

令和5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（二谷小学校）

#### 体力向上タイム～全校長縄大会～



#### 1 取組の経緯・概要

本校では、新型コロナウイルス感染症拡大以前から昼休みの時間を使って、月に一度外で運動する時間として【体力向上タイム】を設定している。感染症の影響により活動は中止していたが、昨年度より活動を再開し、現在は全校児童が校庭に集まり、4～12月は学級で長縄の記録に挑戦し、1～3月は5分間走や短縄、フープ、鉄棒などに取り組んでいる。

#### 2 取組の具体

##### (1) 長縄記録会

7月の前期と12月の後期に分けて年に2回記録会を行う。各学級で目標回数を決め、めあてに向かって休み時間などを利用して練習する。他学年の目標回数や記録を掲示することで「負けられないぞ。」という気持ちから、児童たちが進んで休み時間に声を掛け合い、練習する様子が見られた。

##### (2) 1～3月の運動活動

活動を5分間走・鉄棒、フープ・短縄跳び、長縄と四つに分けて月ごとに行った。運動委員会の児童がそれぞれの活動を盛んにする運動の技カードを作成し、児童がそれに挑戦する。

#### 3 振り返り

長縄記録会では、暑さのため体力向上タイムの実施や休み時間の校庭の使用が困難な日も多かったが、実施した際には他学年の跳んでいる様子も見ることができ、他学年から長縄の跳び方のコツを掴んでいる様子も見られた。また、児童が自主的に外へ出て練習する場面が増えた。1～3月の活動では、フープや短縄跳びなどの普段あまり使用しない用具操作を楽しんでいる様子が見られた。ただ給食終了後の昼休みの活動のため、5分間走を行う際に児童の体調に細心の注意を払う必要があった。給食終了後でもできる持久力を付けるための活動を再検討する余地がある。

### 中学校の具体的な取組例（上飯田中学校）

#### 全校で「自らの健康は自分でつくる」 資質・能力の育成を目指して



#### 1 取組の経緯

本校は、外国籍あるいは外国につながる生徒が多く、生活面と学習面に多様な課題がみられ、個に応じた指導、支援が不可欠である。生活のすべての土台は、心身ともに「健康」であることと考え、どのような環境に置かれても生涯を通じて「自分の健康は自分でつくる」という意思をもって生き抜いてほしいと願い、その資質・能力を育むための取り組みを進めた。

#### 2 取組の内容

- (1) 育成を目指す資質・能力を育むためのカリキュラム・マネジメントの充実
- (2) 全校の健康教育や保健体育科の保健の授業を養護教諭、スクールカウンセラーがITで実施
- (3) 全校での食育の推進

#### 3 取組の具体

- (1) 保健体育科 「泉消防署」による 2年生AED講習会
- (2) 保健体育科+スクールカウンセラー  
「欲求不満やストレスへの対処」の実習
- (3) 学校保健委員会「横浜Fマリノス」による食育講座
- (4) 中学校給食推進校として全校給食の推進
- (5) 中学校給食メニューコンクールへの2、3年生の参加

#### 4 取組の様子 成果と課題

スクールカウンセラーとの連携により、カウンセラー室を身近に感じる生徒も増えたり、担任、副担任、専任、養護教諭への相談するケースが増えたり、体だけでなく、心の健康を大切にしている効果が高まってきた。このことにより、学校全体で生徒をサポートできる体制が整った。

来年度中期学校経営方針の改訂に向けてより持続可能な教育活動となるように取組の精査を行っていく。

## 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。令和5年度は、体力向上のみを目標とせず、運動やスポーツの楽しさ、心地よさや仲間との関わりを重視し、運動に関わる機会の確保を掲げた具体的行動プランが増えている。今後も、食育やスクリーンタイムなど、生活習慣の改善についても推進していく。

# 体力向上への一歩

## ～新体力テストの記録向上へつなげる取組～

市町村名

川崎市

### 児童生徒の実態 と取組のねらい

本市は、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）

#### 楽しいから始まるキラキラタイム



#### 1 取組の経緯

本市では、運動を行う「空間」「時間」「仲間」を確保すべく、各小学校において「キラキラタイム」という取組を行っている。この取組を今後さらに充実させることで、児童が運動する楽しさを体験し、運動機会を多く設定することができると思う。

#### 2 取組の内容

毎週木曜日の休み時間をキラキラタイムの時間と設定し、全児童が校庭に出て遊ぶようにしている。週によって内容を変えて取り組んでいる。

##### 第1週 短縄チャレンジ

なわとびカードを各個人に用意し、段階的に技に挑戦できるようにした。また、縦割り班ごとに取り組むため、学年を越えた交流も生まれている。

##### 第2週 長縄チャレンジ

クラス毎に長縄8の字跳びに挑戦する。4月からの回数を掲示することで、成長を実感できるようにしている。

##### 第3週 体育倉庫の用具を貸し出し

体育倉庫にあるボールや体育棒、リングなどを自由に使って遊べる日。各個人やグループで遊び方を工夫している。

##### 第4週 スポーツ委員会企画

委員会主催の遊びを企画し、児童が主体となって体力の向上に励んでいる。

#### 3 振り返り

各学年、毎回のキラキラタイムを楽しみにしている。運動に対して前向きな子が増え、体育の学習や体育的行事に積極的な子が多い。今後は新体力テストの結果につながるような取組を実施していきたい。

### 中学校の具体的な取組例（向丘中学校）

#### 新体力テストに向けて



#### 1 取組の経緯

年に1度しか行われぬ新体力テストであるが、測定項目を意識して運動に取り組むことにより体力向上に効果があると考えた。年間をとおして新体力テストへ向けての意識向上や練習機会の提供を行うことを目的とし、体育の授業だけでなく学校全体で行えるような取組を実施した。

#### 2 取組の内容

##### (1) 校内掲示物の工夫

4月より新体力テスト当日に向けて、各種目の計測方法や記録アップのコツなどを廊下などに掲示した。

##### (2) 昼休みに体験ブースを開設

教師見守りのもと、各種目の体験ブースを開設し自由に測定ができるようにした。

##### (3) 文化祭の委員会企画で測定大会を実施

体育委員会の生徒主催で、記録カードやランキングを用いて計測自体を楽しめるような企画を実施した。

#### 3 振り返り

掲示物を見て、得点や記録を意識しながら新体力テストの測定に取り組む生徒が見られた。少しでも良い記録を目指す意識を持てたことは成果の一つであると感じた。文化祭の企画であるスタンプラリーが体育委員会の企画にも置かれたことで、たくさんの生徒の参加につながり、運動が好きな生徒だけでなく幅広い生徒たちに新体力テスト以外の測定機会が設けられたことがよかった。今後も年間をとおして全校生徒を対象とした取組を続けていきたい。

### 取組の 成果と課題

小学校では、普段の体育学習に加えて、キラキラタイム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、体育の授業だけでなく学校全体で取り組む姿勢が効果的であると感じた。今後は新体力テストに限らず、体力向上・自主的な運動につながる取組を行っていきたい。

# 体力の向上と運動習慣を確立する取組

～楽しく交流しながら、主体的に運動に取り組む姿をめざして～

市町村名

相模原市

## 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、本市は「持久走」が全国平均値を下回っていた。「体育の授業が楽しい」との回答が多かった反面、長い時間運動を継続する力に課題が見られたため、楽しみながら運動を長く、多く行える力に焦点を当てた。そこで、小学校では仲間と一緒にいつでもどこでも継続して運動を行えるきっかけづくりを、義務教育学校では仲間と主体的に楽しく持久力向上をめざした取組を考えた。

## 小学校の具体的な取組例（桜台小学校）

### 仲間と共に！なわとびタイム！



#### 1 取組の概要

本校では、昨年度まで、運動することの楽しさを実感するきっかけづくりとして、3学期に「体力づくり月間」としてなわとびに取り組んできた。一方で、コロナ禍を経ての体力の低下や外遊びの減少が職員の中でも課題としてあげられた。

そこで、今年度は、運動の楽しさを味わったり、主体的に運動に取り組むきっかけにしたりすることをねらい、1年間をとおして、継続的になわとびに取り組むことにした。1年間という長い期間での取組を行うことで、できる技の種類を増やしたり、できばえを高めたりすることができ「できる・わかる」喜びを感じられるようにした。

#### 2 具体的な取組内容

- (1) 毎週月曜日 中休みの20分間（令和5年4月～令和6年3月）
- (2) なわとびカードの配付
- (3) 長なわ記録会（学年）
- (4) 体育朝会（なわとびの技の紹介、健康についてなど）

#### 3 取組の様子と成果、課題

年間をとおして、なわとびに取り組んできたことで、「月曜日の中休みはなわとび」という習慣が子ども達に身に付いてきた。また、近くで取り組んでいる上学年の姿を見ることで、「あんな技があるんだ。」「カッコいい、自分もできるようにになりたい。」という意欲にもつながった。

1年間という長い期間での取組のために、活動自体が緩慢になってしまうこともあった。来年度は委員会活動と連携を図り、全校でのイベントなどを行うことで取組に対する意欲を継続できるように工夫していきたい。

## 義務教育学校の具体的な取組例（鳥屋学園）

### 体力向上！学園生全員での持久走！！



#### 1 取組の概要

本学園は、今年度から義務教育学校となり、全学園生数73名の小規模校である。1年生から9年生までの全学園生が体力向上と日常的に運動する機会の習慣化を図る取組として5分間の持久走を行っている。

#### 2 具体的な取組内容

##### (1) 持久走週間

令和5年11月15日（水）～12月8日（金） 朝活動の時間 全10回実施。前期課程は最終日に記録会を実施。

- ① 1ステージ（1～4年生） 3分間走～4分間走  
トラック内コース（1周100m）
- ② 2・3ステージ（5～9年生） 5分間走  
トラック（1周150m）
- ③ 10mごとにコーンを置き、時間内にどれだけ走れたかを記録とする。

##### (2) 保健委員会が運営

保健委員会を中心となって準備や片付け、司会進行の運営をした。

##### (3) 雨天時には、体育館で大縄を実施。

#### 3 取組の様子と成果

義務教育学校になる以前から小中連携の取組として持久走を一緒に行ってきた。前期課程（小学校）と後期課程（中学生）が一緒に走ることで、体力やスピードの違いに「すごい」と憧れをもったり、上級生から励ましやアドバイスの言葉をかけられたりと双方にとって楽しく交流しながら運動する機会になっている。

## 取組の成果と課題

それぞれ実施校において、取組に対して肯定的な意見が多くあった。この取組以外にも市内の各学校では、児童生徒の実態に応じて、体力向上や運動習慣を確立するための取組を様々行っている。多くの取組を小学校・中学校の枠を越えて情報交換することで、成果を広げていきたい。市全体として、児童生徒が楽しく運動に取り組み、運動習慣が少しでも身に付いていくことで、体力向上につなげていきたいと考えている。

# 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

本市の児童生徒の実態として、「運動やスポーツに対する肯定的な捉え」に関して長年にわたり課題が見られた。そのため、平成30年度から本市で設定している指導の目標と重点に、「健康の保持増進と体力向上」に関する事項を新たに加え、改善に向けて取組を進めている。その結果、今年度の市調査（独自実施）結果においては、小・中ともに「運動やスポーツに対する肯定的な捉え」に関して、大幅な向上が見られた。

### 小学校の具体的な取組例（鶴久保小学校）

#### 委員会活動を中心とした運動集会



##### 1 取組の経緯

本校のスポレク委員会（委員会活動）では、体力向上を目的とした集会を開いている。特に、冬場は運動をする児童が夏場に比べ減る傾向があるので、例年12月頃に行っている。今年度は、年2回（12月・1月）・計4種目の企画運営を行った。

##### 【取組のポイント】

- (1) 安全面に配慮するため、1学年か2学年単位で取り組んだ。
- (2) 運動時間の確保のため、ルールの簡易化を図った。子どもたちにとって慣れ親しみのある運動をもとにアレンジした。

##### 2 取り組んだ日時など

- (1) 6年生主催の運動集会  
令和5年12月11日（月）～12月15日（金） 中・昼休み  
・だるまさん鬼ごっこ、ボール運びドロケイ
- (2) 5年生主催の運動集会  
令和6年1月22日（月）～1月25日（木） 中・昼休み  
・しっぽ取り、ボール鬼ごっこ

##### 3 取組の様子、成果と課題

委員会発案ということもあり、企画運営の児童はもちろんだが、参加する児童もとても楽しそうに運動している様子が見られた。中には「またやりたい。」「自分たちでやってみよう。」などの声も聞かれた。

4種目すべてが「走の運動領域」を中心としたものになってしまった。数年計画でいろいろな運動領域を体験できるようにしていくことも、視野に入れて取り組んでいきたい。

### 中学校の具体的な取組例（公郷中学校）

#### 健康の保持増進 ～ 食育の充実 ～



##### 1 取組の概要

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食行動の多様化、偏った栄養摂取や朝食の欠食、不規則な食生活など、生徒を取り巻く食環境は大きく変化している。本校でも、朝食の欠食や学校給食の偏った栄養摂取が目立つ。体力向上には健康の保持増進は必要不可欠と考え、食育を充実させる取組を実施した。

##### 2 実施内容（教科等と連携した食育カリキュラム）

- (1) 1学年：食事の重要性・保健体育科「食生活と健康」技術家庭科（家庭分野）「食事の役割と食習慣」「中学生に必要な栄養を満たす食事」
- (2) 2学年：食品を選択する能力・理科「物質のなり立ち」技術家庭科（家庭分野）「献立作りと食品の選択」
- (3) 3学年：技術家庭科（家庭分野）「地域の食文化」「中学生に必要な栄養を満たす食事」
- (4) 委員会活動：「食」に関するポスターを作成、昼食時の放送で献立の栄養素、食文化や歴史を扱う。
- (5) かながわ学校給食夢コンテスト：応募した作品を掲示し、献立の特徴や工夫した点を校内放送で共有。
- (6) 講演会の実施：全学年対象に県立保健福祉大学教授による「食育の大切さ」を実施。保護者も参観可とし、家庭との連携を深めた。

##### 3 成果と課題

学校全体で食育を重点的に取り組んだ結果「食」は大切と意識を変えることができた。しかし、家庭の協力がないと中学生年代は根本的な改善、習慣化ができないのが課題である。今回、保護者も参観できる講演会を実施したが、すべての家庭と連携できていない。学校が行う食育の取組を家庭に発信していく必要がある。

## 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。そのためには、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などに向けて一層の推進に努めていきたい。

# 体を動かして遊ぶ楽しさを実感する活動

## ～委員会の主体的な取組をととして～

市町村名

鎌倉市

### 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、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。また、近年の新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛もあり、スクリーンタイムが増加している。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、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増やしていきたい。

### 小学校の具体的な取組（関谷小学校）

#### 体育委員会主催の大縄大会



#### 1 取組の経緯

昨年度の体育委員会の反省で、全校で運動に楽しく取り組めるイベントを主催したいという案が子どもたちから挙がった。今年度の体育委員会の子どもたちに投げかけると、ルールがシンプルで誰でも参加がしやすく、楽しんで体力を高められる運動として、大縄大会（8の字跳び）を計画することとなった。

#### 【取組のポイント】

- (1) 大会当日は体育委員会の一人一人が担当クラスにつき、3分間で跳べた回数を数えた。
- (2) 各クラス全校で一番を目指すのではなく、練習を含め、クラスで協力してより多い回数を目指すという目標で大会を行った。
- (3) 低学年は、担当が縄を回しても良い。
- (4) 1年生は大波、小波でも良い

#### 2 取り組んだ日時等

- (1) 令和5年11月7日（火）2・4年生
- (2) 令和5年11月8日（水）1・6年生
- (3) 令和5年11月9日（木）3・5年生

#### 3 成果と課題

大会を主催することによって、体育委員会の子どもたちが、全校のみんなが運動に親しめるよう、主体的に取り組むことができた。また、全校の子どもたちが練習や本番をととして、仲間と協力したり、体を動かしたりする楽しさにふれることができた。大縄の練習をする毎に記録が伸びることに對して楽しさを見出したようであり、よりよい記録を出すために練習方法をクラスの仲間と話し合って考える姿も見られた。こういった活動は体育の授業でも活用できると考える。

また、普段は教室で遊んでいる児童が、大会後もクラスの友達と休み時間に楽しそうに大縄をするようになったという声も聞いた。課題としては、縄を跳ぶことが苦手な児童への声掛けやモチベーションの上げ方を、今後考えていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（玉縄中学校）

#### 体育委員主催「外で遊ぼう習慣」



#### 1 取組の経緯

本校の昨年度までの実態は、昼休みなどに外で遊ぶ生徒は比較的多く見られた。しかし、外で遊ぶ生徒は基本的にはいつも同じ顔ぶれであった。昨年度の体育委員会の反省で、「もっと多くの生徒に外で遊んでもらいたい」という意見が挙がったので、お昼の放送や教室での学級活動の時に体育委員が外で遊ぶように声かけを行った。他の取組としては、「外で遊ぼう週間」をつくり、クラスごとの取組を行った。この取組で、外で遊ぶ楽しさや、充実感、爽快感を味わい、定期的に外に出る生徒を増やしていきたいと考えた。

#### 【取組のポイント】

- (1) 各クラスが全員で外で遊べる内容や、種目を考え全員で取り組む。
- (2) 各クラス曜日を決め、グラウンドを広く使えるようにした。
- (3) 帰りの学級活動で反省会を行い、次回の取組に活かした。

#### 2 取り組んだ日時等

- (1) 令和6年1月15日（月）から1月26日（金）
- (2) 月曜日 各学年1組 火曜日 各学年2組  
水曜日 各学年3組 木曜日 各学年4組  
金曜日 各学年5組

#### 3 成果と課題

「外で遊ぼう週間」の後にアンケートを取った結果、またやりたいという声も多くあったが、自分の時間がほしいや、ゆっくり休みたいという声もあった。今後もバランスを考え、学期に1回のペースでまた取り組んでいきたい。

### 取組の 成果と課題

外へ出て遊ぶ、体を動かすことの大切さは知っていても、実際の習慣には結びついていない子どもたちにとって、体育委員会が主催するイベントは、外遊びに取り組む一つのきっかけとなったと言える。また、授業以外の時間において、自分たちで考えたり、一緒に体を動かしたりする楽しさを経験できたことは、日常生活につながっていくものであり、今後も子どもたちの主体性を大切に取組として継続していくとともに、自発的な運動や外遊びの習慣につながるよう、工夫していきたい。

# 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を高めるための運動をとおして～

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」の結果からも児童生徒の体力低下は顕著である。児童生徒が苦手意識を持ちやすく、得手不得手ははっきりする「持久走」や「縄跳び」など、持久力などを必要とする運動に、誰もが主体的に関わり、親しむことができる取組を目指すこととした。

### 小学校の具体的な取組例（本町小学校）

#### 気持ちをつないで「駅伝大会」



##### 1 取組の経緯

本校では、3学期に「動きを持続する能力を高めるための運動」として5～6分程度の持久走を取り入れている。ペース走を意識させ、無理なく個人のタイムを更新していくことを目標に取り組んできた。体育の時間では前向きに運動する姿が見られていたが、それ以上に体力を高めようとする姿勢までは育てられていなかった。

そこで今年度は、「クラス対抗駅伝大会」を実施することとした。たすきを繋ぐ駅伝形式にすることで、個人の目標だけでなく、チームの目標も生まれ、チームメイトと協力しながら記録を目指す機会になることをねらいとした。

##### 【取組のポイント】

- (1) 1チーム8人とする。
- (2) 1区～8区まで距離を変える。(800m～1600m)
- (3) どの区を担当するかはチームで話し合っで決める。
- (4) 記録などのお手伝いのため保護者を募り、応援してもらう。

##### 2 取り組んだ期間

- (1) 令和6年1月 1000m走 自分のペースを知る。
- (2) 令和6年2月前半 区間練習で自己ベストの更新に挑戦。
- (3) 令和6年2月後半 たすきを使ったチーム練習。
- (4) 令和6年3月 駅伝大会

##### 3 取組の様子 成果

駅伝大会の概要を伝えたところ、子どもたちの目の色が変わった。持久走では自己ベストの更新が最終目標となるが、駅伝だとチームの記録へ挑戦する目標も生まれる。その作用により個人の目標設定を高めに設定したり、自主的に練習に取り組んだりする意欲的な姿勢が見られた。大会は3月に実施となるが、イベント化による学習意欲の向上を感じた。

### 中学校の具体的な取組例（大庭中学校）

#### 授業の準備運動に「3分縄跳び」



##### 1 取組の概要

本校は、昼休みに外で遊ぶ生徒が少ないことや体力の低下によって体育祭行事などで粘り強く練習に取り組むことができない生徒が多くいることが現状である。

そこで今年度は、動きを持続する能力の向上を目指して、体育の授業の準備運動に、約3分間の音楽に合わせた縄跳びを取り入れることとした。様々な技に挑戦しながら跳び続けることや、音楽のリズムに合わせて跳ぶことによって、体力の向上につなげていきたい。

##### 2 取組の様子

取組を始めた頃は、3分間跳び続けることができずに、途中で休んでしまう生徒や同じ跳び方で跳び続けることに飽きてしまう生徒が多く見られた。そこで、縄跳びが得意な生徒を見本として様々な技に挑戦することや、音楽のリズムに合わせて跳ぶことを意識させる工夫を行った。

取組を続けることによって、全身持久力が向上し、3分間跳び続けることができる生徒が増えたことや、体育の時間の活動が取組以前よりも活発になったと感じられた。また、準備運動の縄跳びについて生徒に意識調査を行ったところ、「ランニングと違って楽しく体力をつけることができた」、「音楽に合わせて跳ぶことが楽しい」、「3分間跳び続けることが楽になった」といった前向きな回答が多く見られた。

##### 3 今後の課題

生徒に行った意識調査にもあったように、縄跳びは楽しく体力を向上させる上で有効であることがわかった。今後は、体育の授業で体力を向上させるだけでなく、日常的な運動習慣を確立させることが必要になると考えられる。そのため、体育委員を中心に昼休みに行う運動企画などを検討していきたい。

## 取組の 成果と課題

小・中学校ともに、授業での取組を積み重ねることで、児童生徒の「持久走」「縄跳び」に対する前向きな姿が見られた。一定の効果を得た運動を、新しい取組に変化（駅伝大会や運動企画）させることで、児童生徒の更なる体力向上及び意欲向上につながるものと期待できる。動きを持続する能力を高めるための運動だけでなく、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取り組む必要がある。

# 主体的・対話的で深い学びに導くための手立て

## 児童生徒の実態と取組のねらい

運動の苦手な児童生徒でも主体的・対話的で深い学びの実現へと導くためには、児童生徒自身が課題を設定し、学びの意義や目的を見出す学習活動を準備する必要があると考える。このような、運動・スポーツに親しむことができる環境整備や、人材育成を通して、心身の健康の保持増進の努めていきたいと考えている。

### 小学校の具体的な取組例（東海岸小学校）

#### 一人で楽しむから、みんなで楽しむへ



#### 1 取組の概要

高学年の陸上運動における短距離走では、記録に挑戦したり、友達と競走（争）したりする楽しさや喜びを味わうことができるようにするため、今年度は5年生の短距離走の単元で「8秒間走」に取り組むこととした。初めに50mのタイムを計測し、「50m÷50mのタイム」で1秒あたりに走ることができる距離を確認した。この距離×8秒間が、自分の走る距離とする。その後、走るコースを6コースづくり、スタートの位置は一人一人の走力に合わせてバラバラな状態で走り始める。走ることを苦手としている児童が先頭で走り始めることで、「がんばろう」とモチベーションを上げることができる。ゴールが近づくにつれ、競り合いとなり、ほぼ横一線でゴールとなる。

#### 2 取組の成果と課題

高学年での「短距離走・リレー」の学習では、競走（争）の結果がモチベーションの差につながる場合が多いことから、リレーなどでもスタート位置を走力に応じてずらすなどの工夫をしてきた。今回は、「8秒間走」を取り入れたことで、得意・不得意と感じている児童も、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、意欲的に取り組むことができた。ペア学習にすることで、お互いの走りのポイントをアドバイスしあう場面も見られた。

初めに計測した50m走の記録よりも、授業後に計測した50m走の記録が伸びていた児童が多かったことも、走るポイントを意識しながら練習することによる成果と考える。

課題としては、場づくりにより時間がかかり、練習する時間が短くなってしまったことや、何度も走ることで疲れてしまい、記録が伸びずに終わってしまった児童もいたため、8秒間走と様々なリレーを組み合わせるなどの取組が必要であると感じた。これからも「みんなで楽しむことができる体育」の取組につなげられるよう、工夫していきたい。

### 中学校の具体的な取組例（第一中学校）

#### 15分間自主トレーニング



#### 1 取組の概要

中学3年生の夏休み以降は、部活動を引退し進路に向けて、日々の生活習慣が変わる生徒が多い。特に11月を過ぎると、外部のクラブチームで活動している生徒も運動量が極端に落ちるなど、運動不足と進路決定時期が重なり、ストレスを抱える生徒も増えてくる。

そこで、11月～2月末にかけて3年生を対象に、週3回ある体育の授業中に自主トレーニングの時間を設け、一人一人の目的に応じた体力向上の活動を行うこととした。各自が考えたトレーニングメニューを行うことにより、授業後にインタビュー形式による意識調査では、運動習慣確立とストレス解消にも効果的であったことが確認できた。

自主トレーニングは、単独でもグループでも可とし、実施内容も、道具の持ち込みも可とした。

サッカーボールを使用して行うグループやキャッチボールを行うペア、単独で縄跳びやカラーガードの練習を行う生徒など一人一人の目的や状態に応じて授業中の15分間を使い実施した。

#### 2 成果と課題

取組途中であること、取組前後の体力及びストレスの数値化が困難であることから、理論的な成果を記すことができていないが、授業後のインタビューでは、7割以上の生徒が「楽しかった」、「気持ち良い」と回答しており、メンタル面での効果は得られていると考えている。

保健体育科の目標にあるように、生涯にわたって運動に親しむ態度を養い、来るべき超高齢化社会に備えて、主体的に運動を行う人材の育成を目指したい。

## 取組の成果と課題

小学校では、運動の得意・不得意な児童が混在する体育の授業における指導の工夫により、すべての児童が陸上競技の特性である「記録の向上」とともに、「競走（争）の楽しさ」を十分に味わうことができた。また、学習内容については、学習指導要領の指導内容に沿って進めていくことが求められるが、一人一人の生徒の状況や、何に重点を置き、どのように学ぶかについては、自分で決めていくことで生徒の意欲を喚起させる重要なポイントとなることが分かった。

# 新体力テストへの取組をととして運動を「自分事」に

～生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた小中連携の取組～

市町村名

逗子市

## 児童生徒の実態 と取組のねらい

新体力テストは一生懸命取り組むが、やって終わりになってしまう、その結果を踏まえた継続的な取組が行われていないことが多かった。結果を自分事とし、分析、対策を考えていくことで、生涯にわたって、運動に親しむ資質・能力の基礎としての運動への関心、自ら運動する意欲、仲間と運動すること、各種の楽しさや喜びを味わえること、自ら考えたり工夫したりすることの育成を目指して、小中連携の取組をおこなった。

## 小学校の具体的な取組例（逗子市立池子小学校）

### 新体力テストを中学校につなげていく



#### 1 取組の概要

令和4年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点を見てみると、令和3年度より低下する結果となっている。この結果は、全国的な傾向であり、その要因として児童の生活習慣の変化や総運動時間に関する課題などが考えられる。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3年余りに及ぶマスク生活の中で子どもたちが思いきり体を動かす機会を学校、家庭や地域で確保していくことが難しくなっているのではないかと感じている。

新体力テストに取り組むことで、「自分事」として捉え、興味を持って実生活に生かせるようにすることも目的とした。

#### 2 取組の内容

6年生の授業で、「中学校に入ったら新体力テストをこのようにやっていく」「さらにそれを自分で分析していく」「自分の生活の中でも意識して取り組めることがあるかもね」など、近隣の中学校と連携し、実際に中学校の教員に説明してもらった。

種目は、上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳びを行った。測定を行う上での注意点やコツなどを教わりながら取り組んだ。

#### 3 取組の様子と考察

実際に正しい測定の方法を教わりながら行う様子は、どの児童も前向きであった。また、中学校の副教材を見ながら、種目の得点と自分の記録を見合わせて、もっと点数を上げるにはどうしたらよいかと考え、「これなら家でもできるかも！中学校に入学するまでやってみようかな！」という言葉も出てきた。何度も挑戦する姿から主体的に取り組む様子が伺えた。「運動が好きになり、進んで運動に親しむようになる」を目指し、運動に親しむ習慣化を図り、今後も中学校と連携を図りながら、児童の体力向上に向けた取組について検討していきたい。

## 中学校の具体的な取組例（逗子市立沼間中学校）

### ウォーミングアップを自ら考える



#### 1 取組の概要

毎年4月に行う新体力テストの結果を分析し、グラフから自分の課題を発見し、苦手な項目で来年度の新体力テストで結果を上げることができるよう、授業前のウォーミングアップや体操の中に、自分で考えた運動を取り込むことにした。

一人一人の生徒が自身の健康や体力の保持増進に興味・関心を抱き実生活に生かせるようにしていくこと、仲間と対話しながら運動に主体的に取り組む、自身の運動に対する考えを表現できるようになることを目指すことも目的とした。

#### 2 取組の内容（実際に考えて行っていた運動の一部）

- (1) 握力→体操の中にグー・パーと力をいれて10回×3
- (2) 反復横跳び→反復横跳びの動きで体育館横ダッシュ
- (3) ハンドボール投げ→投げる動作を体操の中に入れる
- (4) 上体起こし→30秒×2を、週3で行う（保健の授業の場合は、自宅で行う）

#### 3 取組の様子と考察

(様子) 運動に苦手意識がある生徒も自分たちでウォーミングアップや体操を考えることで、仲間と一緒に楽しそうに授業に参加できている良い雰囲気だった。個人→ペア→4人以上と少しずつ関わる人を増やし、最後には同じ種目が苦手な生徒が集まってウォーミングアップを考えることで対話が生まれ主体的に取り組むことができていた。

(考察) 自分たちでウォーミングアップ・準備体操を考えることで、自らの苦手な課題と向き合うことができた。事後アンケートでも「みんなで何かをつくるのは楽しい」「4月よりも得点が上がった」「自分の生活にも取り入れたい」「今後も続けたい」「来年の結果が楽しみ」などの意見が多く出てきた。また、これをきっかけに一人一人の生徒が自身の健康や体力の保持増進に興味関心を抱き、実生活に生かせるようになるという目的も達成されたと感じる。

## 取組の 成果と課題

新体力テストへの取組を通じて、児童生徒自身が「自分事」として、自ら考え、目標を設定し実践することができた。結果が数値で表れることで、児童生徒にわかりやすく、目標達成に向けて、日常生活から生かしていこうとする前向きな姿も見られた。今後も小中連携を充実させ、数値の結果ではなく運動そのものの楽しさや良さを感じ、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を高めていきたい。

# 運動への意欲や体力向上を目指して ～学校行事・異学年交流をとおして～

市町村名

三浦市

## 児童生徒の実態 と取組のねらい

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、日常に戻りつつある中、小学生は休み時間はよく外で遊び、放課後も校庭で遊んでいるが、健康診断の結果によると体重の増加は見られた。一方で中学生においては、外へ出て遊ぶ生徒がほとんどいない。そこで、ただ休み時間を設定するだけでなく、特別活動などの中で、継続した練習が必要な種目を作り、異学年の交流も含めた取り組みを行うことで、運動への意欲を高め、継続した運動により体力の向上につなげたい。

### 小学校の具体的な取組例（名向小学校）

#### 児童会・体育委員会主催「ドッジボール大会」



##### 1 取組の概要

本校では、児童会・体育委員会共同主催のドッジボール大会を行った。体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうこと、異学年も含めた友だちと協力して運動を楽しむことを目的とした。また、児童会・体育委員会を中心とした高学年が審判を行うことで、責任感を育てることもできると考えた。

##### 《取組のポイント》

- ・児童会・体育委員会が主催で行い、児童主体の活動とした。
- ・低・中・高の2学年での開催とし、異学年交流を大切にした。
- ・男女混合チームとし、男女の交流も大切にした。

##### 2 取り組んだ日時

令和5年6月7日(水)～6月9日(金) 20分休み時間

##### 3 取組の様子、振り返り

ドッジボール大会を通じて、普段あまり外遊びをしない児童も、休み時間に友だちと一緒に外に出て、体を動かすことができた。また、ボールのよけ方や勝つための作戦などを、友達同士で話す姿も見られた。運動を得意とする児童の活躍の場となっただけではなく、運動が苦手な児童も、運動に慣れ親しみきっかけとなった。さらに、勝敗を受け入れることの大切さにも気付かせることができた。

休み時間の外遊びの種類を増やすために、大縄跳びを行った。教員が外に出て縄を回していると、喜んで参加する児童はいたが、参加人数としては少なく、新しい遊びの定着には至らなかった。様々な運動に触れることで、運動能力の向上、そして心の健康にも繋がっていくと考える。来年度は、長縄の楽しさを児童に感じてもらい、運動会の新種目となるようにしていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（南下浦中学校）

#### ステップアップマッチ



##### 1 取組の概要

本校では、保健体育の授業において、運動が苦手な生徒も仲間と協力して活発に活動している。一方で、授業以外で自ら進んで運動することは少ない。

そこで1学年を対象に体育祭で行った「大縄跳び」と「むかで競争」を12月に「ステップアップマッチ」と称して行った。練習を目的とし、約1カ月、週3回休み時間を利用して、運動を楽しみながら習慣づける機会を確保した。

##### 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」での意識調査を実施し、「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る。

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| (1) 体を動かすことは楽しいと感じる     | 84.4% |
| (2) 昼休みは習慣的に外で運動することが多い | 11.1% |
| (3) 外で運動することは、体力の向上に繋がる | 78.9% |
| (4) 昼休みの練習は前向きに取り組めた    | 82.2% |
| (5) これからも昼休みに運動を続けたい    | 31.1% |

上記の(1)～(3)の結果を見ると、運動は楽しいと感じ、体力の向上に繋がることを理解しているが、外に出て体を動かす生徒は少ないことが分かる。

実施後、上記の(5)の結果を見ると、「昼休みに運動を続けたい」と思う割合が31.1%であることから、取組をとおして、運動への意識が前向きになった生徒が20ポイント増えたことを表している。

##### 3 取組の様子、振り返り

生徒が主体となり企画・運営をしたことで、学年全体の主体性が高まり、種目ごとに白熱した取組となった。

運動意欲の向上が見られ、習慣形成のきっかけになったと考えられる。

## 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、運動習慣形成のきっかけになったと考えられる。

課題としては、期間が短かったこともあり体力の向上には大きく反映されなかったことである。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 ～学校行事や授業での取組をととして～

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への対策が進み、従来の学校生活が送れるようになってはきたが、児童生徒の運動機会及び運動量の低下は懸念される。そこで体育的活動をととして、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・中学校の状況を見ると、運動に対する二極化が課題として挙げられる。そこで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（上山口小学校）

#### 体育朝会「みんなで おにごっこ」



##### 1 取組の経緯

感染症対策が緩和された今年度は、休止していた児童会や各委員会の取組が復活するなど、コロナ禍以前の取組を実施することができた。

体育委員会が数年ぶりに企画した体育朝会では、全校児童での鬼ごっこを実施した。1年生から6年生までが一緒になって楽しく体を動かすことを目的に、遊びの内容やルールなどを検討した。

##### 【取組のポイント】

設定する遊びについて大切にしたこと

- (1) 普段の休み時間の遊びにも活かせる遊び
- (2) みんなが参加できる運動遊び
- (3) 1年生でもすぐに参加できる運動遊び

##### 2 取組の様子、成果と課題

当日は6年生や体育委員が鬼となって全校児童で校庭全面を走り回ることができ、委員会の目的は達成された。低学年からも満足できたとの感想が聞かれた。

本校は児童数が少なく、体育の授業では少ない人数でチームや役割を組むため、ゲームやボール運動では展開が単調になりやすい。この体育朝会をととして大人数で遊ぶことの面白さやゲーム展開の違いなどを感じながら、身体を思いきり動かす良さを感じ取る機会にできた。また、休み時間には他学年の児童と外遊びをする機会も増え、一定の成果を感じる。

一方、単発での開催であったため、直後は外で運動遊びをする児童が増えたが、「体力向上」を狙うには継続的な取組が必要であると感じる。全校規模で時間を設定することは難しいが、学年を限定するなど、小さい規模での継続的な働きかけができないか検討したい。また、体育の授業なども複数学年で実施するなど、多様な形で学びの環境を整えることも探ることが必要である。

### 中学校の具体的な取組例（葉山中学校）

#### 体育のアップで腿上げダッシュ



##### 1 授業での取組

新型コロナウイルス感染症の影響により、全体的に生徒の体力は低下傾向にある。とりわけ長距離走においては、苦手意識を持つ生徒も多く、取組意欲も低い状況にある。従って、タイムの向上に目標をおくわけではなく、運動を行う際の心拍数に着目し、適切な心拍数の上昇について目標設定した。その目標を達成するため、ウォーミングアップに腿上げダッシュを取り入れ、長距離を走る前に心拍数を上げるようにし、デッドポイントを乗り越えやすくすることも目的とした。また、ダイナミックストレッチで段階的に心拍数を高める事により、無理なく効率的に最大の力を発揮できると考えている。

##### 2 生徒の心拍数調査

ウォーミングアップ後の脈拍数は最大心拍数の70%である1分間に「132回」を超えることを目標とした。第1学年の1クラスの平均脈拍数を調査したところ8割の生徒が70%の脈拍数でウォーミングアップを終えることができた。前回よりも良い記録で走れていることが、生徒の振り返りシートを見て分かった。

##### 3 振り返り

成果としては心拍数を上げることで、前回よりも良い記録で走れていることや心拍数とほぼ比例して生徒の運動量を増やすことができた。多くの生徒が前回よりも良い記録を出せていることから、デッドポイントを遅らせることができ、セカンドウィンドを迎え、自己のリズムで走ることができたと考える。また、前回からの結果の向上については、「体力がついた」「自己のペース配分が上手にできるようになった」「授業の中でインターバルトレーニングやビルドアップ走を取り入れている」ことなどが挙げられる。

課題は、運動量を増やすことはできたが、生徒全員が体を動かすことが好きになるかと言えば、必ずしもイコールではない。特に長距離走については、生徒の関心や意欲を高められる取組を工夫する必要がある。

## 取組の 成果と課題

児童生徒が無理なく興味をもって運動に取り組むことができる機会の設定をし、多くの児童生徒が楽しみながら意欲的に取り組む活動が行えた。運動に親しみ、その良さを実感できたことは成果であった。課題としては、継続して運動を行っていくことである。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

# 体力向上を目指した体育授業実践

## 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」の結果を踏まえて、児童生徒は意欲的に運動に親しむことはできているが、体力の低下が見られる。そこで、苦手な種目の克服や体力全般の向上をねらいとし、体育の授業において用具や時間の確保、活動の場を意図的に設定することで、児童生徒が主体的かつ継続的に取り組めることを目指した。

### 小学校の具体的な取組例（旭小学校）

#### 楽しく投運動に親しむための体育授業



#### 1 取組の概要

本校は体育朝会や運動会、学年での体育的行事など、体を動かす活動が盛んに行われている。また、休み時間や放課後の時間を活用して運動に親しむ児童も多い。しかし、新体力テストの結果をはじめとする投運動への成果が課題となっている。走ったり、跳んだりすることは得意だが、ボールを投げることに慣れていなかったり、不得意と感じたりしている児童も少なくない。そこで今年度は、投運動に親しむ活動を体育授業内に多く取り入れた。ここでは低学年での実践を取り上げることとする。

#### 2 授業について

##### (1) ボールをすべてスポンジ素材に変更

低学年から高学年のすべての児童がボールをこわがらずに活動ができるように、従来の硬い素材のものからスポンジ素材のものに変更した。それにより、こわがらずに活動ができるだけでなく、ボールに触れる量が増加し、投げる機会も増やすことができた。

##### (2) 外野2人と内野1人で行う「はしごドッジボール」

一人でも多くボールに触れられるように、ドッジボールも最少人数の3人で始められるゲームを取り入れた。はしごのようにコートを作り、クラス35人の7リーグ制にして、活動量を確保した。

#### 3 今後に向けて

今後も学校全体として体育授業を研究及び改善し、児童の体力向上や豊かなスポーツライフの実現に向けて取り組んでいきたい。また、投運動のみならず、様々な運動や体力向上に向けて授業実践に取り組んでいきたい。

### 中学校の具体的な取組例（寒川東中学校）

#### 新体力テスト記録向上に向けた取組



#### 1 取組の経緯

毎年行われる新体力テストは、生徒が熱心に取り組む活動である。全種目終了後に個人カードが作成され体力のスコアが算出されるため、記録向上に向けて意欲の高い生徒が多い。そこで今年度は、新体力テストの個人カードを基に体力要素を分析し、補強運動を実施することとした。

##### 【取組のポイント】

- (1) 体育館にある道具を使用してよいこととした。
- (2) ICTを活用し、自分自身の運動課題解決に向けて取り組んだ。

#### 2 取り組んだ日時等

令和6年1月 保健体育の授業内（各クラス5回程度）  
第2学年 体育理論実施後の演習として実施

#### 3 取組の様子、成果と課題

生徒にとって初めての取組であったが、体力要素分析から補強運動を選択し、実施するところまで円滑に行うことができていた。補強運動を選択する際に、新体力テストの結果が記載された個人カードを活用して分析を行うと共に、タブレットで情報収集を行うことで運動の選択肢を増やすことができていたと感じる。数回での取組であったため、体力向上の成果を実感することは難しいと感じたが、生徒の運動習慣形成への意識向上につながっていたのではないかと考える。課題としては、動きが複雑な補強運動を選択すると効果的なフォームを継続することが難しいと感じた。中学生でも容易かつ効果的な補強運動を継続的に行うことで記録向上につながると感じたため、今後はウォーミングアップの中で補強運動を取り入れ、指導する中で模索していきたい。

## 取組の 成果と課題

小学校では、体育の授業実践から苦手意識の克服や休み時間にボールを用いて遊ぶ児童が増えた。中学校では、自らの課題を分析し、必要とする体力要素の向上に向けて取り組むことができた。小・中学校ともに、取組実践から休み時間や年間を通した活動への広がりを見せた。今後も、主体的かつ継続的に取組を行っていくとともに、体育授業だけでなく、学校全体で取り組めるようにしていきたい。

# 委員会活動を活用した体力向上プロジェクト ～仲間との関わりをとおして～

市町村名

厚木市

## 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の影響で減少したと考えられる運動時間と子どもたちの体力について、継続的に改善していくことは本市の課題となっている。そこで、子どもたちの体力の向上をねらいとし、体育委員会が主体となって、休み時間の遊びの中で仲間と関わり、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（緑ヶ丘小学校）

#### 休み時間の「貸し出し倉庫」



#### 1 取組の経緯

休み時間に外に出て遊ぶ児童はいるが、ドッジボールやおにごっこなど、遊びにバリエーションが少ないのが実態としてある。体育委員会において活動内容を考えた際、「もっと外に出て遊ぶ子を増やしたい」という願いをもつ児童が多かった。そこで、以前も行ってた「体育用具の貸し出し（通称・貸し出し倉庫）」を実施することで、外で遊ぶ児童の増加と、遊びのバリエーションを増やし、児童の体力向上の糸口になるのではないかと考えた。

#### 【取組のポイント】

- 「縄跳び週間」の時期と近かったため、大縄やフリスビーなど、子どもたちが遊びやすい用具を貸し出した。
- 児童同士の交錯によるけがを防ぐため、バスケットボールやサッカーボールの貸し出しは行わなかった。

#### 2 取組の日程と貸し出した用具

- 実施期間  
令和5年11月27日（月）～12月15日（金）の休み時間
- 貸し出した用具  
・フリスビー ・大縄 ・ドッジボール  
・フラフープ ・ダブルダッチ用大縄

#### 3 成果と課題

【成果】低学年を中心に貸し出しを利用し、外で遊ぶ児童が増えた。以前実施した「貸し出し倉庫」では使うことができなかったフラフープや、ダブルダッチ用の大縄を利用する児童が多く、さまざまな用具を使うことができるようにしたこと、外遊びに興味を持つ児童が多くなることを改めて感じた。

【課題】実施するにあたり、バスケットボールやサッカーボールなどの貸し出しを行うことで、高学年児童の関心を引くことに繋がり、外で遊ぶ児童が増えるのではないかと考えられたが、けがにつながる可能性があるという意見もあり、実施することができなかった。児童の実態に応じて貸し出す用具を選択しなければならないことから、学年を限定した期間を設けるなど実施方法の検討が必要であると感じた。

### 中学校の具体的な取組例（林中学校）

#### 縦割りR-1 グランプリ



#### 1 取組の経緯

保健体育が好きな生徒は多くいるにも関わらず、休み時間に外で遊んでいる生徒が少ない現状があったため、アンケートを実施した。「外で遊ぶ仲間がいない」「友達を誘っても出たくないと言われる」「外に出ることが面倒くさい」という意見が多く挙がった。そこで、体育委員会で「みんなで外に出て体を動かす」をスローガンに掲げて、「縦割りドッジボール大会」（R-1 グランプリ：リンチュウグランプリ）を企画・運営した。

#### 2 取組の内容

- (1) 「どのようにしたら外で遊ぶ生徒が増えるか」を体育委員会でアンケート実施・集計・分析
- (2) 縦割りドッジボールの企画
- (3) クラスへの呼びかけ
- (4) 縦割りで男女に分けたドッジボール大会を運営

#### 3 生徒の意識調査（アンケート結果）

Q、休み時間に外に出て遊ぼうと思うか。

	思う	どちらかと言えば思う	どちらかと言えば思わない	思わない
事前	約19%	約17%	約21%	約42%
事後	約26%	約16%	約19%	約39%
上昇率	+7%	-1%	-3%	-3%

→レクリエーション大会後も約39%の生徒が休み時間に外に出て遊ぼうとは思わないとのアンケート結果であった。今回の企画が生徒にとって活動意欲の面でプラスにするためには、もっと生徒からの意見を取り入れた活動にしていきたい。

#### 4 成果と課題

【成果】体育委員会が中心となり、全校生徒が昼休みに外へ出て活動することができた。試合がない日にも、外に出て観戦や応援する生徒が多くおり、スポーツの多様な関わり方を実施していた。

【課題】これからも「レクリエーション大会を行いたい」と考える生徒が多いため、「誰もが楽しめる種目」を今後検討し、次年度につなげていきたい。

## 取組の 成果と課題

児童生徒の運動する機会が戻りつつある各学校において、様々な形で仲間と触れ合いながら運動することができた。スポーツを「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方を理解することや、多くの子どもたちが意欲的に参加することができるように、各学校の実態を子どもたち自身が委員会活動などをとおして把握し、実践していくことができるようにしていきたい。

# 仲間との関わりの中で体力向上を図る取組

## 児童生徒の実態と取組のねらい

大和市では体力の低下や運動を行う・行わない児童生徒の二極化が、ここ数年の課題としてあげられている。また今の小・中学校は新型コロナウイルス感染症の影響も根強く受けており、仲間との関わり方や遊び方が分からない生徒も多くいる。そこで今回は子どもの体力向上を念頭に置きながら、仲間との関わりの中で楽しく前向きに体力を高める手立てや実践例を検討することとした。

### 小学校の具体的な取組例（北大和小学校）

#### 異学年交流を通じた運動機会の設定



##### 1 取組の概要

本校は昨年度まで新型コロナウイルス感染症の流行により、体育の活動内容の制限や休み時間の校庭使用の制限が設けられていた。そのため、感染症流行以前に比べ、児童は学校で体を動かす機会が少ない状況にあった。

本年度、制限が解除された状況のもと、まず体を動かす機会を創出する取組として、「マイフレンドタイム」と名付けた異学年交流を実施している。これは、年2回実施され、1年生と6年生というようなペア学年を組み、休み時間に運動を通じて交流する活動である。まず、楽しく体を動かす機会を作ることが、体力づくりの第一歩だと考えた。

##### 2 活動内容

基本的には、上学年が「下学年とも楽しくできる遊び」を話し合いで決め、その遊びを体育館で実施する。遊びには、以下のようなものがあった。

- (1) 「貨物列車」などのアクティビティ系の遊び
- (2) 「ドッジボール」などのボールを使用した遊び
- (3) 「増え鬼」「バナナ鬼」などの走る遊び

下学年の児童は、上学年の児童と遊べることをとても楽しみにしており、実際の活動でも活発に遊んでいる様子が観察できた。また、上学年の児童は、下学年の児童が楽しめるように、順番を譲ったり手加減したりして、思いやりをもちながら活動している。

##### 3 今後に向けて

異学年交流での運動では、普段外で遊ばないような児童も楽しんで活動する姿が見られ、体を動かす良い機会になったことができる。今後も、色々な枠組みで体を動かす機会を確保して、体力向上につなげていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（南林間中学校）

#### 市内一斉サーキットトレーニング



##### 1 取組の概要

本校では3年前まで、保健体育の授業前のウォーミングアップとしてラジオ体操第2を採用していた。3年前に市内の中学校が体づくり運動の研究を行うにあたり、効果的な運動を市内の体育科教員で考え、現在も継続して実施している。

取り入れた体力の項目としては「柔軟性」「筋力」「巧緻性」など、新体力テストの項目がバランスよく入るようにした。そこからラジオ体操第2と比較し、効果的なウォーミングアップ、体力づくりの運動を考察した。

##### 2 生徒のアンケート内容

サーキットトレーニングについて、生徒たちに「この運動をすることで、どのような体力の向上を実感しているか」という自由記述のアンケートを実施した。以下がその回答例である。

- (1) ツイスト（腰をひねる運動）をすることで、前屈の柔軟性があがった
- (2) 今まで腕立て伏せが3回もできなかったが、友達に励まされながら、10回以上できるようになった。
- (3) ランニングをしながら行うので、持久力がついたと思う  
アンケートの中には始業前に体力を使い切ってしまうという回答もあったが、8割以上の生徒が何らかの体力の向上を実感していることが分かった。

##### 3 今後に向けて

ラジオ体操第2と違い、友達と一緒にいることでモチベーションや体力の向上に繋がっていることが感じられた。今後も体力向上に向けた効果的な運動方法を工夫するだけでなく、その成果を客観的なデータで生徒たちに伝えられると良い。

## 取組の成果と課題

本市では、それぞれの学校が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。いまだにコロナ禍の影響が長く続いている状態だが、その中でも友達との関わりをとおして体を動かすことの楽しさを実感させるとともに、体力の向上を図れるような手立てを模索していきたい。体力の低下や運動を行う・行わない児童生徒の二極化が喫緊の課題であることに変わりはないので、今後も市内での情報共有を行っていく必要がある。

# 児童生徒の運動習慣の確立に向けた取組

## 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。実態として、休み時間など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、運動への取組を工夫し「運動することが楽しい」「できるようになるのが嬉しい」と児童生徒が感じられるようにすることで、運動に対する意識が変わり、日常生活に変化が起き、運動習慣の確立を図ることをねらいとした。

### 小学校の具体的な取組例（社家小学校）

#### なわとびタイム～記録更新を目指して～



#### 1 取組の概要

本校では、寒さに負けない体力づくりを図るために全校で1週間程度、業間休みの時間を使い、なわとびタイムを実施した。友だち同士で励まし合い、楽しみながら学級単位で記録向上のために取り組むことを目的とした「8の字跳び」を行った。児童が主体的に取り組めるように、体育委員会の児童が中心となって運営した。また、この期間中に短縄の技のポイントがわかる動画を体育委員会の児童たちで作成し、短縄への取り組みも促した。

#### 【取組のポイント】

- 一度引っ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、体育の学習中や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 実施日

- なわとびタイム  
令和6年1月22日（月）～31日（水） 業間休み
- なわとび朝会兼第一回記録会  
令和6年1月22日（月） 朝会
- 第二回記録会  
令和6年1月31日（水） 業間休み

#### 3 取組の様子、成果と課題

「8の字跳び」は今年度初めての取組であったが、学級単位で目標を立て、目標達成するために意欲的に取り組んでいた。昇降口に全学級の記録を掲示したことで、他学年のことを認め記録向上をめざそうとする学級もあった。

期間が短かったため期間を1か月間にするなど、継続して行うことが大切であると感じた。

### 中学校の具体的な取組例（海西中学校）

#### 「新体力テスト」のイベント化



#### 1 取組の概要

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（新体力テスト）」での生徒の取組や感想から、運動することに対しての後ろ向きな姿勢や様子が多く窺える。

そこでまずは、「仲間と運動すること自体が楽しいものであること」「できるようになったり記録が伸びたりすることは嬉しいことであること」と生徒に認識してもらうために、新体力テストをイベント化し、近隣の総合体育館および陸上競技場を半日借りて、全種目を全学年一斉に行うこととした。

#### 2 実施日

令和5年6月21日（水）9:00～12:30

#### 3 場所

海老名運動公園 総合体育館 陸上競技場

#### 4 取組の様子、成果と課題

当日は、運動が得意な子も苦手な子も関係なく、前向きに楽しそうに種目に取り組む姿勢があった。また、各クラス各グループで応援し合ったり、認め合ったり、励まし合ったりすることが、一人ひとりのモチベーションを上げ、実際に記録の向上へと繋げることができた。

仲間と楽しそうに運動したり、記録が向上し、声を上げガッツポーズをして喜んだりする生徒の姿などが散見され、それなりの成果はあったのではないかと感じている。

その後の生徒たちの生活を見ると、日頃の運動習慣の確立へと繋がっている生徒もいるが、その日だけで終わってしまっている生徒がほとんどである。今後も、さらなる取組が必要だと感じる。

## 取組の成果と課題

取組によって「運動することが楽しい」「できるようになるのが嬉しい」と感じる児童生徒を増やすことができ、休み時間などに外で運動を行う児童生徒が増えた。

しかし、取組を行っている期間は運動を進んで行う様子が見られるが、継続的に取り組んでいかなければ運動習慣の確立や体力の向上まで繋げることに難しさを感じた。長期的に継続して取り組み、児童生徒の運動に対する意識を涵養していく必要がある。

# 児童生徒の主体的な取組で楽しく体力向上

## 児童生徒の実態と取組のねらい

コロナ禍の影響による運動の制限などから、児童生徒の運動経験や知識が十分でないことが課題として挙げられる。そのため、仲間と協力しながら運動に取り組み、その活動の中で運動をする楽しさを実感させ、体力の向上を図っていくことをねらいとした。児童生徒が運動に親しむ気持ちや挑戦する意欲を持ち、主体性を発揮しながら運動に取り組み資質・能力の育成を目指していく。

### 小学校の具体的な取組例（立野台小学校）

#### 運動に親しみ、心身の健康を！！



#### 1 取組の経緯

本校では、児童が主体的に活動できるように、体育委員会が中心となり、企画・運営をした。体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと、運動をすることで体や心に起きる良い効果を知ること、仲間と協力して楽しむことを目的に取り組んできた。

#### 2 取組日時等

- (1) ドッジボール大会  
令和5年11月1日(水)～11月24日(金)
- (2) 学校保健委員会  
令和5年12月1日(金)
- (3) なわとび月間  
令和6年1月17日(水)～2月8日(木)
- (4) 大谷翔平選手から寄贈されたグローブを使っのキャッチボール体験  
令和6年1月22日(月)～2月27日(火)
- (5) 大縄大会  
令和6年2月6日(火)

#### 3 取組の様子、成果と課題

体育委員会の児童が中心となり、多数の企画・運営をしたことで、多くの児童が楽しみながら活動することができた。しかし、休み時間には、多くの児童が運動に親しむ姿が見られたが、行事や企画がないときは、休み時間に運動に親しむ児童が少なかった。

今後の課題は、運動の楽しさや友達と関わりながら体を動かす楽しさを味わうことのできる企画を発信していきたい。そして、これからも体育委員会を中心に、より運動に親しむ取り組みを進められるようにしていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（南中学校）

#### 生徒主体で取り組む「教えあいタイム」



#### 1 取組の経緯

本校第2・3学年の生徒を対象に行ったアンケートで、「体育の授業での種目に関する知識の理解度」は「8割程度理解できている」と回答しており、「その知識を活用して仲間にアドバイスをしている」は「9割近く行っている」と回答している。

生徒の現状を踏まえて、身につけた知識を授業の中で活用しながら、生徒主体で教えあうことで運動をすることが、より「楽しい」と見え、運動やスポーツに親しむ資質や能力が高まるのではないかと考えた。その結果、生徒が運動をより好きになり、体力向上につながるのではないかと考えた。

#### 2 主な取組の様子

- (1) 授業の中で、動きのポイントなどを事前に調べたり、教わったりするの活動をとおして知識を習得し、それを踏まえて実践する。
- (2) 学習した内容は振り返りシートに記入し、知識の定着と整理を図る。
- (3) 学習してきた知識を載せたチェックシートを活用し、生徒がお互いに課題と改善点を伝え合う「教えあいタイム」を行う。
- (4) 教えてもらった内容をもとに、自分たちで動きの改善を行うための練習をする。
- (5) 希望する生徒同士で、「教えあいタイム」を再び行い、動きが改善されたかをお互いでチェックする。

#### 3 振り返り

授業の中で学習した用語を言葉に出しながら活動する生徒が増えた。教師が教えているだけの場面や、自分一人で活動している時よりも、生徒の活動量が増え、考えながら試行錯誤している様子が見られた。

## 取組の成果と課題

小学校の取組では、行事や企画があるときは多くの児童が活動に参加することができ、運動機会の確保につながった。さらに、活動中は児童同士で声を掛ける姿も増え、人間関係が育まれた様子が見られた。中学校の取組では、お互いに技を見てアドバイスを送ることによって、身に付けた知識を活用する場面が増え、技能の向上が見られた。今後も児童生徒が自ら主体的に活動できる取組を工夫していきたい。

# 運動時間の確保から、体を動かす楽しさを感じられる子どもへ！

## 児童生徒の実態と取組のねらい

令和4年度の新体力テストの調査結果から、体を動かすことが好きな子どもとそうでない子どもの二極化が進んでおり、自ら運動に取り組む子どもが少なくなっている。そこで、小学校では授業外でも運動を楽しめる時間を設定し運動する時間を増やすこと、中学校では運動の専門性が増す授業の構成を改善することで活動時間を増やし、体を動かすことが好きで、自ら取り組みたいと思える子どもの育成を目指すこととした。

### 小学校の具体的な取組例（綾北小学校）

#### 体育委員会の取組



#### 1 取組の経緯

本校では、毎年1月に縄跳び大会を全校で取り組んでいる。一人一人が自分の目標を持ち、目標の達成に向けて意欲的に練習している児童が多い。

今年度は、もっと多くの児童に縄跳びに取り組んでほしいという願いや、できる技を増やしてほしいという願いから体育委員会の児童が縄跳びを教えたり、回数を記録したりする活動を行った。

#### 2 取り組んだ日時

令和5年12月4日（月）～令和6年1月25日（木）  
業間・昼休み

#### 3 取組の様子、成果と課題

体育委員会の児童が校庭に出て活動を行ったことで行事に向かって練習に取り組む児童が多くなった。また、講話朝会での校長先生からの児童に対する言葉かけや、教師と一緒に縄跳びをするなどして、学校全体でこの活動を盛り上げるようにした。さらに校庭にジャンピングボードを常設し、使い方やルールの声かけも体育委員会主導で行われ、多くの児童が使用した。縄跳びの記録を取ったり、縄跳びのコツを教える活動を行ったりすることで、異学年の交流が増え、児童の意欲の向上につながった。

体育委員会の活動は、コロナ禍が終わり初めての試みであったため、教員主導で行った。来年度は、子どもからの意見を基にして行うことで児童の意欲を高めながら活動を行っていきたい。児童の中からは「もう一回挑戦したい」という声も多数上がっていることから、体育委員会主催のミニ縄跳び大会などを開くことで、縄跳びをとおして運動の楽しさを実感させ、運動に対する意欲の向上を目指していきたい。

### 中学校の具体的な取組例（城山中学校）

#### 楽しく運動をして心も体も元気



#### 1 取組の経緯

部活動を引退した中学校3年生は3学期に入ると受験直前となり、運動から離れてしまう生徒が大半である。また、受験に対する不安などが募る時期である。

そこで健康管理や心の安定を目的として楽しく運動をさせたいと考えた。なるべく運動量を確保するために、体育館でバレーボールとバドミントンの2種目を実施した。

#### 【取組のポイント】

- 運動量を確保すること。
- 運動を通じてコミュニケーションを図ること。
- 全員が楽しめること。

運動量を確保する観点ではバレーボールはコート6面、バドミントンはコート8面展開でなるべく休憩時間を少なくするようにした。

コミュニケーションの機会としては、2クラス合同で実施をして、同じクラス内だけではなく、他クラスとの交流や男女合同のチーム編成など工夫して設定した。

#### 2 取組期間

- バドミントン  
令和5年12月下旬の各クラス計6時間
- バレーボール  
令和6年1月中の各クラス計8時間

#### 3 振り返り

勝ち負けにこだわらず積極的に活動することで自然とコミュニケーションが増えて楽しい活動に繋がった。またチーム編成や対戦相手を替えることで、チームメイトのことを考えたり、相手に合わせた力加減などが見られたりと有意義な活動となった。

## 取組の成果と課題

運動をイベント化して異学年で交流させることで目標を達成する楽しさを味わうことができた。また、運動とコミュニケーションを関連させることで、より楽しさを感じさせることができた。さらに、挑戦しようとする意欲が高まっている児童の様子や、様々な運動能力を持った生徒がチームを構成してもその中で運動を楽しめるよう工夫する様子が見られた。この楽しさを子どもたち引き継ぎが味わえるよう、単発の取組ではなく、継続した取組になるよう意識していきたい。

# 学校全体での活動をととして

## ～全児童生徒の基礎体力の向上を目指して～

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、休み時間、小学校では多くの児童が校庭に出て思い思いに遊んでおり、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いる。しかし、体力づくりに繋がる運動をする習慣がある児童生徒は少ない。そこで、体育の授業の時間や休み時間に、基礎体力の向上を図る機会を設定するとともに、成果や努力を目に見える形にし、体を動かす楽しさを感じさせ、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（田代小学校）

#### 全校での取組「いっちょ子マラソン」



#### 1 取組の概要

本校では毎年11月から12月にかけて、全校で持久走に取り組んでいる。まず、11月下旬からの2週間、業間休みの15分間に全校児童が校庭に出て、「無理のない速さで気持ちよく」というめあてのもと走る活動を行っている。そして、その集大成として、近隣の運動公園で「いっちょ子マラソン」大会を開催している。また、本大会では、今年度から1学年から6学年まで自分の記録が比較できるよう全学年同じ距離を設定した。平日にもかかわらず多くの保護者が応援に来る、本校でも大きなイベントの一つとなっている。

#### 2 具体的な取組内容

- ・体育委員会主催とし、児童主導で行う意識を持たせる。
- ・校庭に3つの円のコースを描き、低中高学年を分け、安全に配慮する。
- ・高学年が活動のお手本となるよう、指導をしっかりと行う。
- ・今年度はマラソンカードを廃止し、業間休み後の3時間目に支障がでないようにした。
- ・大会では順位付けはせず、練習で身につけた自分のペースを意識して走り切ることを伝える。
- ・大会後に全員に記録賞（タイムのみ記載）を配付する。

#### 3 成果と課題

練習期間中は、体調不良以外のほとんどの児童が校庭に出て、自分のペースで走ることができた。大会では、保護者の声援の影響もあり、「無理のない速さで気持ちよく」ではなく、自分のベストを目指して全力で取り組む児童がほとんどであるため、本取組のめあてと各児童の目標の設定のしかたが今後の課題である。

### 中学校の具体的な取組例（愛川東中学校）

#### 基礎体力向上を目的に含む準備運動の充実



#### 1 取組の経緯

本校では、新体力テストの結果から、ここ数年体力の低下が見られている。そのため保健体育の授業の準備体操にランニングを取り入れたり、単元の間に定期的にサーキットトレーニングを行ったりして、生徒の基礎体力向上を目指した。

#### 2 具体的な取組内容

準備体操やランニングでは、ペアになり、互いに回数を数えたり応援をし合ったりすることで、全員で一丸となってトレーニングに取り組むことができるように行った。

- ・授業前の準備体操に3～5分のランニングからの体操
- ・サーキットトレーニング  
クランチ→腕立て伏せ→もも上げ→上体起こし→背筋→バーピージャンプ

サーキットトレーニングを取り入れ、それぞれ20秒行ったら10秒の休憩。セット間5分休憩で2～3セット。全身をダイナミックに動かすことができ、みんなが頑張れば取り組めるといった内容とした。

#### 3 取組の様子、成果と課題

取組の様子としては、全員で団結して取り組むことで、それぞれが前向きに取り組む姿が見られ、仲間同士励まし合い達成感を感じ、前回より回数が増えるなどの成果が見られた。

今後は、普段体を動かさない生徒も日常的に行えるような種目を加えていくことや、目標の設定などを意識させ、より主体的に取り組めるようにしていくことが課題である。

### 取組の 成果と課題

学校行事や、授業の中で意図的に運動する機会を確保したことで、普段体を動かす機会が少ない児童生徒も、仲間との関わりの中で達成感や運動する楽しさを味わう事ができた。しかし、基礎体力の向上にむけては継続した取組が必要であるため、引き続き運動する機会を確保しながら、児童生徒が自ら体力づくりに取り組めるようにしていくことが今後の課題である。

# 異学年交流を生かした健康・体力づくり

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、反復横とび、50m走、ボール投げにおいて全国平均を上回っているが、握力、20mシャトルラン、立ち幅跳びなどの筋力、持久力や敏捷性が低下傾向にある。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、授業や行事、業間休みなどで運動する機会を設けることや異年齢集団による交流を積極的に行い、お互いに楽しく触れ合い協力して取り組む機会を設けることにより、運動する意欲の向上を図り、運動を楽し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）

### 体力の向上を図る「体づくりWeek」



#### 1 取組の経緯

本校では冬季に「体づくりWeek」を実施してきた。コロナ禍で休校になった2020年度から取組を進め、今年度で4年目となる。その成果もあり今年度の新体力テストでは、シャトルランをはじめ多くの項目で全国平均を上回った。縄跳びは持久力や瞬発力など、すべての運動の基礎となる力を養うことができるという点、シャトルランは前年度の記録が残っているので、相手との競争よりも、昨年度の自分を超越することに目を向けられるという点から、今年度も引き続きこの2種目で「体づくりWeek」を実施した。

#### 【取組のポイント】

- 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。
- 一人一人が力を高めるために、それぞれに1週間の練習期間（体づくりWeek）を設けた後に、2学年合同の大会を実施し、成長を振り返る機会を設けることにした。

#### 2 取り組んだ日時

第1弾 縄跳び週間（短縄跳び、8の字跳び）

令和6年1月22日～1月26日 大会…1月29、30日、2月1日

第2弾 シャトルラン週間

令和6年2月27日～3月1日 大会…3月7日

#### 3 取組の様子、成果と課題

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。縄跳び大会では8の字跳びを取り入れることで、クラスによっては児童らが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。その反面、記録更新に目が行き過ぎてしまい、運動の苦手な児童によってはプレッシャーとなってしまったケースもあった。進んで体を動かそうとする子を育てるために、協働する中で、自らの伸長に目を向けられる活動へと改善していきたいと考える。

## 中学校の具体的な取組例（緑中学校）

### 皆が運動を楽しめる環境作り



#### 1 取組の概要

本校は、体育館やグラウンドの施設を利用しやすいことや生徒一人一人の個別の活動の機会を設定しやすい等、小規模校のメリットを最大限に活用し、誰でも運動が楽しめる環境作りに取り組んでいる。これは、日常の昼休みの様子だが、バスケットボールやバレーボール、卓球、バドミントン、マット運動など、多種多様な運動を楽しんでいる。道具の使用もなるべく生徒に委ね、自分たちでマナーを守って活動している。

#### 2 異学年の縦の交流

同学年で活動する生徒もいれば、異学年でスポーツを楽しむ生徒も多い。生徒数が少ないので、行事や清掃など異学年での縦の交流が盛んに行われ、男女隔てなく一緒にスポーツを楽しむ文化が形成されている。また、部活動に関しても一つの部の人数が少ない現状があり、横断的に活動に参加し、協力して行っており、楽しみ志向と競技志向の両方を持ち合わせた、幅の広い流動的な部活動の取り組みを行っている。

#### 3 ふり返り

小規模校では、教員が生徒一人一人にきめ細やかに接することができる。一方、人間関係が変わらず、固定化してしまう面もある。スポーツをとおして健康な体作りに取り組むと同時に、仲間づくりが行われることで、心の成長に繋がるような取組をしていく必要がある。

## 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、業間休みや昼休みを「体づくりWeek」として設定し、縄跳び大会、シャトルラン大会などを行っている。また、中学校では、小規模校のメリットを生かした場の工夫や異学年交流を取り入れた活動を行っている。小規模校であるメリットを生かし、お互いに楽しく触れ合い協力して取り組むことにより、自然と高め合う活動につながっている。今後も各学校において、児童生徒の実態に応じて工夫した取組を推進していく。

# 「運動大好き！体育楽しい！！」大作戦

～子どもたちが運動大好きで、体育の授業を楽しみにできるように～

市町村名

平塚市

## 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、本市はここ数年、体力合計点は、県平均と比べて高く、昨年度は小学生女子以外が全国平均を上回ることができた。一方、小学生の運動やスポーツが好きである割合は全国平均より高いものの、体育の授業は楽しいという小学生の割合、運動やスポーツが好きである中学生の割合、体育の授業は楽しいという中学生の割合が全国平均より低く、豊かなスポーツライフの実現に向けて課題がある。そこで、休み時間や体育、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（港小学校）

#### いきなり！？フォークダンス



#### 1 取組の経緯

本校体育委員会では、毎年自分達で考案した体育的レクリエーションイベントを実施している。今回は体育科授業でも学習したフォークダンスを、「校庭のど真ん中で踊りたい！」という子どもたちの思いから企画し、実施することとした。

#### 2 取組の概要・ポイント

ある一週間を期間として、子ども達が校庭の中心でいきなりフォークダンス（マイムマイム、タタロチカ）を踊るという活動とした。輪になって踊ると、近くにいる子や興味がある子を誘ってみんなで踊り、曲が終わると友達とハイタッチをし、「また明日の中休み踊るから来てね。」と呼びかけて終了となる。事前に周知はせず、「何か楽しそうなことやっているらしいよ。」「いってこない？」と子ども達同士の口コミでの参加をねらいとした。

#### 3 取組の様子、成果と課題

初めた月曜日には 30 名ぐらいだった人数も徐々に増え、木曜日には 60 名近くが参加した。最終日の金曜日はよりたくさん集めたいと、前日に校内放送で呼びかけ、120 名を超える人数で踊ることができた。活動後は、参加への感謝、参加人数、「みんなで踊ると楽しい」という体育委員会の思いを放送で伝えた。

【成果】企画自体はスムーズに進行し、踊っている子どもたちの笑顔が多くみられた。参加者に感想を聞くと、前向きな意見が多くあり、教室では「あれ何やっているの？」、「参加していいの？」など、子どもたちのわくわく感を引き出すことができた。

【課題】子どもたちが「参加してみたい。」と思えるように広報できるかが、今後の課題である。この企画は初めての取組であったため、今後も継続することで運動やダンスに興味をもつ子も増えていくと考える。あえて周知をしなかったが、予告のない活動ときちんと周知しての活動を上手く使い分けることで、参加人数や校内の盛り上がりが高まるよう工夫していきたい。

### 中学校の具体的な取組例（山城中学校）

#### 共に楽しめるスポーツフェスを企画しよう



#### 1 取組の概要

本校の生徒は、特定の友達に依存してしまう生徒や対人関係の不安から別室で学習している生徒が多く、コミュニケーションに課題がみられる。そこで、生徒会活動において、共生の視点を意識して、運動の習慣化に取り組んだ。

#### 2 取組の内容

既存の体育祭実行委員会の生徒が目標設定、企画、検討、運営し、行事をとおして「終わったあとに、みんなが楽しいと思える企画」を目標にルールを設定した。体力差を配慮するため、ドッジボールのルールではゼッケンを利用し、当たった際の比率を変更し、技能差をカバーした。（例：ゼッケン5を着用した生徒が外野に行くと外野の人数が+5）。すると、戦略の幅が広がり、お互いにコミュニケーションをとる場面が生まれた。また、検証段階から女子生徒が参加する場面があまり見られなかったため、女子専用ボールを2球追加するルールを取り入れ、積極的に取り組む姿が見られるように工夫した。

#### 3 成果と課題

取組をとおして、生徒が「共生の視点」により思いきり運動できる環境が整ったと感じている。企画では、どうしたらみんなが楽しめるかを考え、検証を重ねた。運営では、至近距離での投球の際、両手投げで優しく当てるなどの配慮や、試合後の拍手など様々な場面で共生への意識が見られ、誰もが運動に対して前向きになることができた。

今後の課題としては、共生の意識を単一性のもので終わらせるのではなく、様々な活動場面で定着させることを考える。行事を開催することの負担も考慮しつつ、日常生活や保健体育の授業と関連付け、誰もが運動を楽しめるようなアイデアやさらなる取組が必要であると考える。

## 取組の 成果と課題

本市では、体力を高めるために、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫している小・中学校が多くある。今回の学校では、児童会や生徒会が中心となり、児童生徒が主体的に運動に親しめるように休み時間や学年行事をとおして、仲間と共に自己肯定感や達成感を味わうことができたと考える。取組の成果を周知し、子どもたちが運動を大好きになり、体育、保健体育の授業など、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。

# 運動の楽しさを味わうきっかけづくり

市町村名

秦野市

## 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、体を動かすことは好きだが、運動経験が乏しい児童が多いことが挙げられる。また、体育の授業では、運動経験の少なさから苦手意識をもち、前向きに取り組めない児童生徒も多い。そこで、体力調査の種目（反復横跳び、ソフトボール投げ）の要素がある活動を取組として実施することで、体を動かすことの楽しさを味わうきっかけをつくり、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（東小学校）

### 「楽しく運動月間」



#### 1 取組の経緯

児童が運動の楽しさを味わい、進んで運動しようとする姿勢を身に付けることがねらいである。そのためには、運動経験を積み、「楽しいかも」と前向きに感じられるようにすることが必要である。

そこで本校では、運動委員会の活動として「楽しく運動月間」を取り入れ、①マラソン（校庭）、②ソフトボール投げ（校庭）、③反復横跳び（体育館）を実施した。

#### 【取組のポイント】

- 運動の楽しさや爽やかさを感じてもらうため、流行りの曲を流しながらマラソンをしたり、上手にボールを投げると音が鳴るジャベリックボールを使って、楽しく技術の習得に繋げられるようにしたりした。
- 運動委員会の児童が、担当種目の手本になれるよう事前に練習する時間を設けた。

#### 2 取り組んだ期間

令和6年1月最終週～3月2週目まで  
(水曜低学年、木曜高学年の昼休み実施)

#### 3 取組の様子、成果と課題

「楽しく運動月間」は、今年から始めた取組であったが、とても楽しそうに各種目に参加する様子が見られた。特に低学年の児童は、たくさんの種目に参加し、手本を見せる児童の話をきちんと聞き、実践していた。

昼休みの中でも上達している児童も多く、運動に意欲的に取り組むきっかけとなっていた。

来年度以降も続けるのであれば、学校行事や感染症との兼ね合いも考え、実施時期や種目を検討していく必要がある。反復横跳びの参加率が低かったため、どのように運動経験を積ませるかは、今後の課題である。

## 中学校の具体的な取組例（南が丘中学校）

### 「運動の楽しさ」を味わう場の設定



#### 1 取組の概要

本校では、昼休みに外で遊ぶ生徒が多く、学校祭体育委員会で購入しているバスケットボールやサッカーボール、バレーボールなどの貸し出しを行っている。昼休みの体育館開放をコロナ禍前までは行っていたが、感染症拡大防止の観点から昨年度まで実施出来なかった。制限が緩和され始めたので、今年度より各学年週に一度の頻度で再開をした。

#### 2 年間の取組

- 担当  
学校祭体育員会と各学年職員
- 開放日  
月曜日1年生 水曜日3年生 金曜日2年生
- ルール
  - 体育館後方のバスケットボールとバレーボールを使用。
  - バスケットボール、バレーボールは蹴らない。
  - 学年で指定された曜日と昼休みの時間を守る。
  - 使ったボールなどの後片付けをしっかりと行う。

#### 3 取組の様子、課題と反省

学校祭体育委員2名と各学年職員がつき、活動の様子を見守っている。多い学年では、毎回30名程度の生徒が活発に活動している。バスケットボールやバレーボールをやっている生徒が多い。バドミントンをやりたいという声もある。

体育館がそこまで大きくないので、安全面での課題がある。来年度は安全面の観点から、日によって種目を決めるなどの工夫をしていきたい。また、現在は各学年週に一度の開放になっているので、回数を増やすことも検討している。

## 取組の成果と課題

小・中学校共に、授業や行事の時間や内容などを工夫することで、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、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取り組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。来年度以降もこういった運動経験の機会を設け、良い運動習慣の確立に繋げていきたい。

# 体育的活動を通じた体力向上の取組について

## ～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

コロナ禍以前の教育活動が戻りつつある中、児童生徒の体力低下や運動離れは加速している傾向にある。小学校では、特に低・中学年において友だちと関わり合いながら運動に取り組む習慣が薄れてしまったと捉えている。そこで、今年度は運動することの楽しさを味わうために、「体を上手に動かすことができたり、記録が伸びたりしたときの達成感を味わうこと、児童生徒の主体的な関わり合いを通じた体力の向上」を目標として、多くの児童生徒に運動習慣の確立と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（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で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。

### 中学校の具体的な取組例（伊勢原中学校）

#### 「縄跳び」でコツコツ体力づくり



#### 1 取組の概要

本校では、体育の授業の初めにウォーミングアップを兼ねて「縄跳び」を1分30秒間行い、生徒の体力の向上を目指している。縄跳びは運動の得意不得意に関わらず、参加しやすく全身の筋肉を使う有酸素運動として効果的であると考える。生徒は、跳び終わった後に各自に配付されている「縄跳びカード」に跳んだ回数を記入する。この取組により生徒は自分の成果を可視化することができ、さらには、仲間と比較したり、励まし合ったりすることで、各自の目標達成に向けて継続的に取り組むことができていると捉えている。

#### 2 取組の様子、成果と課題

生徒たちは1分30秒間の「縄跳び」に集中して取り組んでいる。1年生では1分30秒間で200回跳ぶのは難しいが、2年生や3年生では200回以上跳べる生徒が多くいる。授業の始まりに短時間での集中的な運動を行うことで全身持久力や巧緻性を高めるとともに、集中力を高めることができた。また、生徒からは「家でも縄跳びを習慣化していきたい」という感想もあった。広い場所を必要としない「縄跳び」だからこそ挙げた声だと考える。

課題としてはすべての生徒が同じ時間で縄跳びを行うため、個々の運動レベルに合わせた工夫が必要である。また毎時間縄跳びをすることで形式化してしまう恐れがある。音楽に合わせて跳ぶなど、持久力向上だけでなくリズム感を養うなどの目標を新たに加え、楽しみながら運動をする工夫も必要であると考える。

### 取組の 成果と課題

小学校では、今年度初めての取組であった。多くの児童が参加し、体を動かすコツをつかみ、友だちとふれ合いながら運動を楽しむ様子がみられたが、学校全体の活動までには至らなかった。また、中学校では継続的な取組に加えて、音楽などの新たな要素を取り入れることが発展につながると考えている。今後も、運動習慣の確立や運動意欲の向上のために「笑顔で楽しみながら」できる取組の工夫について模索していきたい。

# 「投げる」「走る」に着目した体力向上を図るきっかけづくり ～新体力テストの結果から見える実態から～

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「投げる」「走る」の種目において、大磯町は、神奈川県の前年比を下回る結果となった。また、子どもたちの実態から、小・中学校ともに自ら運動に親しむ子どもと、そうでない子どもの二極化が懸念されている。そこで、子どもたちが主体的に運動に慣れ親しめる機会を設定することをねらいとし、体を動かすきっかけづくりに取り組んだ。

### 小学校の具体的な取組例（大磯小学校）

#### 全校ドッジボール大会



##### 1 取組の経緯

本校の体力テストは、全学年50m走のみ測定し、1～4年生までは、他の項目は実施していなかった。5年生になって初めてソフトボールを投げる、初めて20mシャトルランを経験する児童が多かった。そこで今年度は、1～3年生は2種目、4～6年生は全種目実施し、児童の運動能力を調査することにした。また、体力テストの結果を校務支援ソフトに入力することで、過去の記録をデータとして残し、振り返りができるシステムにした。今年度の本校の結果は、全国、神奈川県の前年比と比べると、どの項目も低く、特に「走る」「投げる」の種目が著しく低いことが分かった。

##### 2 体力向上を目指すための課題設定の理由

本校の児童の体力向上を目指すため、休み時間の積極的な運動遊びと日常の体育授業の充実が必要だと考えた。体力テストの結果を基に、平均値より低い運動能力の改善を図っていくことにした。さらに今年度は、小中連携を図り、小中間で体力テストの結果を見直し、小学校では「投げる」、中学校では「走る」の種目に重点をおき、小学校では、体力向上や楽しさを味わえるきっかけづくりとして体育委員会主催の「ドッジボール大会」を開催することとした。

##### 3 取組の様子、成果と課題

ドッジボールは全学年が親しみやすい活動であり、体育委員会の児童が自分たちで意見を出し合いながら話し合いをした。内容やルールは各学年の実態に合わせて考え、競技性よりも、児童全員が楽しく参加できることを目標とした。

大会が近くなると、休み時間に声を掛け合い、作戦を考えたり、クラスごとに練習をしたりするなど自発的に活動する姿が見られた。競技性ではなく、レクリエーション性を重視したことで、運動に苦手意識のある児童も、自分に合った目標を設定して友達と楽しく活動することができた。この経験をきっかけに、さらなる体力向上を目指していきたい。

### 中学校の具体的な取組例（大磯中学校）

#### 体育の授業で「駅伝競走」



##### 1 取組の概要

本校の目の前は『東京箱根間往復大学駅伝競走』の走路になっている。この地域性を活かし、体づくり運動の領域の体力を高める運動の一つとして駅伝競走を行っている。グラウンドのトラックの平らなルートだけでなく、学校内の坂や階段などを用いてA（350m）、B（300m）、C（300m）区間に分けている。一区間が短い分、周回数を増やし、連続で区間を走ることを許可している。チームは短距離走や長距離走の記録を基に分けて実施した。チームごとに基の記録が速い生徒が中心となり、走る区間などを決めている。

体力テストにおいて、「全身持久力」や「走る」種目の結果が著しく低かったため、走ることに慣れ親しむことができるこの取組を大事にしていきたいと考えている。

##### 2 取組の様子

体力がある生徒は多くの区間を走り、体力に自信がない生徒は区間を少なくして走っていた。競走ということから、タイムを縮めるためにも、誰がどこを走るか、順番などをチームごとによく考えていた。

男女合同で行うため、チームごとの順番決めるときにはどのような会話や工夫があるか観察していると、1年生は何となく決めているチームも多かったが、2～3年生は合理的に順番を決めており、女子の中でも体力に自信がある生徒は多くの区間を走っており、学年間での差を感じた。

##### 3 振り返り

今後の課題としては、今回は全学年同じルールで実施したが、学年が上がるにつれて周回数を増やしたり、ルールに制限をつけたりすることでさらに工夫ができると感じた。

知識・技能の観点で、タスキの渡し方や起伏の道の走り方についても指導ができてよかったので継続したい。

## 取組の 成果と課題

体力テストの結果をもとに、授業や学校生活の中で、子どもたちが「投げる」「走る」運動に親しむ機会を作ることができた。また、場の設定やルールを工夫することで、子どもたちが主体的に参加し、運動することの楽しさや喜びを味わいながら体力の向上につなげていくことができた。今後は、小中連携の機会を増やし、9年間を見通して継続した体力向上の取組をしていきたい。

# にのみや学園 運動習慣づくり

～体を動かす楽しさに気づき、運動習慣の確立を目指す～

市町村名

二宮町

## 児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナウイルス感染症拡大の影響で、外で運動する機会が少なくなり運動習慣を確立できない児童生徒がいる。現状として山西小学校と二宮西中学校では、休み時間に外で積極的に運動する児童生徒とそうでない児童生徒で二極化している。そこで昼休みに運動する機会を設け、運動をする楽しさや良さに気づかせ、運動習慣の確立を図ることとした。小中学校で共通の運動として大縄の8の字ジャンプを行った。

## 小学校の具体的な取組例（山西小学校）

### ジャンプ集会



#### 1 取組の経緯

山西小学校では、休み時間に運動する児童としない児童が明確に分かれており、運動習慣が低下している様子がうかがえる。

そこで、毎年実施するジャンプ集会をとおして、好き嫌いに関係なく運動を楽しみ、互いの努力を認める機会を確保するようにした。

#### 2 取り組んだ日時など

【1回目】令和5年12月6日 昼休み

【2回目】令和6年2月26日 昼休み（予定）

#### 3 取組の様子、成果と課題

毎年同じ時期に行っている取組であることや、運動委員会から周知されていたことなどにより、当日は円滑に進めることができた。各クラス児童の実態に応じた目標を設定し、1回目の記録を2回目でも更新できるように、休み時間に練習するなどして、より意欲的に取り組んでいた。

しかし、児童が好記録ばかりにとらわれてしまい、苦手な児童へ攻撃的な言葉をかけてしまう場面もあった。担任の指導だけでなく、取組や目的の意図を児童間で気付くことができるようになる工夫を検討する必要があると感じた。

運動委員会は、各クラスの記録を集約し低学年と高学年に分けて上位3クラスずつ記入したポスターを掲示して広めた。

## 中学校の具体的な取組例（二宮西中学校）

### にわ西ジャンピング



#### 1 取組の経緯

中学校に進学すると校庭で外遊びをする生徒が減少する傾向にある。中学校でも校庭で外遊びをする生徒を増やし、体力向上のきっかけとなるよう、山西小学校と連携をして、二宮西中学校では、にわ西ジャンピングという名前で8の字跳び大会を実施することとした。

#### 2 取り組んだ日時など

【練習日】令和5年11月8日～11月10日 昼休み

【本番】令和5年11月14日～11月16日 昼休み

#### 3 取組の様子、成果と課題

8の字跳びは初の取組であったが、小学校の時にすでに8の字跳びを行事として行っていた生徒も多数おり、スムーズな取組を行うことができた。昼休み中の活動ということもあり、最初は気が向かない生徒もいたが、活動中ほどの学級も団結しながら楽しく取り組む姿が見られた。本番も各学級最高記録を目指し一生懸命に取り組んでいた。

成果としては、普段昼休みに外で遊ばない生徒が外で運動する機会をつくることができ、クラスの友だちとコミュニケーションを深める時間となった。

課題としては、練習期間から本番にあたるまで、校庭を使用できる学年を制限したことで、普段外で運動している生徒の運動時間が減ってしまった。また、にわ西ジャンピング終了後も、昼休みに外で運動する生徒の数は大きく変化がなかった。

## 取組の 成果と課題

今年度の成果は、分離型小中一貫教育を意識し、跳んだ回数の記録を小中で共有することができた。記録を共有することで小学生にとって目標設定の手がかりとなり、中学生にとって運動の楽しさを振り返るきっかけとなった。運動する楽しさや良さを児童生徒に気づかせ、運動習慣を確立させる第一歩になったと考える。

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を取り組んでいけばよいのかを模索していきたい。

# よりよい運動習慣の確立をめざして ～児童生徒の興味・関心に合わせた運動機会の充実～

市町村名

南足柄市

## 児童生徒の実態 と取組のねらい

令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の児童・生徒質問紙調査において「運動やスポーツをすることが好き」と、肯定的に答えた児童生徒が多いことが分かった。一方で、スクリーンタイムが長いこと、コロナ禍において学校全体で体を動かす遊びや活動を控えていたことなどから、体を動かす機会が減少している現状がある。そこで、児童生徒の興味・関心に合わせて体を動かす機会を意図的に設け、運動やスポーツに親しむことをとおして、よりよい運動習慣の確立をめざしていくこととした。

## 小学校の具体的な取組例（向田小学校）

### 「からだうごかしタイム」～体を動かそう！～



#### 1 取組の経緯

ここ数年、コロナ禍により体を動かす機会が減り、運動不足による体力の低下を懸念している。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童質問紙調査では、運動やスポーツをすることが好きな児童が多いという結果であった。コロナウイルス感染症の位置付けが5類となったことにより、スポーツ委員会を中心に体を動かすきっかけとするため、「からだうごかしタイム」を開催した。委員会児童が「長縄」「おにごっこ」などの遊びを全校に呼びかけ、自由参加で校庭や体育館で行った。

#### 2 実施日程

令和5年6月12日（月）～7月14日（金）  
（毎週の月・火・木・金曜日の昼休み）

#### 3 取組の様子、成果と課題

スポーツ委員会の児童が全校へ呼びかけたりルールを説明したりすることで、児童主体の活動となった。低・中学年の児童を中心に多くの参加があった。取組を始めていく中で、次第に、参加している学年に合わせてルールを変更したり、高学年が低学年のサポートをしたりする場面も見られるようになり、異学年交流をとおして、体だけでなく、心も育っている様子が見られた。「楽しさ」が体を動かす快さにつながるようで、「からだうごかしタイム」をきっかけに外遊びに興ずる子が増えていった。

課題として、普段屋内で過ごすことが多い児童への呼びかけが不十分であり、活動内容や声かけの方法を改善する必要性を感じた。コロナ禍の影響で運動する機会が減り、運動に消極的になっている児童へのアプローチを視野に入れながら、来年度も全校で体を動かして遊べる企画を検討したい。

## 中学校の具体的な取組例（南足柄中学校）

### 生徒の主体的活動を通じた運動機会づくり



#### 1 取組の概要

本校では、体育における活動は積極的に取り組むが、学校外で運動をしない生徒が多い。そこで、生徒の実態を把握し、生徒の興味関心に合った運動機会を設けることで、運動の楽しさや喜びが広がると考え、取り組んだ。

#### 2 実践

##### (1) 実態アンケート **ねらい** 生徒の実態把握（第1学年対象）

生徒が運動は楽しいと思うのは「友人や仲間と一緒にするとき」が43%で最も多かった。また、「体育や部活動以外に運動をしない」生徒の割合は30%で、この生徒たちが運動をしようと思う条件については、「友だちに誘われたら」「運動する場所があれば」「簡単に短時間でできる運動がいい」などの意見が挙がった。

##### (2) ボールの貸し出し **ねらい** 運動機会の拡大

生徒会生活委員会が中心となり、昼休みにボールの貸し出しを継続的に行っている。ボールはグラウンドと体育館で誰でも自由に使うことができ、古いボールの入れ替えや空気入れなどの管理と返却状況の確認などを生徒が行っている。グラウンドは固定した数名の利用のみだが、体育館での利用者は各学年男女とも徐々に増加している。

##### (3) 学年レクリエーション **ねらい** 運動の楽しさ体験と仲間づくり

第1学年の学年委員の企画で、クラス対抗レクリエーションを行った。卓球的当て（写真）、サッカーボールでカラーコーン倒し、フリースローなど、ゲーム性を持たせながら誰でも手軽に行える種目を考え、実施当日は大いに盛り上がった。

#### 3 振り返り

継続的な運動機会を提供することで、運動を楽しむきっかけづくりができた。今後は、運動時間の確保や、用具・施設の充実、地域で運動できる環境づくりが課題である。

## 取組の 成果と課題

本市では、児童生徒が体を動かす機会が減少している現状を踏まえ、運動に親しむ態度の育成をめざして取り組んだ。児童生徒の興味・関心に合った活動や、児童生徒が主体となって取り組む活動を設定することで、意欲的に取り組み、運動に親しむ姿勢につながった。今後も、すべての児童生徒が、運動に親しむことができるように、継続的に働きかけるとともに、実態に合った活動を設定することが大切であると考えている。

# 仲間とともに行う体力づくり ～全員が参加する活動をとおして～

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、日常的に外遊びや運動に親しむ児童生徒が多い。しかし、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。そこで、運動習慣の確立のための取組について、体育委員会の活動や体育学習との関連を図る。また、新体力テストの結果を分析し、強みと課題を意識しながら、運動の習慣化を目指し、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（中村小学校）

#### 自ら運動に取り組む子を育てるために



#### 1 取組の概要

本校では、毎週金曜日の朝に「スポーツタイム」を行っている。体育委員会の児童を中心に、全校児童が体力づくりにかかわる運動や遊びを体験し、その楽しさや心地よさを味わうことを目的としている。全校での取組となるため、学年の発達段階に応じたルールの設定や説明の仕方などを考え、用具の準備や当日の司会など、協力して運営に取り組んだ。

#### 2 取り組んだ遊びや運動

- ・ドッジボール（低学年は転がしドッジ）
- ・おにごっこ
- ・バトンリレー
- ・短縄跳び（前跳び、音楽に合わせた種目跳び）
- ・長縄跳び（8の字跳び）
- ・ダンス（ジャンボリミッキー、中井音頭）など

#### 3 成果と課題

成果として、全校での取組が各学級に広がったことが挙げられる。短縄跳びや長縄跳びは、スポーツタイムをきっかけに休み時間に取り組む児童が増えた。また、ダンスは興味をもって取り組んだ児童が多く、休み時間にほかの教室から音楽が聞こえてくると、教室の前で一緒に踊っている姿もあった。

課題として、児童から提案される運動や遊びの種類に限りがあることが挙げられる。慣れ親しんだ運動や遊びをするだけでなく、様々な運動や遊びを体験する機会にするためにも、教師が新しい運動を紹介したり、目標を設定して児童の意欲を引き出したりする機会を増やしていけるとよい。

### 中学校の具体的な取組例（中井中学校）

#### 体育委員会主催の全校レクリエーション



#### 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。特に昼休みには体育委員会の活動として体育館開放を行い、運動を楽しんでいる姿が多く見られる。しかし、中には教室や図書室など、室内で過ごす生徒も多く、運動する子としない子の二極化が見られる。

そこで今年度も生徒会本部や体育委員会、各学年が主体となり、昼休みや学年の時間を利用して、レクリエーションの企画・運営をし、体を動かす機会を設けた。体育委員会では学年関係なく全校生徒が手軽にでき、誰もが楽しめるレクリエーションは何かを考え、フライングディスクを使った「アキュラシー」というスポーツを簡易化し、企画した。年齢や性別に関わらず、競い合えるため、仲間と触れ合う楽しさを体験できるような工夫が見られた。

#### 2 取組の様子

今回は全クラス対抗で行ったため、どのクラスも生徒同士の積極的な声掛けによりクラスの一体感や協力的な雰囲気を作ることができた。実施後、生徒からは、「いつもやらない競技だったから楽しかった。」や「今度は違う競技もやってみたい。」など、好意的な声が多く、みんなで楽しむことができたことを喜んでいて。

#### 3 振り返り

本活動をとおして、体を動かす機会を設けることができたとともに仲間と運動をとおして触れ合うことができた。

今後もレクリエーションの中で様々なスポーツに触れ、「このスポーツなら自分でもできる」という生涯スポーツの観点から、自分に合った運動の楽しみ方を体験できる場にしていきたい。

## 取組の 成果と課題

全校児童生徒対象の取組を計画的に推進し、休み時間などにできる運動を継続的に行ったことにより、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。このような取組を今後も継続的に行い、児童生徒が主体的に体を動かす環境を整え、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体力づくりと運動遊び ～委員会活動や授業での取組をとおして～

市町村名

大井町

## 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、運動することを肯定的に捉えている児童の割合が高い一方で、生徒の割合は低い傾向にある。そのため、子どもたちの主体性をいかした活動をとおして、個々の体力づくりにつなげるとともに、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ることとした。

### 小学校の具体的な取組例（相和小学校）

#### 朝の体力づくり「アクティブ・タイム」



##### 1 取組の経緯

昨年度までは、「朝の体力づくりプロジェクト」において、縄跳びやマラソンを中心とした運動に取り組んできた。しかし、意欲的な子と、そうでない子の取組に差が大きく、また本校の課題である「投力」や「瞬発力」などのさらなる向上に向け、取り組み方を変える必要があると考えた。

そこで、今年度は「アクティブ・タイム」と名称を変え、課題となる運動能力を重点的に向上させるとともに、楽しみながら取り組むことができる運動、運動遊びを体育委員会が計画し、朝の10分間を利用して行うことにした。

##### 2 取組期間と内容

- 1) バトンスロー、ドッジボール【投力】  
令和5年4月10日（月）～5月11日（木）
- 2) 新体力テストに向けた事前確認  
令和5年5月15日（月）～5月25日（木）
- 3) 鬼遊び（こおり鬼、\*エキス鬼）【走力・瞬発力】  
※「エキス鬼」は本校独自の鬼遊び  
令和5年6月5日（月）～9月28日（木）
- 4) 短縄、長縄、時間走【筋持久力】  
令和5年10月～現在

##### 3 取組の様子、成果と課題

今年度から本校の課題となる運動能力のさらなる向上と、運動習慣の確立を目的とし、様々な運動や運動遊びを実施した。子どもたちは、毎朝の運動時間を楽しみにしており、グラウンドや体育館では、休み時間に運動遊びを行う姿が、年度当初よりも多く見られるようになってきた。

また、運動遊びをとおして異学年交流の機会も増え、他学年を誘ったり、上級生が下級生に取り組み方を教えたりする場面も多く見られるようになった。

その一方、全校で実施することから、学年による運動能力に差があり、「低学年では難しい」「高学年が思い切り力を発揮できない」などの課題も見られた。「『低学年ルール』を考え、実施する日設ける」「はじめの3分に個人練習の時間を設ける」など、実施方法を工夫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）

#### 生徒自ら考える「体力づくり計画」



##### 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月初めの授業から新体力テストを実施している。その測定結果を基に、生徒は自分の体力について考え、一年間の体力づくりの計画を立て、実践してきている。こうした取組をとおして、生徒が自らの体力を考える機会へとつなげた。

また、長期休業中の運動不足対策となるよう、休業明けに縄跳び運動の持久跳びと二重跳びの記録測定を設定した。特に3年生にとっては、体力低下の予防も兼ねて実施した。

こうした取組をとおして、生徒一人一人が各自の体力づくりの成果を考えられるようにした。

##### 2 年間の取組

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 令和5年4月 | 新体力テスト、縄跳び、1年間の計画づくり  |
| 5月     | 体育祭（種目として大縄跳び・短縄時間跳び） |
| 9月     | 縄跳び                   |
| 令和6年1月 | 縄跳び                   |
| 3月     | 球技大会                  |

\*体育委員会・生徒会本部による、昼休みのグラウンドと体育館開放およびレクリエーション大会の実施

\*各学年の取組として学年レクや年度末に球技大会の実施

##### 3 振り返り

1年生から毎年実施してきているが、計画を立てただけで終わってしまい、次年度の春まで継続的な取組としてできていないことに気づく生徒が多い。そのため、縄跳びを実施するタイミングで、各自の体力づくりの計画が継続的に取り組まれているかの声かけが必要である。また、生徒の主体的な活動につなげていくためにも、体育委員会や生徒会本部が昼休みを利用して実施しているレクリエーション大会の取組は継続していきたい。

## 取組の 成果と課題

各校の実態に応じた中で、多様な運動遊びの内容や定期的な活動場面の設定など工夫した取組から、児童生徒の主体的な活動につなげられた。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性が伺えた。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 ～児童生徒の体力向上を目指して～

市町村名

松田町

## 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、感染症対策に配慮しながら、仲間とともに体を動かす活動をしたり、日常的に継続して取り組んだりすることで、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こととする。

### 小学校の具体的な取組例（松田小学校）

#### 昼休みに「体力テスト体験会」



#### 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「体力テスト体験会」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、自分の体力を知る様子がうかがえた。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で、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に実施するようにし、本校の体力づくり推進につなげていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（松田中学校）

#### 運動の楽しさを実感する



#### 1 取組の経緯

本校では、体を動かす機会の減少による体力の低下が課題である。そこで、体育委員会が中心となり「全校で取り組む」「運動の楽しさを実感する」をテーマに生徒主体で体力づくりに取り組んだ。

#### 2 取組の概要

##### レクリエーション大会

「学年・学級・男女を越えたつながり」を大切にし、できるだけ多くの生徒が参加できるように、体育委員会で昼休みにレクリエーション大会を企画・運営した。

#### (1) 学級対抗バスケットボール大会（7月）

各学級から希望者を募ってチームを作り、学級対抗で昼休みを3日間使ってバスケットボール大会を行った。それぞれが作戦を練り、選手交代しながら楽しむ様子が見られた。決勝戦は3年生対決になり、白熱した試合になった。

#### (2) 学級全員で体育祭種目に再挑戦！（12月）

5月の体育祭の種目であった学級対抗大縄跳びに再挑戦した。7月のレクリエーションとは違い、全校参加で行った。「体育祭の時の最高記録を目指す」「体育祭のリベンジ」「楽しく跳ぼう！」など、各学級で目標を持って取り組んだ。

#### 3 取組の様子、成果と課題

昨年度のレクリエーション大会で「参加する生徒が同じ人に偏ってしまった」という課題が残ったため、今年度は、「全員参加で楽しめるレクリエーション」を体育委員で話し合った。

昨年度行っていた朝のトレーニングも来年度は行いたい。今後も体育委員会を中心に、多くの生徒が楽しく体力づくりに取り組み、運動の楽しさを実感できるような企画を検討したい。

## 取組の 成果と課題

各校の実態に応じた中で、体を動かす機会を確保することができた。また、昨年度同様、子どもたちが主体的に取り組むことで、体を動かす楽しさや継続することの良さを実感することができた。今年度は、児童生徒が自己調整をしながら活動する様子がうかがえた。今後も、運動の楽しさや有用性を感じる取組についての工夫、実践に努めていきたい。

# 児童生徒の運動に対する意欲や能力を高める学校の取組

## 児童生徒の実態と取組のねらい

今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、外で元気に体を動かす児童生徒の姿が多く見られてきた。今年度は、仲間と共に体を動かす活動を再開したり、体力の向上を図るために、継続的に運動に取り組んだりして、仲間と共に体を動かすことの楽しさを味わい、児童生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上をめざすこととした。

### 小学校の具体的な取組例（川村小学校）

#### 今の自分達をこえるために



#### 1 取組の経緯

本校では、昨年度から、運動の楽しさに触れることを大切にするため、運動会で得点を競わないようにした。5・6年生は、体育の「短距離走・バトンリレー」の単元を団体種目として、バトンリレーを行っている。着順による得点ではなく、各チームのタイムがどう変化するかを楽しめるようにした。運動会当日も各担当がタイムを計り、その場で伝えるようにした。

#### 2 取組の内容

各クラス4～5チームを作り、練習前のタイムを測定した。そこで目標タイムを設定し、週に2～3回程度タイム測定をした。タイムを更新するごとに表に書いていき、自分たちの伸びを可視化した。

#### 3 児童の様子 成果と課題

9月中旬にリレーのチームを決め、第1回目のタイムを測定した。その後、よりよいタイムをだそうと朝の時間や休み時間に練習していった。よりスムーズなバトンパスになるように何度も練習したり、チーム内で教え合ったりする姿が毎日のように見られた。着順ではなく、自分たちのタイムと競っているため、そのレースで最下位になったチームも声を出して喜ぶ場面が多くあった。着順ならば、レース後半には結果が見えてしまい、やる気をなくす場合もあるかもしれないが、自分たちのタイムとの戦いなので、全員が最後まで全力で取り組むことができた。

運動会当日も、タイムを更新して抱き合って喜ぶ姿や、更新できずに涙する場面があった。子どもたちがそこまで夢中に取り組めたことが今回の成果だと感じている。

来年度以降も、タイムを重視することで、チーム内で教え合いながら、夢中で練習できる取組を続けていきたい。

### 中学校の具体的な取組例（山北中学校）

#### 練習は裏切らない



#### 1 取組の概要

本校では、長期休業中の保健体育科の課題として短縄跳びを行っている。生徒は長期休業の間、自宅にて健康的な生活習慣を保つために、短縄跳びの練習に取り組んでいる。長期休業明けに、練習の成果を発揮する場を「体づくり運動」の学習の中で設定している。生徒が跳び続けることができたタイムや二重跳びの回数などに目標をもたせて取り組んでいる。

また、体育祭の種目として3分間連続で跳べた人数を得点化し、総合の得点に加算されるようにした。そうすることによって、個人の取組をクラスへの貢献につなげられるようにした。

#### 2 取組の様子

縄跳びは、練習すればするだけ跳べるようになるということを生徒に伝え、継続して取り組む事の大切さについて考えさせた。すると、運動に苦手意識をもっている生徒でも「これならできそう」と自宅で練習に励み、長期休業中に運動する生徒が増えた。

#### 3 振り返り

長期休業中の課題として、短縄跳びを課すことによって、普段、運動習慣のない生徒が自宅にて取り組む様子が見られた。また、体育祭では個人の努力が得点に結びつくため、運動に苦手意識のある生徒が練習意欲を高めて取り組むなど、クラスの雰囲気づくりにもつながった。

しかし、中には、継続して取り組む事が難しかったり、すぐに跳ぶのをやめてしまったり、練習が十分でなかったりする生徒もいた。少しの頑張り認めたり、意欲的に取り組める目標を設定したりするなどの工夫が更に必要であると考えた。次年度の取組につなげていきたい。

## 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った。目標の設定を工夫することで、児童生徒が意欲的に運動に取り組めたり、仲間と協力したりすることができた。中学校の縄跳びの取組を、小学校でも取り入れることで、小中連携した実践にしていけると考える。

今後も、実態に応じた、仲間とともに高め合う雰囲気づくりや、頑張ることのよさを感じる体力づくりの取組についての柔軟な工夫や実践を重ねていきたい。

# 児童生徒が主体的に取り組むために ～運動することの楽しさや良さを実感できる取組～

市町村名

開成町

## 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が5類になり、様々な活動制限が緩和されてきており、児童生徒が運動をしたり、外遊びをしたりする機会が増えてきている。しかし、運動する児童・生徒の二極化は以前よりの課題となっている。そこで、運動することに興味をもち、その楽しさや、良さを実感できる取組を工夫し、主体的に運動する児童生徒の育成をめざす。

### 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。

一方で再テストに来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。

### 中学校の具体的な取組例（文命中学校）

#### 準備運動での短縄跳び



#### 1 取組の概要

今年度は、昨年度より実施している、体育の準備運動における短縄跳びを継続して行った。2年次より取組を始め、第3学年においても実施した。2年次の新体力テストや、持久走の授業をとおして、全身持久力に課題を感じている生徒が多くいたため、継続することを決定した。取組に意欲的な生徒が多数いたため、今年度は跳ぶ人数にも工夫を加えた。

#### 【取組のポイント】

- (1) 2分間休まず跳ぶ
- (2) 跳び方は何でもよい
- (3) 2人組を組んでもよい

#### 2 取組の様子と、成果と課題

昨年度から継続して実施しているため、意欲的に取り組む生徒が大半を占めた。人数の工夫を加えたところ、2人で向き合った状態から1つの縄を使い跳ぶ生徒が数名いた。その結果、意欲的でなかった生徒も一緒に跳び始めた。さらに、生徒同士のコミュニケーションツールにもなった。縄跳びが得意な生徒はより高度な3重跳びを行ったり、2重跳びの連続に挑戦したりしていた。

生徒自身の体力についての振り返りで、これから先、自分の体を健康に保つためにはどうすべきかを考えた際には、「縄とび」を例に、健康の維持や自身の体づくりを考える生徒が増えた。

課題点について述べる。2人組で跳ぶことを取り入れた結果、自分で縄を回すのが苦手な生徒がいることが分かった。初めの段階で、2人で組むことを取り入れる方が、より全体の体力の向上につながると考える。

## 取組の 成果と課題

各校において、児童生徒が主体的に運動に取り組むことができる機会を設定し、多くの児童生徒が楽しみながら意欲的に取り組む姿が見られた。また、取り組む中で他者とコミュニケーションをとる場面が多く見られ、人間関係づくりにも効果的が見られた。課題としては、継続して運動を行っていくこと、活動への参加者を増やしていくことである。今後も、児童生徒主体の取組をより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

## 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。また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果からは、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、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図っていききたい。

## 小学校の具体的な取組例（湯本小学校）

### 健康委員会による場づくり



#### 1 取組の概要

本校ではバス通学の児童もいて、放課後に集まって遊ぶことが難しいところがある。そのため、体を動かすことが得意な児童と苦手な児童と二極化している。そこで、健康委員会を中心となって様々な企画をし、運動習慣の促進とともに、体力の向上へ働きかけることにした。

#### 2 取組の内容

##### (1) 学校保健委員会

学校保健委員会のテーマを「インターネットの使い方」として生活習慣の見直しについて全校で話し合った。それをもとに、使用時間を制限する日を設定して取り組んだ。その結果、体を動かす時間を確保できた児童が多かった。

##### (2) 万歩計チャレンジ

万歩計チャレンジ日を設定し、体を動かすことへの興味を高める取組を行った。縦割り班ごとに曜日を設定して、それぞれの縦割り班の歩数の合計数と3000歩以上歩いた児童の発表を行った。取り組むことで、普段外遊びをしない児童もよい記録を出そうと外へ出るきっかけになった。

##### (3) 長縄集会

長縄集会を企画し、跳ぶ力・持久力の向上を図った。長縄は縦割り班ごとに行い、月1回で計3回実施した。集会へ向けて体育の授業でも練習に取り組み、跳ぶ動きについて学ぶことができた。

#### 3 取組の様子

健康委員会の児童と話し合いながら進めることで、児童の興味・関心に寄り添った企画にすることができた。今後も委員会を活用しながら、運動する心地よさを味わい、運動習慣の定着につなげていきたい。

## 中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

### 自ら体力を高める方法を身に付ける取組



#### 1 取組の経緯

本校では、保健体育の授業前にランニング中心のウォーミングアップを行っていたが、目的意識を持たずに取り組んでいる生徒もいた。そこで、今年度は、ウォーミングアップ本来の目的を理解し、仲間と楽しく活動することを目標に、ウォーミングアップ改善に取り組んだ。メニューは仲間と一緒に活動できるように次の6種類から、自分に合ったものを選択し行う。

##### 【ウォーミングアップメニュー】

- ・縄跳び
- ・膝・肩タッチ
- ・ランニング
- ・馬跳び
- ・鬼ごっこ
- ・川跳び

#### 2 取組の内容と様子

##### (1) 保健体育科の授業での取り組み

- ①上記のウォーミングアップに加え、単元の特性にあったウォーミングアップを行った。
- ②長距離走（8分間走・ミニ駅伝）では、今年度から小学校で使用していた芦ノ湖チャレンジカードを活用し、自分の目標を意識して意欲的に取り組むことができた。

##### (2) 体育委員会による意欲を高める場づくり

昇降口前に「握力計」「背筋力計」、体育館に垂直跳び測定場所を設置した。また、その際に年代別の平均値や職員の記録、アスリートの記録を掲示したことで繰り返し挑戦している生徒の姿が多くみられた。

#### 3 成果と課題

ウォーミングアップを決まったメニューではなく、自分に合ったレベルやその日の体調・目的によって、自分で選択できることから意欲的に取り組む生徒が増えた。また、単元の特性に応じたメニューを行うことで技能向上にもつながった。課題としては、室内と屋外とではできるメニューに違いがあるため、生徒の意欲が低下しないよう工夫していくことが必要であると感じた。

## 取組の成果と課題

児童生徒が興味をもって気軽に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必要があるが、一方で児童生徒が自ら進んで楽しく運動に取り組むような習慣形成にも力を注いでいきたい。

# 楽しみながら体を動かす活動の推進

## 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、運動時間の減少、スクリーンタイムの増加や睡眠時間が短くなる傾向が見られる。そこで、委員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）

#### 体育委員会の取り組み



#### 1 取組の経緯

本校の児童会には、体育委員会があり、児童の実態や思いを踏まえ、活動のめあてを決めている。今年度のめあては、「みんなが運動に親しむ活動をとおして、笑顔いっぱいの学校にしよう。」である。所属児童は、「様々な運動に取り組んでほしい。」「運動好きになってほしい。」という願いをもち、昼休みを利用した集会活動を計画した。

#### 2 取組の内容

(1) 外での遊び方の選択肢を広げる「用具紹介集会」  
休み時間に使うことができる「竹馬」、「ピブス」を使った遊び方を動画で紹介後、昼休みに校庭に集まった。紹介した動画をもとに、実際に竹馬体験やピブスを使ったドロケイを行った。

(2) 外遊びのきっかけをつくる「運動週間キャンペーン」  
ドッジボールや鬼遊びなど誰もが気軽に参加することができる遊びを1週間、毎日計画し、参加自由で取り組んだ。

#### 【取組のポイント】

- (1) 本校では、休み時間に使ってもよい体育用具が揃えられているが、あまり使われていないものがあつた。そこで、その体育用具を紹介することで、外遊びの選択肢を広げることができるようにした。
- (2) 休み時間の過ごし方が固定化している現状があるため、体育委員会で運動の計画をすることで外遊びのきっかけをつくることにした。

#### 3 成果と課題

用具紹介集会後は、竹馬を使って休み時間を過ごす児童がいたり、普段関わりのない学年で教え合う様子が見られたりした。様々な集会を企画することで運動に関わる機会を設けたが、普段から運動を好まない児童が継続的に運動に取り組むようにすることが課題である。

### 中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

#### めざせ Active



#### 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、委員会活動や体力向上クラブの活動を利用し、体力向上の取組を計画した。そして、楽しみながらできる運動を提案し、体力の向上を実感できるような取組を行うこととした。

#### 2 取組の内容

1学期には、新体力テストのR4年度の結果を掲示し、自分の結果を振り返る時間をつくとともに、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、生徒会が全校リクリエーション、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行った。

3学期には、放課後に体力向上クラブで新体力テストを数種目実施し、年度初めの記録と比較し、自分の成長と課題に気づき、体力向上への意欲を高めた。

#### 3 振り返り

自分の新体力テストの結果と全国の同年代の結果を比較することで、「自己記録を更新したい」や「あともう少しがんばれば平均だ」などの意見が出たり、再計測時には、「あまり変わってなくて悔しい」「4月まで鍛えるか」などの生徒間での会話があつたりするなど、運動への意欲が高まった。今後も、1年をとおして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、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、体力の向上を実感できるような取組により、以前の記録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、運動の習慣化につなげていくことが課題である。

# ゆがわらっ子 運動推進Project

市町村名

湯河原町

## 児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍における運動制限の影響もあり、本町の令和5年度全国体力調査の結果は「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、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。そこで集会や体育の授業、休み時間などで楽しんで取り組める運動や体を動かす場を提案することで、児童・生徒の運動に対する意欲や体力の向上を図りたい。

### 小学校の具体的な取組例（吉浜小学校）

#### 委員会から体を動かす集会を発信する



##### 1 取組の経緯

本校では運動委員会、集会委員会が中心となってみんなが楽しく体を動かす集会を企画提案している。そうした集会の中で遊びをとおして、体力づくりにつながればという思いから取組を計画し、実施している。

また、昼休みに体育館を開放したり、長い時間の昼休みの吉小タイムを実施したり、児童が体を動かす時間を確保している。

##### 【取組ポイント】

- (1) 発達段階を考慮して、実施学年を低学年、中学年、高学年または上下学年などに分けて開催した。そうすることである程度同じ土俵でみんなが楽しむことができ、子どもたちのやる気につながった。
- (2) 事前に主催する委員会が各学級にルールを提示し校内にポスターで呼びかけ工夫が見られ、体を動かす意欲をかき立てた。

##### 2 取組内容

- ・最速王（短距離・長距離編）・・・集会委員会より
- ・鬼ごっこ大会・・・運動委員会より
- ・「150」ダンス練習・・・運動委員会より

##### 3 取組の様子

ルールが複雑なものではなく、誰もが楽しめるというコンセプトで行った。最速王や「150」ダンスは参加を強制せずに実施したが、学級での声かけや校内放送、ポスターによる呼びかけで多くの児童が参加した。参加しない児童も応援に駆けつけ、学校全体で盛り上がる雰囲気が感じられた。

「150」ダンスは周年記念に合わせて作られたダンスである。アップテンポで明るいダンスとなっており、全校児童が踊ることができるので、踊るたびに自然と気持ちよく体を動かす場となっており、学校の一つの財産となっている。また縦割りで活動する「なかよし班遊び」もあり、体を動かすことのほか、異学年の交流の場ともなっている。

今後は、コロナ禍以前にあった〇〇大会を児童たちの要望とすり合わせて、どこまで復活させていくかが課題となる。

### 中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

#### 休み時間にミニ体力テスト



##### 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5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60%」女子「約25%」、30分未満の生徒が男子「約10%」女子「約30%」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、「ハンドボール投げ」と「長座体前屈」以外のほとんど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、昼休みに「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、1月10日（水）、11日（木）の2日間、昼休みに握力測定を実施した。目標を持ちやすいように、得点表や湯河原中最高記録の掲示物を作成した。2日間で延べ100人以上の生徒が測定を実施した。

##### 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。測定実施のポイントを説明したり、他の種目も実施できたりするとさらに良い活動になると感じた。

## 取組の 成果と課題

学年ごとの発達段階を考慮して企画したり、休み時間でも気軽に取り組める内容にしたりすることで、運動を苦手としている児童生徒の興味や意欲を高めることができた。体力の向上や体づくりは継続した活動が必要である。実施の時期や回数、内容などを検討し、活動の習慣化を図りたい。

# 児童生徒が自ら運動に関わろうとする取組の工夫

## 児童生徒の実態と取組のねらい

令和4年度は「運動が好き」「体育/保健体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒数が全国平均と比較すると下回る結果となった。生涯スポーツとして、運動に親しみ、主体的に取り組もうとする児童生徒を育成するためには、「体育/保健体育の授業」を充実させるだけでなく、児童生徒自ら運動に関わる機会の創出すること、そのための環境づくりを進めていくことが重要であるとする。

## 小学校の具体的な取組例（富士見小学校）

### 児童と運動とのよい関係作りのために



#### 1 取組の概要

児童が運動とよりよい関係を作ることができれば、進んで体を動かすことや体力づくりに対して関心が高くなると考えた。そこで、スポーツや外遊びに不可欠な要素である三間の中でも「空間」「仲間」を意識して、児童と運動のよりよい関係づくりを促すため、次のことに取り組んだ。

#### 2 取組の内容

##### (1) 遊ぶ「仲間」になる

体を動かすことに興味関心をもったり、運動の楽しさにふれたりすることができるような企画として、「逃走中」を運動委員会主催で実施した。あわせて、挑戦状という形で、各学級に動画を配信し、意欲を高めるようにした。

その他、運動委員会の児童が「遊人（あそびと）」となり、休み時間の遊びを提供したり一緒に遊ぶ仲間になったりして、遊びたい人が気軽に参加できる機会となるようにした。

##### (2) 「空間」を工夫する

学校にある遊具を使った新しい遊び方について、運動委員会の児童が紹介した。一例として、雲梯を使ったじゃんけん遊び（手で行うもの、足で行うもの）を紹介するために、児童が動きを学習用端末で撮影した写真に、紹介や説明の文を加えた掲示物を作り、遊具の近くに掲示した。

#### 3 成果と今後の課題

運動とよい関係を作るためのきっかけとして、運動委員会の児童を中心に企画や運営してきた。三間のうち「空間」「仲間」については、学校という場においても工夫次第でさらに可能性が広がると感じた。

これからも児童が運動に親しむ「仲間」や「空間」を作り出す手立てを考えていくとともに、生涯スポーツの観点から様々な運動を楽しめるようにしていきたい。

## 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に取り組んでいる。授業や運動会、球技大会など、みんなで取り組むときには、運動を楽しむことができる。一方で、授業以外で自らすすんで運動をしている生徒は少なく感じる。そこで、自ら運動をする機会を設けたり、積極的に運動したりする生徒を増やすことを目指し、次の取組を実施した。

#### 2 取組の内容

##### (1) 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。

##### (2) 動きたい人集合（運動がしたいと思わせる環境づくり）

教員がグラウンドを走るなど、自ら進んで運動に親しむ姿を見て、運動に興味をもち、自発的に外に出ようとする生徒の増加をねらったキャンペーンを実施した。

##### (3) 体育委員による運動企画

昼休みにグラウンドで、自由参加型の鬼ごっこを全校で実施した。

#### 3 成果と今後の課題

昼休みの貸し出し用具の充実により、昼休みに外で遊ぶ生徒が増えた。また、教員が楽しそうに運動する姿を見て、回を追うごとにグラウンドに出て活動する生徒が増えた。こうした取組をきっかけに継続的に運動する習慣をつくっていくことが今後の課題である。更に生徒が「やりたい」と思うような環境づくりを工夫していきたい。

## 取組の成果と課題

毎年、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。今後は、すべての学校で体力・運動能力等向上のための取組を実施すること、小中学校で連携した取組を推進していくことが課題と捉えている。

# これからの時代の体育授業実践の研究

## ～動作解析アプリによる映像のフィードバックを活用して～

### 生徒の実態 と取組のねらい

全国的に体力・運動能力の低下がみられる中、生徒はコロナ禍においても、個人で手軽にできるストレッチに取り組み、様々な映像配信サービスなどを活用し自宅で運動に取り組んでいる。最近の生徒の様子からは、運動意欲の低下はあまり感じられず、自ら動画を見ながらダンスやラジオ体操を楽しんでいる。授業では、動画を活用した学習活動が日常的に行われるようになってきており、動画を活用して課題を発見し、課題解決を図る学習が、生徒にとって身近なものとなっている。そこで、新しい学習指導要領の実現に向け、動作解析アプリを活用することにより、生徒の主体的な取組を促すことができ、効果的に生徒の「思考力・判断力・表現力等」の育成の推進、及び体力向上が期待できると考え本研究を行った。

### 高等学校の具体的な取組例（厚木北高等学校）

動画撮影後のフィードバック・グループワーク風景 1/2



実技とアプリを用いた撮影風景 2/2



#### 1 目的

動作解析アプリによる映像フィードバックを活用することにより、生徒がお互いに話し合いや伝え合うことができ、課題発見・解決に向けた主体的な取組の中で、思考力・判断力・表現力等の育成を推進し、運動への意欲を高めていく。

※研究で使用した動作解析アプリ「SPLYZA(スプライザ)モーション」は、AIによるマーカレス動作解析が可能であり、体の各部位の角度・速度・特定の位置からの距離・脊椎の湾曲率などが算出可能である。

#### 2 研究方法

動作解析アプリ「SPLYZA(スプライザ)モーション」を活用した映像分析等の実践

期 間：令和5年9月～11月（3ヶ月間）

対 象：高校2年生37名 授業科目：スポーツ I

種 目：陸上競技・投てき（砲丸投げ）8時間

実施形態：動作解析アプリでのフィードバック、グループワーク

評価方法：学習カードの活用、実施前後アンケート結果や感想などを比較する

#### 3 結果と考察

動作解析アプリでは、AI分析によりスティックモーションで角度や速度などが数値化されることで、見本と生徒自身のデータ比較から、より課題が可視化されることによって明確になるとともに、主体的にグループワークに取り組む姿が見られた。客観的なデータに基づいて自らの思考を深め、動作分析した映像を活用することで見るべきポイント、改善すべきポイントなどを判断し、動作分析した映像を全員で確認することにより、自然と言葉が生まれ、スムーズに話し合いができていた。

事後アンケートの結果、「アプリを活用することで、自ら前向きに取り組もうというモチベーションを高めることができると思う」「アプリを活用することで、データなどの根拠を示して説明する話し合う力が身につくと思う」などの質問では、かなり当てはまると回答する生徒が増加した。このことから、動作分析、映像を活用することで、より高いレベルでのモチベーションで授業に取り組めたということがわかった。また、生徒たち自身が「何が」「どのように」「どうしたら」など動きの習得や技能の向上に必要なポイントがわかることで、データを根拠として示しながら、他者と共有し意見を言い合える活動につながった。

今回、生徒たち自身で参考となる映像を見つけ出し、映像から専門用語などを覚え、話し合いに用いていた。こうした時間を全体に作ることで生徒たちの言語化の質が上がり、より主体的・対話的で深い学びへと繋げることができるのではないかと感じている。

### 取組の 成果と課題

今回の研究を通じて、次の3点について成果があった。①動作分析アプリによる映像フィードバックを活用することにより、生徒が運動改善において互いに話し合う力や伝え合う力を高めることができた。②課題発見・解決に向けて、新しい気づきを得たり、自分の考えを広げたり深めたりなど、モチベーション高く取り組み思考する力が高まった。③継続的な実践による体力向上に繋がることを実感するとともに、今後の将来に向けての健康・体力づくりに活かせる視点を持つことができた。課題は、分析自体に時間を要することなどから活動時間が短くなり、運動量の確保という点で課題が見られた。今後は、自分の動作への主観的な評価との映像の比較を行い、自分の主観的な感覚と映像を繋げることが技能向上には有効であると考えられる。