出ることはしていないため、レクリエーションのような形式を用いて学校全体で取り組めるイベントを体育委員会主催で計画してもよいと考えている。例えば、月単位で行える取組ができると更に健康体力づくりの活動が活性化されるので、今後検討していきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、普段運動に親しみのない児童が交流会をとおして仲間と運動を楽しむことができた。また、中学校では、生徒が運動をとおして培ったコミュニケーション能力や自主性を、授業をはじめ学校生活の様々な場面で生かすことができた。今後も委員会活動における児童生徒を中心とした「運動は楽しい」と思えるような取組を実施し、児童生徒の実態に応じた運動意欲の向上を図るための工夫について模索し続けていきたい。

児童生徒が主体的に取り組む体力向上の仕組みづくり ～学年を超えて学び、成長する学校を目指して～

市町村名

大磯町

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果によると、総合評価において全国や神奈川県との平均値と有意な差は見られないものの、「上体起こし」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」等で平均を下回る形となっている。1週間の総運動時間は男女ともに県や全国の平均を上回る結果となっているので、より効果的な体の動かし方を学ぶために、学年を超えた体力づくりの活動に取り組んだ。

小学校の具体的な取組例（国府小学校）

縦割り活動による体力向上の取組



1 学校全体での取組

- (1) 縦割り活動である「にこにこタイム」を利用して学期に3回程度、1年生から6年生まで一緒に運動する機会を作り、上級生が遊びをとおして、体の動かし方を見せたり教えたりしながら運動することで、体力向上を図った。
- (2) イベント委員会によるスポーツ大会を開くことで、休み時間に大会に向けた練習を行うなど、運動機会を増やした。また、各クラスにドッジボールやサッカーボール、大縄を置くことで、外遊びしやすい環境を整え、体力向上を図った。

2 クラスでの取組

オープンスペースを利用し、長座体前屈や握力、上体起こしなどができる環境を準備し、体力テストで行う種目を気軽にできるようにした。

3 授業での取組

授業の始めの時間を体力向上のための時間に設定し、主に走ることによる体力向上を図った。ただ走るだけで運動自体に対する意欲低下につながらないように、工夫をした。

- (1) 低学年では鬼ごっこ、高学年では持久走にするなど、各学年によって取り組む走の運動に違いがある。
- (2) できる限り授業開始時に走る時間を取ることで、授業開始時は走る時間であることを習慣化し、中学校にもつなげる。
- (3) 遊びの要素を取り入れた走の運動の時間を作り、走ることにそのものが楽しいと感じられるようにした。

中学校の具体的な取組例（国府中学校）

昼休みに「ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校では、生徒会が管理のもと、毎週水曜日の昼休みと雨天時に学年別で体育館開放を行っている。毎回、学年の2割程度の生徒が活用している。

その中で生徒会本部では学年の枠を超えて交流する機会を作りたいとのことで、昼休みを使い球技大会を計画し、特別な準備の必要ないドッジボールを校庭で行うことになった。

【取組のポイント】

- (1) クラス対抗トーナメント戦（男女混合）
- (2) 1チーム最大15人、最小8人
- (3) エントリー希望制

2 取り組んだ日時等

- (1) 昼食時の放送で告知 令和6年11月8日（金）
- (2) チーム募集期間 令和6年11月11日（月）～15日（金）
- (3) ドッジボール大会
令和6年11月26日（火）～29日（金）昼休み

3 取組の様子、成果と課題

ほぼ初めての取組であったが、9クラス中6クラスが参加した。雨が降り体育館内で行った日もあったが、参加しない生徒も含めてスタンドで観戦する生徒も多く見られ、他学年との交流という点では盛況に終わることができた。スポーツへの多様な関わり方として「行うこと」「見ること」は十分に達成できたと思う。

課題としては各学年で一クラスずつ不参加があった。イベントとして行うのであれば全クラスが参加できることが望ましいと思うので、事前の告知の仕方、ルールなど工夫改善が必要だと思う。

取組の 成果と課題

学年の枠を超えた運動の機会を設定することで、児童生徒が主体的に体力向上に向けて取り組む様子が見られた。また、上級生は下級生の見本となって実際に運動の様子を見せることで、双方にとってよい効果が得られた。一方で、普段から運動に慣れ親しんでいない児童生徒への投げかけは難しく、様々な角度から取り組む活動の必要性が浮き彫りとなった。

運動習慣を定着させるための取組

～運動の楽しさ実感、運動する環境を整える～

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査で、本町は「体力合計得点」が、小中とも全国平均を下回っている。考えられる原因としては、小・中学校で運動習慣がある児童生徒、そうでない児童生徒の二極化にあると推測された。そこで、運動することの楽しさを実感できることと運動が気軽にできる環境を整えることで、児童生徒の運動習慣を確立することを図ることとした。

小学校の具体的な取組例（二宮小学校）

にの小チャンピオン



1 取組の概要

本校では、体育委員会児童が中心となって企画と運営を行う「にの小チャンピオン」を毎年行っている。第一回にのの小チャンピオンはドッジボール大会、第二回にのの小チャンピオンはリレー大会を行うこととなった。

2 取り組んだ日時等

【第一回にのの小チャンピオン ドッジボール大会】

- (1) 第3・4学年…令和6年9月27日(金)
- (2) 第1・2学年…令和6年10月2日(水)
- (3) 第5・6学年女子…令和6年10月4日(金)
- (4) 第5・6学年男子…令和6年11月13日(水)

※時間帯は、昼休み・掃除の時間

【第二回にのの小チャンピオン リレー大会】

- (1) 第3・4学年…令和7年1月22日(水)
- (2) 第1・2学年…令和7年1月29日(水)
- (3) 第5・6学年…令和7年1月31日(金)

※時間帯は、昼休み・掃除の時間

3 取組の様子、成果と課題、これからの取組

にの小チャンピオンに向けて学級でレクを行い、意欲的に練習に取り組む姿が見られた。また、にの小チャンピオンを行っている際には周りで他の学年が応援するなど「見る」ことを楽しむ様子も見られた。にの小チャンピオンが終わると、レクに参加する児童が減ってしまったため、運動習慣を確立するには課題が残った。

そこで、体育委員会児童を中心に「にの小体力向上プロジェクト」を立案した。期間内にレクを実施した学級は参加した児童の人数に応じてポイントを得られるというもので、児童の運動習慣の確立につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（二宮中学校）

昼休みに「フィットネスフェスティバル」



1 取組の概要

本校では、運動習慣がある生徒はそれなりに多いものの、新体力テストの結果は全国や県と比べて低いものが多い。週3日以上運動をしている生徒の割合は58%だったが、これはほぼ運動部員数の割合と同じなので、運動習慣というより部活動であることが予想される。そこで、より運動に親しんでもらうために、運動時間の確保と健康を意識できる取組として、体育委員会主催でフィットネスフェスティバルを開催した。主に新体力テストで行っている種目を中心に行った。運動を楽しんでもらう仕組みとして各種目上位3位の表彰と、苦手な子でも参加しやすいように、握力などでは決められた数値を出せるかのピッタリ賞を作るなどした。

2 取組日時と内容

●フィットネスフェスティバル

日時：令和6年10月21日(月)、22日(火) 昼休み

場所：体育館、校庭

内容・握力 ・長座体前屈 ・立ち幅跳び ・50m走
・上体起こし ・垂直跳び ・プランク ・豆知識クイズ
⇒男女学年別で上位3位とピッタリ賞を表彰

3 振り返り

今回は初の試みということで、2日間での開催だった。想定以上の人数の参加があり、多くの生徒に運動機会を提供する場となった。その後のアンケートでも2回目の実施や期間の延長を要望する声が多く、企画の目的を達成することができた。今後は体育委員会の事業として毎年行っていくことで、より運動機会の提供と健康意識の向上を図ることで運動習慣の定着ができればと考えている。合わせて新体力テストの学校全体での記録向上も見込めるのではないかと考えている。

取組の 成果と課題

運動する機会や環境を整えていくことで、運動する楽しさや良さを児童生徒に実感させることができた。そのことが、運動習慣を確立させ第一歩になったと考えられる。運動習慣を継続させていくためにも、遊びの感覚で楽しく運動できる環境を整えていくことも重要である。今後も小中学校の先生で、運動習慣を定着させるために、どのような活動に取り組んでいけばよいのかを模索していきたい。

「もっとやりたい」運動意欲の向上をめざして ～運動感覚を養う多様な運動経験をとおして～

市町村名

南足柄市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の児童生徒の実態として、中学校では、令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において平均値に劣らない結果であるにもかかわらず、運動への意欲や粘り強く取り組む意識には課題があることが挙げられた。また小学校では、休み時間に進んで外遊びをする一方で、運動の種類には偏りがあり、いろいろな感覚を使う経験は少ないことが挙げられた。コロナ禍を経てきた子どもたちはスクリーンタイムが長いことに加え、遊びの中で多様な動きの経験が少なく、経験していない動きを苦手と感じ、学習に意欲的に取り組めないといった実態がある。そこで、遊びや学習の中で意図的にいろいろな感覚を使って運動する経験を積ませていく中で、主体的に取り組もうとする意欲の育成を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（南足柄小学校）

運動に親しもう！スポーツ集会！



1 取組の概要

本校では、体育委員会主体で外遊び紹介ポスターの作成や運動習慣ビンゴを行ってきた。今年度は授業以外の児童の運動時間増加のための活動を他の委員会にも広げて実施することとし、児童が運動を楽しむ機会をより多く確保するとともに、運動を通して児童同士が関わり合える場を設定した。

2 取り組んだ日時等

- (1) 運営委員会『縦割り班遊び集会』
令和6年10月9日（水）
- (2) 健康委員会『遊んで健康になろう集会』
令和6年11月26日（火）
- (3) 体育委員会『エンジョイスports集会』
令和6年12月18日（水）～令和7年1月24日（金）

3 振り返り

『縦割り班遊び集会』と『遊んで健康になろう集会』では、掃除場所ごとの1～6年生の異学年グループに分かれ、運動に親しんだ。普段はあまり体を動かさない高学年の児童も、他学年の児童とともに体を動かすことを楽しんでいた。ボール送りリレーでは、回数を重ねるごとに児童の意欲の高まりが見られ、白熱した種目となった。

『エンジョイスports集会』では、中休みの時間に「ボール投げ・大股ダッシュ・バランス運動」の3つのコーナーを体育館に設置した。学年の実態に応じて場の設定を工夫したことで、夢中になって体を動かす児童が多く見られた。

今後は、集会が終わった後も日常的に運動習慣が身に付くような取組を検討し、運動習慣の確立を目指していきたい。

中学校の具体的な取組例（岡本中学校）

ハンドボールの下位種目「ザースボール」



1 取組の概要

ハンドボールの単元の中で、「ザースボール」という下位種目を実施した。これはパスやキャッチなどのボール操作（技能）、スペースの移動、味方と相手の位置関係の認識（思考力、判断力）、互いの声のかけ方（態度）といった3つのねらいの達成に迫るための運動であり、生徒が主体的に取り組むことが期待できるものである。

本競技の魅力は「得点を競い合うこと」である。得点を取るための技術的・戦術的課題に気付き、考えていく工夫ができる。また「パスのみでボールを運ぶ」という種目の特性によりドリブルやシュートの難しさが消え、スペースを探すという「ボールを持たない時の動き」に課題を焦点化することができる。そのためチーム毎に課題を共有しやすく、自然と友達との関わり合いが生まれる。チームで協力して課題解決に向かうことで、運動の面白さに気付き、熱中する姿を引き出していくことができると考えた。

2 成果と今後の課題

ザースボールを行った後に、ハンドボールの試合を実施したところ、積極的にパスを要求したり、コートを広く使ってゴールをねらったりすることができていた。また、チームで作戦を話し合ったり声を掛け合ったりする場面も多く見られた。一方、攻撃方法がワンパターンになり、攻撃の起点が同じ生徒になってしまうチームも多かったため、ルールやコート、試合時間等については手立てが必要であると感じた。

今後は、コートに入っている生徒全員が、少しでも多く得点につながる動きができるよう、授業改善に取り組んでいきたい。

取組の 成果と課題

本市では、児童生徒の成長過程において、多様な運動経験が少ないという現状をふまえ、実態に応じて取り組める運動を工夫し、実践した。自分の段階に合わせて場を選択したり、動きを工夫したりできる活動を設定することで、運動意欲の向上につながった。今後も、すべての児童生徒が日常生活から運動に親しむことができるように、継続的な働きかけとともに実態に合った活動を設定することが大切である。

誰もが参加できる、楽しい体力づくり ～子どもたちが創る運動会・体育祭をとおして～

市町村名

中井町

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町では日常的に運動に親しむ習慣がある児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が懸念される。体育・保健体育の授業が数少ない運動の機会となっている児童生徒が多いが、授業への参加は意欲的である。そこで、子どもたちが主体となって体育的行事を企画・運営することをとおして、誰もが参加でき、体を動かすことが楽しいと感じられる場を「自分たちで創る」経験を増やし、児童生徒の健康体力づくりにつなげていきたい。

小学校の具体的な取組例（井ノ口小学校）

児童がゼロからつくる運動会



1 取組の概要

運動会は、児童にとって、大きな体育的行事である。そんな運動会を児童が主体的に取り組めるようなものできないかと考えた。また、学校の教育目標の具現化として異学年での交流場を増やしたいと考えた。

そこで、児童が運動会のコンセプトや種目などを決め、「運動会をつくる」という気持ちをもてるようにした。まず、中心となって運営する体育委員会で、「どんな運動会にしたいのか」を話し合い、「学年関係なく、みんなが楽しめる運動会」に決まった。これをもとに、児童と話し合いながら、運動会の実施方法を決めた。「どんな種目を行うか」やスローガン、プログラムのデザインなどは、各学級に希望調査を行ったり募集をかけたりして、全校の意見も取り入れながら進めた。

2 主に話し合った運動会のコンセプト

- (1) 総合優勝の有無、決め方
- (2) スローガン
- (3) どんな競技を行うか
- (4) 種目の内容、種目名
- (5) プログラムのデザイン、種目の順番
- (6) 各委員会の仕事の割り振り

3 成果と課題

自分たちで行いたい運動会に変えて、進めていくことから、主体的に取り組む様子がいろいろな場面で見られた。縦割り班の競技種目については、体育委員会以外の委員会が計画、準備、実施したが、5・6年生が司会や集計などで全校の前に立つ機会が増え、下学年をリードしていこうと率先して取り組んでいた。課題としては、委員会の仕事を考慮し、休み時間の活用も考え、計画的に取り組めるようにしなければならぬと感じた。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

体育祭に向けた長縄の取組



1 取組の概要

本校は、体を動かすことが好きな生徒が比較的多く、保健体育の授業をはじめ、昼休みや部活動で積極的に体を動かしている。しかし現状として、コロナ禍が終わったが、その間の生活様式が定着しているため、体を動かす機会が保健体育の授業や運動部活動中心になっている。また新体力テストでは、全身持久力、敏捷性、瞬発力が低いことが見られた。併せて、生活習慣のアンケートでは、依然としてスクリーンタイムが多い。このことも運動機会の減少や運動能力の低下に関係があると考えられる。

本校の体育祭では、「みんなでジャンプ」をクラス対抗で実施している。練習を行うにあたり、体育祭実行員と種目責任者に長縄の管理とクラス練習を中心になって運営させるようにした。長縄の練習は、体育祭練習の時間だけでなく、昼休みにもクラスの実態にあわせて練習ができるようにした。

2 生徒の反応

はじめの頃は、練習に対する意識が二極化している状態であったが、生徒相互に励ましの声や技術的なアドバイスの声が出てくるようになるにつれて、クラスが一つになっていく様子が伺えた。そして体育祭が近づいてくると、昼休みに勢いよくグラウンドへ駆け出し、練習に励む生徒が数多く見られるようになった。

3 振り返り

今回は体育祭に向けての取組であったが、生徒が主体的に取り組む姿が見られた。今後は体育委員会や生徒会本部などの企画によるレクリエーションの実施など、生徒が体を動かすことに親しむとともに、その運営も生徒が主体的に取り組むことができるようなアドバイスを今後も生徒へ行っていきたい。

取組の 成果と課題

全校児童生徒対象の取組に、計画段階から児童・生徒が参画することで、運動に対する意識が高まり、運動の習慣化、体力向上につながっている。このような取組の経験を生かして、休み時間に体力づくりのイベントを定期的に開催するなど、児童生徒が主体的に体を動かす環境を自ら整えられるように、継続的に指導・支援することで、運動習慣の日常化・健康体力づくりにつなげていきたい。

子どもの主体性をいかした運動遊びと体力づくり

児童生徒の実態と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より、運動することを肯定的に捉えている児童生徒の割合は男子に比べ女子が著しく低い傾向にある。そのため、誰もが安心して取り組める遊びや運動をととして、少しでも身体を動かすことへの興味・関心を高め、個々の体力づくりにつなげていきたい。また、さまざまな運動遊びや取組を継続して実践することで、児童生徒の体力向上と運動習慣の確立を図りたい。

小学校の具体的な取組例（上大井小学校）

体力づくりに向けた異学年交流



1 取組の経緯

昨年度行った異学年交流会では、ドッジボールや鬼遊びが中心で、遊ぶ内容に偏りがあった。そこで、今年度は遊びの内容を体育委員会が事前に決め、いろいろな遊びに取り組めるようにした。また、回数を増やし、各学年2回ずつ合計10回行うことを計画した。

2 取組のポイント

(1) 活動内容

資料「今日これであそんでみない？（運動遊び紹介ポスター）」（神奈川県教育委員会）から遊びを選択し、児童があまり経験したことのない運動を行うことにした。

(2) 異学年との関わり合い

異学年と関わることで、普段の休み時間とは違う楽しさを味わえるようにした。

3 取り組んだ日時

令和6年9月26日～10月24日 毎週木曜日昼休み

令和7年1月27日～2月10日 毎週木曜日昼休み

4 取組の様子、成果と課題

初めて行う遊びにわくわくしながら楽しむ子どもが多かった。また、初めての遊びであることが多くの子どもの苦手意識をなくし、積極的に身体を動かすことができた。どの時間も、体の大きさや年齢に関係なく、思いきり身体を動かすことができていたので、体力向上に繋がったと感じた。

課題は、体育委員会の準備時間を十分に取ることで、1回目の開催時期をなるべく早くすることである。次年度以降は、気温が高くなる時期を避けながら、運動できる日を計画していく必要がある。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

年間をととした体力づくり



1 取組の概要

本校では、体力づくりの取組の一環として、毎年4月の授業から新体力テストを実施している。この測定の結果をもとに、生徒は、自分の体力について1年間の体力づくり計画を立て、実践する。このように、自分の体力について考える機会が保障されている。1年生については、長期休業中に「チョコアップ」と題して、各自の体力づくりの課題に取り組んだ。休み明けには、縄跳びの持久跳びと二重跳びの記録測定を実施し、体力向上を目指した。また、生徒会の取組として、体育委員会が昼休みの体育館開放やグラウンド開放時のボールの管理、運動習慣の呼びかけ、レクリエーション大会の企画などに取り組んだ。

2 年間の取組

4月 新体力テスト、縄跳び

5月 体育祭（平日開催）

新体力テストのアンケート調査

夏休み 体力づくり課題（1年生）「チョコアップ①」

9月 体力テスト（縄跳び）

冬休み 体力づくり課題（1年生）「チョコアップ②」

1月 体力テスト（縄跳び）

*各学年の行事として、年度末に球技大会の実施予定

3 振り返り

今年度は、昨年度の反省を生かして4月に立てた計画を意識させるために、長期休業を利用した「チョコアップ」の取組を実践した。その結果、1年生については、体力づくりを意識して夏休みを過ごしたようで、休み明けの縄跳びテストで記録が上がった生徒が例年より多く見られた。今後も、この取組を継続していきたい。

取組の成果と課題

各校の実態に応じた中で、運動遊びの内容を工夫したり、定期的な活動場面を設定したりする取組をととして、児童生徒の主体的な活動につなげることができた。一方で、体力づくりに係る活動を日常的に継続することの難しさもみられたため、「体を動かすことの大切さ」を改めて伝えていく必要がある。今後も、継続して子どもたちの主体性の育成を図るとともに、体力向上につながる活動の実践に努めていきたい。

運動の楽しさを感じ、主体的に体を動かす取組 ～「体力向上」と「よりよい運動習慣」を目指して～

児童生徒の実態 と取組のねらい

近年、子どもたちが体を多様に動かす機会が少なくなり、児童生徒の体力低下も心配されている。そのため、仲間とともに体を動かす活動をすることで、児童生徒が運動することへの楽しさを味わうとともに、体力向上と運動習慣の確立を図る。

小学校の具体的な取組例（寄小学校）

新体力テストを意識した体力向上プロジェクト



1 取組の経緯

本校では毎年6月に新体力テストを実施している。新体力テストの実施に伴い、事前に実施方法や種目ごとのポイント等を伝える時間を設けたいが、体育の時間が足りなかったり、体育の他の授業の兼ね合い（運動会やプール）があったりと時間が取れないことが多く、新体力テスト当日に実施方法に困惑する児童がいた。また、今年度の調査結果や体育の授業を見ていると「投力」や「瞬発力」を担う運動が苦手である児童が多かった。そこで「体力テスト・チャレンジ」と称し、冬季（12月～1月）にソフトボール投げ・50m走・反復横跳びのトレーニングと計測を週に1回昼休みにを行い、体力テストの実施方法の理解と体力向上を図った。

【取組のポイント】

- 自由参加としたが、予定表に書き入れたり放送をしたりして参加を呼びかけた。
- カードを作成し、児童自身のトレーニングの取組を3段階で自己評価する欄と計測した記録を記入できる欄を作った。
- 児童からの希望があれば、「体力テスト・チャレンジ」の実施日以外にも道具を用意して練習したり、記録を測定したりした。

2 取り組んだ日時等

令和6年12/9～令和7年1/31の期間、毎週月・木曜日の昼休み

- ソフトボール投げ トレーニング 12/12 ・ 計測 12/16
- 50m走 トレーニング 1/9 ・ 計測 1/16
- 反復横跳び トレーニング 1/23 ・ 計測 1/30

3 取組の様子、成果と課題

「体力テスト・チャレンジ」実施日は参加率が非常に高く、児童も意欲的に取り組んでいた。実施日以外の日にも練習や計測を希望する児童もいて、記録に一喜一憂しながらも前向きに取り組む姿が見られた。また、実施方法やルールを改めて確認し、来年度の6月の体力テスト実施に繋げることができた。

期間が短く、週に1回の取組のため体力向上の効果は低い。企画として体力テストを意識して取り組むこともよいが、それだけでなく常に児童が楽しく体力向上に取り組めるように環境を整えていくことが大切だと感じた。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

参加しやすいレクリエーションの企画



1 取組の概要

本校では、年に3回、昼休みに体育委員会主催のレクリエーションを行っており、「誰もが楽しく運動に取り組むことができるレクリエーション」をテーマに企画を検討している。昨年度までは毎回全員参加としていたが、今年度は種目選択制と希望参加制とした。

- 1回目…7月（種目選択制）
- 2回目…12月（希望参加制）
- 3回目…2月（種目選択制と希望参加制）

2 取組の工夫点

- 種目選択制では、「だるまさんが転んだ」と「ドロケイ」を設定し、運動が苦手な生徒でも取組やすいようにした。
- 希望参加制では、「卓球」と「バドミントン」を設定した。卓球は交流の場として卓球台を開放した。バドミントンは団体戦としてクラスごとに試合を行った。
- 応援場所を設定し、種目に参加しなくても「出場する仲間を応援する」というスポーツの楽しみ方を実感できるようにした。
- 学年を越えて運動を楽しむことができるよう、人数やコート、得点などを工夫した。

3 取組の様子、成果と課題

体育委員会でテーマを決め、テーマに向かうことのできる種目の選択とルール作りを分担して行った。学年を越えてみんなで運動を楽しむことができるようにするために、企画・運営者がすべきことを考えて運営した。生徒一人一人が自分の体力に合わせて無理なく参加できた。一方で、様々な種目を同日に展開したため、体育委員会や教員が足りずスムーズに運営できなかった所があった。

今後は、学年ごとに行っている昼休みの体育館開放で、月に一度、全校生徒に開放し、学年を超えて交流ができる場をつくり、運動に親しむことができるようにしていきたい。

取組の 成果と課題

各学校の実態に応じて、児童生徒の体を動かすことに対する意識の向上をめざす取組を行うことができた。参加者が楽しんで体を動かすことができるような工夫を考えることで、意欲的に活動する子どもたちの姿を見ることができた。今後も、様々な運動に取り組むきっかけづくりをしていきたい。

意欲的に運動に取り組むために

児童生徒の実態と取組のねらい

令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、運動の日常的な取組に対しての2極化が見られた。そこで、運動習慣の確立や、新体力テストへの意欲的な取組につながる手立てを考え実践した。

小学校の具体的な取組例（川村小学校）

交流体験を通して



1 取組の経緯

本校では、新体力テストを全学年で実施している。毎年異学年でペアを組み、2学年ごとでテストを行っている。上級生がやり方を教えたり、記録をしたりして下級生を支えられるような機会となるように場を設定している。

児童は、テストの実施方法や記録の取り方に慣れておらず、本番当日に力を十分に発揮できない児童もいる。そこで今年度は、山北高校の生徒と交流する機会を利用し、新体力テストの際に手伝いや補助をお願いした。近くで児童の様子を見守り、アドバイスや励ましの声かけがあればよりよい結果につながるのではと考えた。

2 取組の内容

異学年で構成した各グループに、山北高校の生徒が数人ずつ担当グループについて回り、テストを行う際のアドバイスや注意事項の声かけ、自ら手本をするなどして交流を行った。

3 取組の様子、成果と課題

普段、高校の生徒と交流する機会が無いので児童は楽しみにしていた。山北高校の生徒は事前に新体力テストについて学習していたので、児童に対してスムーズな声かけができていた。特に温かく励ます声が高校生から多くあることによって児童の気持ちは高まり「頑張る姿を見せよう」と、より真剣に取り組むことができ、記録も練習時より伸びた児童もいた。そのような高校生の姿を目の当たりにすることで、上級生は声かけや補助の仕方を学び、下級生に還元する姿も見られた。また、高校生がテストの手本を見せることで、児童のイメージがわき、見通しをもって種目を行うことにつながっていた。テスト終了後は、高校生にお礼の手紙を渡す児童もおり、児童にとって高校生の存在が大きかったことが見て取れた。

来年度以降も継続して交流していきたい。児童の苦手な種目や動作のポイントを見極めてよりピンポイントに高校生がアドバイスできるような環境を作していきたい。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

長期休業中の宿題で「短縄跳び」



1 取組の概要

本校では、長期休業中の体力の維持・向上のため、「短縄跳び」を保健体育科の課題としている。それに伴って、長期休業明けの保健体育科の授業では、短縄跳びの「時間跳び」「二重跳び」の実技テストが行われている。

また、体育祭の種目として短縄跳びを取り入れており、3分間跳べた人数を各組の得点として扱っている。

2 取り組んだ日時等

(1) 長期休業宿題

- ・時間跳び4分間続けること、二重跳び50回連続で跳ぶこと
- ・夏期休業、冬期休業、
年度末・年度始め休業（1、2年のみ）

(2) 体育祭種目

- ・時間跳び3分間跳べた人数×2点が各クラスの得点となる。

3 取組の様子、成果と課題

短縄跳びという単純な運動のため、運動能力の有無に限らず取り組むことができる。特に、運動が苦手な生徒は、「短縄なら私にできそう」と感じることができ、長期休業中に練習に取り組み、記録が伸びることによって自信に繋がっている。その結果、授業内だけでなく日常生活の運動習慣へつなげることができた。

また、体育祭では他の種目では個人の活躍が見えにくいものが多いが、短縄跳びは個人の努力が結果や得点に直結するため、生徒の自己有用感を育てるきっかけにもすることができた。

しかし、個人のモチベーションやクラスの雰囲気によっては取組が消極的になってしまい、その場限りのものになってしまうので、生徒の興味関心を引くような取組方法の工夫を検討する必要がある。

取組の成果と課題

運動が苦手であったり、習慣のない児童生徒にとっては、誰かと一緒であったり、励ましの声やできそうな目標の設定により、運動に意欲的に取り組むことにつながる。そうした環境構成をこれからも工夫して取り組み、豊かなスポーツライフの基礎を養っていききたい。今年度は、運動に関する幼小中一貫教育・保育カリキュラムを作成した。今後0歳から15歳までのつながりや連携を意識して実践していきたい。

児童生徒が主体的に取り組むために ～業間を活用した児童生徒の主体性を育む取組～

市町村名

開成町

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動能力、運動習慣について児童生徒の二極化は以前より課題となっている。また、中学校女子の体力低下についてもコロナ禍以降顕著となっており、具体的な対策の必要性がある。そこで、運動することに興味を持ち、その楽しさや、良さを実感できる取組を工夫し、生涯にわたって主体的に運動に親しむ児童生徒の育成をめざす。

小学校の具体的な取組例（開成小学校）

児童の基礎体力の向上へ「時間走記録会」



1 取組の経緯

本校では、冬の体力づくりの一環としてかけ足・時間走記録会を行う。低学年は3分、中学年は4分、高学年は5分の音楽に合わせて、走るものである。それぞれが自分に合った目標を達成できることと、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができるようにすることがねらいである。

本校では、新体力テストの結果から年々児童の体力の低下がみられている。外に出て遊ぶよりも部屋の中で過ごすほうが楽しいと考える児童が多いことが、その要因の一つになっている。そのため、授業だけではなく、休み時間にも音楽を流し、楽しさを見出して自主的に走れる機会を設けた。体を動かす楽しさと、体力づくりの両面から取り組めるようにした。

2 今回、工夫した内容

- (1) 休み時間にも音楽を流し、自主的に取り組めるようにした。
- (2) 休み時間の取組を記録カードに残し、自分の頑張りが一目でわかるように視覚化した。
- (3) ICTを活用し、6年間のデータを残して自分の成長がわかるようにした。

3 取組の様子、成果と課題

中休みに自主的な取組を行ったことで例年よりも、持久走に向けての意識が高い様子が見られている。授業を見ても、少しでも長く走ろうと作戦を考える姿が見られた。また、記録カードを取り入れたことで、意欲的に外に出て走ろうとする姿も見られた。多くの児童が進んで走り、運動の楽しさを味わうことができた。しかし、長距離走の苦手な児童の参加率はまだ低いため、みんなが進んで取り組むための工夫がさらに必要である。

中学校の具体的な取組例（文命中学校）

授業内での体づくり運動 （新体力テストに向けて）



1 取組の概要

本校の生徒は、比較的体を動かすことが得意で、運動を好んで行う生徒が多い。しかし、コロナ禍の影響から、運動をする場の提供が十分でないのが現状である。そこで、体育の授業前の休み時間のみ、体を動かすことができるよう施設を開放するよう努めた。また、運動の得意、不得意にも偏りがあったため、バランスよく体力が養える運動を取り入れた。

2 取組内容

「バスケットボールハンドリング」

- (1) 8の字
 - (2) もも上げ
 - (3) 足の交差
 - (4) ボールの前後
- (1)～(4)のすべての種類を10回ずつ行い、1分以内で終われることをめざす。8の字の姿勢で下半身の筋持久力や、ボールを素早く動かしたりキャッチをしたりすることによる巧緻性、もも上げや足の交差による敏捷性・全身持久力などが身に付けられる。

3 振り返り

1分以内と時間を設定したことで、時間以内をめざす生徒が多数おり、ハンドリング後には息があがり、「疲れた」と感じる生徒が多かった。授業後のアンケート内容の「授業に自主的に取り組めたか」は、できたが「5」でできなかったが「1」の5段階で行った際に、半数以上が3～5と答えた。授業はほとんどの生徒が5分前に集まったり、家からボールを持ってきたりするなど、自主的に練習する生徒もいた。

今回の結果から、体を動かすことのできる環境を整えさらに生徒が運動できる場を提供できるよう今後検討していきたいと考える。

取組の 成果と課題

各校において、児童生徒がそれぞれの課題に応じた運動の仕方ができる場を設定し、児童生徒が工夫して自己の体力向上に取り組む姿が見られた。また、校種ごとで児童生徒の発達段階に応じた教材や内容に工夫したことで体力向上への意欲の高まりがみられた。課題としては、継続して運動をおこなっていくこと、活動への参加者を増やしていくことである。今後も、児童生徒の主体性を育む取組を一層充実させていきたい。

運動に対する意欲や体力を高める取組

市町村名

箱根町

児童生徒の実態 と取組のねらい

冬季を中心とした気候条件をはじめ学区が広いことによるバス（電車）通学のため、運動活動時間の制約を受けやすい環境下にある。全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果からは、小・中学校ともに苦手とする運動に同様の傾向がうかがえる。そこで、各学校1名の代表者からなる体育部会において、課題や実践内容を共有して、児童生徒が主体的、意欲的に運動に取り組むような活動を工夫し、運動習慣の形成や体力の向上を町全体で図っていく。

小学校の具体的な取組例（仙石原小学校）

長縄集会の取組



1 取組の概要

本校では、体力づくりの一環として“縄跳び”の取組を継続して行っている。その中で、6月と11月に行っているのが、“長縄集会”である。6月に学年ごとに記録を計測し、その記録を標準記録として11月の長縄集会本番で更新をめざす。

【取組のポイント】

- (1) 長縄集会の取組は、委員会活動として児童が企画・運営を行い、児童の主体的な取組となるようにする。
- (2) 学年や児童によって運動能力に差が出るため、8の字跳びや大波小波など実態に合わせた跳び方で実施できるようにした。
- (3) どちらの記録会でも、記録とは関係なく縦割り班での長縄も実施し、異学年でのふれあいが生まれるようにした。

2 取組の日程

- (1) 標準記録会
令和6年6月12日（水）昼休み
- (2) 11月の長縄集会までの取組
休み時間や各学年の体育学習の中での練習など
- (3) 長縄集会
令和6年11月21日（木）

3 取組の様子、成果と課題

長縄集会が近づくにつれ、各学年での練習時間が多くなり、休み時間には多くの児童が自主的に長縄の練習に励んでいた。普段は校舎内で過ごす児童も、積極的に運動に取り組めた。記録更新をめざし、児童同士のポジティブな関わりも増えていた。運動が苦手な児童に対して周りの児童が声を掛けるなど、勝ち負けにこだわらないあたたかな雰囲気のある取組になるような指導をしていくことが大切であると考えている。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動に親しむための取組



1 取組の経緯

本校の学区は広く、公共交通機関を使い登下校をしている生徒が多い。また気象条件により、グラウンドでの活動が制限されることもあり、身体を動かす機会や場所の確保がこれまでも課題として取り上げられてきた。そこで体育委員会を中心とした昼休みの活動（スポーツワークやPET）を開催したり、体育の授業でも苦手な生徒が取り組みやすいよう内容改善に取り組んだりした。

2 取組の内容と様子

- (1) 保健体育科の授業での取組
 - ①アスリート派遣授業に応募し、元フットサル日本代表選手にサッカーを教えてもらったり、ライフキネティックの講師を招き授業を行ったりすることで、普段の体育とは違った運動に触れ、意欲的に活動する様子が見られた。
 - ②長距離走（8分間走・ミニ駅伝）では、昨年度から実施している小学校で使用していた芦ノ湖チャレンジカードに加え、全学年で上位20名を職員室前にランキング形式で掲示することで、生徒の意欲喚起につながった。
- (2) 体育委員会による意欲を高める場づくり
昨年度から実施している「握力」「背筋力」「垂直跳び」に加え、今年度から体育館に「立ち幅跳び」の測定場所を設置した。また、その際に自分の記録を記入できるスペースを設け、上位者は給食時の放送で発表した。

3 成果と課題

体育委員を中心にイベントを実施し、生徒が楽しんで運動に親しむ機会ができた。今後さらに、学校生活や家庭でできる体力維持・向上の方法を工夫して提示していくとともに、生徒同士の関わり合いを充実させ、特に運動を苦手とする生徒の苦手意識の解消に繋げ、運動習慣の定着を図っていききたい。

取組の 成果と課題

児童生徒が興味をもって気軽に楽しく運動する機会を工夫・設定することで、児童生徒が目標をもって意欲的に取り組む姿が見られた。今後も様々な運動に取り組むきっかけづくりをしていくが、さらに児童生徒の日常生活に活かされる望ましい運動習慣がつけられ、結果として体力向上が図られるようにしていきたい。

子どもたちの声で創り上げる運動習慣 —楽しみながら体を動かす活動の推進—

市町村名

真鶴町

児童生徒の実態 と取組のねらい

真鶴町は坂が多く平地が少ないため、地域に公園など体を動かして遊べる環境が多くはない。また、生徒数の減少に伴い中学校の運動部数も減少している実態がある。そのため、体を動かすのが体育・保健体育の授業のみという児童生徒も年々増えてきている。そこで、委員会・生徒会活動や集会などで楽しんで取り組める運動を提案したり、自分の体力の向上を実感できるようにしたりすることで、運動への意欲の向上を図る。そして、運動への意欲の高まりを、生活習慣や運動習慣の改善につなげたい。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

寒い時こそ外に出て仲間と一緒に体力向上！



1 取組の経緯

事務局委員会が4月当初に異学年交流ができる機会となるように長縄大会を計画した。実施時期については、寒くなっていく季節にこそ外に出て活動してほしいと考え、開催日を12月とした。

【取組のポイント】

- (1) 低学年や縄を跳ぶことが苦手な児童には、縄をゆっくり回したりくぐったりできる配慮を行った。
- (2) 2週間前から縄跳びを練習する期間を設けた。
- (3) 大会という名目になっているが、クラスの目標設定に向けて本番でどれだけ跳べたか比較できるようにした。
- (4) 記録賞を渡すことで自分たちが跳んだ回数に分かるようにした。

2 取り組んだ日時等

- (1) 練習期間
令和6年11月18日（月）～令和6年12月2日（月）
- (2) 長縄大会（本番）
令和6年12月3日（火）
- (3) 時間・実施形態
前後半5分ずつ各クラスで長縄に挑戦

3 成果と課題

成果は、長縄が苦手な児童も一生懸命に練習をして跳べるようになったり休み時間以外にも帰りの会を終えた後の短時間に練習したりし、体を動かして運動することへの楽しさが生まれていた。

課題は、本番の長縄大会では他クラスとの勝負にこだわる児童が多く、クラスで立てた目標をクリアするために努力するという本来の目的を見失ってしまうことになってしまった。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

運動習慣を意識してみよう



1 取組の概要

本校は、全学年単級の小規模校であるため、部活動も運動部は、3つのみとなっている。そのため、運動は保健体育の授業のみという生徒も少なくない。運動部に入部している生徒も冬になるにつれ、運動時間が減り、スクリーンタイムが増え、睡眠時間が短くなっている。そこで、委員会活動を利用し、運動習慣への意識づけを目標に取組を計画した。そして、楽しみながらできる運動への意識づけとして、シールによる運動習慣の可視化ポスターとレクリエーション形式の運動を提案し、全校生徒が日常生活における運動への取組を意識できる活動を行うこととした。

2 取組の内容

1学期には、新体力テストの令和5年度の結果を掲示し、自分の結果を振り返る時間をつくるとともに、体力はあらゆる活動の基本となることから日頃から体を動かす重要性を伝え、体力向上をめざす気持ちを高めた。

2学期には、保健委員会が日常的な運動習慣をシールで可視化することができるポスターを昇降口に設置し、自分と全校生徒の運動習慣を見比べることで運動への意識を高めた。

3学期には、運動が「好き」「楽しい」という気持ちを高めるために生徒会がレクリエーション、保健委員会が簡単にできる運動の提案を行い、楽しみながら運動をおこなった。

3 振り返り

運動時間が減り始める2学期ごろに運動習慣の可視化を行ったことで、生徒から「昨日運動しなかったから今日は運動しないと」や「運動を続けてできた」などの会話が見られ、自発的な運動習慣への意識が高まった。今後は、一年をとおして継続的な運動習慣を確立するために、個々の運動への意識に働きかけながら、生徒主体の活動を計画していきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに、委員会・生徒会活動を中心に児童生徒が運動に親しむ活動を自ら計画、実践する取組は、主体的に運動に親しむために効果的であった。また、体力の向上や運動習慣を可視化できるような取組により、以前の自分の姿と比較して伸びを実感し、達成感を感じることもできた。今年度、高めることのできた運動への意欲を、目先の目標達成だけにとらわれず、運動することを習慣化していくことが課題である。

児童生徒の実態 と取組のねらい

新型コロナウイルスが5類へと引き下げられ、全国的には運動習慣や体力低下がコロナ禍前の水準にもどりつつある中、本町児童生徒においては、運動の日常化・習慣化が課題である。理由の1つとして、授業以外の場面で体を動かす場面が少ないことがあげられる。そこで、本年度は休み時間を活用し、教師側が体を動かす場면을意図的に設定することで、児童生徒に体を動かすことを日常化・習慣化させ、体力の向上を図りたい。

小学校の具体的な取組例（湯河原小学校）

遊びを知る取組「先生とあそぼう♪」



1 取組の経緯

今年度の学校保健委員会は、「遊びを通して体を動かす楽しさを知ろう」にテーマを設定した。児童の現状として外遊びをあまりしない、遊びのバリエーションを知らないということがあった。この現状に合わせて教師と遊ぶ機会を意識的に作ることで外遊びへのきっかけ作りをしようと考えた。外遊びに親しむ習慣や意欲を培い、遊びの中で友達と過ごす充実感や親密感も得られるように働きかけていこうと取組を進めてきた。

体を動かして遊ぶ集団遊びをいろいろと知ることで、外に出る機会が増え、体力向上にもつながる。教師が知っている遊びを子どもたちに教え、それを子どもたちで遊べるようになればと思い「先生とあそぼう♪」を企画し、実施した。

【取組のポイント】

- (1) どの先生と何の遊びができるのか事前に周知
- (2) 子どもたちは遊びたい遊びの場所へ自由参加
- (3) 集まった子どもたちで先生と一緒に遊ぶ

2 実施日（対象者）

- (1) 令和6年9月4日（水）1・4年生
- (2) 令和6年9月12日（木）2・5年生
- (3) 令和6年10月18日（金）3・6年生

3 取組の様子、成果と課題

残暑が厳しいことがあり、外での実施をすることができず、室内遊びで体を動かした。下学年の児童は多くの子が参加し、初めて知る遊びを楽しんだ。上学年の児童は委員会活動などもあり参加が少なかった。今後、子どもが純粋に遊べる日を設定し、屋外での実施を行いたいと考えている。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

休み時間に「気軽に握力測定」



1 取組の概要

全国的に、子どもたちの体力低下や、運動をする子どもとそうでない子どもの二極化が課題となっている。

本校でもその傾向があり、令和6年度の本校の「新体力テスト」のアンケートによると、一日の平均運動時間が2時間以上の生徒が男子「約62%」女子「約26%」、30分未満の生徒が男子「約12%」女子「約32%」となっており、特に女子の運動習慣は二極化している結果となった。また、新体力テストの結果も、「長座体前屈」「50m走」「ハンドボール投げ」以外の種目で全国平均を下回る結果となった。

そこで、「体力向上係」を中心に、休み時間に「気軽に握力測定」を企画し、運動が苦手な生徒にも、気軽に体力測定に挑戦してもらい、運動に親しんでもらうとともに、来年度に向け、新体力テストへの意識が高まればと思い、実施した。

2 取組内容

体力向上係が中心となり、休み時間に握力測定を実施した。興味を持った多くの生徒が計測に参加した。

3 成果と課題

予想以上に多くの生徒が興味を持って参加した。コロナ禍以降無くなってしまった「昼休みのボール貸し出しを復活させてほしい」という声が多く、生徒会本部と協力しながら、多くの生徒が昼休みに運動できる環境づくりをしていくことが今後の課題である。

取組の 成果と課題

小学校では、体を動かして遊ぶ集団遊びを、様々な先生が提供することで、参加した多くの児童が初めて知る遊びを楽しんだ。中学校では、体力向上係が中心となって握力測定を行い、多くの生徒が興味を持って参加できた。近年の夏は、気温が高い日が長く続き、学校として休み時間の屋外活動を制限する場面も増えている。そうした中で、外遊びや、休み時間のボール貸し出しなどを、どう日常化・習慣化していくかが課題である。

自主的に運動に関わろうとする児童生徒の育成

市町村名

小田原市

児童生徒の実態と取組のねらい

生涯にわたって運動に親しみ、自ら運動に関わろうとする児童生徒を育成していくためには、「体育・保健体育の授業の充実」に加え、児童生徒の運動に関わる機会を増やしていき、参加しやすく、意欲を高める活動や、継続しやすい環境づくりに努めることが重要だと考える。

小学校の具体的な取組例（三の丸小学校）

体育の学習から普段の活動（遊び）へ



1 取組の経緯

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果において、本校では、反復横跳びや立ち幅跳びで、県平均より低い傾向があった。また、学校の実態として、休み時間の遊びのバリエーションが少ないと感じた。以上のことを踏まえ、日頃の体育学習における取組がより重要であると考え、縄跳びの活用を行った。

【取組のポイント】

<5・6年>

- 最初に細かくグループ分けをして、慣れるようにした。
- その後、3分でどのくらい跳べるか実施した。
- 跳び方や縄の回し方についての指導は行わず、子どもたちの気づきから、よりよい跳び方に変化していくのを見届け、価値づけた。

<1～3年>

- 最初は、縄を回さずに揺らした状態を跳んだり、縄を回していても跳ばずに通り抜けたりするなど、様々な通り抜け方を体験した。
- その後、3分でどのくらい跳べるか実施した。
- 跳び方や縄の回し方についての指導は行わず、子どもたちの気づきから、よりよい跳び方に変化していくのを見届け、価値づけた。

2 取り組んだ学年と時間

学年：1年生・2年生・3年生・5年生・6年生

時期、時間：令和6年10月～1月の体育授業の学習

3 取組の様子や成果

- 複数のクラスで体育学習を行うことで、よりよい跳び方や工夫を共通理解できるように意識した。それによって、経験の少ない運動遊びに触れる機会を作るとともに、教え合ったり助け合ったりすることで、仲間とともに運動する喜びに触れられるようにした。日頃、あまり外で遊ばない児童が休み時間に外で縄跳びに取り組む姿も見られた。
- 学級によっては、最高記録更新を目指して休み時間に実施したり、低学年が高学年に協力を依頼して一緒に取り組んだりする姿も見られるようになっている。

中学校の具体的な取組例（橘中学校）

「運動がしたい！」と思う環境づくり



1 取組の概要

本校の生徒は、保健体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多く、運動に苦手意識をもっている生徒も仲間と関わり合いながら一生懸命取り組んでいる。一方、授業以外で自らすすんで運動をしている生徒は少ないように感じる。そこで、自ら運動をする機会を設け、積極的に運動する生徒を増やすことを目指し、体育委員会を中心とした次の取組を実施した。

2 取組の内容

- 昼休みの貸し出し用具の充実
バレーボールやサッカーボール、バドミントンなど、様々な用具をそろえて貸し出しを行った。
- 運動企画
昼休みを活用して、障害物競走を全校で実施。学年、学級別に数日間にわたって開催した。
- ゴールなどの設置(運動がしたいと思える環境づくり)
体育で使用しているハンドボールのコートとゴールを休み時間にも設置した。コート、ゴールが自由に使える環境づくりを行った。

3 成果と今後の課題

自主的に運動に関わろうという意識づけとして、今回の取組は有効であったように感じる。課題としては、意識づけに留まっている点である。今回の取組は委員会活動がメインであったが、生徒自ら行動に移していけるようにするためには、「これからもやりたい」という気持ちをもたせることが大切であり、自分から工夫をして関わっていこうと思えるような授業の工夫も必要であると感じた。また、体育分野だけでなく、自分に合った運動のしかたやその工夫が考えられるように体育理論や保健分野の学びも深められるように授業を工夫していきたい。

取組の成果と課題

本市では、体力向上プロジェクト会議を開催し、小田原市の児童生徒の体力・運動能力や運動習慣等の現状について情報共有するとともに、子どもたちが自ら運動に関わろうとするための取組や環境づくりについて、小中学校の先生方と意見交換を行っている。課題としては、体力・運動能力等向上に向けた取組実施率の向上や、小中連携を意識した取組の推進だと捉えている。

学校教育活動全体を通じて行う計画的な取組の推進

～学校重点プランにおける「健康の保持増進と体力の向上」～

市町村名

横須賀市

児童生徒の実態 と取組のねらい

市調査（独自実施）結果において、体力については、小学校女子を除いて、近年、回復傾向が見られている。その一方で、「運動やスポーツ」、「体育科・保健体育科の授業」に対する肯定的な捉えについては、校種・学年により課題も見られる。そのため、まずは、「体育科・保健体育科の授業改善」にフォーカスし、授業をより魅力的なものとし、児童生徒が運動をより前向きに捉えられるよう指導の改善に取り組んでいる。

小学校の具体的な取組例（鶴久保小学校）

低学年「体づくりの運動遊びチャレンジ」



1 取組の経緯

小学校1・2年生では様々な運動遊びをとおして運動を好きになる土台の年代であると捉えている。また、運動遊びに夢中になった結果、その領域で求められる学習内容を身に付けることが大切になる。そこで今回は、本校1・2年生に体づくりの運動遊びの授業を学年ごとに実施した。

2 取組のポイント

低学年の時期に基本的な体の動きを幅広く培っておくことが重要であるため、体のバランスをとる運動遊び、体を移動する運動遊び、用具を操作する運動遊び、力試しの運動遊びの4つをバランス良く身に付けることが大切になる。そこで、今回は、4つの中から、バランスをとる運動遊びと体を移動する運動遊びに焦点を当てて実践を行った。また、運動する際に、向きを前向きから後ろ向きにしたり、人数を2人から4人に増やしたりと動き方の工夫の視点についても児童と共有しながら実践を行った。さらに、今回学習した内容などが掲載された資料も配布し、家庭で行っても良いことを確認した。

3 取組の様子、成果と課題

今回の「体づくりの運動遊びチャレンジ」では、多くの児童が笑顔で活動する姿が見られた。また、向き、数、姿勢などの工夫をすることで動きの質なども変わってくることを実践を通して感じていたようである。さらに、授業実践後に家庭でも授業で実践したことなどを取り組む様子があったと報告を受けているため、運動習慣の確立に一定の成果があったのではないかと考えられる。しかし、この運動への肯定的な姿勢が一時的のものではなく、継続していくことが今後の課題になると考えられるため、今後もこのような取組を行っていききたい。

中学校の具体的な取組例（公郷中学校）

生徒同士の関わりを重視した体育授業の実践



1 取組の概要

令和5年度横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣調査の総合評価（段階別）の経年変化では全体的にA・Bの割合、D・Eの割合がそれぞれ上昇しており、体力の二極化が進んでいる現状がある。そこで全ての生徒が運動・スポーツに触れる機会である保健体育の充実を図り、得意な生徒と苦手な生徒にそれぞれ役割を設ける取り組みを実施した。

2 仲間学習モデル（peer teaching model）の実践

- 1) 教師が提示する仲間学習のモデルに従って、教え手（tutor）が、学び手（learner）に教える。
 - 2) 教え手（tutor）が、学び手（learner）は教師の指示に従ってその役割を交互に演じる。
 - 3) 教え手（tutor）には本来教師が行う学習指導を代行するという明確な責任を求める。
- ※単元種目はバレーボール（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、アンダーハンドサービス）とソフトボール（投球）で実施した。

3 成果と課題

得意（できる生徒）と苦手（できない生徒）が各役割で前向きに学習できた。「運動・スポーツが好き」「保健体育の授業が楽しい」の割合が増加し、運動習慣の定着にむけた取り組みができた。しかし、一部生徒が他者理解にかけられる場面があり仲間学習を成立できない場面もあった。

参考文献

- ・令和6年度 健康・体力づくり推進フォーラム資料（順天堂大学スポーツ健康科学部 荻原朋子）
- ・2015年 体育科教育学研究 仲間学習モデルの体育授業への適用課程とその成果（順天堂大学 荻原朋子）

取組の 成果と課題

各学校が児童生徒の実態に応じて、学校重点プランに「健康の保持増進と体力の向上」に係る目標を設定することで、学校の教育活動全体で取り組む様子が見られるようになってきている。そのため、家庭や地域と連携を図りながらも、核となる日々の「体育科・保健体育科の授業改善」を図り、規則正しい生活習慣の確立や運動やスポーツに対する肯定的な捉えの涵養等に向けて一層の推進に努めていきたい。

進んで運動に親しむ態度を育む体育授業

生徒の実態 と取組のねらい

研究校各校では、生徒が運動に対し苦手意識や不安を持っている、体力がない、失敗するのが怖い、運動・スポーツそのものに興味がないなどの現状が実態としてあった。そこで、運動することに前向きでない生徒に対し、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考えることにより、体育授業において運動の楽しさや喜びを深く味わい、運動への意欲を向上させ、生徒が進んで運動に親しむ態度の育成を目指す体育授業を検討することとした。

高等学校の具体的な取組例

生徒の実態把握（アンケート調査）



1 現状調査

生徒の実態把握のため、研究校6校でアンケート調査を実施し、3,441件の回答を得た。

【主なアンケート項目】

- 体育の授業は好きですか
- 運動をすることは好きですか
- 体力に自信がありますか
- 体育の授業について、やりたいですか、やりたくないですか
- 仲間と運動することは好きですか
- 普段は関わりがない友達と一緒に活動する体育の授業は楽しいと思いますか

2 アンケート結果

運動が好きと嫌いと回答した生徒を各項目で集計した結果、運動が嫌いと回答した生徒は、以下5点の傾向を読み取ることができた。

①体力に自信がない、②体育を男女共習や普段かかわりのない者とやりたくない、などの環境的な変化が苦手である、③団体種目が嫌いで、個人種目を好む傾向にある、④運動で失敗することを恐れている者が多い、⑤スポーツ観戦に興味がなくスポーツルールに疎い

体力については、全体の回答で半数以上の生徒が体力にどちらかと言えば自信がない、自信がないと回答しているため、現状生徒の体力に課題があることが明らかになった。

また、運動が好きなのも嫌いな者も半数以上は、運動において失敗を嫌がっていることが明らかになった。そこから、運動で失敗することにより嫌な気持ちになり、体育授業をやりたくないという回答した生徒が多い結果となった。

取組の 成果と課題

アンケート調査から生徒の体力や運動の失敗を嫌がる意識などが分かった。また、運動や体育授業に対して否定的な意見だけではなく、体育をきっかけに他者と仲良くなることなどができたなど、肯定的な意見もあった。このことから、他者への共感の育成に向けた体育授業の可能性を感じることができた。課題としては、生徒が運動に親しむ態度が十分に身に付いていないと考える。特に、失敗が嫌で運動嫌いとなっている生徒に対し、失敗を肯定的に捉える取組の工夫や失敗してもチャレンジを認める他者の意識等、生徒が安心して活動できる体育授業の取組を次年度検討し、生徒が進んで運動に親しむ態度を育む体育授業の実践を目指し研究を行う。