

令和7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

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指した実践

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（山元小学校）

「たてわり活動を活用した運動体験の充実」



1 取組の経緯

本校では、児童の基礎的体力の向上と運動への主体的な関わりをめざし、全校で継続的に運動に取り組む機会を増やす必要があった。そこで、全校集会でのメディシングボールゲームをはじめ、学年や縦割りの枠を越えて運動に親しむ活動を組み込んだ。また、6年生が1年生に教えるなわとび活動や、6年生が企画するミニ運動会、4年生によるサーキットづくりなど、児童が自ら動きを考えたり、下級生を支援したりする経験を重視し、年間を通して段階的に実施する体制を整えた。

2 取組の具体

全校では集会時にメディシングボールゲームを行い、全児童が楽しく運動する場を設定し、縦割り活動では、6年生が1年生になわとびの基本の跳び方を教えたり、個別に補助したりする時間を設けた。また、6年生はクラスごとにミニ運動会を計画し、競技内容・役割分担・運営方法を自ら決定した。4年生は体力課題を基に、児童がアイデアを出し合ってサーキットトレーニングを組み立て、クラスで継続的に取り組んだ。これらにより、運動への意欲と主体性を引き出すことをねらった。

3 成果と課題

異学年交流や児童主体の運動づくりにより、運動の楽しさを共有する姿が増えた。6年生は下級生に教える過程で伝え方を工夫し、自己有能感を高めることができた。4年生のサーキットでは、児童が達成感を味わいながら体力向上に継続して取り組む様子が見られた。一方で、活動の定着には学年ごとの指導時間の確保や、技能差に応じた支援の工夫が課題として残った。今後は記録の見える化や振り返りの充実を図り、継続的な体力向上につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例

(神奈川県研究部 普田中学校他6校)

「特別支援の視点から考える保健体育の授業」
～多様な特性を包摂する支援の在り方～

1 取組の経緯

神奈川県ではR6年度に支援が必要な生徒への取組を共有し、指導につなげていく研究を実施した。R7年度は、どの学校にも共通する多様な特性を包摂する支援の在り方に焦点を絞り、各校での実践を通じてより効果的な支援・指導の手立てについて検証した。また学習集団全体に対しても効果的な授業デザインの構築を目指した。

2 取組の具体

(1) 支援が必要な生徒への手立ての検討と共有

(2) 授業実践

<各校の実践概要>

学校	対象	単元	実施時期
I校	2年	ダンス	5～6月
II校	1年	水泳	6～9月
III校	3年	陸上競技	6～9月
IV校	1年	水泳	6～9月
V校	2年	器械運動	6～9月
VI校	1年	器械運動	7～9月
VII校	2年	バスケットボール	8～9月

実践に当たっては、国立特別支援教育総合研究所・発達障害教育推進センターHPに掲載されている発達障害への合理的配慮の例を共有し、要支援生徒に対する手立ての各校実践例と合わせて参考にできるようにした。

(3) 生徒および職員意識調査

生徒には単元開始・終了時の2回アンケートを実施し、授業前後での抽出生徒および学級全体の変容について把握できるようにした。教職員には生徒アンケートの結果を踏まえながら、講じた手立てのねらいや効果についてアンケートを実施し、これらを基に検証を行った。

3 成果と課題

全体的な傾向として、視覚的な支援やペア・グループ学習など学び合いの工夫による効果が見られた。一方で、知識及び技能の習得に向けた手立ての工夫・改善の必要性が見えた。単元、学校・学級や生徒の状況によって結果は異なるが多様な考え方や工夫のしかたを教員が共有・実践することで、どの学校でも誰一人取り残さない授業を実現していきたい。

取組の
成果と課題

「横浜市『健やかな体』育成プログラム」に基づき、各校の実態に応じた授業改善等が図られている。今後も児童生徒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ったり、生活習慣の改善に取り組んだりすることのできる学習を推進していく。

体力向上に向けた取組

～児童の主体性を促す取組や体育学習などの工夫～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の児童生徒の新体力テストの結果は全国平均を下回っており、生活環境は日常的に運動に取り組める機会が少ない状況である。そのため、運動に親しみ、児童生徒が主体的に運動に取り組むためのきっかけを学校生活の中に意図的につくるのが重要であると考え、小学校では、休み時間などに児童が体を動かす機会を設ける「かわさきキラキラチャレンジ」の充実や、中学校では普段の保健体育の学習での工夫を行った。

小学校の具体的な取組例（幸町小学校）

かわさきキラキラチャレンジで体を動かそう



1 取組の経緯

本校では、運動委員会の児童が主体となり、休み時間にかわさきキラキラチャレンジを行い、外で遊ぶ機会を作り、運動することの楽しさを感じられるようにしている。今年度は、新体力テストの種目にも取り組み、目標をもって運動に親しみ体力向上や運動の習慣化につながるきっかけとした。

2 取組の内容

(1) キラキラチャレンジ

体育で行うサッカー（シュート体験）、リングボール（シュート体験）、Tボール（バッティング体験）、しっぽとり鬼ごっこの4種目の場を設け、児童はやってみたい種目に参加し、体を動かした。

(2) キラキラ大縄チャレンジ（8の字跳び）

クラス毎に5分間で何回跳べたかを数える取組。練習日と記録日を設け、また、クラスごとに記録の伸びが記入できる用紙を配付し掲示できるようにした。

(3) 新体力テストにチャレンジ

20mシャトルラン、ソフトボール投げ、立ち幅跳び、上体起こし、反復横跳びの5種目から児童がやってみたい場を選んで参加した。自分の年齢の全国平均の記録を見ながら目標をもってチャレンジした。運動委員会の児童が場ごとに行い方や記録向上のポイントを伝えた。

3 振り返り

新体力テストは5年生以外経験がなかったため、運動委員会の児童が発行する新聞や、場ごとでの説明を聞いて取り組めるようにした。ただ行うだけでなく、目標をもつことで「もう一度やりたい。」「次は記録を越えるぞ。」という児童の姿が見られた。しかし、年間をとおして回数が少ないので、体を動かすきっかけづくりにとどまると感じた。次年度は、外で仲間と体を動かして遊ぶ楽しさを味わい、体力向上や運動の習慣化につながる場をより多く提供したい。

中学校の具体的な取組例（有馬中学校）

自主的に運動に親しむ



1 取組の経緯

本校の生徒の体力合計点の数値はここ2年上昇傾向にある。新体力テストのアンケート結果から見る「運動・スポーツの実施状況や時間」「運動部加入率」などは例年とあまり変化がないが、何事にも一生懸命に取り組む生徒が多いため自主的に運動に親しむための時間の確保と取組を行った。

2 取組の内容

(1) 体育授業前の時間の活動

体育の授業が始まる前の休み時間(10分)、自由に活動できるように体育館等を開放した。グループごとに出席の確認をして、その後はすぐに準備運動とグループや個人の課題解決に向けた練習に取組むことができるように習慣化した。

(2) 新体力テストの練習

体づくり運動の授業の中で、記録向上のためのポイント理解や練習をする時間を取り入れた。生徒同士で競争したり、記録向上のために工夫しながら練習したりする授業を行った。

3 振り返り

何事にも一生懸命に活動する生徒が多いため、運動の得意不得意に関わらず、前授業の終了後から声をかけ合い、すぐに体育の活動場所に移動してくる生徒の姿が多く見られた。運動の時間が増えることにより、運動を苦手とする生徒もできる喜びを感じるが増え、体育の授業に対する積極的な姿勢も増す結果となった。来年度は、朝学習の時間や昼休みに、ラジオ体操や新体力テストにつながる運動などを行う、委員会を中心とした活動にも取り組みたいと考えている。

取組の 成果と課題

小学校では、普段の体育学習に加えて、かわさきキラキラチャレンジを充実させることで、楽しみながら体力の向上を図ることができた。中学校での取組は、保健体育の授業に対する積極的な姿勢が見られ、体力向上につながる可能性が伺えた。今後は、GIGA端末を活用し、児童が競い合いながら運動に親しむ機会や、データを活用し、普段の生活を見直すなど、体力向上の意識醸成につなげていきたい。

自分を知り、伸ばす力を育てる取組

～ICT機器の活用と体力テスト体験会を通じた主体的な学び～

市町村名

相模原市

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、運動習慣のある児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が見られ、体力や運動意欲の差が課題となっている。そこで中学校ではICT機器を活用して体力データの可視化や分析を行い、小学校では新体力テストの体験会を実施することで、発達段階に応じた学びをとおして自己の心身の状態を理解し、主体的に健康・体力の向上に取り組む力の育成をねらいとした。

小学校の具体的な取組例（相原小学校）

体力テスト体験会



1 取組の概要

本校では、新体力テストに対する意欲や自己理解を高めることを目的に、「体力テスト体験会」を実施した。体験会では、体力テストの各種目を実際に体験し、測定のポイントや種目に応じた体の使い方を知る活動を取り入れた。また、友達と記録を取り合ったり、簡単な振り返りを行ったりすることで、自分の体力の特徴や課題に気付けるよう工夫した。結果だけでなく「できた感覚」や「動きの変化」を大切に、各領域の運動につながるように新体力テストを位置付けた。

2 生徒の意識・学習の変化

体験会後は、「もっと遠くに跳びたい」「昨年より記録を伸ばしたい」など、自分の体力に目を向けた発言が増え、体力テストに対する不安よりも期待感をもつ児童が多く見られるようになった。また、友達同士で動きの工夫を伝え合う姿や、休み時間に関連した運動に取り組む姿も見られ、運動への主体的な関わりが高まった。

3 成果と課題

本取組を通して、新体力テストに対する不安が軽減され、意欲的に運動に取り組もうとする児童が増えた。実際に体験することで自分の体力や動きに目を向けるようになり、「もっと伸ばしたい」といった前向きな意識の高まりが見られた点は大きな成果である。

一方で、体験会が一過性の取組にとどまらないよう、体育科や保健学習と関連付け、日常の学習につなげていく必要がある。また、体力差への配慮や、記録・振り返りを継続的に生かす仕組みづくりが今後の課題である

中学校の具体的な取組例（弥栄中学校）

GoPro・iPad・生成AIを用いた保健体育の実践



1 取組の概要

本校では、生徒が自らの動きを客観的に捉え、課題を発見・改善できる力を育成することを目的として、GoPro、iPad、生成AIを活用した保健体育科の授業を実践した。

バスケットボールやハンドボールでは、空間把握を、陸上競技では走動作を撮影し、iPadで映像確認した。生成AIによる分析を活用することで、生徒が映像を基に話し合いながら課題を把握し、動作の改善に取り組んだ。

2 生徒の意識・学習の変化

授業後の振り返りでは、「自分や仲間の動きと目線を映像で確認でき、改善点やどの場面でもどこを見ればよいかかわりやすかった」「仲間と映像を見ながら意見を出し合えた」といった肯定的な意見が多く見られた。

生成AIによる分析結果を参考にすることで、生徒は感覚だけに頼るのではなく、動作の違いやポイントを具体的に意識するようになった。また、映像を基にした話し合いをとおして、仲間同士で助言し合う場面や助言できなかった生徒が考えたことを伝える場面が増え、協働的に学ぶ姿が見られるようになった。

これらの学習をとおして、技能向上への意欲が高まり、練習に主体的に取り組む生徒が増えた。

3 成果と課題

ICTや生成AIの活用により、生徒の主体的な学習が促され、技術の習得だけでなく、自ら考えて運動する態度の育成につながった。一方で、機器操作に時間を要する課題もあり、今後は授業展開や役割分担を工夫していく必要がある。

取組の 成果と課題

小学校における体力テスト体験会と、中学校におけるICTを活用した取組をとおして、児童生徒が自分の体力に関心を持ち、体力や体の動きを自分事として捉えることができるようになったことや、主体的に学習に取り組もうとする意識の高まりが見られ、自ら考えて運動する態度の育成につながり、学びの充実が図られた。一方で、取組を一過性のものに終わらせず、市として、小中をとおした系統的な指導の在り方を整理するとともに、成果を日常の体育・保健学習に生かす継続的な仕組みづくりが今後の課題である。

主体性を発揮し、共に運動の楽しさを創発する取組 ～誰もが運動を楽しめる環境づくり～

市町村名

鎌倉市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市の児童生徒は体力や運動への関心が非常に高く、全国平均を上回る傾向にある。一方で、小5女子の運動時間不足や男子のスクリーンタイム増加が課題となっている。そこで、運動を「大切で楽しいもの」と捉える前向きな実態を活かし、委員会主体のイベントを展開するなど、全校で運動に親しむ機会を創出し、個々の実態に応じた運動習慣の定着とさらなる体力向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（西鎌倉小学校）

体育委員主催「運動週間」



1 取組の経緯

本校では、体育委員会のイベントとして、各学期に子どもたちが考えた体育的イベントを行う。身体を動かすことに親しんでもらうために、ドロケイや大縄、リレーやシャトルランなど、低・中・高学年に分けて、中休みに行い競うものだが、毎年体育委員会から放送やポスターを使い、アナウンスすると、休み時間に多くの児童が参加し、一生懸命取り組む様子がうかがえる。

そこで今年度も、この活動を続け、全学年に声掛けをもっと行い、多くの児童に参加してもらえるように実施することで、全校児童が身体を動かすことをとおして、運動を楽しむ機会を確保するようにした。

【取組のポイント】

- (1) 多くの児童に参加してもらえるようにするために、放送やポスター、各教室でのルール説明を行った。
- (2) 低学年の活動には、体育委員が補助したり本番までの期間練習したりしていた。

2 取り組んだ日時等

- (1) ドロケイ週間
令和7年7月7日（月）～11日（金）中休み
- (2) シャトルラン週間
令和7年12月8日（月）～12日（金）中休み
- (3) 大縄週間
令和8年1月26日（月）～30日（金）中休み

3 取組の様子、成果と課題

毎年、子どもたちが考え主催している取組であったが、今年度も子どもたちが活発に活動している様子が見られた。体育委員がサポートすることにより、活動をスムーズに行うことができ、参加した児童からも「楽しかった!」「またやりたい!」と声が上がった。

学級によっては、参加率が少なかったり、友達と一緒に体を動かすことに抵抗があったりする児童もいたということが課題に残った。

中学校の具体的な取組例（腰越中学校）

体育委員主催（球技大会）



1 取組の概要

本校では通年、昼休みに健康推進を目的に体育委員が用具の貸し出しを行い、グラウンドや体育館で体を動かす機会を設ける取組を実施していた。かなり多くの生徒が遊んでいる状況はあったが、一部の生徒の交流の場にしかなくなっているのが現状としてある。そこで、行事が落ち着く10月と2月頃に学校全体で楽しめ、かつ体を動かす機会を作るイベントということで今年度より体育委員主催で球技大会を開催することとした。

【取組のポイント】

- (1) 全員が参加できるようにクラス対抗にした。事前に体育の授業の導入で各学年練習の機会を設けた。
- (2) 苦手な生徒も取り組みやすい内容やルールを考えた。あくまでも競技ではなく、体を楽しく動かすことに重点を置いた。

2 取り組んだ日時等

- (1) 「ドッジボール」
令和7年10月6日（月）～24日（金）昼休み
- (2) 「フリースロー対抗」
令和8年2月2日（月）～3月2日（月）昼休み

3 取組の様子、成果と課題

体育祭同様、クラス対抗だとかなり盛り上がる。内容もそれほどハードでないので苦手な生徒も楽しそうに取り組んでいる姿があった。また、体育委員中心にクラスで記録更新に取り組んだり勝つために作戦を考えたりと、意欲的に活動する姿も多く見られた。

中学校の短い昼休みの時間での活動にはかなり限りがある。クラス対抗だったので、中には参加したくない生徒や貴重な昼休みの時間は静かに過ごしたい生徒もいたのが課題としてあった。

取組の 成果と課題

委員会主体のイベントをとおして、運動への関心が引き出され、児童生徒が主体的に取り組む姿が見られた。クラス対抗やサポートの工夫により、苦手な子も「楽しさ」を実感できる場面を創出できた。一方で、集団活動への抵抗感や、静かに過ごしたい生徒への配慮に課題が残った。今後は、運動の習慣が十分でない層も含め、全児童生徒が「いつでも・どこでも・だれとでも」心地よく楽しめる多様な場面を共創していきたい。

運動に親しむ児童生徒を育成するために

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、藤沢市の結果では、全体として、体育の授業への興味・関心が高い傾向が見られる。一方で、運動やスポーツが「やや嫌い」あるいは、「嫌い」と答えた児童生徒も一定数含まれており、運動が「嫌い」な児童生徒も、運動に主体的にかつ、親しめるような取組を目指した。

小学校の具体的な取組例（大庭小学校）

「できる」から「またやりたい」へ



1 取組の経緯

本校の児童は、運動を好む子と消極的な子の二極化という現状がある。休み時間も外で遊ぶ子、室内で遊ぶ子とはっきり分かれている。室内で遊んでいる児童は体育の学習に苦手意識をもっている児童が多い。

そこで運動が苦手な児童でも「できた」「楽しい」と感じることができる授業を考え、運動に親しむ児童の育成を目指した。

【取組のポイント】

- (1) 校内研究で体育の授業において、児童が自己肯定感をもてる学習になるよう、授業改善に取り組んだ。
- (2) 誰でも楽しめる簡易的なルールを考えた。

2 取組の様子、成果と課題

校内研究では、児童がつまづくポイントを出し合い、それを解決するための手立てを皆で考えた。その手立てを次時で取り入れ、検証し、児童が「できた」を味わうことができるための方策を考え続けてきた。

ボールゲームの単元では、運動が苦手な児童はプレイに関与しながらない傾向がある。ソフトバレーボール、ティーボールでは、打球に触れることができたら得点となるルールの工夫（打球をキャッチできなくても、触ることができたら得点追加）を行うことで、運動が苦手な児童も生き生きと活動する姿が多く見られた。

どの学習でもそうだが、できないことに関しては意欲が低くなるのは当然のことだ。したがって、小学校の体育学習では、たくさんの「できた」を経験させ、「楽しい」「またやりたい」と感じさせる工夫が必要である。そういう経験をした児童が、次の単元にも意欲的に参加し、継続的に運動に親しむことで体力向上につながるのではないだろうか。

中学校の具体的な取組例（高倉中学校）

昼休みにグラウンドで運動しよう



1 取組の概要

体育委員会の活動の一環として、昼休みにレクを行ったり、運動用具を貸し出したりして、屋外での運動を促す取組をしている。また、クラスや学年ごとに体育館を利用できる日も設定している。具体的に貸し出している用具は、サッカーボール、バレーボール、テニスのラケットやボールである。個人での持ち込みも認めているので、グローブや軟式野球用ボールを持ち込む生徒もいる。

2 取組の様子

昼休みになると、グラウンドに飛び出し、用具庫から各々用具を借りにいき、ソフトテニスやサッカーを行う生徒は、クラスメイトや学年の友人たちとテニスコートやサッカーゴールの近くで、活動を始める。鬼ごっこやバレーボールの円陣パス、キャッチボールを行う生徒たちはそれ以外の空いている場所で活動を始める。

レクを行う日は、学年関係なく、多くの生徒がグラウンドに集まり、その日に予定されているレクを楽しんでいる。また、運動が好きではない生徒たちも体育館を利用できる日は、バレーボールやバスケットボールを行う生徒が多い。

3 成果と課題

場所や用具の貸し出しがあるだけで運動に親しむ生徒が増えることがわかった。また、運動に親しむだけでなくクラスや学年、他学年との交流の場となり学校全体の雰囲気も明るくなった。課題としては、運動が苦手な生徒に親しむ機会を用意しているが、すべての生徒がその機会を利用してきているわけではない。運動が苦手な生徒も参加できるようなイベントを体育委員が企画することにも取り組んでいきたい。

取組の成果と課題

小学校では運動において児童がつまづくポイントを教員が共有することで、「できた」「楽しい」と児童が感じられる取組を工夫した。中学校では生徒にとっての楽しい運動遊びの環境を作ることによって、運動が苦手な生徒も自然と体を動かせるような取組となった。どの子にとっても「楽しい」と思えるアダプテッドな環境づくりを図ることによって、運動に親しめるようになってきたといえる。今後も、どの子も主体的に学習に取り組むことができるインクルーシブな視点をもった体育・保健体育の授業づくりに向けて創意工夫を継続していきたい。

技能差を生かし、すべての児童生徒が主体的に関わる体育学習の在り方

市町村名

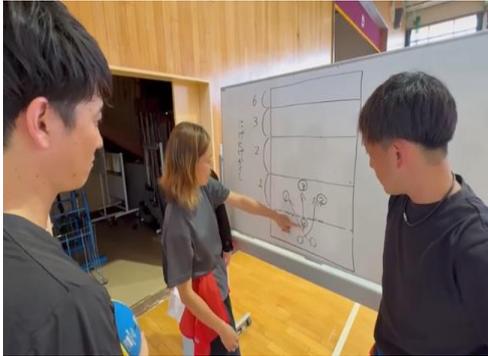
茅ヶ崎市

児童生徒の実態と取組のねらい

技能や運動経験の差により学習への関わり方に偏りが生じている。経験者や得意な児童生徒が中心となる一方、苦手意識のある児童生徒は消極的になり、挑戦を避けることもある。そこで、技能の優劣に左右されず、一人一人が自分に合った課題や目標を設定し、主体的に学べる授業づくりを目指した。

小学校の具体的な取組例（東海岸小学校）

フラッグフットボールの魅力を広げる



1 取組の経緯

本校の体育授業において、特にボール運動では、経験者が中心となり、ゲームを進める実態がある。そこで、経験者がほとんどいないフラッグフットボールに着目した。フラッグフットボールは児童の技能差がほとんどなく、ボール操作の技能も難易度が低いため、戦術的な学習課題をクローズアップさせることができる。

また、攻撃のたびに作戦会議（ハドル）をもつことで、思考力、判断力、表現力等の育成にも適した学習である。

そして、実践経験のある教員が少ないため、その魅力を広げていきたいと考え、取り組んだ。

2 取組の内容

- 茅ヶ崎市の教育委員会から講師を派遣してもらい、フラッグフットボールの価値や指導方法を学んだ。（上の写真はその時のもの）
- 茅ヶ崎寒川地区小学校体育研究会（全体会）において、フラッグフットボールの教育的価値や効果的な指導方法を周知した。
- フラッグフットボールの研究授業を行うために、指導案検討を行い授業を実践した。その後の協議をとおして、成果と課題を確認した。また講師（日本体育大学の白旗和也教授）の先生から指導講評をいただき、今後の活動につなげた。

3 取組の成果と課題

研究授業では、ゲームを軸とした授業構成により、子どもたちはフラッグフットボールの魅力を十分に味わうことができた。

しかし、指導方法をイメージできない教員が多く、実践につなげることができない。実践経験がある教員が伴走し、その魅力を伝えながら一緒に実践経験を積んでいくことで、少しずつ実践を広げていきたい。

中学校の具体的な取組例（第一中学校）

生徒が主体的に取り組むための手立て



1 取組の経緯

器械運動に対して苦手意識を抱く生徒が多い。苦手意識が強い種目であることに加え、個人種目であるため、練習に対して消極的になるだけでなく活動を全くしない生徒も見受けられる現状がある。そこで、個人の技能の習得に関係なく、それぞれに適した難易度や、課題・目標設定ができるような授業づくりを目指すこととした。

2 取組の内容

- 対象 中学3年生
- 単元 器械運動（マット運動）
- 導入したこと
 - どの技に挑戦するかは、自分で選ぶ。
 - 難易度別に配点を提示する。
 - 1人1台端末を活用して、自分の課題を明確にする。

3 取組の成果と課題

得意不得意に関わらず、目標を「できない技をできるようにする」か「できる技の質を上げる」のどちらかに設定させることで、個人の技能や課題に応じた練習に前向きに取り組む様子があった。

難易度別に配点することで、器械運動を得意とする生徒が、現状に満足せず挑戦し続ける姿勢をもつことができた。

個人の技能レベルに関わらず、苦手な生徒も得意な生徒も積極的に取り組めるシステムにした。その結果、一人一人が自分の技能レベルに最適な方法で活動することができた。

一方で、個人の技能の習得に重きをおいたことにより、全体の課題把握や改善に向けた取組に対するタイムリーな指導が不十分となってしまう、練習は取り組めるが改善や上達に繋げることができない生徒が出てきてしまった。

取組の成果と課題

児童生徒は得意・不得意にかかわらず、自分なりの目標をもって主体的に活動に取り組む姿が見られ、苦手な児童生徒も前向きに学習に参加できた。一方、個別の課題設定により教師の支援が分散し、十分な助言やフィードバックが行えない場面もあった。今後は支援方法を整理し、教員間での実践共有が求められる。

体育・保健体育科を中心とした体力づくり ～授業や体育的行事から様々な運動習慣を確立する～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市小学校では「1週間の運動時間数」が5年男子は全国平均を上回っている一方、女子は下回っており、男女差が見られた。中学校においても学校生活の様子から同様の傾向が見受けられる。そこで、体育科の授業や体育的行事における活動をととして体力の向上を図るとともに、多くの児童生徒の運動習慣の確立を目指し、本取組を実施した。

小学校の具体的な取組（逗子小学校）

リズムを用いた体力づくりへ ーリズムジャンプー



1 取組の経緯

本校では、6年生の体育科で「多様な動きをつくる運動遊び（低学年）」と「多様な動きをつくる運動（中学年）」で身に付けた動きや、動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じた体力づくりが実践できることをねらいとした「体の動きを高める運動」を行っている。

今年度は、リズムジャンプを中心に実施した。これは、音楽に合わせて様々なジャンプをする運動のことである。音楽を使って体を動かし、脳を活性化することによって、その後の運動や他教科の学習への集中力が高まったり、けがを予防することにつながったりするという効果がある。このリズムジャンプをウォーミングアップに取り入れつつ、サーキットトレーニングやグループでの長縄の運動を行い、友達と楽しむ機会、体力を向上させる機会を確保するようにした。

2 取り組んだ日時など

令和7年6月上旬から7月上旬の週一回（全4回）

3 取組の様子、成果と課題

ウォーミングアップにリズムジャンプを取り入れたことにより、初めは長縄を跳ぶ回数が少なかったグループが、授業を重ねるたびに跳ぶ回数が増えていく様子が見られた。最後の授業で跳ぶ回数が減るグループもあったが、初めの授業に比べれば増えており、実践を続けることで跳ぶ回数が増えていく兆しがあった。また、児童の学習の振り返りを見ると、リズムと動きの関係性や、友達とどう協力したのかについて記載しており、運動しながらどうしたらうまくいくのかを考える児童が多かったことがわかった。

しかしこれらの運動の機会が、授業の時間に留まってしまったため、それを日々の習慣につなげるには、どうしたら良いのかという課題が残った。

中学校の具体的な取組（沼間中学校）

体育祭に向けた大縄跳び練習



1 取組の概要

本校の体育祭では、クラス対抗種目として大縄跳びを実施しており、1年生から3年生まで各学年で盛り上がる種目となっている。体育祭前の練習では、担任の呼びかけにより昼休みに練習に取り組むクラスも見られた。本校は2クラス編成であり、沼間小学校から多くの生徒が進学してくるため、クラス対抗の意識よりも全員で楽しもうとする雰囲気強い。そのため、記録の向上だけでなく、明るい雰囲気づくりを重視した声かけを担当から行った。このような雰囲気づくりにより、運動が苦手な生徒も運動の楽しさを感じられるようにすることを意図した。

2 練習と本番当日の様子

本番では、練習の成果を十分に発揮できたクラスもあれば、思うように発揮できなかったクラスもあった。しかし、全体としては生徒同士の明るい声かけが多く見られ、温かい雰囲気の中でそれぞれの試技を応援する姿が見られた。このような声かけの効果もあり、運動が苦手な生徒も含めて、最後まであきらめずに記録に挑戦することができた。体育祭に向けた練習や本番当日の経験をととして、他校から入学した生徒や運動が苦手な生徒にとっても、生徒同士の信頼感や安心感を醸成することができた。

3 体育祭後の様子と今後の課題

3年生では、昼休みにグラウンドでサッカーやバレーボールなどの外遊びをする生徒が多く見られた。2年生では、クラスの仲間との関わりがより深まる様子が見られた。1年生では、以前より多くの生徒が昼休みにボールを使って外遊びをする姿が見られた。今後も体育的行事をととして、体を動かす楽しさを生徒が実感できる機会を大切にしていきたい。

取組の 成果と課題

児童生徒が体育授業や体育的行事の中で運動を行う大切さ、運動をすることの楽しさを学び、運動習慣の確立につながる取組を広げていきたい。授業で学んだウォーミングアップや運動方法を家庭や休み時間の活動へ広げる仕組みづくりを進めるとともに、体育的行事を単発の機会に終わらせず、日常の運動につながる指導の工夫を図っていく。児童生徒が「できた」「楽しい」と実感できる経験を重ねることで、自ら体を動かそうとする意欲と運動習慣の定着を目指していく。

運動への意欲や体力の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

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、1週間の総運動時間・各運動種目の総合評価は令和5年度と比べて下がっている。背景には社会や環境の変化、コロナ禍の影響があるのではないかと考える。昨年度の三浦市の課題としては「体力の向上が図られたとはいきれない」ということであった。そこで、今年度は体を動かすことを目的としたイベントの設定や児童生徒が自主的に休み時間を活用できるような機会を設けることで、体を動かすことの楽しさや運動への意欲を高め、体力の向上につながると考えた。

小学校の具体的な取組例（南下浦小学校）

全校で仲を深めよう！全校鬼ごっこ



1 取組の概要

本校では児童会主催の全校鬼ごっこを行った。今年度、小学校の統合に伴い、異学年での交流を増やすことや、全校で体を動かす楽しさを味わうことで、運動に親しみをもたせることを目的として行った。

2 取組日時

- 1回目 令和7年 12月15日(月) 昼休み
- 2回目 令和8年 3学期に予定

3 取組の様子

今回は各委員会で5・6年生を鬼に振り分け、2回戦行った。全校で体を動かすイベントは初めてであったが、どの児童もとても楽しそうに駆け回っていた。助けてもらった児童が「ありがとう」と言っていたり、檻から助け出すために自然と声を掛け合っていたり、自分の学年や仲のいい人だけではなく、異学年で自然と交流し合う姿が見られた。また、先生たちも鬼になり、一緒に遊ぶことでより盛り上がったように感じる。

4 振り返り

全校鬼ごっこを通じて、普段かかわることができない児童同士と交流ができたと思う。また、普段外で遊ぶ機会が少ない児童も一緒になって楽しむ機会を作ることができた。

しかし、日常的に体を動かす児童を増やすということには至っていない。3学期は低・中学年が鬼になった全校ドロケイを企画するので、少しでも外で体を動かす児童が増えるような工夫をしていきたい。

中学校の具体的な取組例（三崎中学校）

生徒会による昼休みの運動用具貸し出し



1 取組の概要

本校では、生徒の自主的な活動をとおして、体力の向上や生徒同士の交流を深めることを目的に生徒会が中心となって昼休みのボールやラケットの貸し出しを行っている。運動が得意な生徒だけではなく、これまで運動に対して苦手意識があった生徒も気軽に参加できるよう環境を整えることで、日常的に体を動かす機会の確保を図っている。

2 取組日時

令和7年度 毎週月・水・金曜日

3 取組の様子

生徒会役員が昼休みにボールやラケットの貸し出しを行った。そうしたことで、昨年度よりも多くの生徒が校庭で運動をしていた。また、同学年の友達だけではなく、学年の垣根を越えて活動する様子も見られた。

4 振り返り

この取組をとおして、全体的にボールを扱う技能の向上がみられたように感じた。日ごろから運動に親しむことができる環境作りをすることによって、生徒の運動習慣の確立や身体能力の向上につながっていくと考える。

課題として、現在、運動用具の貸し出しは校庭のみで行っており、気温や天候によっては貸し出しができていない。そのため、安全に十分に配慮することが前提にあるが、校庭と同時に体育館を開放していきたい。様々な場所で運動ができる機会を増やしていくことで、生徒の運動習慣の確立につなげていきたい。

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、運動習慣付けのきっかけになったと考えられる。

一方で、小学校における体力の向上については課題が残る。例えば実施回数を増やす、他の種目に取り組むなど、運動に取り組む環境の設定についても考慮し、より良いイベントに改善していく必要がある。

児童生徒の体力向上と主体的な運動参加の推進

児童生徒の実態と取組のねらい

児童生徒の運動への関わり方には個人差があり、技能面への不安や見通しのもちにくさから活動に消極的になる姿も見られる。そこで、児童生徒が安心して参加でき、運動の楽しさを実感できることをねらいとして取組を行った。小学校では、高学年が主体となって準備体操を考案・実践することで、全校が一体となって取り組むことができる活動を行った。中学校では、球技の導入段階において条件設定を工夫し、技能に関わらず誰もが参加しやすい授業づくりを目指した。

小学校の具体的な取組例（葉山小学校）

準備体操を活用した体力向上に向けた取組



1 取組の経緯

本校では、運動会の準備体操を5・6年生の体育委員会が中心となり考案している。今年度は、昨年の動きを活用しながら曲に合わせた体操を作成した。完成後は体育委員が中心となり、朝学習や全校練習の時間を活用して全校児童への周知を行った。高学年が主体となって活動することで、全校で一体感をもって準備体操に取り組めるよう工夫した。

2 取組の内容

身体を動かす楽しさを実感させることをねらいとし、動的ストレッチを中心とした体操を体育委員会で考えた。動的ストレッチは、腕や脚など体の様々な部分をリズムカルに動かすことで、筋肉の活動を活発にし、静的ストレッチに比べて運動前の準備として適しており、けがの防止にもつながるとされている。また、児童にとって馴染みのある音楽に合わせて体操を行うことで、無理なく自然に体を動かすことができ、運動への意欲を高める工夫を行った。

3 成果と課題

【成果】

児童にとって馴染みのある曲を使用したことで、仲間とともに楽しみながら準備体操に取り組む姿が多く見られた。また、運動会終了後も体育の授業などで継続して活用することで、曲が流れると自然に体を動かし、体操を楽しむ児童の姿が見られるようになった。準備体操をとおして、運動への前向きな気持ちを高めることができたと考える。

【課題】

現状では運動会に向けた取組としての側面が強いため、今後は体育の準備運動として年間をとおして継続的に実施できるようになるとよいと考える。そのために、企画する時期や活用方法について検討を行い、日常的な体力向上につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（葉山中学校）

球技の導入段階における取組



1 取組の経緯

運動をする生徒とそうでない生徒の二極化が懸念される中、球技種目の授業においてもボールに関われない生徒の存在がある。球技種目の困り感を調べてみたところ、「ボールが怖い」「シュート、パスがうまくいかない」という自身のボール操作に関する自信のなさがある一方で、「どう動けばよいか分からない」「仲間がパスしてくれない、もらいにきてくれない」「声のかけ方が分からない」というようなボールを持っていない状況での困り感があることも分かった。

ボールを持っていない状況での関わり方について丁寧に取り組むことで、球技に後ろ向きな生徒に対してアプローチできる授業展開を目指した。

2 取組の内容

バスケットボールの導入として、アルティメットを扱い、ドリブルでボールを運べない条件、ボール保持者から1m以上離れてディフェンスすることなどの条件を整えた。ボール保持者がピボットを活用して落ち着いてパスコースを探すこと、ボールを持っていない生徒がパスをもらえる場所を探して動くことが繰り返される中で互いの声掛けも増えていった。

3 成果と課題

フライングディスクの特性も加味して正確にパスすることも意識的に行えた。バスケットボールの導入としては有効ではあったが、ドリブルなどの技能が混ざってスピード感が高まったときに反応できない生徒も出てきた。ただ、このような積み重ねで卒業後も運動やスポーツをしたいと思える生徒を増やしていけると思うので、継続して努力していきたい。

取組の成果と課題

親しみやすい活動内容や条件設定を工夫したことで、運動に対する苦手意識が軽減され、児童生徒が楽しみながら主体的に体を動かす姿が見られるようになった。一方で、取組が特定の行事や単元に限られる傾向があり、活動の発展段階では技能差への配慮が引き続き必要であることから、今後は日常の授業の中に位置づけ、段階的な支援を行いながら継続的な取組としていくことが課題である。

児童生徒が主体的に運動に親しむ取組

児童生徒の実態と取組のねらい

本町の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、男女差・学年差は多少あるものの、運動を「する」「見る」「支える」「知る」の設問において肯定的な回答する児童生徒が多くみられる。しかしながら、運動能力については、まだまだ改善の余地があることから、運動に親しむ機会の創出に向けて、児童生徒が運動に主体的に取り組める環境（場・時間）整備を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（小谷小学校）

クロスオーバー大縄跳び大会



1 取組の経緯

本校では毎年冬期に大縄跳び大会をとおして体力向上を図っている。また、運動会をはじめ様々な教育活動で学年を越えた交流を取り入れてきた。今年度は「クロスオーバー」という合い言葉のもとさらに学年交流の場を増やし、児童が主体となって活動を行うことでのコミュニケーション力や自己肯定感の向上を図ってきた。大縄跳び大会は、記録会という形で行っていたが、体育委員会児童からの提案で今年度から記録会ではなく大会として行うこととなった。

2 大会の概要

- ・各学級、縄を回す人を決める。（先生が回してもOK）
 - ・8の字跳びで跳ぶ。1・2年生は小波も可。
 - ・制限時間3分間で何回跳ぶことができるかを競う。
 - ・縄に引っかかった場合は、引っかかった次の人から始める。回数は続けてカウントする。
- 前半（1・3・5年生）後半（2・4・6年生）に分かれて行い、自分の学年が跳んでいないときは他の学年の応援をする。

3 取組期間

- ・練習期間 令和8年1月中旬～2月中旬。休み時間や、体育の授業で各クラスが大縄跳びの練習をする。
- ・大会 令和8年2月12日の昼休みの時間を使って実施。

4 取組の様子

支援学級では回して跳ぶことが困難な為、小波で練習している。多くの学年が体育の授業で毎時間8の字の練習を行っている。低学年は授業中に毎時間練習を行い、縄に入る練習をしている。「休み時間にも練習に行きたい」と言っている児童も出てきている。6年生は授業の時間だけでなく休み時間や放課後の時間も使って自主的に練習を行っている。他のクラスや学年とも一緒に練習するなど「クロスオーバー」を体現している。まだ大会まで3週間あるがどの学年も毎年行っていることもあり意欲的に練習している。

中学校の具体的な取組例（旭が丘中学校）

「キャンプでスポーツレク」



1 取組の概要

キャンプ中に実施するレクリエーションスポーツについて、生徒が中心となって内容を企画した。種目選定、ルール作り、安全面への配慮、必要な用具の準備、役割分担までを生徒同士の話合いをとおして決定し、当日の運営も生徒主体で行った。

2 取組の過程

- (1) グループごとに「みんなが楽しめる運動」をテーマにレクリエーションを考案。
- (2) 運動量や安全性を考慮しながらルールを調整。
- (3) 必要な用具や進行方法を確認し、役割分担を決定。
- (4) キャンプ当日にドッジボール・狩り人競争を実施。

3 取組の様子

生徒は仲間と意見を出し合いながら工夫を重ね、当日は自ら進んで声かけや進行を行う姿が見られた。活動中は、運動が得意でない生徒も安心して参加できる雰囲気がつくられ、互いに励まし合いながら体を動かす様子が印象的であった。

4 成果と課題

【成果】

- ・生徒が自ら考えた活動であったため、意欲的に運動に取り組む姿が多く見られた。
- ・仲間と協力して準備・運営することで、運動への肯定的な意識が高まった。
- ・「自分たちでつくった運動」という達成感を味わうことができた。

【課題】

- ・日常生活の中に組み込んでいけるよう考えていく必要がある。

取組の成果と課題

児童同士、生徒同士が主体的に運動に親しむことで、得意不得意関係なくすべての児童生徒がより一層意欲的に活動に取り組んだ。小学校では上級生がリーダーシップを発揮することで自信にもつながり、運動以外の様々な教育活動においても活躍の場の広がりも見られた。中学校では、「どうしたら全員が楽しめるか」など、他者理解にもつながった。行事的な活動が日常の学校生活へ広がっていくことが今後の課題である。

休み時間や授業の導入を活用した体力向上につながる取組

児童生徒の実態と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果で、本市は国や県の数値を下回っていた。また、児童生徒の実態として、運動遊びやスポーツに積極的に取り組む層とそうでない層に二極化している現状が見られる。そこで、運動の機会を確保したり、体育の時間を活用して継続的な運動について教えたりすることで、運動に親しみ、体力向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（小鮎小学校）

鬼遊び「逃走中」



1 取組の経緯

休み時間にいつも外で遊ぶ児童と、校舎内で過ごす児童に大きく分かれる実態がある。体育委員会において、このような状況を改善するための取組を考えた結果、「運動量を多くしたい」「外で遊んでほしい」との声があがった。これらから、昨年度にも取り組んだ鬼遊びの「逃走中」を行うことにした。この活動をとおして、運動という認識ではなく、遊びの感覚で体を動かすことで、体を動かすことへの興味・関心が高まり、体力向上につながるのではないかと考えた。

2 取組の内容

- 鬼役はピブスを着用した体育委員会の児童
- 一定の時間経過で、鬼役（教員）が増えるルール
- 復活ミッションの大縄跳び
- 体育委員による放送での実況

【取組のポイント】

- 鬼役に捕まった児童も体を動かせるように、「復活ミッション」として大縄跳びを行い、再び参加できるようにする。このミッションは運動量の増加にも繋がる。
- 地面がコンクリートの場所や近くに設置物がある場所は、禁止エリアとして設定したり、低中高学年に分かれて実施、人数の制限を設けたりした。

3 成果と課題

【成果】

普段外で遊ばない傾向にある児童も外に出て遊ぶことができた。体育委員会が主催することで、子どもたち自身が、本校の課題や改善案を考えることができ、主体性を育成するきっかけとなった。また、運動量の確保とともに「またやりたい」「楽しかった」などの前向きな姿勢が見られ、自ら外遊びをしたいと思う気持ちが高まった。

【課題】

大人数での開催になるため、けがやトラブルにつながる可能性が感じられたため、子どもたちが安全に活動できるような手立ての検討が必要である。

中学校の具体的な取組例（南毛利中学校）

体力テストの記録向上に向けた補強運動



1 取組の経緯

新体力テストの結果が低下しており、その原因の一つは運動習慣がないことだと考えた。実際に体育の授業以外での運動習慣がない生徒が多く、自身の体の動かし方を改善、強化するための知識がないため、何をすればいいかわからない結果、運動の習慣がないと考え、本取組を行った。

2 取組の内容

体育の授業時に「反復横跳び」など、単元に関連した補強運動を継続して行い、再度測定を行う。短時間でも継続して行うことで技能の向上があるという経験をさせる。

3 生徒の意識等調査（取組後のアンケート）

- 4月の測定よりも記録が向上した・・・59%
- 継続した補強運動を行うことで記録が向上した・・・56%
- 今回の結果を見て、短時間でも適切な運動を継続して行うことで向上につながると思う・・・93%
- 補強運動のような、自宅で短時間でできるトレーニングがあれば継続して行いたいと思う・・・86%

4 成果と課題

【成果】

- 本取組で記録が向上する経験をし、短時間でも継続すると記録が伸びること、トレーニング方法がわかれば継続して行いたい生徒が9割近くまで向上した。
- 授業中にクラスメイトと活動を行うことで、楽しみながら運動を行っていた。
- 知識（トレーニング方法）の獲得により、運動技能が向上することを体験させることができた。

【課題】

スクリーンタイムが1日平均5時間を超える現代の中学生の生活の中で、運動習慣をつけることが課題である。一斉指導の中で、生徒の技能に合った指導や助言をしながら成功体験が多くできる授業づくりを研究していくことが必要である。

取組の成果と課題

運動への取組について、二極化が進む実態の中で、今回の本市の取組では、運動の楽しさを味わわせたり、運動習慣づくりのきっかけを与えたりするような取組ができたことは成果として挙げられる。しかし、子どもたちが学業や各種活動で多忙であり、その結果十分な運動の機会を確保できていない現状が見受けられるため、限られた時間の中でも体力向上につながるような取組を継続して実施していきたい。

運動の楽しさを深く味わうために！！

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、質問項目の「運動が好きですか」という問いに注視したところ「嫌い・やや嫌い」を選んでいる児童生徒が経年変化として、好転してきていることが分かった。そこで、より運動の楽しさを深く味わうため、委員会を中心とした取組や、授業での導入の工夫を実施することとした。

小学校の具体的な取組例（草柳小学校）

休み時間に「体力テスト体験会」



1 取組の経緯

本校では、令和6年度から新体力テストの実施学年を5学年のみとしている。そのため、1・2学年は体力テストの経験がなく、運動能力の低下が心配される。また、3・4学年は体力テストの経験はあるが、低学年時の記録と現在の記録を比較できていない状況である。

以上のことから、低学年は「種目に慣れること」、中学年は「低学年時の記録との比較」を目的として、主に1～4学年を対象とした「体力テスト体験会」を実施した。

2 取り組んだ日程等

日程： 令和7年5月21日(水) 反復横跳び
5月22日(木) 立ち幅跳び
5月23日(金) 上体起こし
*いずれも業間休み（10：25～10：40）に実施

3 取組の成果と課題

低学年の児童は楽しく取り組んでいる児童が多かった。中には「初めて上体起こしをした」という児童もいた。中学年の児童は経験があるため、「〇年の時よりも回数が増えた」などの声が聞けた。そのため、体験会に参加した児童のほとんどは目的をクリアできたといえる。

一方で、業間休みに実施したことにより、「休み時間が無くなるから参加しない」という児童が多々いた。

令和8年度は、全学年が体力テストを行う。今回の「体力テスト体験会」が良い経験になれたらと思う。

中学校の具体的な取組例（光丘中学校）

市内共通でのリズムジャンプ



1 取組の経緯

今年度より、授業前のウォーミングアップとして、市内中学校共通のリズムジャンプトレーニングを行った。音楽に合わせたジャンプトレーニングを行うことで、運動の楽しさや心地よさを味わうことができ、敏捷性・バランス感覚・協調性・集中力の向上など、様々な効果が期待できると考えた。

2 取組の内容

【リズムジャンプトレーニング】

①バージャンプ ②サイドジャンプ ③ランジ ④センターサイド ⑤バーステップ ⑥ターン ⑦抱え込みジャンプ ⑧ディープランジ ⑨スケータージャンプ ⑩バーステップ（応用編） ⑪サイドジャンプ（応用編） ⑫ランジ（応用編） ⑬センターサイド（応用編）

3 取組の様子、成果と課題

単なる「ジャンプ運動」ではなく、音楽の力を借りて心身を整えるコンディションとして有意義な取組であった。特に、授業の始めに行うことで心拍数を上げ、体を温めたり、自分の体を思い通りに操る感覚を養うことができた。また、「できなかったステップができるようになった」や「クラス全員で同じリズムを刻む」ことで、自己肯定感や集団の連帯感が生まれたように感じた。

しかし、特定の動きで苦戦している生徒がいたり、もっと難易度をあげてほしいという生徒がいたり、それぞれの課題に応じた対応ができなかったため、今後は、生徒自らがその種目に応じたステップを考えたり、早いテンポの曲にチャレンジさせたりと、生徒に応じた課題を意識した取組方法について考えてみたい。

取組の 成果と課題

体育が嫌いと言う児童生徒の多くが感じている出来ないことへの「劣等感」を軽減するための取組だったと感じている。今後も全国体力・運動能力、運動習慣等調査の記録だけにとらわれず、児童生徒のアンケート部分や学校現場の声に耳を傾け様々な角度から検証し、本市でも継続的に取り組める工夫の模索を継続していきたい。

児童・生徒の体力向上に向けた環境設定の取組

児童生徒の実態と取組のねらい

学区がある海老名駅周辺は、複数のマンション建設に伴い、児童生徒が急増している現状がある。習い事や塾に通う児童生徒が多く、放課後外遊びを楽しむ機会が少ない。そのため、小・中学校とも運動する子とそうでない子の二極化が懸念される。そのため、学校にいる時間（休み時間）の遊べる環境の整備や生徒が主体的に参加する球技大会を設定することで、多くの児童生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（今泉小学校）

休み時間に体育館開放 クラスレク等で活用



1 取組の経緯

本校は、令和7年12月1日現在、全校児童1134名が在籍する市内で在籍児童が1番多い大規模校である。さらに児童が増加する見込みであり、令和8年度に校庭で校舎増築工事が開始される。よって、校庭の面積が縮小してしまう予定である。このことを踏まえ、改修工事のため、休み時間に有効活用されていなかった体育館を活用し、休み時間の遊ぶ場として試験的に開放する取組を始めた。

【取組のポイント】

- (1) 将来を見据え、校庭で遊ぶ児童を分散させることを目的とした。
- (2) 改修工事終了によって、冷暖房を使用できるようになったため、熱中症指数が高い日でも使用することができる。
- (3) 安全上の観点から学級・学年単位での貸出し制にした。教員の付き添いは必須。

2 取り組んだ日時等

令和7年8月29日（金）業間休み～
※開放は業間休み、昼休みに限る。

3 取組の様子、成果と課題

改修工事前は、体育館の利用ルールが明確に記されているものがなかったため、運用を再開する際に新たにルールを作成し、全職員に周知するところから始めた。ルールを明確に定めたことにより、休み時間に活用する学級が大幅に増えた。熱中症指数が高く、校庭で遊べない日でも、体育館では遊ぶことができるため、児童に遊ぶ場所を提供するよききっかけになった。一方で、行事などの関係で体育館が使えない期間が発生したり、学級数が多いことから、使う学級・学年が限定的になってしまったりすることがあった。

中学校の具体的な取組例（今泉中学校）

生徒が主体的に参加した球技大会



1 取組の経緯

新体力テストの結果や日常の保健体育授業における観察から、運動への苦手意識をもつ生徒や、技能差により集団活動への関わり方に差が生じている実態が見られた。

そこで球技大会を勝敗を競う行事とするのではなく、生徒が主体的に関わり、全員が役割をもって参加できる機会とした。実行委員が中心となり、全体の意見や実態を踏まえたルールづくりや試合の工夫を行うことで、全員が積極的に参加できることを目指した。

【取組のポイント】

- (1) 実行委員が昼休み等を活用して話し合いを行い、技能差や安全面に配慮したルールを検討した。
- (2) 決定した内容は、学級や学年に説明し、意図を共有することで、生徒全体が納得して大会に臨めるようにした。

2 取組の様子、成果や課題

球技大会に向けた取組では、実行委員が中心となり、昼休みの時間を活用して話し合いを重ねた。話し合いでは、体力や技能の差によって一部の生徒だけが活躍する行事にならないように、得点方法や役割分担、賞の種類について意見を出し合った。特に、運動に苦手意識をもつ生徒の立場に立った意見が多く出され、全員が関わられるようにしたいという共通認識をもつことができた。

これらの活動を通して、運動への苦手意識をもつ生徒が「できる・できない」ではなく、「関わられている」「役にたっている」と感じられる機会が増え、行事への参加意欲の向上につながった。一方で、限られた時間の中で意見を十分に共有することや、運動への不安が強い生徒一人一人への関わりについては課題が残った。今後は話し合いの方法や役割など広げ方を工夫していきたい。

取組の成果と課題

本市では、体育館改修工事が終了もしくは工事中の小・中学校が多くあるため、本取組の状況や成果を周知することで、体育館を活用した、児童生徒の運動習慣確立の取組を広げていきたい。（小学校）

実行委員を中心に行事づくりに取り組む中で、生徒が主体的に関わる姿や、運動への不安を抱えながらも挑戦しようとする姿が見られた。一人一人が安心して参加できる行事づくりにつなげていきたい。（中学校）

一人一人が楽しさを実感する休み時間の取組 ～「運動が好き」を力に、主体的な運動習慣を確立する～

市町村名

座間市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市では、運動を「好き・やや好き」と回答した児童生徒は多いが、平日の運動時間について、運動をする子としない子にわかれてしまっていることがわかった。このことから、運動していないと答えた児童生徒の日常生活における運動機会の不足が課題であると捉えている。そこで、児童生徒が主体的に、かつ手軽に運動に親しめるよう、休み時間を利用した運動機会の設定や環境整備を行うこととした。本取組は、体を動かす楽しさを一人一人が再認識し、運動習慣の確立を図ることをねらいとしている。

小学校の具体的な取組例（旭小学校）

体育委員会主導の「ASAHIステージ」



1 取組の経緯

調査結果から、本校の児童生徒は運動意欲が高い一方で、平日の運動時間の確保に課題があることが分かった。そこで、体育委員会主導によるイベント「ASAHIステージ」を学期ごとに開催した。本取組では、運動結果のランキング化や数値化により意欲向上を図った。具体的には、1学期は全国体力・運動能力、運動習慣等調査の動きを基にしたゲームを、2学期は委員会考案の種目を実施した。また、AIテーマソングや動画広報、スタンプラリーなどICTを多角的に活用し、全校で運動を楽しむ雰囲気をつくった。

【取組のポイント】

- (1) 体育委員会が主体となり、種目の選定やAIを活用した楽曲制作など、児童生徒の手でイベントを創り上げる工夫をした。
- (2) 普段開放していない体育館を会場とし、曜日ごとに異学年2クラスずつ割り振ることで、安全な活動場所と交流の機会を確保した。

2 取り組んだ日時等

- 1学期「ASAHIステージ」 令和7年5月12日（月）～26日（月）
- 2学期「ASAHIステージ2」 令和7年12月1日（月）～17日（火）
- 3学期「ASAHIステージ3」 令和8年2月頃に開催予定

3 取組の様子、成果と課題

テーマソングや動画CMの効果で多くの児童が来場した。結果を可視化したことで、記録更新を目指し意欲的に取り組む姿が見られた。スタンプラリーなどの工夫により、普段運動しない児童も含め、全校で運動に親しむ機会を創出できた。

課題としては、行事以外の日常的な休み時間における運動習慣の定着が挙げられる。3学期も一人一人の実態に応じた種目を設定し、年間をとおした習慣化を目指していきたい。

中学校の具体的な取組例（西中学校）

きょうだい学級レク



1 取組の概要

本校生徒は、運動意欲が高い生徒は多いが、授業や部活動以外で運動を行っている生徒が少ないと分かった。そこで、3学年の後期学級委員が主体となって、「きょうだい学級レク」を行うこととした。2大行事が終わり、保健体育の授業以外に運動をする機会が少ないこと、きょうだい学級との交流が少なくなることから、3学期に設定した。

各きょうだい学級にアンケートをとり、時間は昼休みの20分間、場所は体育館と限られている中、運動時間を確保しつつ、きょうだい学級全体で楽しみながらできる運動を、生徒主体で考え実施することとした。

【取組のポイント】

- (1) 後期学級委員が主体となり、昼休みに体育館を開放し、曜日できょうだい学級ごとに割り振る。
- (2) 20分間で個人の運動時間が十分に確保できる種目の設定（ドッジボール・つなひき・バスケットボールなど）

2 取り組んだ日時等など

- (1) 事前フォーム実施・結果の掲載（クラスルームなど）
令和7年11月21日（木）～12月19日（金）
- (2) きょうだい学級レク
令和8年1月15日（木）～1月27日（火）
- (3) 反省フォーム実施
令和8年1月27日（火）～2月3日（火）

3 取組の様子、成果と課題

参加は任意にしたが、1・2学年だけでなく、受験を控えている3学年のほとんどが参加していた。生徒主体で種目やルールを考えていたため、全体的にとでも楽しそうに活発に行われていた。今後は、3学期だけでなく他の学期でも定期的に開催し、運動の必要性や楽しさを実感させていきたい。

取組の 成果と課題

休み時間を利用した運動機会の設定や環境整備に取り組んだことで、多くの児童生徒が運動の楽しさを実感することができた。意欲的に取り組みたくなるきっかけや、児童生徒が主体となって企画運営するなどの工夫は大変効果的であった。課題としては、取組を持続可能な形で継続していくこと、市内小中学校に周知し広めていくための工夫などが挙げられる。

児童生徒の実態 と取組のねらい

休み時間や体育の時間等に自分から積極的に体を動かしたり屋外遊びを楽しんだりする子と、運動をすることを避ける子との二極化が進んでいる。誰でも楽しめるニュースポーツに参加できる機会を設けたり、休み時間に外での集団遊びに参加する機会を設定したりする中で、児童生徒が運動に意欲的に取り組めるような機会をつくり出し、体を動かすことを楽しめ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（綾瀬小学校）

委員会のイベントでリズム縄跳び



1 取組の概要

本校では、休み時間に屋外遊びをする児童がどの学年にもいるが、屋内遊びを中心に過ごす児童も多い。休み時間の屋外遊びをとおして、運動の機会や児童同士が関わるきっかけづくりの場を設けることを目標とした。

今年度は、体育委員会がイベントを通して、運動することの楽しさや、体力向上につながるよう運動イベントを設け、どの学年でも実施しやすく、授業でも取り入れていけるような内容を検討し実施した。

【取組のポイント】

- ・体育委員会の縄跳びイベントの計画をアナウンスする。
- ・学校全体の人数が多いので、どの児童も平等に活動できるように活動内容を工夫する。
- ・屋外遊びが減ってしまう時期でも活動できるよう時期を設定した。

2 取組の期間

令和8年1月19日～2月5日の休み時間

3 取組の様子、成果と課題

委員会活動でのイベントでは、児童の積極的なアナウンスで、活動に参加する児童が多く見られた。リズム縄跳びを取り入れたことでどの学年も楽しみながら活動する様子がみられ、授業でも取り入れて行うことができた。

今年度は実施回数が多くは設けられなかったもので、次年度以降も引き続き、取り組んでいくことで学校全体としての意識が高まっていくと思われる。課題として、強制ではないため教室で過ごす様子の児童も依然いるが、そのような児童も巻き込んでいけるような活動の機会を計画していくことが次年度以降必要になる。

中学校の具体的な取組例（北の台中学校）

放課後にニュースポーツ大会



1 取組の概要

本校では、今年度1学期（7月）と2学期（12月）にそれぞれ放課後の時間を使ってニュースポーツ大会を実施した。種目はキンボール（写真）とポッチャとした。大会には生徒だけでなく地域住民にも参加してもらうことができた。

大会実施に向けて学校運営協議会の地域コーディネーターや市のスポーツ課の方に協力していただいた。地域コーディネーターが自治会へ参加の募集を呼びかけ、市のスポーツ課が用具を準備し、当日の種目の説明や進行などの運営にも協力をいただいた。

2 取組の経緯と過程

昨年度の学校運営協議会において、本校の課題として生徒が運動できる時間や場所が少ないという課題があった。そこで誰でも簡単に取り組めるニュースポーツを大会として行うことができないか検討したのが経緯である。

昨年度3月の学校運営協議会にて概要を検討し、種目はキンボールとポッチャに決定した。また、自治会への参加募集や市スポーツ課への協力依頼を地域コーディネーターにお願いした。今年度6月の学校運営協議会にて生徒の参加人数や募集の仕方などの詳細を検討した。

7月の第1回ニュースポーツ大会には生徒26名、地域住民やPTA合わせて16名が参加し、キンボールとポッチャに取り組んだ。12月の第2回ニュースポーツ大会では種目をポッチャに絞り、生徒22名、地域住民やPTA合わせて17名が参加した。

3 振り返り

キンボールは運動量が多く、生徒と年輩者が混合で参加すると危険であると判断し、第2回のニュースポーツ大会では種目をポッチャに絞って実施した。その結果、地域住民やPTAと生徒それぞれが楽しく交流ができ、非常に盛り上がる大会となった。今後もこのような機会を作り、参加人数を増やしていきたい。

取組の 成果と課題

両校ともに、児童生徒が意欲的に運動に取り組める機会をつくり出したことで、児童同士の関わりや生徒と地域の方との交流が生まれ、多くの児童生徒が楽しんで活動に参加することができた。体を動かすことを楽しめる児童生徒の育成を目指すためにも、本取組をきっかけとして、児童生徒が、自分たちで主体的に運動を楽しむ場をつくり出し、進んで参加できる活動の機会を広げていけるようにしていきたい。

児童・生徒の主体的な取組を通じた体力づくり

児童生徒の実態 と取組のねらい

近年、子どもたちが体を動かす機会が減り、児童生徒の体力の低下が懸念されており、本町においても同様の状況がみられる。そのため、異学年の交流や、協働的な集団づくりから、主体的に体を動かす場面を設定することで、体力の向上を図る。

小学校の具体的な取組例（半原小学校）

異学年交流で運動習慣を身に付ける



1 取組の経緯

本校は、4学年と6学年が2クラス、それ以外の学年は1クラスの小規模校である。児童数が少ないため、学年を越えて仲良く過ごす様子が多く見られる。

また、運動場を広く使うことができ、休み時間にはサッカーをして遊ぶ児童の姿をよく見かけるが、一方では教室内でiPadを使用して過ごす児童も増えてきている。

そこで、児童が運動に親しむ習慣を身に付けられるよう、縦割り班を有効に活用し、6学年が下級生を率いて運動場に出て、鬼ごっこやドッジボールを行う時間を設けるとともに、運動会にも縦割り班種目を取り入れることで、練習も含めて外で体を動かす機会を増やし、日常的に運動に取り組める環境を整えることとした。

2 取り組んだ日時

- (1) 運動会
令和7年5月31日（土）
- (2) 第1回なかよしわくわく遊び
令和7年6月24日（火）
- (3) 第2回なかよしわくわく遊び
令和7年11月4日（火）

3 取組の様子、成果と課題

わくわく遊びの様子を見ると、どの学年においても、児童が楽しく運動に取り組む姿が見られた。6学年は、1学年から5学年までが楽しめる内容を考え、試行錯誤しながら主体的に運営することができていた。

また、わくわく遊びをきっかけとして、異学年で休み時間に遊ぶ姿が見られるようになった。一方で、わくわく遊び実施後においても、休み時間に外へ出ない児童が一定数見られ、運動習慣の定着という点では課題が残った。

中学校の具体的な取組例（愛川東中学校）

体育祭の学級練習を通じた協働的な集団づくり



1 取組の概要

本校では、毎年5月に行われる体育祭の中で学級対抗種目を実施し、各学級では当日に向けて熱心に練習に取り組む姿が見られる。

そこで本取組では、体育祭に向けた学級での練習活動とおおして、生徒同士が目的を共有し、仲間を励まし合い、教え合いながら協働的な集団の質を高め、失敗を恐れない姿や、仲間となら乗り越えられるという安心感から、より高い目標へと取り組む姿から、体力向上を図るものである。

2 取組を実施する際の工夫

- (1) 練習の場面では、生徒同士で動きや役割を確認する時間を意図的に設け、練習後も振り返りの時間を大切に、良かった点や改善点を共有することとした。
- (2) 教員からの助言は最低限に努め、生徒同士の関わりを重視した。
- (3) 1人1人が役割を持てるよう、役割分担を工夫した。

3 取組の様子、成果と課題

生徒同士の間では、運動が苦手な生徒に対しても前向きな声掛けが見られ、意欲的に取り組むことができていた。

また、生徒たちが良かった点や改善点を見出しながら取り組むことで、自主性が高まり、より高い目標に向けて取り組む姿が見られ、競技力の向上にもつながった。

今後の課題としては、声掛けが優先され、目標の共有が後回しになってしまう場面もみられたので、話し合いの設定の工夫が必要である。また、高められた協働的な集団づくりをもとに、体育祭だけでなく年間を通じた体力向上に向けた場面を継続的に設定していく必要がある。

取組の 成果と課題

児童生徒が主体的に取り組めるようにするため、学校行事を設定することで、子どもたちが生き生きと活動する場面が多く見られ、仲間と共に体を動かす楽しさや達成感を味わうことができた。

今後も行事に留まることなく、運動習慣の定着と体力の向上に向け、継続的な取り組みとなるようにしていくことが課題である。

自主的、主体的な運動習慣づくり

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、生活実態調査を行っている。昨年度の結果から小・中学生ともに50m走、ボール投げ等、瞬発力を伴う種目は全国平均を上回っているが、20mシャトルランのような持久性のある種目は改善が必要である。運動が好きと答えた児童生徒数は男女ともに9割を超えているため、自主的・主体的な運動習慣につながる場を工夫し、主体的に取り組む児童生徒をさらに増やしていきたい。

小学校の具体的な取組例（緑小学校）

村の実技調査結果を糧にして



1 取組の経緯

清川村では、小学校5学年及び中学校2学年を対象として実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（全国悉皆調査）」の他に、令和3年度から、村内の全児童生徒を対象として、スポーツ庁の「体力・運動能力調査」を実施している。その実技調査の結果から、今年度は全国平均と比べて数値が低かった「立ち幅跳び」と「握力」に着目し、体力向上に向けて取り組むことにした。

【取組のポイント】

- (1) 立ち幅跳びは、全身の瞬発力、跳躍力、手足の連動性、体幹のバランス向上につながることで期待できるので実施した。
- (2) 握力は、全身の筋力維持、脳の活性化などの向上につながることで期待できるので実施した。

2 取り組んだ日時

- (1) 砂ジャン（立ち幅跳び）
令和7年11月13日、11月20日
- (2) ぶらさがりチャレンジ（握力）
令和8年2月9日（予定）
- (3) 握力チャレンジ
令和8年2月9日～2月20日（予定）

3 取組の様子、成果と課題

「砂ジャン」は、スタート地点から10m先の砂場に向かってバウンディングをしていき、何歩で到達できたかを楽しむゲームである。ゲームを実施した後も、友達と休み時間に砂場で競い合っている姿が見られた。これから予定している「ぶらさがりチャレンジ」は、何秒ぶら下がってられるかタイムを計る。「握力チャレンジ」は、昇降口に握力計を置き、自由に計測できるようにする。いずれも体育委員会が、「児童が気軽に楽しんでゲーム感覚でできるように」という思いをもって取組を考えてきた。このような取組を毎年継続していき、体力向上につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（緑中学校）

積極的な運動の環境作り



1 取組の経緯

緑中学校は、小規模で一クラス20名程度の学校である。人数に対してのスペースはたくさんあるが、運動したい種目には個々に差がある。せっかくの設備と道具を有効に活用するために、生徒会を中心とした縦割り活動を取り入れながら、体育館を自由に開放し、道具に関しても自由に使えるようにすることで、多くの生徒が自主的、主体的に運動に親しめるよう企画した。

2 取り組んだ日時

年間を通して、昼休みに体育館の開放を行った。

3 使用できる道具

- (1) グラウンド→サッカー、バレー、テニス、バスケ
- (2) 体育館→バレー、バスケ、フットサル、バドミントン
卓球、ドッジボール、マット
- (3) 体力テストの測定器
一握力計や反復横跳びなど、いつでも測定できるように体育館に測定場所を設置した。

4 取組の様子、成果と課題

写真は、ある日の昼休みの様子である。生徒はそれぞれ、バレーボール、バドミントン、バスケットボール、卓球など、多くの種目で運動に親しんでいた。グラウンドでも、サッカーやテニスなどをして活動する姿が見られた。また、設置された握力計を使って、気軽に体力を計測する姿が見られた。課題点としては、冬場の活動する人数が減少したこと、道具の使い方やマナー、安全面の指導が必要になってくることがあげられた。

次年度は、冬場の運動の充実に向けて、考えていきたい。

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。自主的な活動につながるよう、データ分析をしてゲームのように楽しみながら運動習慣向上につなげていく小学校での取組。小人数の強みを生かし、自由に選択させながら日常的に運動を楽しむ基盤づくりを目指す中学校の取組。継続することにより、体力向上はもちろんのこと、運動習慣の定着化につながることで期待できる成果となった。今後も地道に活動を推し進め、児童生徒の自主的な運動習慣推進につながるよう、学校全体で取り組んでいきたい。

すべての子どもの体力向上を目指して

～誰もが運動に親しみ、進んで活動できる工夫～

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、令和7年度の体力合計点は、中学生男女が全国平均及び県平均をそれぞれ上回り、小学生男女は全国平均を下回り、県平均を上回る結果となった。コロナ禍以降、少しずつではあるが、本市における体力が回復傾向にあると考える。本市の課題の一つに、体育の授業以外に体力・運動能力の向上に係る取組を行っている割合が、小中学校ともに全国と比較して低いことが挙げられる。体力や技能の程度、性別や障がいの有無等にかかわらず共に学ぶ体育授業の充実につながるよう、日常から運動に親しむ児童生徒を増やす取組として、体育の授業以外における取組を工夫し、すべての児童生徒が運動に親しみ、進んで活動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（中原小学校）

休み時間に「8の字跳び」の計測



1 取組の経緯

本校では、体力向上のため、「8の字跳び」への取組を企画した。まず全校で練習を行った後、各クラスで4分間の計測を行い、跳んだ回数を競い合った。休み時間には学年、学級ごとに練習に取り組む様子が見られた。

各クラスで積極的に取り組めるように、集会委員会を中心として活動を進めた。全校児童への放送や呼びかけを通じて、「8の字跳び」練習への参加を促すとともに、運動を楽しむ機会を定期的に確保した。

【取組のポイント】

- (1) 縄回しは、各学年の実態に合わせて教師や児童が回すものとした。
- (2) 校庭4分の1程度の活動場所を確保し、曜日ごとに各学年で練習する時間を設けた。

2 取り組んだ日時等

- (1) 練習期間
令和7年12月15日(月)～令和8年1月13日(火)
- (2) 計測期間
令和8年1月14日(水)～令和8年1月16日(金)の休み時間

3 取組の様子

この活動を通して、どの学年の児童も互いに声を掛け合い、積極的に外に出る姿が見られた。全校で同じ活動を行い、互いに高め合うという点は効果的であったと考える。

また、苦手な児童に対して、縄に入るタイミングを声掛けしたり背中を押したりして活動に取り組む姿も見られた。

このような活動を継続して行っていくことで、更なる体力向上につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（旭陵中学校）

昼休み縦割りレク「フラフープくぐり」の実践



1 取組の経緯

「体育授業以外での運動実施率の向上」および「運動に対する苦手意識の払拭」を目指し、生徒会本部が主体となって全校生徒参加型のレクリエーションを企画した。技能差に関係なく誰もが楽しめる種目を、学年を超えた「縦割り班」で実施することで、異学年交流を促進するとともに、集団活動を通して運動に親しむ態度を育成することをねらいとした。

2 取組の内容

- ・実施時期 令和7年7月1日(火) 昼休み
- ・主催：生徒会本部
- ・対象：全校生徒（1～3年生混合の縦割りチーム）
- ・実施種目：フラフープくぐりリレー
- ・方法：チーム全員が手をつないで一列になり、手を離さずにフラフープを端から端まで送るタイムを競う。

3 取組の様子、成果と課題

普段は教室にいる生徒も積極的に参加した。上級生が下級生にコツを教えたり、失敗を「ドンマイ」と励まし合ったりする姿が見られ、勝敗を超えて全校生徒が一体となって運動を楽しむ温かい雰囲気が醸成された。

技能を競わない内容により、運動が苦手な生徒も協力する楽しさを実感できた。また、縦割り班での活動を通じ、上級生のリーダーシップと学年を超えた人間関係が育まれた。レクリエーションの盛り上がりを一過性のものにせず、日常的な運動習慣へどうつなげるかが課題である。

取組の 成果と課題

本市では、体力を高めるために、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。今年度は、「体育の授業以外の体力・運動能力の向上に係る取組」にフォーカスし、全校児童生徒参加型の取組を通して、運動が苦手な児童生徒も仲間と協力する楽しさや喜び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、児童生徒が休み時間や体育、保健体育の授業など、運動の機会を楽しみにできる環境を多くの学校で創出していきたい。

運動する楽しさを味わい習慣につなげる

市町村名

秦野市

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・やや好き」と答える児童が男子では92.1%、女子では82.8%、生徒では男子が90.5%、女子では81.1%となっており、全国の状況に差はないものの、体育・保健体育の授業以外の時間に自ら進んで体を動かす児童生徒が少ないことが、今年度の小中学校の研究部等から課題として挙げられた。そこで、各校で運動することの楽しさを感じる活動を行うことで、自ら運動に取組む機会を増やし、運動習慣につなげることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（渋沢小学校）

一致団結！スポーツフェスティバル！



1 取組の経緯

本校は、体育が好きだという児童が多くみられる。低学年は休み時間も鬼ごっこやドッジボールなどの外遊びに親しむ児童が大勢いる。しかし、5・6年生になると外で遊ぶ児童の割合が減ることが課題である。そこで、①体育の時間以外にも運動に親しむ児童の数を増やすこと、②みんなで運動することの楽しさを感じてもらうこと、を目的に4・5・6年生を対象にスポーツフェスティバルを開催することにした。

2 スポーツフェスティバルの内容(第4学年の例)

時期…令和7年7月17日(木)

種目…八の字跳び、ドッジボール(どちらもクラス対抗)

3 取組の様子

本番前に2回、体育の授業で練習する時間を設けた。八の字跳びの練習では、どうすればみんなが楽しく取り組めるのかを自分たちで考えたり、苦手な児童が上手く跳ぶためのコツなどを伝えあったりする様子が見られた。休み時間には、得意不得意にかかわらず、自主練習をする児童も見られた。本番では、引っこかかってしまった児童に励ましの声をかける姿や、他クラスの応援をする姿など、運動をみんなで楽しもうとする姿勢が見られた。事後アンケートでは、「失敗してもみんなが助けてくれたから楽しかった」「苦手だったけど友だちのアドバイスのおかげで一度も引っこからなかった」という声があった。

4 成果と課題

取組の様子や事後アンケートから、体育以外でも運動する児童やみんなで運動することの楽しさを感じていた児童が多くいたように思う。一方で、運動習慣の確立までいかなかったため、運動の楽しさを味わえるイベントを継続的に行いたい。

中学校の具体的な取組例（渋沢中学校）

継続的な健康づくり



1 取組の概要

「走る・跳ぶ・投げる」「バランスをとる」「曲げる・伸ばす・ひねる」の基礎動作は運動・スポーツのためだけでなく、日常生活を安全で快適に送るためにも欠かせない動作である。本校では「運動が好き」な生徒が比較的多く、保健体育の授業、昼休みや部活動で積極的に体を動かしている。しかし「得意といわれるとそうでもない」と言う生徒も同等おり、得意でない「嫌いになる」「続かない」傾向がある。生涯にわたり運動の心地よさ、遊ぶ楽しさの習慣化を図る取組をした。

2 取り組み内容

4月 新体力テスト

7月 運動習慣アンケート① 夏季休業トレーニングレポート

11月 20mシャトルラン 運動習慣アンケート②

毎年おこなわれる新体力テストの結果から、個の課題を設定し基礎動作を取り入れたトレーニングを、個のペースで無理なく継続的に実践した。その結果、ランニングやジョギング、散歩や縄跳びなどの全身持久力を使った実施報告が多かった。また、昼休みには校庭で自主的にランニングをする生徒の姿もあった。11月には20mシャトルランを改めて実施した。

3 生徒の実態・アンケート結果

(7月) (11月)

1 体を動かすのが楽しい 69.5% 70.0%

2 シャトルランの記録更新 51.3%

3 これからも運動を続けたい 67.5% 68.4%

2の質問では半数以上の生徒の記録更新が見られ「きつかったけど記録が更新できてよかった」「記録更新できなかったけど達成感があった」などの声もあった。3の質問についての意識の変化はあまり見られなかった。1の質問の「体を動かす楽しさ」を意識し、今後の活動にもつなげてほしい。

取組の成果と課題

授業や行事の内容を工夫することで、児童生徒の運動意欲・体力の向上に効果的な取組を行うことができた。小中学校ともに休み時間を使って自主的に運動する場面が見られたのは一つ成果と言える。今後は、この活動をきっかけとして、継続的に児童生徒が運動に親しむことができる機会の確保と、運動することの意義を伝え、運動を習慣化できるよう各学校と教育委員会が協働し研究していきたい。

運動のその先にある喜びを！

～児童生徒の笑顔をもっと増やすために～

市町村名

伊勢原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本市の児童生徒の体力は全国や県と比較すると低い数値が出ている種目もあるが、まずは運動に親しむ機会をつくり、運動意欲を引き出すことが大切なことであるとする。令和6年度は、運動習慣の確立、運動意欲の向上を図るために、休み時間を活用した運動の機会を増やす取組をおこない、大きな成果を得ることができた。そこで、令和7年度においても、児童生徒の「運動って楽しい」「運動が好きになった」という声が増える取組を継続しておこなうこととした。

小学校の具体的な取組例（成瀬小学校）

第一回 大縄フェスティバル



1 取組の概要

本校では、今年度、体育委員会を中心に「大縄フェスティバル」を開催した。目的を「体を動かす意欲を高める」「運動に親しみ、体を動かす喜びを感じる」とし、各学年で【大会形式】か【記録会形式】どちらかの実施形態を選んだうえで、本番に向けて取り組んでいく流れとした。

2 各学年の実施形態

〈共通ルール〉→2分間×2回（通り抜けOK）（カウントしない）

1年生：各クラス、記録に挑戦

2年生：学年合計400回

3年生：学年合計の記録

4年生：各クラス、記録に挑戦

5年生：初回の回数からの変容・学年合計500回

6年生：学年合計1000回

3 大会（本番）までの様子

休み時間や授業の合間、体育のウォーミングアップとして取り組む様子が見られた。6年生が率先して外で練習することで、次第に学校全体のやる気や大縄への意識が高まり、運動に親しむ児童が増えていった。また、児童同士の会話の中で「〇回跳べたよ。」「〇回は超えたいな。」など、大縄に関する内容が頻繁に聞かれるようになった。養護教諭からは、保健室利用が多い児童も、大縄の練習に意欲的に楽しんでいる様子がみられたと報告を受けた。

4 成果と課題

開催期間中は、多くの児童が運動に意欲的に取り組み、体を動かす良い機会となったが、大縄フェスティバルが終了すると、休み時間の過ごし方は以前の状況に戻ってしまった。継続的な運動意欲に繋がる取組の工夫を模索していきたい。

中学校の具体的な取組例（成瀬中学校）

体育の授業で様々な体力づくり



1 取組の概要

令和6年度の新体力テスト結果において、本校は全国平均や神奈川県平均を上回ることができた種目が多い。一方で、女子の20mシャトルラン、男子の立ち幅とび、男女ともにハンドボール投げが平均を下回った。このことを受け、体育の授業でおこなう準備運動に加え、平均を下回った体力の向上を図るための補助運動をおこなうこととした。

2 取組の様子

全身持久力の向上として、ただ走るだけではなく、縄跳びや鬼ごっこ等を用いて、楽しみながらできるよう工夫した。瞬発力においては、ジャンプスクワットを取り入れ、瞬発力の向上と冬場でもしっかりと体を温められるようにした。男女ともに課題だった巧緻性、瞬発力の向上として、バレーボールでサーブを打たせ、肘を高く保つ意識や体の使い方を理解できるようにした。

3 成果と課題

新体力テストの種目をそのままおこなうのではなく、別の行い方や楽しめる要素を入れることで、笑顔で運動に取り組む生徒が多かった。また、これらの活動を行うことで、記録の向上が見られた生徒もいた。一方で、記録の向上を目的としないような楽しみ方をしてしまう場面も見られた。1年間を通した補助運動としてのあり方を考えていくこと、楽しみながらも体力の向上を目指せるような声かけや取組の仕方を工夫していきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、手軽に楽しめる大縄跳びを「フェスティバル」という形で、運動の意欲につながる環境を整えたことにより、児童が運動を通じて目標を立てたり、自然と会話が増えたりするなど、体を動かすことによって生まれる喜びを味わうことができた。また、中学校では、新体力テストの種目を意識しつつ、生徒が楽しみながらおこなう運動を取り入れたことにより、記録の向上につながった。今後も、児童生徒が、運動から生まれる喜びを年間を通じて味わうことができる計画や環境づくりについて全小中学校で共有していきたい。

生涯にわたる運動習慣の基盤を育む場づくり ～能力や経験を問わず、誰もが運動の楽しさを楽しむ学校を目指して～

市町村名

大磯町

児童生徒の実態 と取組のねらい

大磯町の児童生徒の実態として、運動への苦手意識やグラウンドの利用制限による運動機会の二極化、および学校行事後の活動量低下が課題として挙げられる。町として、能力や経験を問わず全員が運動の楽しさを共有できる場を創出し、生涯にわたり運動に親しむ資質・能力（フィジカルリテラシー）の育成を推進する。

小学校の具体的な取組例（大磯小学校）

Let's ボッチャ



1 取組みの経緯

第3期スポーツ計画では、「生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（フィジカルリテラシー）の育成」が求められている。

しかし、運動に苦手意識を持つ児童は、授業内の工夫だけでは意欲向上が難しく、また、校庭の利用制限も重なり、運動機会が二極化している。そこで、全ての児童が楽しめるパラリンピック種目「ボッチャ体験会」を企画した。身体能力に左右されない競技特性を通じ、運動の楽しさをチームで共有する経験の蓄積を図った。

【取組みのポイント】

- ① すべての児童が参加できる競技にする。
- ② 楽しさをより感じられるよう簡易的なルールを設定する。

2 取り組んだ日時等

◎運動集会（体育館）

- 令和8年1月27日(火) 昼休み…3年生
29日(木) 昼休み…4年生
2月2日(月) 昼休み…1年生
3日(火) 昼休み…5年生
5日(木) 昼休み…2年生
6日(金) 昼休み…6年生

3 取組の様子、成果と課題

参加者は、運動が苦手な児童の割合が多かった。運動が苦手な児童が得意な児童と対戦する場面もあったが、全員が初めての経験だったため、楽しんで取り組むことができた。また、上手に投げることができたときに、歓声が上がることが見られ、運動することの楽しさを共感できたと考える。今後も、運動が苦手な児童が楽しみ、生涯にわたって運動したいと思えるような取組をしていきたい。

中学校の具体的な取組例（大磯中学校）

昼休みに「球技大会」実施



1 取組の経緯

本校の学校行事では、5月下旬～6月上旬に運動会、10月中旬に文化祭を行っている。しかし、それ以降、学校全体でのイベントもなく、体育を除くと運動部や地域クラブでの活動している生徒以外は、運動する機会が少ない。

そこで今年度は、運動会実行委員中心に生徒会本部役員にも手伝ってもらい、縦割りでみんなが楽しめるよう球技大会を企画し、12月中の2週間の昼休み時間をおとして運動をする・楽しむ機会を確保するようにした。

2 取り組んだ詳細

- ・日程：令和7年12月1日（月）昼休み説明会
12月2日（火）～12月9日（火）昼休み球技大会
12月11日（木）、12日（金）予備日
- ・種目：【グラウンド】サッカー、ソフトテニス
【体育館】バスケットボール
- ・ルール：経験有無などに関係なく、みんなが楽しめるように運動会実行委員が特別ルールを作成

3 取組の様子、成果と課題

普段、昼休みに開放しているのがグラウンドだけであったため、多くの生徒が参加してくれたことに加えて、クラスを応援するために生徒や先生方が観戦しに来た。そのため、運動をする・楽しむ機会を確保することに加え、見て楽しむこともできたと考えられる。

一方、白熱しすぎてしまい競技時間が足りなくなってしまうことや、縦割りで行ったため「各学年だけで行いたい、物足りない」という生徒の声、球技大会後に運動する生徒が球技大会前と差ほど変わらず、運動習慣を確立するための別の手立てを検討する必要がある、等の課題が残った。

取組の 成果と課題

ボッチャや生徒主体による球技大会の実施を通じ、能力や経験を問わず全児童生徒が運動の楽しさを共有・共感する機会を創出した。特に、運動への苦手意識を持つ層の積極的な参加を促し、多様な関わり方を実現した点は、本取組の成果である。今後は、行事による一時的な高揚に留まらず、日常生活における自発的かつ継続的な運動習慣の確立に向けた具体的な手立ての構築が課題となる。

にのみや学園 運動習慣の向上

～クラス対抗8の字跳びをきっかけに、体を動かす楽しさを味わう～

児童生徒の実態と取組のねらい

小学校低学年から中学年にかけては積極的に外遊びをするが、高学年から中学生になるにつれて、外遊びをする生徒とそうでない生徒が二極化する傾向にある。クラス全員で外に出て運動することで、外遊びの楽しさを実感し、外遊びをする生徒が増えていくことをねらいとしている。

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

本校では、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、毎年実施している『ジャンプ集会』を通して、運動の好き嫌いに問わず全員が運動を楽しみ、互いの努力を認め合う機会を設けることとした。

【取組のポイント】

- (1) 2分間で8の字跳びをして、跳んだ回数を記録する。
 - (2) 低・中学年の回し手は担任と児童（または児童のみ）、高学年は児童のみで担当することとした。
 - (3) 企画・運営は運動委員会が行い、開催要項については校内放送や模造紙掲示等の方法を用いた。
- 2 取り組んだ日時等
- (1) 令和7年12月10日（水）昼休み
 - (2) 令和8年1月28日（水）昼休み
- 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、朝のモジュールや休み時間に練習する等して、より意欲的に取り組んでいた。

一方で、好記録を追求するあまり、跳ぶことが苦手な児童や特別支援学級の児童に対して、不適切な言葉をかけてしまう場面も見られた。担任による指導だけでなく、取組の目的や意義を児童自身が理解し、互いに気付き合えるような事前・事後指導の工夫が必要である。

「山西ジャンプアップ賞」を設け、1回目の記録から最も記録が増えたクラスに贈られた。

中学校の具体的な取組例（二宮西中学校）

昼休みに「にわ西ジャンピング」



1 取組の経緯

二宮町では、小学校低学年から中学生へと学年が上がるにつれて、昼休みに外遊びをする生徒が減少していく傾向にある。特に女子生徒が外遊びをすることはほとんどない。昼休みにみんなで運動をすることで、体を動かす楽しさを知り、運動習慣を確立していくことを目的として、「にわ西ジャンピング」と称したクラス対抗8の字跳び大会を実施することとした。

【取組のポイント】

- 全クラスが外に出て一斉に8の字跳びをする。3分間跳んだ合計回数を競い合う。全校生徒が外に出て皆で運動することで達成感を分かちあえるようにする。
- 2 取り組んだ日時等
- 練習日：令和7年11月6日（木）
本番：令和7年11月7日（金）
※両日も昼休みの時間を使用（20分間）
- 3 取組の様子、成果と課題

3年前から『山西ジャンピング』を実施しており、毎年実施方法を工夫している。昨年は1分30秒間で学年別に実施したが、今年度は生徒の運動量確保のため、時間を3分間に延長し、全校一斉に実施した。

成果としては、2年生が3年生よりも多く跳び、1年生も3年生に迫る記録を出したことで、『来年はもっと練習日を増やしてほしい』という声が多く聞かれた。昼休みに外に出ることに前向きになる生徒が増え、各クラスの団結力も養うことができた。

一方で、取組終了後の外遊びをする生徒数に顕著な増加は見られなかった。今後は年間の開催回数を増やすことも検討したい。

取組の成果と課題

「クラス対抗8の字跳び（にわ西ジャンピング・ジャンプ集会）」の取組では、全校一斉や学級単位での実施により、普段外遊びをしない運動を苦手とする児童生徒を巻き込み、多くの児童生徒が体を動かす楽しさを実感する大きな機会となった。一方で、取組期間終了後に日常的な外遊びには至っておらず、定期的なイベント以外で運動習慣をいかに定着させるかが大きな課題となっている。また記録を追求するあまり、運動が苦手な児童に対して不適切な言葉が見られる場面もあったため、今後は互いを認め合えるような事前・事後指導の工夫が必要である。

主体的に運動に親しむ児童生徒の育成

～人と関わる楽しさと種目のもつ楽しさを味わう体育的活動をめざして～

市町村名

南足柄市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からは、児童生徒の運動習慣、体力合計点、運動継続への意欲は、児童生徒が体育授業を「楽しい」と感じているかどうか、という事と関連していることがわかった。また質問紙調査からは、運動に苦手意識をもつ児童生徒にとって「友達との交流・協力」や「達成感」が運動意欲向上の手立てとなることもうかがえた。そこで、友達や異学年と関わり合う運動機会の設定や、種目特性を活かした活動の工夫により、児童生徒が運動の楽しさを味わいながら主体的に運動に親しもうとする態度の育成を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（福沢小学校）

運動の楽しさを実感できる場づくり



1 取組の経緯

健康・体力づくり推進計画作成にあたり、令和6年度の新体力テストの結果を振り返った結果、20mシャトルランと反復横跳びの得点が全国平均を大きく下回った学年が多くあった。それを受け、児童の体力づくりの具体的方策の1つに、「遊びをとおした体力づくり」を設定し、児童集会やたてわり班遊びなどの活動を計画した。

2 取組の内容

活動の内容については、高学年児童が企画・運営を行った。今年度行った活動は以下の内容である。

令和7年11月17日～12月5日の月・火・金曜日の朝 全校時間走

12月9日 ドッジボール集会

12月16日 全校たてわり班遊び①

令和8年1月16日～26日の月・金曜日の朝 全校長縄練習

1月27日 長縄集会

2月20日 全校たてわり班遊び②（予定）

クラス同士で競い高め合ったり、仲間と協力して記録を伸ばしたりするなど、活動のめあてを意識し身体を動かすことができた。またクラス内だけでなく、異学年交流も行った。

3 成果と課題

これらの活動では、たくさんの児童が楽しんで参加する様子が見られた。活動する中で運動することの楽しさを感じる事が、主体的に運動を楽しむことにつながるであろう。また、上級生が下級生に上手に関わる事ができ、自己肯定感を高めることなどの成果も見られた。運動領域での活動に収めず、学級経営にも活かしていくことで、心身ともに成長することにつながっていくと感じた。一方、他の学校行事との兼ね合いや、児童会活動開始のタイミングなどの要因により、活動時期が2学期に偏ってしまった。また、夏場には猛暑により運動自体ができない期間もあり、運動したくても運動できないことも多くあった。今後は、1年間の見直しをもった計画を立て、「運動の日常化」を図っていきたい。

中学校の具体的な取組例（足柄台中学校）

長距離走を、いかに“楽しめるか”



1 取組の概要

走ることの楽しさ、仲間と関わりながら運動する楽しさを味わえるようにすることを目的とし、1年生陸上競技・長距離走の単元において「シャトルランBGM走」「ピタリ走」「12分間走」と、単元の中で3つの異なる活動を実施した。

(1) シャトルランBGM走

シャトルランの音源に合わせて、定められたセーフティエリアを渡ってトラックを走っていくゲーム。チーム対抗戦で、与えられたポイントを有効に使い、200の電子音が鳴った時点でチームの何人が走り残っているかを競うゲーム。

(2) ピタリ走

トラック1周ごとのラップタイムをあらかじめ設定し、タイムを見ずに8分間走るゲーム。一定のペースで走ることを目標とし、目標タイムと計測タイムの誤差の合計が0秒に近いほど良い結果となる。

(3) 12分間走

トラック1周ごとのラップタイム設定から、目標走行距離を決め時間内に目標を達成できるかチャレンジするゲーム。走りながらペースの調整をする難しさを知ることができる。

2 振り返り

さまざまなパターンの活動を設定したことで、走ることへの抵抗感が減り、運動が苦手な生徒も前向きに活動に取り組む姿が見られた。さらに、「ペースどうする？」「どんな走り方だといいの？」など、自然と仲間同士での対話も生まれた。

また、単元を冬季休業の時期と合わせ、休業中の課題と絡めて実施したことで、箱根駅伝などの長距離走を「みる」ことから得た気づきを自らの取組に生かす生徒も見られ、主体的に課題に取り組む姿勢につながることができた。

取組の 成果と課題

本市の児童生徒の実態を踏まえ、運動の楽しさについて「人との関わり」と「種目特性」の視点から手立てを講じたことにより、小・中学校ともに楽しんで運動に取り組む様子が見られたことは成果である。一方で、主体的に取り組む態度の育成や体力向上につながるためには、取組の継続性が重要である。年間計画への位置づけや日常的に取り組めるような環境づくり等、長期的な視点をもつことが必要であると考えられる。

児童生徒自身が運動に親しむ場をつくる取組

児童生徒の実態と取組のねらい

本町の児童生徒は、全体として運動に親しむ姿勢は見られるものの、新体力テストの結果から、運動習慣の二極化やスクリーンタイムの増加が懸念されている。そこで、児童生徒が主体となり、遊びやレクリエーションを企画・運営することで、異学年交流や仲間との協働をとおして運動の楽しさを再発見させ、生涯にわたる運動習慣の確立を図る。

小学校の具体的な取組例（中村小学校）

自由参加型、異学年交流遊び



1 取組の経緯

本校では、体育委員会を中心に、朝の「スポーツタイム」の活動をとおして、運動機会を増やす取組を行っている。さらに、体育委員会の話し合いの中で、「もっと外で遊んでほしい。」「運動をして健康でいてほしい。」という願いから、休み時間に遊びを提案しようと考え、『みんなの水曜遊び』を企画することとなった。

【取組のポイント】

- 1) 体育委員会を中心に、だれでも参加できる遊びを提案し、参加者を募った。
- 2) 1年生も参加しやすいように、ルールが分かりやすく、だれもがよく知っている遊びを選んで実施した。
例…ドッジボール、だるまさんがころんだ など

2 取り組んだ日時等

水曜日の昼休みに実施した。
遊びたい遊びについてアンケートを実施した。
遊びの種類やルールについて、給食の時間に放送した。
ポスターを作成し、校内に掲示した。

3 取組の様子、成果と課題

自由参加型の遊びの提案は初めての取組であったが、1年生が積極的に参加していた。また、6年生は低学年の様子に気を配りながら、全員が楽しめるように動いていた。

今年度は実施回数も少なく、参加児童もいつも同じ児童が集まっていた。来年度に向けて、もっと参加者を増やすためにはどうすればよいかについて話し合い、より効果的な活動となるように改善していきたい。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

生徒の手で「する」「支える」機会をつくる



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、新体力テストでは、特に全身持久力が全国や県平均を下回った。併せて1日の運動時間や実施状況による運動能力の差も大きくなっている。また、スクリーンタイムの増加が大きな課題となってきた。

今年度、本校では各学年委員会や体育委員会が主体となり、昼休みの時間や学級活動の時間を利用して、レクリエーションを企画し、ドッジボールやバレーボールを行う機会を設けた。生徒がルールや競技時間等を考え、会場設営や生徒の誘導など、主体的な運営を行った。

2 生徒の反応

実施後、レクリエーションに参加した生徒からは、「楽しかった。また、やりたい」「今度は違う競技も行いたい」「みんなでできてよかった」など、好意的な声が多く、体を思い切り動かすことができたことを喜んでた。また企画・運営に関わった生徒からは「みんなが楽しんでくれてよかった」「また企画したい」など、楽しみながら関わることができたことが伺えた。

3 振り返り

レクリエーションを実施することにより、運動する機会とともに、生徒が主体的に企画・運営に関わる、運動を「支える」機会をつくり出すことができた。今後も生徒主体のレクリエーションなどを実施することで、生徒が運動に親しむ場をつくり出していくとともに、生涯スポーツの観点から、さまざまな運動の親しみ方を体験できる場にもしていきたい。

取組の成果と課題

児童生徒が主体となった遊びやレクリエーションの企画をとおして、異学年交流の活性化や「支える」側としての成就感を得るなど、運動への多角的な関わり方に成果が見られた。一方で、参加層の固定化や日常的な習慣化には至っておらず、全校への広がりには課題が残る。今後は、運動への関心が低い層も惹きつける工夫を模索し、継続的な運動習慣の確立を目指したい。

児童生徒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、運動習慣等調査の結果より、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おして、少しでも運動することへの興味・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めざしていきたい。

小学校の具体的な取組例（大井小学校）

昼休みに「校庭おにごっこ」



1 取組の概要

本校の児童会活動であるスポーツ委員会で「休み時間に校庭で遊ぶ人が少ない」ということが課題に挙げられた。

そこで今年度は、スポーツ委員会のめあて「チームワークを深め、みんなで全力で楽しもう」に沿って、同学年及び異学年交流ができるような遊びを考えた。第1回目は、異学年で行う「校庭おにごっこ」を考え、全員が楽しめるようなルールなどを話し合い、計画した。

【取組のポイント】

- ①校庭の全面を使用し、その時間は貸切にする。
- ②おには、スポーツ委員会と各クラスから選出する。

2 取り組んだ日時等

- (1) 3・4年生
令和7年9月30日（火）
- (2) 5・6年生
令和7年10月3日（金）
- (3) 1・2年生
令和7年10月6日（月）

3 当日の様子、成果と課題

当日は、誰もが知るおにごっこを大人数で行うワクワク感と、何より校庭を貸し切った開催に特別感を得る児童が多かった。また、スポーツ委員会委員長の終わりの言葉の後にも、「次はいつやるの?」といった前向きな声が聞かれた。体育的行事である「スポーツ集会」の時期も近いと、休み時間に外に出る児童が多かった。しかし、スポーツ集会後は寒さや感染症の流行もあり、外で遊ぶ児童が減り、外遊びを継続していくことにはつながらなかった。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

年間をととした取組



昼レク ドッジボール

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。その結果をもとに、生徒は1年間の体力づくりの計画を立て、実践し、自分の体力について考える機会としている。また、昨年に続き2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を実施し、休み明けに縄跳びの持久跳びと二重跳びの記録測定を実施した。さらに、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を行った。

2 年間の取組

- | | |
|--------|-----------------------|
| 令和7年4月 | 新体力テスト、縄跳び |
| 5月 | 体育祭、新体力テストのアンケート調査 |
| 夏休み | 体力づくり課題（2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（2年生）「チョコアップ②」 |
| 令和8年1月 | 体力テスト（縄跳び） |

※体育委員会主催の昼のレクリエーションを毎月実施

※各学年の行事として年度末に球技大会の実施を予定

3 振り返り

今年度は、昨年度に続き4月に立てた計画を時々意識させるために長期休業中に自分に合った体力づくりを実践する取組を行った。結果、昨年と比べ前向きに取り組む意識が出てきたように思われる。また、休み明けの縄跳びテストでは、記録の上がる生徒が例年より多く見られた。

取組の成果と課題

運動遊びの内容を工夫したり、年間をとおして体力づくりの場面を設定したりする取組をとおして、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、運動することの楽しさや大切さを実感を伴って理解する取組が必要である。今後も、継続して児童生徒の運動に対する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。

児童生徒が主体的に運動に向かうための取組 ～達成感を感じられる環境の整備～

市町村名

松田町

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動に対して苦手意識をもつ児童生徒も、日々の授業や休み時間での取組をとおして、運動をすることに興味・関心をもって自ら進んで取り組むための手立てを考え、実践した。児童生徒が主体的に運動に向かうために、選択肢を児童生徒に与えることや、思わず取り組みたくなるような環境の設定を整備した。

小学校の具体的な取組例（松田小学校）

体育発表会 共創をテーマに



1 取組の経緯

本校では、日ごろの体育学習で身に付けたこと、学んだことを生かして取り組む体育発表会を実施している。今年度は、体育発表会の意義により近づくこと、今年度のテーマ「共創」を達成することを目指して、表現種目に1・2年生は体づくり運動遊び、3・5年生はマット運動、4・6年生は跳び箱運動に取り組んだ。

2 主な取組の様子

(1) 体育発表会前の様子

約1ヶ月間、10時間～13時間の学習での様子は、児童が自由に発表する技の内容を考えてよい反面、どのように発表を組み立てていけばよいか困らないよう児童の実態に合わせて流れの方向性や、選択肢などを提示して、取り組んだ。初めてのことで戸惑う様子も見られたが、自分たちで創る喜びを味わう姿や、運動そのものを楽しむ姿が見られた。そして当日が近づくにつれ、松田小学校全体の意欲も高まる様子が見られた。

(2) 体育発表会の様子

これまでの練習の成果を全力で発揮する姿や、種目を楽しむ姿が見られた。終了後の振り返りから、「仲間とタイミングを合わせて跳び前転をすることができた。」「6年間で一番楽しい体育発表会になった。」など前向きな意見が多く挙がった。

3 成果と課題

表現種目に共創の要素を取り入れることで、児童がより意欲的に、運動に楽しみながら取り組めたのは成果である。課題としては、このような取組が少なかったため、表現の幅が授業者の力量による部分があることが挙げられる。今後も継続していくことで、この課題は解決できると考える。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

自ら進んで運動する生徒へ



1 取組の経緯

これまで、昼休みの体育館開放や全校レクリエーションなど、「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」を目指して体育委員会を中心に企画・運営をしてきたが、参加する生徒の固定化が課題となっていた。生徒から「自分のペースで運動したい」「やりたくない種目には参加しない」という意見があり、今年度は、改善を図った。

2 取組内容、工夫点、取組の様子

(1) 学年ごとのレクリエーション（昼休み）

月1回の体育館開放割当日に、学年ごとにレクリエーションを企画・運営した。参加しやすい内容に向けて、体育の授業で実施している種目を取り入れたり、普段の体育館開放ではできない卓球やバドミントンなどの「場」をつくったりした。「クラス対抗」ではなく、「場の開放」としたことで、生徒と一緒に運動したい仲間と共に自分のペースで参加できるため、これまでのレクリエーションに比べて参加する生徒が増加した。

(2) 新体力テスト再チャレンジ（昼休み）

4月に保健体育の授業で行った新体力テストに再チャレンジができる「場」をつくった。仲間が実施している姿を見て「見に行ってみよう」「1回だけやってみよう」と他の生徒もチャレンジする姿が見られた。

(3) 役割を決めたおにごっこ（昼休み）

体育委員+担任の先生が追う側、その他の生徒を追われる側として実施した。全員参加とはしなかったものの、参加生徒は多かった。また、捕まった他学年の生徒を助けるなど、異学年が交流する場面も見受けられた。

3 成果と課題

クラス対抗ではなく、生徒が自分に合った運動の仕方を選択できるように計画することで参加者が増えた。また、月に1回学年ごとに実施することで選択肢が広がり、参加者が増えたため、来年度も継続していく。

取組の 成果と課題

選択肢を与え、児童が自ら選ぶことや取り組みの環境を整えることで、運動に向かうためのきっかけとすることができた。児童生徒が「できた」という達成感や仲間と取り組むことで得られる一体感や充実感を得られることで「(運動は苦手だけど) また、やってみたい」と感じる児童生徒が増え、健康・体力づくりへのさらなる推進につながると思われる。

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

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より小中学校ともに、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。今回は運動習慣のあまりない児童生徒に焦点をあてた取組を考えた。小中学校ともに、運動に対して前向きに、日常的に取り組める環境を整え、運動の習慣化を図った。

小学校の具体的な取組例（川村小学校）

全校で達成するために



1 取組の経緯

本校では、体力づくりや異学年交流の一環として、時間走を実施している。朝モジュールや休み時間等を活用し、各学年・学級、全校で取組、持久力の向上や、児童同士が励まし合いながら努力する態度を育んでいる。

時間走の期間になると毎日のようにグラウンドに出て意欲的に走る児童がいる反面、走ることが苦手な児童はモチベーションが低く、前向きに取り組めていない現状が見られた。そこで、スポーツ委員会が中心となって全校目標を設定し、達成に向けて各学級へ働きかけを行った。全校放送や各クラスへの呼びかけを通して、全校で取り組む姿勢を共有した。

2 取組の内容

朝モジュールでは、異学年でペアを組み二学年ごとに活動した。上級生が走り方やペースを助言したり、記録の確認を行ったりするなど、下級生を支える場の設定を工夫した。

学年に応じて走る時間を設定し、時間内にどの程度の距離を走ったか計測した。グラウンド内にはコーンを設置し「○周○コーン」といった形で記録した。当日は記録会として時間を確保し、保護者が参観できる機会を設けた。

3 取組の様子、成果と課題

朝モジュールなどの取組により、ペアの学年と一緒に走ったり、互いに励まし合ったりする姿が見られた。練習を重ねる中で記録が徐々に伸び、さらに努力する意欲的な児童も見られた。また、全校目標の達成に向けて委員会児童が働きかけたことで、クラス内で1日に走った周回数について話し合ったり、友だち同士で休み時間に誘い合って走ったりするなど、外で体を動かす機会が増加した。一方で、外に出る児童は増えたものの、歩くだけで終わってしまう児童がいることや、時間走の期間終了後には外で体を動かす児童が極端に減ってしまうことが、今後の課題として残った。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

運動習慣を促すためのアプローチ



1 取組の経緯

本校の生徒は運動に積極的に関わる生徒が多いが、体育の授業や部活動・クラブ活動といった運動の機会以外に、家庭における主体的な運動習慣を身に付けている生徒は少ない。家庭における運動習慣を生み出したり、学校内においても気軽に運動を行ったりするアプローチから、生涯スポーツへつなぐような取組を考え、実践した。

2 取組の内容

(1) 体育理論の授業と新体力テストの結果を生かした運動計画
夏休み前に新体力テストの結果をデジタル副教材に入力し、自分の体力の状況を確認し、分析した。また、体育理論の授業で、生涯にわたる健康の保持増進に向け、各自の改善点を考えた。それらをもとに、一人一人が夏休み中の自分の運動計画を立て、家庭において取り組んだ。

(2) 長期休業中の課題、実技テスト

春、夏、冬休みの課題として、時間跳びで4分間跳び続けること、二重跳びで50回連続で跳べることを目標に家庭での短縄跳びの運動を促した。各長期休業後の授業では、実技テストを実施した。

(3) ちょこっとトレーニング

廊下に常時、ハンドグリップ（20、30、40kg）を置いて、気軽かつ手軽に運動できる環境を整えた。

3 取組の様子、成果と課題

自分の運動計画や長期休業中の課題により自らの体力の状況を考えて主体的に運動を行った生徒は、特に短縄跳びの記録が向上し、達成感を得ることにつながった。ちょこっとトレーニングも、休み時間に行っている生徒が多く見られた。

家庭での取組が観察できないのが大きな課題だが、生徒が主体的に、粘り強く、自分の体力向上に向けた取組を続けられるように促し続けていきたい。

取組の成果と課題

小学校では、全校全体としての目標を設定することで「全校の一員」という意識をもち、運動の苦手な児童も、友だちと共に運動に取り組むことができた。中学校では新体力テストの結果から、現状を知り計画的に運動に取り組めた。共通して「目標の設定」と「取り組みやすい環境」が運動につながった。課題として、継続して取り組めるような手立てを考えていきたい。

運動習慣の醸成に向けた学校環境づくり

～児童会・生徒会活動をととした児童生徒主体の取組～

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、運動習慣に係る児童生徒の二極化の実情は益々顕著な課題となっている。休み時間や放課後の過ごし方の多様さは増し、児童生徒の体力向上や運動習慣の意識向上に向けては、意図的に運動機会を創出する必要がある。各取組をととして、運動することに興味をもち、その楽しさや、良さを実感できるよう工夫し、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（開成南小学校）

行事をととした運動の習慣化



1 取組の概要

本校の状況を見てみると、運動する児童とそうでない児童の二極化が懸念される。令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ても、「運動やスポーツへの興味・関心」の項目において、「あまりない」「ない」と回答した割合はどれも全国平均値を上回っており、運動に対して、興味・関心をもっている児童が少ない。

今年度新しく運動会の全校種目として「大玉おくり」を導入した。代表委員会をととして1年生から6年生までが種目について考え、自分たちが種目として行うことで、運動への興味・関心を高めるためのきっかけになると考えた。

【取組のポイント】

- (1) 体育委員会を中心にアンケートを行い、代表委員会で種目を決定した。
- (2) 全校を2チームに分けて行った。勝敗を競い合うのではなく、自分たちの記録を超えようと協力したり、お互いの頑張りを讃え合ったりできる種目とした。

2 取組の様子、成果と課題

運動会では初めての取組であったが、低学年には6年生がサポートに入るなどスムーズに進み、運動会当日も盛り上がる種目となった。種目やルールについては検討が必要だが、来年度も実施していきたい。また、他の種目についても休み時間を活用して練習に取り組む姿が見られた。

しかし、運動会後は、休み時間に運動している児童は減ってしまっているように思える。来年度は長昼休みを週2日設定することで遊ぶ機会を増やしたり、児童が運動場で遊びやすいような場づくりや用具の工夫をしたりするなどの検討を行っていく。

中学校の具体的な取組例（文命中学校）

昼休みのグラウンド開放



1 取組の概要

本校では、コロナ禍の影響や学校事情で昼休みのグラウンド開放がなかった。そのため、思い切り外で遊ぶことのできる機会が減り、生徒のストレスのはげ口などが少なくなっていた。今回、生徒会本部主催でルールを設け、そのルールの下で一定の期間グラウンド開放を行った。

2 取組の成果と課題

一定期間のグラウンド開放により、外で昼休みに鬼ごっこなどをして遊ぶ生徒が見られた。始めは限られた生徒だけだったが、徐々に人数も増えてきた様子だった。グラウンド開放の声掛けも生徒会が率先して行い、終了の合図も生徒会が行っていたため、昼休みが終わるとすぐに授業に向かう生徒の様子も見られた。グラウンド開放のルールなども生徒会が提示したルールの中で行っていたため、そのルールに従って活動をする生徒の姿が印象的であった。ルールの下で楽しんで体を動かしている様子だった。

課題としては、生徒からはボールを使用したいといった要望もあったが、今回はボールを使用しない遊びを行うルールの中での活動であった。そのため、遊びが限られ、なかなかグラウンドに足が向かわなかった生徒もいるように感じた。生徒会で話し合い、ルール設定を練り直し、効果的なグラウンド開放を行う必要があると感じた。また、職員の数が割かれ、教室などの見回り活動が手薄になることもあった。学校全体で生徒会主催のもと活動を行い、安全面への配慮のために職員の配置などを改めて見直す必要性があると感じた。

これからも引き続き、生徒主体で活動を促していきたいと考えている。ルールの設定など見直すべき部分は見直し、よりよい活動にしていければと考えている。

取組の 成果と課題

各校において、代表委員会や生徒会といった児童会・生徒会活動をととして児童生徒と教員が運動習慣づくりに向けた取組を進めることで、児童生徒全体への運動機会・習慣づくりへの意識を高めることにつながった。一方で意識の継続やより楽しく運動するための改善点も浮き上がった。今後も、児童生徒が主体的に運動習慣づくりを醸成できるよう、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

校舎等長寿命化改良整備や学区が広いことによるバス（電車）通学のため、運動活動場所や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（湯本小学校）

1 分間短縄跳びに挑戦



1 取組の概要

5月に新体力テストを実施し、高学年の結果を町全体で分析したところ、敏捷性や跳躍力に課題があることが分かった。また、湯本小学校としては握力にも課題があることが分かった。課題改善へ向けて、本校では2つの手立てを考えた。1つ目は、すぐに運動ができるように場を工夫すること。2つ目は、1分間の短縄跳びを授業で取り入れることである。また、効果の有効性を確認するために、1月に高学年でミニ体力テストを実施した。

2 取組について

- (1) 体育館に反復横跳びコーナーや立ち幅跳びコーナー、廊下に握力計コーナーなどを設置した。また、体育館は休み時間にも行くことができるようにして、児童にとって運動をすることが身近になるようにした。
- (2) 体育の授業の最初に、1分間の短縄跳びを実施した。跳び方は選べるようにして、跳び方ごとの記録を校内に掲示した。また委員会活動として、短縄集会を開催することで、全校で1分間の短縄跳びの記録を伸ばそうとする意欲が高まるようにした。
- (3) ミニ体力テストは、握力・反復横跳び・立ち幅跳びを実施した。時間内に何回も挑戦できるようにして、最高記録を目指して意欲的に取り組めるようにした。

3 成果と課題

すぐに運動ができるように場を工夫したことで、多くの児童が休み時間に体を動かしていた。また、1分間の短縄跳びの記録を校内に掲示したところ、児童が休み時間にも練習をする様子が見られた。1月に実施したミニ体力テストでは、反復横跳びと立ち幅跳びの記録が向上しており、今回の実践が体力向上に効果があったと考える。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動意欲の向上につながる取組



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こともあり、身体を動かす機会が減少していると考えられる。そこで体育委員会が中心となって昼休みの活動（クラス対抗チャレンジマッチやMIXドッジボール）を企画開催したり、いつでも気軽に身体を動かすことができる場の設定や運動の紹介などを行ったりしてきた。

2 取組の内容

- (1) 保健体育科の授業での取組
長距離走（箱根駅伝・箱根マラソン）では、各学年共通のコースとし、駅伝形式やマラソン形式など様々な形で授業を展開した。全学年で上位20名を職員室前にランキング形式で掲示した。
- (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「握力計」「背筋力計」測定コーナーに加え、今年度から体育館にバレーボールをロープで吊るし、スパイクを体験できるスペースを設置した。また、その際に自分の記録を記入できるようにした。「先生にチャレンジ」と題し、月替わりで先生方の記録を掲示した。

3 成果と課題

成果として、長距離走では全校生徒で記録を共有することで競い合う意欲が高まり、自他の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができていた。場づくりに関しては先生の記録に挑むという内発的要因により活発に取り組む生徒が増えていった。課題として、学校にいる間だけでなく家庭でもできる体力維持・向上の方法等を学校側が発信することで、運動習慣の定着が図られるようにしていく必要があると考える。

取組の 成果と課題

身近に運動を試すことのできるコーナーを設置し、自分の記録を伸ばそうとするような環境構成を工夫することで、児童生徒の運動に対する意欲を高めることができ、体力向上の一端がうかがえるような結果も見られた。体育部会において各学校の課題や実践を出し合い、他校のよい実践例を積極的に取り入れ工夫していった先生方の姿勢は称賛に値する。今後もねらいの達成に向けた町全体の取組を大切にしていきたい。

子どもたちの声で創り上げる運動習慣

－「できる!」「楽しい!」「運動したい!」気持ちを育む活動の推進－

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おり、運動実態の二極化が進んでいる。そこで、「できた」経験を積み、体を動かす「楽しさ」を体感し、「また運動したい」と感じることでできる取組を委員会・生徒会活動で提案したり、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。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

寒いけどみんなで遊ぼう！おにごっこ！



1 取組の経緯

体を動かすことが好きな児童は休み時間によく校庭で遊んでいるが、体を動かすことが苦手な児童は屋内で過ごしていることが多い。「できた」や「楽しい」という経験を積むために、外に出て遊ぼうという気持ちを育成したいと考えた。そのため、外で遊ぶ児童が特に減る冬に全校児童で遊ぶ企画を体育委員会が考えることにした。

2 取組の内容

体育委員会は「大人VS子どもおにごっこ」としてバナナおにごっこを計画している。先生との対決という内容にすることで外遊びに意欲的ではない児童も外に出るきっかけになると考え計画した。

3 取組の様子・成果と課題

(1) 取組の様子

寒さが増す1月上旬の実施を考え計画を進めていたが、強風により校庭の砂が飛び、固い地盤が露出したことで転倒すると骨折などの危険があると判断し、1月現在延期となっている。計画した体育委員会も他の児童もおにごっこをととても楽しみにしているので、砂入れなどを行い校庭の安全を確保でき次第、実施する予定である。

(2) 課題

毎年、冬になると風により校庭の砂がほぼなくなってしまふ。砂を購入し、砂入れなどを行うようにしているが強風があるたびに入れなおし続けている状態である。これにより、児童が外で思い切り体を動かそうにも、けがの心配が伴う状況である。「できた」経験や「楽しさ」を体験させるためにも運動環境の整備が必須であると考え。児童が楽しく休み時間を過ごすために今後も環境整備を続けていきたい。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

「コソ練」しよーぜ！



1 取組の概要

本校の運動実態の課題として、運動が得意で好きな生徒と、運動が苦手であり好きではない生徒との二極化が見られる。そこで、苦手な生徒が「できた」という体験をするために2つの取組を行った。

【具体的な取組】

- 「コソ練」の実施 … 昼休みにこっそり練習すること
体育の授業の種目に合わせて、昼休みに練習をすることを「コソ練」と名付けて、取り組んだ。参加は希望制で、体育係が呼びかけをした。参加に制限をしないが、人数が増えてしまった場合は、参加対象者にめやすを設けた。
※上記の写真は、「バスケットボールのコソ練」風景である。
- 質を語る前に量をこなす…「帯学習」で技能定着を目指す
昨今の生徒の実態は、運動経験が少ないからできないことが多いのではないかと考えた。そこで今までの保健体育の授業の導入では、ゲーム性があるような動きを計画し、生徒の意欲を引き出していたが、今回はゲーム性は低いが一人一人がボールにたくさん触れたり、基本的な動作を多く取り入れたりするなどの基礎練習を行った。さらに帯学習で行うことで、「できる」という成功体験につなげていきたいと考えて実践した。

2 振り返り・成果と課題

生徒の感想の中に「バスケットボールの授業中の試合で、シュートを決めることができました。練習したことが、活かされうれしかった」とあった。できない生徒が一緒にできるようなアダブテッドな支援も大切であるが、「できるようにする支援」の大切さを再認識することができた。

今後さまざまな支援やアプローチにより、運動やスポーツに主体的に親しむことができる生徒の育成を目指していきたい。

取組の成果と課題

小・中学校ともに、児童生徒が主体的に運動に親しむために、活動を自ら計画、実践したり、活動できる場を設定したりする取組は、効果的であった。また、「できた」経験が「楽しさ」につながり、それらの経験の積み重ねが体を動かす動機となっていた。今年度は、児童生徒が体力の向上を実感できるところまでには至らなかったかもしれないが、自らが主体となり体を動かす楽しさを実感できたことは成果である。

とびだせ！ゆがわらっ子 体力向上Project

児童生徒の実態
と取組のねらい

近年の大きな気候変動に伴う、夏の猛暑や冬の寒波の影響により、児童生徒たちが休み時間に積極的に外に出て運動する機会が減少傾向にある。こうした、授業以外の場面で体を動かす場面が少ない本町の児童生徒に対し、運動委員会が全校イベントを企画したり、生徒会や体力向上係が中心となってボールの貸し出しを行ったりすることで、休み時間の運動習慣を身に付けさせ、体力の向上を図りたい。

小学校の具体的な取組例（東台福浦小学校）

昼休みの「ドッジボール大会」



1 取組の概要

本校では、休み時間は外で過ごすことが推奨されている。だが普段は、休み時間に外に出て過ごす児童が固定化されがちである。また寒い時期になると、外に出ることに消極的になり、普段は外で過ごす児童も、室内で過ごす傾向にある。

そこで、体を動かす機会の確保と、体を動かすことの心地よさを感じられるよう、運動委員会の児童が、12月の休み時間にできる企画を考え、縦割り班のチームで行う「ドッジボール大会」を開催することになった。企画を考える中で、全校の児童が楽しめるようなルールになるよう運動委員会で話し合った。

2 大会の開催方式やルール

- (1) 対戦する前に、全校で準備体操をした。
→筋肉痛の軽減や、けがの防止のため
- (2) 対戦は、縦割り班の赤組対青組で行い、1～3年生のコートと4～6年生の2つに分けた。
→投げるボールの速さやキャッチの技術などの、ボールを投げる・捕る技能が、大体均等になるため。
- (3) 頭も含め、体に当たったボールは全てアウトというルールにした。
→狙ったところへ投げるのが難しい児童が、投げることへ苦手意識をもたないようにするため。

3 振り返り

大会では、普段は休み時間に外に出ない児童や、体を動かすことへ苦手意識をもっている児童も含め、全校児童がドッジボールを楽しんでいる姿が見られた。ゲーム中は、どの子も真剣な顔で、終了後にもこやかな表情がたくさん見られた。今後も、色々な遊びを紹介するなどして、寒い時期を乗り越えたい。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

昼休みに外で遊ぼう



1 取組の概要

コロナ禍以降、「昼休みボール貸し出し」が停止しており、生徒たちから昼休みに体を動かすために再開してほしいという声が多く上がっていたため、生徒会本部を中心に話し合いを進め、今年度から各クラスの体力向上係が中心となって「昼休みボール貸し出し」を再開した。

2 体力向上係が話し合って決めた主なやくそく

- ・サッカーボール、バレーボールを各クラス1つずつ用意
(基本的に学年色の自分のクラスのものを利用すること)
- ・管理は各担任・生徒指導部の先生の指導の下、「体力向上係」が行う
- ・借りる際は体力向上係の許可を得てボールを借りること
- ・使用場所は運動場のみ（ピロティエや体育館、廊下、教室などは禁止）
- ・雨の日やグラウンドがぬかるんでいる時は使わない
- ・ゴールを勝手に運ばない（安全確保のため）
- ・使用できるのは昼休みのみ
- ・借りた人が責任を持って昇降口のラックに戻す。
- ・5時間目の授業に遅れないようにすること など

3 振り返り

多くの生徒が昼休みに外で遊ぶようになり、グラウンドが活気づくようになった。また、校舎内での休み時間のトラブルも減り、静かに過ごしたい生徒たちにも好評だった。慣れてくるにつれ、ボールを所定の位置に戻さなかったり、勝手に他クラスのボールを使ったりする生徒が出てきたようなので、体力向上係を中心に解決策を考えて行きたい。

取組の
成果と課題

小学校では全校児童が楽しめる環境設定やルールづくりをすることで、多くの児童が休み時間の運動を楽しむことができた。中学校ではコロナ禍をきっかけに停止していたボールの貸し出しを再開することで、多くの生徒が外で体を動かすことができた。年々気温が上昇する中、WBGTの数値が基準値を超え、外で活動できない日も増えている。こうした環境下で、どのように体力を向上させていくかも検討していく必要がある。

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6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では「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。Sport in Lifeとして、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するためには、「体育/保健体育の授業」を充実させるだけではなく、児童生徒自ら運動に関わる機会を創出すること、そのための環境づくりを推進していくことが重要であると考えます。

小学校の具体的な取組例（足柄小学校）

「長縄集会」と「外遊び週間」



1 取組の概要

本校では、12月に体育委員会主催の「長縄集会」を行った。どちらも縦割り班(にこにこ班)で行い、全学年での関わりを大切にしたい。また、1月には「外遊び週間」(わんぱくチャンピオン)を行った。寒い時期に外遊びを促し、学級ごとに協力して、休み時間に体を動かすことを目的とした。

2 取組のポイント

<長縄集会>

- 記録や勝ち負けに執着しないように、教え合うことや絆を深めることをめあてとした。
- 練習をした後に、3分間で何回跳べるか記録を測定した。

<外遊び週間>

- 外遊び週間では、休み時間に1学級10人が外で遊ぶごとに体育委員会で作成したすごろく(全21マス)を1マス進めるようにした。
- すべてのマスを進んだ学級には賞状を授与した。

3 成果と課題

長縄集会は、昨年度は学級ごとに実施したが、今年度は縦割り班で行い、異なる学年と長縄を行うことで、子ども同士での教え合いや関わりが多く見られた。教職員からも「跳べるようになって喜んでいたり、関わる姿がとてもよかった」などの好意的な振り返りの意見もあった。一方で、上学年にとっては、運動量が少なかったり、自主的に練習することが難しかったりする課題が考えられる。

外遊び週間では、マスを進めようと外遊びをする児童が増えた。また、外遊びを促すためにクラス遊びの回数が増え、より多くの児童が外で遊ぶようになった。外遊び週間が終わると休み時間に外へ出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。

中学校の具体的な取組例（城山中学校）

運動のきっかけづくり



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、また運動に苦手意識をもっている生徒も授業では仲間との関わり合いを楽しみながら活動している。体育的行事の際には、運動の得意不得意に関わらず、一生懸命に運動を楽しむ様子がうかがえる。しかし、みんなで協力しながら意欲的に保健体育や体育的行事に取り組む反面、授業以外で自主的に運動を行う生徒は限定される。そのため、まずは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めざし、次の取組を実施した。

2 取組のポイント

- (1) 昼休みの「昼遊び」を計画
体育委員の主導で各クラス単位での運動行事として、昼遊びを計画し、全校生徒の活動の場を設ける。
- (2) 体育館開放
本校は、これまで昼休みの開放はグラウンドのみであったが、今年度から体育委員主導で体育館の開放を行い、生徒が運動できる場を増やした。

3 成果と課題

昼休みに活動する生徒は増えたように感じる。また、クラス単位で「昼遊び」を設けたことで、運動を「仲間と楽しむ」という点で効果があった。

課題としては、現行の日課の中で、どのように時間を確保するかである。「昼遊び」が実施できなかったクラスもあり、昼遊びの実施方法や内容の改善が必要である。

また、昼休みに「運動をする」ことを選択しない生徒もいる。その点を踏まえ、委員会単位の活動ではなく、学校全体の取組として、運動のきっかけづくりに向けたアプローチの必要性を感じた。

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、児童生徒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、「自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」と回答する児童生徒の回答率の向上や、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、コロナ禍以前の水準にまで回復している状況がうかがわれる。体力向上を図るためには、運動習慣や生活習慣の改善をはじめ、運動・スポーツに対する肯定的な捉えを育んでいくことが重要であり、それらが取り組みの第一歩になると考えられる。

本市では、子どもたち一人一人のフィジカルリテラシー（生涯にわたって運動・スポーツに親しむための資質・能力）を育成できるよう、体育・保健体育の授業をはじめとした様々な指導改善に取り組んでいる。

小学校の具体的な取組例（船越小学校）

みんなで飛ばそう！ボール投げ・蹴りゲーム



1 取組の経緯

本校では、2026年度で140周年を迎える。そこで、卒業する船越小学校にどんなことを残したいかと投げかけたところ、様々な意見の中に「もっと外遊びをして、運動する習慣を身に付けてほしい。」というものがあつた。

6年で担当グループを編成し、まず運動習慣を身に付けることへのメリットとその方法をプレゼンした。また、全学年に外遊びの頻度をアンケートしたあと、提案した取組の実践に向けて動き出した。全児童を対象とした内容で、外遊びにつながるきっかけになるようにしたいという思いから、一人一人がボールを投げたり蹴ったりして、一番遠くに飛んだのは誰かというゲームをすることになった。

【取組のポイント】

- (1) 全児童が動く内容にすること。
- (2) 外遊びのきっかけとなること。
- (3) 仲間と一緒に遊ぶ楽しさを実感してもらうこと。

2 取り組んだ日程等

みんなで飛ばそう！ボール投げ・蹴りゲーム
令和7年12月1日（月）～5日（金）

3 取組の様子、成果と課題

本イベントでは、普段は外に出ない児童も対象にして実践した。イベントが始まると、誰からともなく応援や賞賛の声掛けが広まる。その雰囲気の中でボールに対して苦手意識がある児童も何度も挑戦する姿が見られた。

その後外遊びをする児童は多少増加し、きっかけ作りとしては成果が見られた。しかし習慣化するためには継続した声掛けが必要となる。本校は校庭が狭いので縦割り遊びが難しいが、運動習慣の確立に向けて今後も動きたい。

中学校の具体的な取組例（神明中学校）

3間（時間・空間・仲間）と多様な関わり方の視点から運動習慣の定着へ



1 取組の概要

本校で運動習慣に対する意識調査を行った。その結果、自主的に運動をするために大切なのは「仲間」の存在であり、特に「2～3人の小グループ」が最も運動に取り組みやすいことが分かった。また、1日のスクリーンタイムを運動時間に変えたとしたら「16～30分」が最も多かった。

上記の内容をもとに、保健体育の授業を充実させることを考えた。3間と多様な関わり方の視点を意識した授業づくりで、生徒が運動やスポーツの楽しさを感じ、取り組む意欲に繋げられるようにした。

2 実施内容

- (1) 体育分野の授業において、アクティブ・チャイルド・プログラムを参考に生徒が小グループで楽しんで取り組める準備運動を、自ら選択して取り組めるようにした。
- (2) 各単元において「みる・支える・知る」の視点で運動・スポーツを楽しむ方法を考えさせたり、長期休みのスポーツイベントを紹介したりすることで「する」の意欲を高めた。

3 成果と課題

各単元の準備運動で行った内容を、部活動の練習や個人の運動につなげた生徒がいた。多様な関わり方では、仲間の運動する姿やスポーツイベントを「みる・知る」ということをとおして、「する」の機会が増えた生徒もいた。

今後は、保健体育科の教員だけでなく、学校の職員全員で運動習慣の定着に対する意識を高め、教育活動全体で豊かなスポーツライフに繋がる取組をしていきたい。

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 ～ソフトボールの授業を通して～

生徒の実態 と取組のねらい

昨年度の調査から、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、失敗するのが怖い等の現状がわかった。運動意欲の低い生徒に対して、効果的な手立てとして、ルール学習があり、比較的ルールの理解が難しい種目として、ソフトボールの授業を実施することとした。また、アダプテッドの考え方を取り入れ、技能や体力差があってもすべての生徒が楽しめるようなソフトボールの授業を目指した。

高等学校の具体的な取組例（体力づくり推進委員）

アダプテッドの視点

研究の手立て～もの～



自己の体力や技能の程度等に応じて、生徒自ら
用具を選択できるように工夫した。

1 研究の手立て

失敗が嫌で運動嫌いとなっている生徒に対し、生徒が安心して活動できるようにしたいと考えた。主な手立てとしては、「スポーツを公式ルール等の既存の行い方でしぼらず、障がいや体力・技能などが一人ひとり異なっても、すべての子どもが楽しむことができる行い方に変えていく（変更・修正・追加・低減）考え方」であるアダプテッドを取り入れ、進んで運動に親しむ態度を育む体育授業の実現を目指した。主な研究の手立ては以下の通りである。

- (1) 打撃練習で使用する用具を、自己の体力や技能の程度等に応じて、ハンドラケット、テニスラケット、バットの中から、生徒自ら選択できるようにする。
- (2) 単元の中で実施するメインゲームを、簡易化したゲームにする。
- (3) ルールの学習に取り組む。3年間を通して、一般的なルールを学ぶこととし、本単元では「アウトを取ったり、進塁させないための送球の原則」を学ぶこととする。

2 授業を受けた生徒の声

○用具を生徒自ら選択できるようにしたことについて

- ・テニスラケットは、当たるけどボールが遠くに飛ばない。金属バットは当たると遠くに飛ぶ、この自分の中での駆け引きが楽しい。
- ・自分の技能に合わせて、自分で選べるのは良いと思う。

○簡易化したゲームにしたことについて

- ・攻撃している時は、ベースを踏めばとにかく点数になるし、守備をしている時はどこに投げたり、ベースカバーしたりしたら良いか分かり易いから、良いルールだと思う。

取組の 成果と課題

研究の主な手立てとして、「アダプテッド」の視点は、本研究の目的達成に効果的であったことがアンケート調査や生徒の授業後のインタビューから見て取れた。また、ルールの学習については、3年間を通して、一般的に取り組まれているルールでの実施を目指したことから、今後の継続的な取り組みを期待する。