

令和4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

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、横浜市の子どもの体力合計点は、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（岸谷小学校）

全校で体力アップ「体力づくりタイム」



1 取組の経緯・概要

本校では、感染拡大以前から、朝の時間を使って運動委員会が企画・運営をして「体力づくりタイム」を行っている。全校で校庭に集まり、年間を通して『短縄』『長縄』『持久走』に取り組んでいた。新型コロナの感染拡大により、一度この活動は止まってしまった。しかし、感染状況をみながら、昨年度の後期から再開していった。今までは全校で集まっていたが、再開後は3学年に分かれて行った。行った内容は、間隔をとってできる「リズムジャンプ」「短縄」である。

2 取組の具体

① リズムジャンプ

校庭に白線を縦に長く引く。その線を足で挟み、音楽に合わせて様々なジャンプ運動を行う。体力テストの結果から敏捷性が低かったため、この活動を行った。この活動は、1・3・6年と2・4・5年に分かれて行った。

② 短縄

前半は、自分の取り組みたい跳び方を練習する。後半は、音楽に合わせて、「リズムなわとび」を行った。その時に流した曲は、“流すだけでできる！楽しいリズムなわとび (King Record Co.)” から選曲した。難易度があるため、1・2・3年と4・5・6年に分かれて行った。

③ ストレッチ動画

感染状況がひどくなってきたときには、座ってできるストレッチ動画を作成し、テレビ放送を行った。

3 振り返り

音楽に合わせて行うことで、児童は楽しみながら活動できていた。体力づくりタイムで行っている運動を休み時間に練習している姿が見られた。そのため、休み時間に外に出て体を動かす児童が増えた。今後も継続して実践していきたいと考えている。

中学校の具体的な取組例（上飯田中学校）

SCと協力した「ストレスへの対処」への実践 「心の健康」づくりを自らが！



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。生活の全ての土台は、心身ともに「健康」であることであると考え、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

- ・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
- ・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TTで実施
- ・全校での食育の推進

3 取組の具体

- ・保健体育科＋養護教諭「生殖機能の成熟」
- ・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
- ・メンター研修での指導計画・評価規準の作成と見直し

4 取組の様子 成果と課題

スクールカウンセラーによる実習では「視界が明るくなった」「背筋が伸びた」「こんな簡単なことでもスッキリする」など肯定的な意見が多く見られた。ストレスを理解し自分にあった回復法を考え実行する力を育成でき、効果的な授業だった。

課題は学校教育目標やグランドデザインを基にカリキュラム上に育成を目指す資質・能力を明記し、教科等横断的に実施することで、持続可能な取り組みにしていく必要がある。

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「健やかな体の育成プラン」を作成し、各校の実態に応じた体育・健康にかかわる具体的な取組を推進することができた。

取組が一部の教科や行事だけで実施されるのではなく、学校全体で計画的に実施されることが大切であることから、定期的に評価の機会を設け、各学校が目指す目標の達成に向けてプランを見直していく必要がある。

日常の中で自主的に運動を習慣化する取組

～「楽しい」と思える体育授業及び定期的な運動機会の創出から～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市では、日常的に体を動かすことが難しかったり、運動がしたくても場所がなくて運動ができなかったりする児童生徒が多いと考えられる。新体力テストの結果をもとにして「体力を高めよう」と取り組むのではなく、普段の体育学習を「楽しい」と思えるような取組をしたり、定期的に運動に親しむ機会を設けたりすることによって、日常の中で自主的に運動に取り組むことができるようにしていくこととした。

小学校の具体的な取組例（新町小学校）

誰もが楽しいと思える体育学習



1 取組の経緯

本校では、誰もが楽しい体育学習の実現に向けて、以前の校内研究（支援教育）で学んだ3段階の支援を軸に、体育学習の研究を重ねた。①ユニバーサル的な支援、一斉指導における全体支援に該当する「一次支援」②集団の中における個別支援に該当する「二次支援」③個に特化した「三次支援」の中でも、特に一次支援を手厚くしたいと考え、そのために十分な児童の実態把握、広い意味での環境整備、授業の構造化に取り組かった。

2 具体的な支援

この単元で身につけさせたい力は何かを明らかにし、前学年や次学年の内容についても把握し、より系統性を強く意識して指導するよう心掛けた。また、体の使い方や効果的な動き方について児童が繰り返し確認できるよう、それぞれの場に拡大掲示するだけでなく学習カードにも印刷することで視覚的な支援の一つとした。そこに、オノマトペを用いて「こつ」等を書き加え、随時、全体の場で共有した。もともと運動経験の少ない子どもたちだけに、思わずやってみたいと感じられるようジャンプやスキップ、ジグザク走コーナー等を設定したり、校舎内の廊下や階段にスポーツクイズコーナーを掲示したりして、日頃から運動に親しめる環境づくりにも力を注いだ。

3 取組の成果と課題

教師が発する授業中の言葉かけの内容も質が高まり、自ずと指示や説明に割かれる時間は短くなった。結果的に子どもの活動時間が増え充実させることができた。また、日頃から子どもの運動への意識が高まり、休み時間や放課後に外遊びをする時間や人数が増えた。

時には、教師が良かれと思いついた準備した資料等が多くなり、子どもの自発的な思考が期待以上に高まらなかったことに課題があった。

中学校の具体的な取組例（西中原中学校）

定期的な運動習慣づけに「NRC」



1 取組の経緯

本校の生徒は、運動に対して前向きで、保健体育の授業や部活動などに対して積極的に取り組む生徒が多い。特に運動部の活動は盛んで日々の運動時間を多く確保している傾向がある。一方で、新型コロナの影響もあり休み時間に校庭で体を動かす生徒が減少している。また、運動部への加入率が年々減少傾向にあり、日ごろから運動に取り組む時間の確保が課題であると考えた。その取り組みの一環として「NRC：西中原 ランニング クラブ」と称して朝のランニング活動を行える時間を設定した。

2 取組の実態

毎週2日程度、朝7:30～8:00の時間帯で校庭のトラックを開放し、自由にランニングができる環境を設定した。対象は全校生徒。部活動で一時的に活動を休止している3年生も対象とし、学年を越えたかかわりを得られる場所となるようにした。参加者としては、学校の部活動に所属していない生徒が毎回意欲的に参加したり、受験勉強などの時間の合間を縫って参加したりする3年生の姿があった。また、取り組みの記録としてGIGA端末を用いて、自分の走った距離をスプレッドシートに残した。クラスルーム内には、学校から観光名所や身近な施設までの距離を示し、走ることへの興味やきっかけとなるようにした。

3 成果と課題

学校規模に対しての参加率はあまり高くないが、生徒の運動への関心を高めるきっかけとなった。今後は、走るに限らない運動の実践が行える場の提供をすることで、より幅広い生徒の参加、運動習慣へのつながりに結び付けていきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、普段の授業の質を高めることが、日頃の運動への意識を高めることにつながっていた。教師が授業の中でどのように言葉かけをし、どのように資料を提示するのか、しっかりとプランをもって授業に臨むことが大切だと分かった。中学校では運動部に所属していない生徒への働きかけが重要である。今後、生徒が自主的に活動に参加できるように、様々な運動に取り組むきっかけ作りをしていく必要がある。

休み時間も楽しく運動！

～「楽しい」をきっかけに体力向上をめざした取り組み～

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、「体育の授業が楽しい」との解答が多かった反面、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、多く行える取組に焦点を当てた。そこで、小学校では授業における「楽しい」という経験から、休み時間にも継続して運動を行えるきっかけづくりを考え、中学校では仲間と自主的に楽しく体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（大島小学校）

**楽しい！もっとやりたい！を引き出す手立て
パスして相手をかかわして、ゴールにシュート！**



1 取組の概要

生涯にわたり健康で、豊かなスポーツライフを送るためには、体育を通して、「運動が楽しい！」「もっとやりたい！」と感じられるようにすることが大切である。運動の楽しさを味わえるよう、様々な人との関わりを意図的に設定し、用具やルールを工夫して実践を行った。

2 具体的な取組内容

6年生で「バスケットボールをもとにしたゲーム（ボール運動 ゴール型）」（7時間扱い）を行った。地域のプロバスケットボール選手に1時間目と4時間目に、基本的なボール操作やゲームのポイント等を指導していただいた。交流を通して運動に対する興味・関心が高まるとともに、専門的視点から指導いただくことで、技能の高まりが見られると考えた。ボールは扱いやすいソフトバスケットボールを1人に1つ用意し、ボールに触れる機会を増やした。ルールは競技に近づけることで、パスの必然性が生まれ、仲間と協力し合うことができるようになると考えた。学習で使用したボールを休み時間に自由に使えるようにすることで、授業外にも運動を楽しめる環境を整えた。

3 取組の様子と成果

プロ選手との関わりや用具を簡易化したことで、技能差が減少し、ゲームを楽しむ姿が見られた。ゲーム間には仲間と分析をし、作戦やポジションを考えることを通し、仲間と関わり合いが増えた。用具の工夫で苦手な児童も恐怖心なく積極的に取り組んで、得点も多く入り、楽しさを味わわせることができた。普段は休み時間に運動をしない児童もボールで遊ぶ姿が見られた。単元後には、「またバスケがしたい」と話す児童も多く、運動に夢中で楽しんでいただいていたことがわかった。

中学校の具体的な取組例（相武台中学校）

体力向上！相中クロスカントリー



1 取組の概要

本校では、毎年体力向上の取組として前後期各1回、保健体育委員会を中心に全校で運動へ取り組む企画を行っている。今年度後期は「クロスカントリー」を行った。1周約1kmの校内コースを昼休みに走るというもので、走った人数×1kmで学年毎に設定した目的地を目指す。目的も記録ではなく「みんなで楽しく体力向上」なので、参加は任意、タイムも競うことはせずに、学年全体で協力して目的地を目指そうという取り組みである。

【取組のポイント】

- ① 「主体性・協力性」を伸ばすために、競争ではなく、仲間と楽しく走ることに主眼を置き、参加を自由参加とした。
- ② 目的地を設定し、到着までのイラスト地図を作成することで、現在の達成度合いの視覚化を行った。
- ③ 地図から目的地までの見通しをもち、目標達成のために「仲間を誘って一緒に走る」ことで仲間と楽しく体力向上し、繋がる力を意識した。

2 具体的な取組内容

受付→ビブス配布→スタート→完走者から名簿にてチェック→保健体育委員会が記録を地図へ記入→帰りの会で報告

3 取組の様子と成果、課題

各学年、楽しみながら目的地を目指し走った。取組期間は学級を超えて仲間を誘い合い、学年全体でチャレンジしている一体感が見られ、全体で体力向上に取り組む姿が見られた。課題としては、自由参加のため一度も参加しない生徒がいること、実施時間が昼食後の昼休みであること、生徒によっては実施直後に授業となり、落ち着いた環境で授業に入れるようにする余裕が少なかったことが課題となった。

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寄せられたので、その内容を小学校、中学校の枠だけではなく、体育・保健体育科の小中の教員が集った際の情報交換で状況や成果を周知していきたい。学校事情により市内で統一した活動は難しいが、市全体として児童生徒が楽しく運動に取り組み、授業以外での運動頻度が上昇することで、結果として、体力の向上にも繋がって行ければと考えている。

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（浦賀小学校）

全校での取組「マラソントime」



1 取組の概要

本校では冬季に全校で「マラソントime」に取り組んでいる。休み時間の最後の5分間を利用して持久走を行い、体を動かす楽しさを味わいながら自己の体力と向き合っている。全校で統一したマラソンカードを活用し、自分の取組を記録していくことで、意欲的に活動する児童が多い。

今年度は、感染症対策を講じながら、実に3年ぶりの実施となった。久しぶりの開催ということで、体力の低下が心配されたが、無理なく取り組めるように教師が声掛けをしながら実施した。

【取組のポイント】

- ①全校で統一したマラソンカードを活用する。
- ②体育委員会の協力を得ながら行う。
- ③低学年・中学年・高学年で走る場所を分けることで安全に取り組む（今年度は2部制とした分散開催）。
- ④休み時間に全校で取り組むだけでなく、体育の時間等で学級・個人で取り組めるようにする。

2 取り組んだ日時

令和5年1月16日（月）～27日（金）
<全校での取り組み>
17日（火）・19日（木）・23日（月）・25日（水）
の4日間の休み時間（中休み・昼休み）。

3 取組の様子・成果と課題

3年ぶりに開催できたことで、改めて自己の体力と向き合うことができた。事後、日常の休み時間にも持久走をする児童の姿が見られるようになった。

意欲的に取り組める児童が多いが、中には体力低下の影響で5分間走り続けることができない児童や、自分のペースをつかめない児童も多くいた。日常の運動不足によるものが大きいと考える。運動習慣の定着が課題である。

中学校の具体的な取組例（公郷中学校）

準備運動の充実による体力向上 スポーツリズムトレーニング



1 取組の概要

独自の調査結果にて、「運動が嫌い」と回答した生徒の主な理由としては、「動きが上手にできない」であった。解説や図解等で理解したり、友達からアドバイスをもらったりしても、「上手にからだで表現ができない、だからやりたくない」という意見が多かった。また、女子生徒の意見では「できない姿を見られたくない」という記述も多数見られた。今回の取組では、毎時間行われる授業の導入部分に着目し、スポーツリズムトレーニングを柱として準備運動を充実させ、意識改善ならびに体力向上を目指した。

2 生徒の意識調査（事後調査）

事後調査において、スポーツリズムトレーニングについて、生徒の92%が「楽しい」と回答した。単元につながる導入として、種目に合わせたリズムトレーニングも併せて実施した。リズムを体得することにより、様々な種目の「つまずき」をなくし、「できない」を「できる」に転換させることができた生徒も多くいた。

何よりも運動が苦手な生徒の成功体験に繋がることは大きなメリットである。「できないところを周りで見られたくない」「できないから楽しくない」と記述している生徒が授業後の感想に「今までの体育で一番楽しかった」等と記述している。また、毎時間の準備運動に取入れることで、体育の授業に毎回「楽しい」からはいることができ、「運動が嫌い」と回答していた生徒の多くが前向きに取り組むことができたと感じている。

3 成果と課題

スポーツリズムトレーニングは様々な種目の特性に合わせた動きを体得させ、楽しく前向きに取り組めるので効果的である。本年度の検証と更なる改善、取り組み実践を行い、準備運動の充実による体力向上を目指していきたい。

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。

運動の楽しさが実感できる取組の推進

児童生徒の実態と取組のねらい

コロナ禍が長期にわたり、運動時間の減少やスクリーンタイムの増加の傾向が見られる。そこで、子どもたちがめあてをもって継続的に取組み、ふりかえって自分の体力や動きの向上を実感し、「やってよかった」「またやりたい」「運動って楽しい」など、運動への主体的な気持ちへとつなげる機会をもつ。

小学校の具体的な取組例（深沢小学校）

目標をもって、自主的に運動に取り組む



1 取組の経緯

昨年度、児童や保護者を対象に行ったアンケートから、コロナ禍において学校外で運動をする機会や時間が二極化しているということが分かった。運動する機会が減っている児童は、体育の授業内でも様々な運動経験をする必要がある。そこで、今年度の6年生は、10月の陸上記録会で実施する予定の種目を中心に、1単元5時間程度を目安に授業計画を立てた。

2 主な取組の様子

- (1) 自分の力を知り、目標をもつ
体力調査も兼ねて100M走や走り幅跳びなどの記録をとった。授業でその練習に取り組むことで、友だちのよりよい動きから、自分の動きにつなげていききっかけになった。
- (2) 運動会の表現種目の取組
表現種目の中で、旗を使った運動を取り入れた。腕だけでなく、体全体で旗を振ろうという意識が体を大きく使うことにつながっていった。
- (3) 陸上記録大会に向けて
自己記録の更新に向けて、動画を見たりアドバイスをもらったりしながら練習に取り組んだ。目標を高くもちたい児童のために、鎌倉市の歴代の記録を廊下に掲示すると、朝や休み時間にも自主的に練習に励む姿が見られた。

3 成果と課題

1学期から陸上種目の記録を残しておくことで、自分の成長を感じることに繋がった。目標を視覚化したことで、記録更新のための手立てを考え、朝や休み時間にも自主的に練習に取り組む姿が見られた。「前回よりも記録が伸びた」という声だけでなく、練習内容とその取組を振り返って、自分がどんな変化や成長をしていったのか、言葉でも振り返ることができた児童が多く見られた。今後も年間を通した取組について考えていきたい。

中学校の具体的な取組例（深沢中学校）

運動習慣の定着に向けた委員会での取組



1 取組の経緯

本校の昨年度までの実態は、体を動かすことが好きな生徒が多く、昼休み等でも外でボール遊びをおこなう生徒が多かった。しかし、コロナの影響や全生徒へのGIGA端末の配付などの影響もあり、今年度は外で全く遊ばない生徒が増えている。このような状況を踏まえて体育委員では、昼休みに外に出て体を動かしてもらおうという取組を考え、さまざまな実践を試みている。

2 主な取組の様子

- (1) 体育祭と絡めた昼休みの取組
毎年、体育祭の学年種目として1～3年生で大縄跳びを行っている。昼休みに多くの生徒に運動してもらうために、体育祭当日の約2週間前から、昼休みにクラスで大縄跳びの練習を継続的におこなうように呼びかけた。また、体育祭終了後に、全校生徒にアンケートを実施することで、生徒の実態を把握した。
- (2) 「運動しよう週間」の実施
昼休みにグラウンドを使用して運動する生徒が昨年度までに比べて大幅に減少している状況を変えるべく、体育委員で検討を重ね、毎月の第一週目を「運動しよう週間」と題し、体育委員長から全校生徒へ放送で呼びかけ、各クラスの体育委員が積極的に他の生徒を遊びに誘うなどの取組をしている。

3 成果と課題

体育祭後に全校生徒へアンケートを取った結果、昼休みに運動をする生徒の増加には繋がらなかったが、大縄跳びの技能向上やクラスの仲間との交流が深まったことを実感している様子が見られた。そして、「運動しよう週間」を始めてから徐々に昼休みに運動をする生徒が増えている。現在の取組に加え、さまざまな取組を考え、実践していくことで継続した運動習慣の確立を目指していきたい。

取組の成果と課題

「記録を更新したい」「優勝したい」など、具体的な目標を持つことで子どもたちが進んで運動をしたり、技能を高めるために考えて練習したりするだけでなく、以前の記録と比較して伸びを実感し、達成感も感じることができた。呼びかけや掲示物の工夫も朝や休み時間の自主的な練習につながったと言える。しかし、運動や体を動かすこと自体の楽しさや習慣づけには、まだ課題が残った。運動の楽しさを感じ、日常へとつながるような授業づくりや運動の習慣化について、今後も考えていきたい。

運動やスポーツに親しむ態度の育成を図る取組 ～児童会・生徒会が主体的に企画する持続可能な運動の取組～

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、藤沢市の小・中学校ともに少しずつ向上がみられる。一方で、運動習慣調査からは、「スポーツが好き」と回答した児童・生徒が、全国平均を下回っているため、児童・生徒が主体的に取組む活動を通して、運動やスポーツに親しむ態度の育成を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（村岡小学校）

体育委員会主催「ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校では、体育委員会主催のドッジボール大会を毎年行ってきた。ここ数年、コロナ禍で行えていなかったが、今年度、久々の開催を試みた。体を動かす楽しさや心地よさを味わうこと、仲間と協力してスポーツを楽しむことが目的である。また、高学年が審判等を行うことで、責任感を育てることもできる。

【取組のポイント】

- ①体育委員会主催で行い、児童主体の活動とした。
- ②低・中・高の2学年で開催とし、異学年交流を大切にしたり。
- ③男女混合チームとし、男女の交流も大切にしたり。

2 取組んだ日時等

令和4年11月14日（月）～11月18日（金）20分休み

3 取組の様子、成果と課題

ドッジボール大会に向けて、普段あまり外遊びをしない児童も、休み時間に仲間と共に外に出て練習をするようになった。投げ方やよけ方のポイントを友達同士で教え合う姿が多く見られた。運動を得意とする児童の活躍の場となっただけでなく、運動が苦手な子も、運動に慣れ親しむきっかけになった。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。大きな行事がなかなかできない中、学校全体として大会を開催することで、大いに盛り上がった。

本来であれば、体育委員会でドッジボール大会の他にも大縄大会を企画していたのだが、新型コロナの感染状況の悪化により開催不可となってしまった。様々なスポーツに触れることで、運動能力の向上にも繋がっていくと考える。来年度は、もう少し様々な企画ができるとよい。

中学校の具体的な取組例（片瀬中学校）

生徒主体の「運動しよう習慣」



1 取組の概要

本校では、冬期になると意欲的に運動に取り組む生徒が少なくなるため、「運動しよう習慣」と題して、健康の保持増進のため、体育委員が主体となり、休み時間にできる運動を考え、定期的に持続可能な運動時間の確保と運動をより楽しむための機会をつくるようにしている。

【取組のポイント】

- ① 体育委員が事前に運動の種類を考え、道具を準備し、参加者にアドバイスを与えることにしたり。
- ② 競争形式の活動と自己啓発の活動とで、内容をわけることによって、誰でも活動ができるようにしたり。
- ③ 競争形式では、他学年との交流もできるように、クラス別にして競争することにしたり。
- ④ 昼休みに実施しているため、実施者への安全を意識した行動も含めたアドバイスを与えることにしたり。

2 取組の日程

令和4年12月中旬から令和5年2月

3 成果と課題

成果：①競争形式：8の字連続跳び

②自己啓発：個人縄跳び

①②両種目とも参加生徒も多く見ることができた。

継続して運動に親しむきっかけとなった。

課題：昼休みの設定とするが、準備片付けも考えた種目の選定が課題であった。また、簡易的かつ達成感のある種目の選定も今後の課題として残った。

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、主体的に運動やスポーツに親しむために効果的であった。友だちと協力したり、クラスで競ったり、他者と活動に取組むことは、「スポーツが好き」というポジティブな思いにつながると考える。活動の機会が増えてきた今、活動を継続していくと同時に、運動習慣につなげていくことが課題である。

運動・スポーツへの意識を向上させるための取組

市町村名

茅ヶ崎市

児童生徒の実態と取組のねらい

運動が苦手な児童・生徒も運動の楽しさを味わい、生涯にわたって運動に親しめるよう、運動・スポーツを「する・みる・支える・知る」などの多様な関わり方があることを、身体活動や他者との関わりを通して体験的に学ぶことで、運動・スポーツへの意欲を少しずつ向上させていきたいと考えている。

小学校の具体的な取組例（西浜小学校）

主運動につながる「慣れの運動」



1 取組の経緯

近年、「運動経験の減少」や「コロナ禍における体力の低下」などで、何気ない日常動作の中でけがをする児童が増えている。「鬼ごっこで転ぶ」「雑巾がけでつまずく」など、活動量の低下や運動経験の少なさが、怪我につながっていることが考えられる。

そこで、本校では、茅ヶ崎寒川地区小学校教育研究会体育部会において紹介された『慣れの運動』に取り組んでいる。器械運動（特に「マット運動」）では、低学年の段階から主運動につながる『慣れの運動』の取組の中で、自分の体を支える・逆さになる・手と足を同時に操作する・体の柔らかさを高めるなどの非日常の動きを体験することで、技の出来ばえを高めることにつながると考えている。

2 取組の内容

音楽に合わせてながら、以下の動きを連続して行っていく。

- ①おむすび
- ②開脚
- ③ブリッジ
- ④アザラシ歩き
- ⑤手足走り
- ⑥うさぎ跳び
- ⑦かえるの足打ち
- ⑧背倒立
- ⑨エビ
- ⑩ゆりかご
- ⑪側転
- ⑫前クモ歩き
- ⑬後クモ歩き

3 取組の様子、成果と課題

音楽をかけることで、曲の中でタイミングを覚え、教師が声をかけなくても次の動きがわかるようになり、3分強の運動で汗びっしょりになるほどの運動量が確保できる。この『慣れの運動』を低学年から継続して取り組んだことで、学年全員が前転・後転をクリアすることができた。「逆さになる感覚」や「手で体を支持する感覚」などを獲得することにつながり、子どもたちの基礎感覚・基礎技能を高めることができた。

一方、すべての学年で取り組むことができていないことが課題であり、今後も校内での啓発を進めていきたい。小学校段階で運動に対する苦手意識を感じさせずに、中学校へつなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（鶴嶺中学校）

体育委員企画の生徒主体型スポーツイベント



1 取組の概要

本校では、学年ごとに形態は異なるが、各学年の体育委員会が運営するスポーツイベントを実施しており、2年生においては、12月、3月にイベントを企画している。

体育委員が企画・運営を行う中、運動が得意な生徒だけでなく、運動に苦手意識をもつ生徒も楽しめたり、学年、学校全体と一緒に楽しめたりできるような内容にすることを意識している。

この企画を通して、スポーツの力を生徒に感じてもらい、さらに、クラス、学年、学校全体の成長につなげていきたいと考えている。

2 取組の様子

1年生の12月には、「モルック大会」を企画した。モルックは誰もが楽しめるスポーツであるため、全員が楽しみながら運動の得意、不得意関係なく参加することができた。

また、モルックで使用する「スキットル」等の道具を生徒全員で手作りし、道具はカラフルでオリジナリティーあふれるものとなった。

その後も、1年生の3月、2年生の12月にも同じような企画を続けてきた。毎回、少しずつではあるが、イベントのクオリティを向上させることができています。

3 成果と課題

スポーツに対して苦手意識を持つ生徒が、授業に意欲的に取り組むようになったと感じている。体を動かすことは苦手だが、楽しみながら授業に取り組む場面が増えたことは、大きな成果だと感じている。

一方、生徒主体で行うことに難しさがあることが課題である。どの学年でも質の高い行事が企画できるようにするとともに、スポーツの楽しさを、継続的な運動習慣につなげていきたい。

取組の成果と課題

運動が苦手な児童・生徒が積極的に活動する場面を多く見ることができた。運動が苦手でも嫌いでも、体の動かし方、周りの仲間の関わり方、雰囲気、運動・スポーツへの捉え方次第で、意欲を向上させることができると感じた。学級担任や保健体育科の教師など、運動・スポーツに係る児童・生徒の指導にあたる者が、どのように運動・スポーツを捉え、「何を大切に指導していくか」が非常に重要であることがわかった。

児童・生徒の自発的な運動習慣の確立に向けた取組 ～全校を巻き込む仕掛けづくり～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍が続く中、運動する機会が減少した。そのことが児童・生徒の体力の低下や運動離れを加速させている現状を踏まえ、全校を挙げて運動習慣の確立に向けた取組をおこなうこととした。運動をするのが好きな子ども苦手な子ども一緒に体を動かすことができる活動を通して、児童・生徒同士のコミュニケーションが生まれ、自主的な活動へと発展し、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（久木小学校）

みんなでたのしく「全校たてわりリレー」



1 取組の経緯

本校ではコロナ禍により、運動不足による体力の低下とコミュニケーション不足を感じている。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の生活実態調査の結果から、本校児童は、休み時間等に運動をしている児童が少ないことが分かった。そこで児童体育委員会を中心に、全校で楽しく運動できる活動について検討し、児童が親しみやすい「走」の運動に着目し、「全校たてわりリレー」を企画した。

【めあて】

- ・たてわり活動で協力して運動を楽しみ、よりよい人間関係づくりをする
- ・練習や大会を通して、運動の楽しさを知るきっかけとする

2 練習日程

- ①たてわり班ごとの練習日 令和4年9月5日(月)～9日(金)
- ②たてわりリレー実施日 令和4年9月12日、16日、21日、27日、28日

3 取組の様子、成果と課題

児童会活動のたてわり班で、1チーム20人で校庭のトラックを15周協力して走ることにした。全校で一度に活動することは難しかったため、3チームずつの対戦形式をとった。6年生が中心になり走順や距離を決め、最高学年としての意識を高めた活動にもなった。グループ練習では、応援しあったり、アドバイスしあったりする姿が見られ、この活動後には、休み時間の過ごし方に変化がみられた。異学年での交流が増え、校庭では走りまわり遊んでいる。コミュニケーション不足と体力低下が改善したと言い切れないが、今回の取組がきっかけになり、自分や仲間と向き合う時間が増えている。また、PTAによる「モーニングランニング部(モーラン部)」が始まった。毎週火・木の始業前に10分ほど実施しており、朝、ランドセルを置くなり、活動に意欲的に取り組む児童が増えている。学校だけでなく、地域とのつながりの活動でも児童の自発的な運動習慣確立への取組がなされている。

中学校の具体的な取組例（久木中学校）

行事と絡めた体力づくり習慣の確立



1 取組の概要

令和4年度に本校で実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査の新体力テスト結果によると、「走」や「跳」結果に個人差があることや運動に対する苦手意識がある生徒がいることが分かった。

運動が得意と感じている生徒だけではなく、苦手と感じている生徒も一緒に取り組むことができ、運動する楽しさを味わうことができる運動習慣の確立に向け、意識づくりとして体育的行事である体育祭の種目について検討を行った。本校では、学年を縦割りにするブロック種目と学年種目で構成している。種目の特性として全員で協力することにより達成感を味わうことができる「長縄」と「4人5脚」の2種目を設定した。練習時間は、設定している時間だけではなく、体育委員を中心に朝や昼休みに自主的に練習に取り組むことができる環境づくりを行った。また、各学年の学習時間では、体育理論的な内容を踏まえ、作戦を考える時間を設定するなど活動内容を工夫した。各学年での練習時間にそれぞれの活動から更に記録を伸ばすため、生徒間で異学年交流が生まれることも期待した。

2 実施時期 令和4年9月6日(火)～29日(木)

(朝) 8:00～8:40 (昼) 13:15～13:40

3 振り返り

生徒の自発的な運動習慣の確立へとつながられるよう、練習に取り組む時間を全校で揃える工夫を行った。練習時間の持ち方を工夫したことにより、自分たちの技術向上を目指した練習だけではなく、異学年で集まっての作戦会議など、仲間から学ぶ時間の創出となり、技術や種目に向き合う意欲が高めることができた。また、休み時間などは、生徒間での働きかけが増え、運動が苦手と感じている生徒や消極的だった生徒の参加につながり、運動を楽しむことにつながった。今後も授業における取組を続けるとともに体育委員など生徒が中心になって運動習慣を育む取組について企画したい。

取組の 成果と課題

学年や種目を限定せず、学校全体で取り組んだことにより、コミュニケーションの必要性が生まれ、児童・生徒の主体的な活動へと繋がった。教科学習ではなく行事として取り組んだことは、運動の楽しさが強調され、その後の運動習慣へとつながるきっかけとなった。しかし、行事的活動であると、継続して行うことが難しい。朝時間や休み時間の活動での安全確保のための人員や、生徒の主体性ある活動を保障する時間の確保の課題がある。今回小学校の取組のつながりから地域の力の活用も模索したい。

生徒が自主的に運動に取り組む工夫

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍ということもあるが、最近の児童・生徒の傾向として、体力や運動能力だけでなく、運動に対する意欲も全体的に減少していると感じている。体育の授業はもちろん、休み時間を有効に利用したり、学校行事を利用したりするなど、運動の機会を増やすために主体的かつ意欲的に取り組める場面や機会を設け、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（南下浦小学校）

休み時間に「目指せ！三浦市一周」



1 取組の経緯

本校では、毎年、1月の行事として持久走記録会が開かれる。低学年は5分間、中学年は7分間、高学年は10分間のうちにグラウンドを何周走ることができたかを記録する。体育の授業で練習したり、自主的に休み時間を活用して練習したりする児童もいる。しかし、例年休み時間を活用して練習する児童は少ない。

そこで、意欲的に休み時間を活用して練習したいと思えるように「目指せ！三浦市一周」という用紙を用意した。周回した分、マスに色を塗ることができて、視覚的にわかりやすいものにした。

【取組のポイント】

- ①安全のため休み時間のボールの使用を制限した。
- ②担当職員がマイクを使い、残り時間や励ましの言葉をかけた。

2 取り組んだ日時等

- ①心と体を鍛えよう週間
令和5年1月16日（月）～25日（水）
- ②新春持久走記録会
令和5年1月20日（金）＜3, 4年生＞
令和5年1月24日（火）＜2, 5年生＞
（雨天のため、31日に開催）
令和5年1月25日（水）＜1, 6年生＞

3 取組の様子、成果と課題

用紙を使った取組は今年度が初めてだったが、多くの児童が休み時間を活用して練習に参加することができた。

一方、用紙の色を塗る時間がかかってしまったため、授業の開始に多少なりとも影響が出るという課題があった。用紙の様式を工夫して次年度にいかしたい。

中学校の具体的な取組例（南下浦中学校）

自分たちで考え取り組む「大縄跳び」



1 取組の概要

本校では、新入生歓迎会や体育祭においてクラス対抗の大縄跳びを行っている。コロナ禍前にはクラス全員で実施していたが、密を防ぐためにクラスを半分に分け2チームの合計回数を競っている。

また、体育祭前には授業や休み時間を利用して練習を行っている。その際に教員が指示を出すのではなく、生徒が目標や作戦、練習方法、実施時間などを自分たちで考えて取り組むようにしている。

2 取組の様子

- ① できるだけ教員は指示を出さずに、生徒が話し合い、自分たちで目標や練習方法を決めることによって、より主体的な取組になった。
- ② 密にならないように、クラスを2チームに分けた結果、跳ぶ回数が増え、十分な運動量につながった。また、1チームはもう1チームを見守る形になるので、応援やアドバイスが出やすくなった。
- ③ 上記のことからより意欲的な活動に繋がり、生徒から自主的に時間を作ったり、練習をやらせて欲しいという声上がるようになった。

3 振り返り

自分たちで考えて取り組むことにより、クラスでの話し合いや生徒同士のコミュニケーションも増え、主体的で意欲的な取組になり活気のある活動に繋がった。

2チームに分けることにより、跳ぶ人数が少なくなったことで、跳ぶ回数が増え、各生徒の体力向上につながっていると考えている。また、もう1チームが応援やアドバイス役になるためより良い雰囲気を作ることができた。

取組の 成果と課題

コロナ禍で運動不足な児童・生徒において、自ら考えて運動に取り組むことで、より主体的で意欲のある活動になり、体力向上にも繋がった。今後の課題としては、「体を動かすことの大切さ」を伝えていくとともに、運動が苦手な児童・生徒に対するさらなるアプローチや日常的な運動習慣の確立のための手立てをどのように展開していくかが課題となった。

児童生徒の基礎体力向上をめざして

児童生徒の実態と取組のねらい

小中学校ともに積極的に運動する児童生徒がいる一方、体育の授業時間以外はほとんど運動する習慣がないという児童生徒もあり、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、生涯にわたって運動に慣れ親しんでいけるような取組を進めている。

小学校の具体的な取組例（一色小学校）

休み時間のしっぽとり大会



1 取組概要

本校では今年度、児童の体力向上や運動の楽しさを味わうことを目的として、体育委員会を中心に「しっぽとり大会」を行った。タグラグビーのタグをしっぽとして、体育委員会の児童がルールを検討した。

〔しっぽとり大会のルール〕

- 1～3年生は個人戦・4～6年生はチーム戦で行う。
 - ①とったもの（しっぽ）はかごに入れる。
 - ②2本とられたらステージの上に行く。
 - ③しっぽを手で守らない。
 - ④相手をおさえたり、服をひっぱったりはしない。
 - ⑤人のしっぽはつけない。
 - ⑥4～6年生は残っているしっぽの数で順位を決める。
- ※1～3年生は順位をつけない

2 実施日程

令和4年12月1日(木)～12月14日(水)中休み・昼休み

3 取組の様子・成果と課題

「しっぽとり大会」において、わかりやすいルールや場を設定することで、普段外遊びをしない児童や運動が苦手な児童が運動をする機会を作ることができた。活動する中で、しっぽを取られた児童がステージの上で仲間を応援する姿が見られ、仲間の頑張りを認めたり、高め合ったりする気持ちが運動への意欲にもつながると感じた。終了後には「もっとやりたい」「またやりたい」という児童の声が聞こえた。今後もこのような児童の素直な声を大切に運動の楽しさを味わえる活動を実施していきたい。

また、今後は「しっぽとり大会」のような取組が終わっても、運動が苦手な児童が休み時間に運動する習慣が定着するような取組を行っていきたい。

中学校の具体的な取組例（南郷中学校）

基礎体力の向上をめざした準備運動



1 取組概要

本校には体育委員会が設けられていないため委員会を中心に学校として取組むことができず、授業を中心に行った。生徒の体力テストの結果から、本年度は「基礎体力の向上」に重点を置いた。通常の準備運動の他に各種目の競技特性にあった準備運動を取り入れ、基本的な体の動かし方を毎時間行う中で、基礎体力向上を目指した。

2 取組の内容

(1) 通常の準備運動（校歌を歌いながら行う）

- ・体育館5周orグラウンド2周
- ・ジャンプ (7×1) ・屈伸運動 (8×1)
- ・伸脚運動 (8×2) ・前後屈 (8×1)
- ・回旋運動 (8×2) ・アキレス腱伸ばし (8×1)
- ・大腿部ストレッチ (8×1) ・腰ひねり (8×2)
- ・リズムジャンプ (8×2) ・肩まわし (8×2)
- ・体側伸ばし (8×2) ・首回し (8×2)
- ・深呼吸 (8×2)
- ・サーキットトレーニング（腕立て・腹筋・背筋など）

(2) 各種目に合わせた準備運動

例えばマット運動において、「ゆりかご」「背支持倒立」「体反らし・ブリッジ」「カエルの逆立ち」「腕立て横跳び越し」「壁倒立」を実施した。

3 成果と課題

校歌を歌いながら準備運動を行うことで楽しく活動することができ、ケガの防止だけではなく母校を愛する気持ちも育まれていると感じる。またマット運動においては、体の使い方や、倒立で体が逆立ちになる動きへの慣れにも繋がり、結果として単元が終わるころには倒立前転などに挑戦する生徒が増え、成果を得られたと感じる。今後も、各種目の特性も考えながら、様々な準備運動を実践していきたい。

取組の成果と課題

小中学校ともに児童会活動や授業等の中で、継続的に児童・生徒の基礎体力向上をめざした取組を行っており、様々な児童・生徒が運動に慣れ親しみ良い機会となっている。また、仲間と楽しみながら高め合ったり母校を愛する気持ちを育んだりしながら運動に取り組むことができるように工夫している。今後は、小中一貫の取組においても運動習慣の定着を図ることができるような9年間を見通した系統性のある取組について検討していきたい。

仲間とともに主体的に活動する取組 ～育ちの中で、体を動かすことがより好きになる！～

市町村名

寒川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町の運動習慣等調査を見ても、運動が好きで、体を動かすことの大切さをよくわかっている。しかし、小・中学校ともに運動能力について二極化がみられる。個人の意欲的な活動はもちろんだが、場を設定し、仲間と運動に親しみながら行うことや、体育的行事を核とした取組を行うことで、より主体的に運動に取り組む姿勢を育成することをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（南小学校）

スポーツタイム ～外遊びをする機会～



1 取組の概要

(1) 遊びの時間

12月～2月までの期間に、月に1回、低・中・高学年毎に30分間の昼休みを確保する。(普段は20分)

(2) ルール

- ・原則、児童全員がグラウンドに出て遊ぶ。
- ・遊び方は各クラス、個人に任せる。

2 取り組んだ日時等

- ・低学年：令和4年11月17日(木)、令和5年1月19日(木)
- ・中学年：令和4年12月1日(木)、令和5年1月26日(木)
- ・高学年：令和4年12月8日(木)、令和5年2月2日(木)

3 取組の様子、成果と課題

普段屋内で遊ぶことが多い児童も、学級単位で外に出ることにより、自然と遊びに参加する姿が見られた。また、普段していない運動にチャレンジする姿も見ることができた。一方で、コロナ禍ということもあり、学年を分けて日にちを設定したため、異学年交流などの姿はあまり見られなかった。また、月に1度のため、その機会しか外に出ない児童もまだ多くいたのが今後の課題である。最後に、今年度は、スポーツタイムの取組とは別に、体育委員会が中心となり、「南小障害物レース」という様々な運動を組み合わせた催しを行った。希望者のみの参加としたが、全校の7～8割近い児童が参加していた。運動の機会や内容の工夫があれば、児童が体を動かす楽しさを知る機会は増やしていけることを改めて実感した。来年度以降の活動にも活かしていきたい。

中学校の具体的な取組例（旭が丘中学校）

体育祭に向けて、各クラス対抗大縄8の字跳び



1 取組の概要

本校において、縦割りブロックで行われる体育祭は上級生のリーダーシップが大いに発揮され、学年を超えた生徒の深いつながりを醸成する、伝統的な行事となっている。体育祭を通して得られる教育的効果があらゆる場面で発揮されるとともに、「運動やスポーツが楽しい」という意欲が喚起される大きなきっかけとなっていると考えられる。

「大縄8の字跳び」は、体育祭において最も盛り上がる種目のうちの1つである。各クラス男女別に、1分30秒間で跳べた回数を記録し、最終的にブロックの合計回数で勝敗を決定するのだが、練習の中で記録を更新したり、他クラスより良い記録を打ち出したりした時の生徒の表情は格別である。そこで、今年度は、大縄8の字跳びの練習を通して、体力向上や主体的な運動習慣確立を目指すこととした。

【取組のポイント】

- ① 体育の授業においても、体づくり運動の中で「大縄8の字跳び」の練習を取り入れ、各クラスでじっくり作戦を立てながら練習するための時間を確保した。
- ② 学年を超えた他クラスとの記録の比較を明確に行いながら、生徒の意欲をさらに掻き立てる工夫を行った。

2 取組の様子、成果と課題

自分達の学年だけでなく、「上級生に追いつけ、追い越せ」「学校の最高記録を更新したい」などと口々に言う生徒が多く見受けられ、非常に白熱した雰囲気の中で練習に臨み、体育祭を終えることができた。

来年度も継続して実施する種目であるため、この雰囲気を持続させたいと考えるとともに、さらなる意欲喚起につなげるため、最高記録を更新した際のインフォメーションの仕方に工夫をしていきたいと感じた。

取組の 成果と課題

小学校では仲間と運動に親しむことで、意欲をもって運動に親しむ素地を作り、中学校でより明確な目標を立て、体力向上に励み、体育的行事を契機とした運動習慣確立の取組を進めてくることができた。仲間とともに取組意欲は感じられるので、小・中学校の連携を深め、今後も継続した運動習慣の確立を進め、児童・生徒の関心や意欲を継続できる取組について模索していきたい。

地域や仲間の繋がりで取り組む体力向上プロジェクト ～地域との関わりや異学年交流を通して～

市町村名

厚木市

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍で行動が制限されて3年が経ち、児童・生徒の体力は、体力テストの結果からもわかるように、低下が続いている。しかし、中でも児童・生徒が運動に向かう姿勢は、学校の働きかけや本人たちの意欲をきっかけに取り戻しつつある。そこで、地域や仲間との関わりの中から「人との触れ合いから運動の楽しさを味わい、運動に親しむ態度の育成をすること」や「スポーツの関わり方は多様であることを理解すること」をねらいとし、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（依知小学校）

地域との連携（ソフトボール投げの練習）



1 取組の経緯

本校の児童の外遊びといえば、校庭でおにごっこやサッカーなどの脚を使った遊びが多い。一方で、上肢を使う雲梯や、投動作につながるドッジボールを行う児童はほとんどみられない。また、体力テストの結果も全国や県平均を下回っており、中でもソフトボール投げ（投動作）が特に低かった。

そこで今年度は、地域の指導者から投動作の基礎・基本を学び、ソフトボール投げの記録向上を目指した。

また、練習や結果を通して、運動を楽しむ機会を確保するようにした。

【取組のポイント】

- (1) 学校運営協議会を通して、地域へ呼びかけ、協力を要請
- (2) 道具の工夫として新聞紙を丸めたボールを作成
→体育館内でも安全に投げることができる工夫
- (3) 体育館で実施することで、天候に左右されない場所の工夫

2 取組の流れ

- (1) 第1回体力テスト
→令和4年5月 体育の授業時間内に実施
- (2) ソフトボール(新聞紙ボール)投げの練習
→令和4年10月31日～11月21日 15分休み
→学年ごとに輪番で練習できるように工夫
- (3) 第2回体力テスト(ソフトボール投げの計測)
→令和4年11月 授業時間内に実施

3 取組の様子、成果と課題

学校運営協議会(地域)の方々と連携して行う練習会は初めてであったが、児童たちは、教えてもらったポイントを意識し、楽しみながら練習に取り組むことができた。

成果としては、記録が第1回目より上昇した。児童からは「前よりも遠くへ投げられた。」「教え方が優しくて分かりやすかった。」など、自身の記録や地域の方々と関わった楽しさを味わうなど、よい結果が見られた。

課題としては、地域の方々と約3週間拘束してしまうこと、取組後に十分に振り返りをする時間を確保することが難しいなど挙げられた。

中学校の具体的な取組例（荻野中学校）

縦割りレクリエーション「カラフル杯」



1 取組の経緯

コロナ禍の影響で、スポーツレクリエーションの機会が減少した。そこで、生徒総会で意見が出された「みんなが楽しめるレクリエーションの実施」をきっかけに、体育委員会でレクを企画・運営した。

2 取組の内容

(1) レクの企画・検討

- ①スローガンの決定 「一生懸命～仲間と一緒にがんばろう～」
- ②みんなが楽しむための工夫
 - ・用具の工夫→柔らかいボールの使用
 - ・「みる」ことのサポート→縦割りクラス同士が試合の応援をすることができるようにトーナメント方法を工夫
 - ・学年ごとの配慮→最初のボールは下級生クラスへ渡すことで、ジャンプボールによる身長差のハンデをなくすなど

(2) レクの運営

(3) 事前事後アンケートの実施

3 生徒の意識調査（アンケート結果）

Q、あなたはクラスや全校で実施するレクリエーションがあれば、参加したいですか。

	参加したい	どちらかといえば参加したい	どちらかといえば参加したくない	参加したくない
事前	約44%	約35%	約16%	約5%
事後	約54%	約34%	約8%	約4%
上昇率	+10ポイント	-1ポイント	-8ポイント	-1ポイント

→みんなが楽しめるレクについて必要なことは「失敗を責めない」「協力や団結の呼びかけ」などが挙げられた。

4 成果と課題

【成果】生徒の意識調査では、レクに今後も「参加したい」生徒が10%上昇した。また、縦割りのクラスや同学年の応援をする生徒や、優勝チームと教員チームのドリームマッチの観戦に来た生徒が多くいた。スポーツの「する、みる、支える、知る」の多様な関わり方を理解して、今後も意欲的に参加できる生徒を増やしていきたい。

【課題】体育委員会で「みんなが楽しむための工夫」において、ハンデのつけ方やスポーツマンシップなどについて改善が必要であった。また、みんなが参加しやすい種目をさらに検討する案も出たので、振り返りを活かして今後も活動していく。

取組の 成果と課題

小学校においては、地域に協力を呼び掛け、指導を仰ぐことで、児童にとって新しい発見をすることができる機会となった。中学校においては、スポーツには自分が「する」こと以外にも様々な関わり方があること知ることができ、運動に対する意欲の向上にもつながることとなった。今後も様々な角度から、体力向上に向けて児童・生徒への支援をすること、また運動に関わる機会を増やしていくことができるようにしていきたい。

運動への意欲向上につながる活動の設定 ～児童生徒のかかわり合いを通して～

市町村名

大和市

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍の影響もあり、小学校、中学校ともに、運動能力の伸び悩みがみられる。少しずつ活動の制限も緩和されている中、体力向上は喫緊の課題である。そこで、本市では小学校、中学校ともに友だちとかかわり合いながら運動を行える活動を設定した。活動する中で、運動する喜びや気持ちよさを感じさせ、運動への意欲向上につながるよう努めた。

小学校の具体的な取組例（文ヶ岡小学校）

運動を通じて交流しよう ～体育委員会主催の大なわ大会～



1 取組の経緯

本校では、多くの児童が元気に運動したり友だちと協力したりできるようになることを目的とした大なわ大会を開催した。児童が主体的に活動できるように、体育委員会の児童が中心となり、運営・企画をした。

2 主な活動内容

(1) 各クラスに告知。

- ・体育委員会児童が、休み時間や給食の時間を活用して大なわ大会のルールや参加方法を告知した。
- ・体育委員会新聞を作成し、各クラスに掲示できるようにした。

(2) 校庭の開放

- ・大会実施日には、校庭を大なわ大会のために使用できるようにした。
- ・実施日 令和4年7月8日・11日・12日(予備日13・14・15日)

(3) 低・中・高学年の実態に分けた活動

- ・低・中・高学年と大会の日程を分けた。
- ・低学年には、大なわを体育委員会児童が回す。中学年や高学年は参加児童で大なわを回してもらうというルールを作り、多くの児童が主体的に活動できる仕組みにした。

3 振り返り

体育委員会の児童が中心となり、運営・企画したことにより、多くの児童が楽しみながら活動をすることができた。低学年クラスでは、知っているお兄さんお姉さんが縄を回してくれることを楽しみにしていたり、中・高学年では、友だちと協力しながらクラスで作戦を立てたりしていた。休み時間には、多くの児童が本番に向けて進んで練習に取り組んでいた。今後は、大なわ以外の運動にも取り組んでいくことができるようにしていきたい。

中学校の具体的な取組例（下福田中学校）

授業における補強運動



1 取組の経緯

令和2年度に引き続き、授業前のウォーミングアップとして、市内中学校共通のサーキットトレーニングを行った。本校では、サーキットトレーニングだけではなく、各種目の運動につながるよう縄跳びを取り入れ、脚力・持久力を含む生徒の体力向上に向けて実践した。

2 取組の内容

(1) サーキットトレーニング

グラウンド：サイドステップ、クロスステップ、

種目 もも上げ、かかえ込み跳び、
ランジスクワットジャンプ、
腕立てランニング

体育館種目：ツイスト、腹筋、背筋、腕立て伏せ、
ランジスクワットジャンプ、反復横跳び
マエケン体操（肩回し）

(2) 縄跳び

1分間縄跳び、3分間縄跳び
10秒縄跳び（早跳び）×3セット
100回連続前跳び or 50回連続二重跳び

3 取組の様子、成果と課題

令和2年度から継続して市内共通のサーキットトレーニングを行った結果、トレーニングに対して余裕を持って行う生徒が増えた。動きが定着するように、正しい姿勢で動くことを伝え、また、前向きな言葉かけをすることで、動きのポイントを意識して取り組める生徒が多くなった。

体育委員を中心とした活動の中で、生徒同士が声掛けをしながら、励まし合い、互いの足りない部分を指摘しながら、積極的に取り組む姿勢が見られるようになった。

しかし、生徒それぞれには体力差があり、取り組みの時間に差が生じている。今後は、ペアやグループなど仲間を意識した取り組み方法について考えてみたい。

取組の 成果と課題

他者とかかわり合いながら体を動かすことを児童生徒が楽しむことで、運動することの心地良さや体力の向上を実感することができた。また、小・中学校ともに児童生徒が中心となって企画、運営することで、一人ひとりが主体的に取り組むきっかけとなった。今後は継続的な活動となるよう、他行事との連携や一人ひとりに合わせた手立てなど、日常的に運動に親しめる環境を作っていく。

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おして～

市町村名

海老名市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市では小・中学校とも合計点が全国平均、県平均ともに下回っている。また、児童生徒が各種目において得意・不得意を感じており、二極化の傾向が見られる。そこで、今年度は「ソフトボール投げ」と「反復横跳び」に特化し、休み時間にイベントを開催したり、授業のウォーミングアップの一環として継続的に取り組めたりできる運動習慣の確立をねらいとした。

小学校の具体的な取組例（東柏ヶ谷小学校）

運動を楽しむこと ～体力の向上を目指して～



1 取組の概要

【投力を高める運動】

休み時間を活用し、体育委員会を中心に「投げる運動に親しむこと」と「楽しみながら投球動作を習得すること」を目的としてストラックアウトを行った。

【瞬発力を高める運動】

身体の動きを巧みにコントロールすることを「コーディネーション能力」と呼ぶ。年間を通して小学2年生を対象として、体育授業の導入時に5分程度のコーディネーション運動を行った。

- ・バランス ・リズム ・反応 ・定位
- ・分化 ・変換 ・連結

運動の場面では以上の8つの能力が組み合わさっている。これらのポイントをおさえ、全体的に養うことが重要となる。今回の実践では、瞬発力に関連する運動の比率を増やした。

2 成果と課題

【投力を高める運動】

当初は、的に届かなかったり、当てられなかったりした児童もゲーム感覚で投球を楽しみ、繰り返し運動に取り組むことで、飛距離や制球力の向上が見られた。

一方で、運動参加には二極化が見られた。多くの児童の参加を促すこと、場の確保の二点から改善する必要性がみられた。

【瞬発力を高める運動】

授業導入時に取り組むことで、週3回ほどの運動機会が確保された。本時の運動内容に関連させながら、様々な運動感覚を養えたことは成果としてあげられるだろう。

継続して実施することが重要である。学年を超えて活動を共有し、学校全体で取り組んでいきたい。

中学校の具体的な取組例（今泉中学校）

自身の最高記録更新「反復横跳び」



1 取組の概要

本校では、体力テストの調査結果から神奈川県課題ともいえる「反復横跳び」の記録向上に向けた取り組みを、1学年を対象に行った。1学期に計測する新体力テストの結果から「目標記録を達成する」もしくは「前回の記録を更新すること」を目標に、1・2学期に計3回（最初の計測を除く）実施した。

体づくり運動の単元の中では、瞬発力の向上のために取り組み、ゴール型の球技の単元の中では、ディフェンスの動きに繋がるフットワークの向上のために取り組むものとした。

記録を更新させるために自ら練習方法を考えることで、記録を更新したときの嬉しさや達成感を味わわせたい。

【取組のポイント】

- ①計測の前に十分な練習時間を確保した。
- ②毎回はじめに記録を伸ばすポイントを確認し、生徒同士で見合いアドバイスし合った。

2 取り組んだ日時等

- ①1学期5月：体力テスト実施
最初の記録計測（他種目と抱き合わせのため、計測方法の確認→練習→計測）
- ②1学期6月：体力テスト後初の計測
体づくり運動の一環として前半25分間（練習+計測）
- ③2学期9月：2回目の計測
体づくり運動の一環として前半25分間（練習+計測）
- ④2学期11月：ゴール型の球技の導入に体づくり運動の一環として20分間（練習+計測）

3 振り返り

記録の向上のためには、今年度だけでなく継続して取り組んでいくことと、今年行った取り組みを「反復横跳び」以外の種目でも行い、総合評価の記録向上を目指したい。

取組の 成果と課題

今年度は、小・中学校とも主に「反復横跳び」に特化して体力向上及び記録向上に努めた。1年間を通して学習の合間に運動機会を設定したことにより、記録が向上したという児童生徒が多く見られた。一方で、児童・生徒の運動への参加、モチベーションの高め方に課題が残った。1年間を通して、種目を特化して取り組むことも大切ではあるが、児童・生徒が参加しやすい手立て、運動に取り組むやすい機会の設定も必要であると感じた。

楽しく仲間と運動に親しむ活動の工夫

児童生徒の実態と取組のねらい

本市の実態として、運動が得意な児童・生徒と苦手な児童・生徒で活動の量に差があり、運動能力の格差につながっていること、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で運動の機会が減少していることが課題としてあげられる。こうした状況の中、児童・生徒が少しでも運動することへ前向きに楽しみながら取り組める活動を実施したいと考え取組を行った。

小学校の具体的な取組例（入谷小学校）

体育委員会主催「なわとびタイム」



1 取組の経緯

本校では体育委員会が中心となって、毎年度なわとびタイムを行っている。体育委員会で「みんなで協力しながら、全校児童が外で遊ぶのが好きになれるような委員会にする」という目標を実現するために活動内容を考えた結果、今年度も感染症対策を講じながら開催することとなった。

【取組のポイント】

- ・体育委員会主催で行い、児童主体の活動とする。
- ・実施前後の手洗いを徹底して実施する。
- ・外遊びへの親しみを深めるために、週3日中休みになわとびタイムを設ける。
- ・体育委員会でなわとびカードや賞状の作成や結果発表の放送を行い、活動を盛り上げる。

2 取り組んだ日時

令和4年11月29日（火）～12月12日（月）中休み

3 取組の内容・様子

週3日の中休みをなわとびタイムとして、全校でなわとびに取り組んだ。短縄部門では、体育委員会で作成したなわとびカードを全校児童に配付・記録してもらった。各クラスでより多くの技をたくさん跳べた児童に個人賞の賞状を授与するようにした。長縄部門では、各クラス制限時間3分以内に8の字跳びで跳べた回数を記録し、結果を全校に放送した。また、各クラス努力賞として回数を記載した賞状を授与することにした。全校として、なわとびタイム以外の休み時間でも自主的になわとびに取り組む様子が増えた。しかし、なわとびタイム期間中は進んで外遊びに向かっていたが、期間が終わると外遊びに向かう児童が減った。そのため、継続した運動習慣が身に付くような工夫の必要性を感じた。

中学校の具体的な取組例（相模中学校）

「体力向上」「楽しい」を目的とした導入



1 取組の経緯

本校は平地にあり、通学時の運動量が少ない。また、コロナ禍で仲間と運動する機会が減少し、近年では、体力低下が問題視されてきた。そのため、体育の授業内でのウォーミングアップを見直して運動量を確保し、体力向上を目指した。また、授業はじめに全員が「できる」「楽しい」と感じられるような取り組みを行い、運動に親しむ態度の育成を目指すこととした。

2 取り組みの内容

- ①単元に沿ったウォーミングアップ・トレーニングの実施
 - ・サッカー：ブラジル体操、ドリブル鬼ごっこ、ビンゴゲーム等
 - ・バレーボール：ダイナミックストレッチ、ラダージャンケン等
- ②ウォーミングアップ中の音楽活用（アップテンポの曲）
 - ・ワールドカップ中にサッカーの授業を実施。各チームのアップ時に、日本サポーターの応援歌やテーマソングを流す
- ③定期的に体づくり運動の実施
 - ・マーカーホッケー（上記写真）
 - ・しっぽとり
 - ・フラフープリレー腹筋
 - ・すりぬけ鬼ごっこ 等

3 取組の様子、成果と課題

ラジオ体操同様の体操に加え、動的なストレッチや専門的な動きに近い運動を行うことで、運動量や強度を高めることができた。また、定期的に体づくり運動を取り入れることで、仲間同士で声を掛け合い、運動が苦手な生徒でも楽しそうに取り組んでいる様子が見られた。今回は体育館にある道具を使用する運動だったため、今後は自宅でも取り組める内容や日常使用している物を使っての運動を考え、日常的に運動するきっかけを作っていきたい。

取組の成果と課題

小学校の取組では、意識的に活動を行った期間は、運動するために外に出る児童がととも増えた。また、クラス単位での活動も行ったことから、お互いに誘い合いながら運動に取り組む様子も見られた。中学校の取組では、運動量を確保し楽しみながら協働する仕組みを取り入れ、運動に対する抵抗感を緩和させることができた。今後も継続した取り組みを行い、望ましい運動習慣の定着につなげていきたい。

準備運動の充実 ～運動の心地よさと心身の向上～

市町村名

綾瀬市

児童生徒の実態 と取組のねらい

体をダイナミックに動かして、思い切り校庭で遊ぶ姿がすっかり減ってしまったと感じている。コロナ禍で活動の制限や様々な制約が続くが、道具の共有やグループでの接触などを取り入れなくても、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができ、全員が喜んで参加できる内容を継続して行うことで、運動の心地よさや心身の向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（土棚小学校）

準備運動の充実と運動の心地よさ



1 取組の経緯

本校では、体育委員会が運動会の種目であるラジオ体操の師範演技を行っている。運動会当日に向けて、動きのポイントを言語化しながら行っている様子も見られ、練習の成果がよく表れていた。本年度は体育科の授業の導入でラジオ体操を行うこと以外にも、市内の6年生が連合運動会で取り組む「ジンギスカン体操」や、フィットネスプログラムである「ZUMBA」にも取り組み、多様な動きの習得を目指した。体を動かすことに喜びを感じさせ、基礎体力をつけさせる一助とした。

2 取り組みのポイント

<ラジオ体操>

運動会に向けて全校でラジオ体操に取り組んだ。ラジオ体操は厚生労働省でも推奨しており、健康寿命を延ばすことやロコモの抑止として、「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」の中の「いつでもどこでも+10（プラステン）」で紹介されている。誰もが知っている内容を取り入れることで、体を動かすきっかけとなった。

<ジンギスカン体操>

市内の全ての6年生で取り組むことで、気持ちをそろえて体を動かし汗をかくことの楽しさを共有することができた。心身ともにリフレッシュすることが運動の継続につながった。

<ZUMBA>

エクササイズとダンスが融合され、音楽とリズムに合わせてながら全身を動かすことは、現代の子どもたちにとって馴染みのあるプログラムであり、能力に差がなく取り組めるものであった。

3 取組の様子、成果と課題

ラジオ体操は学校教育で扱われてきた歴史が非常に長く、正しく体を伸ばすことで効果が実感できる。本校では校長も指導に携わり、動きの意味を一つ一つ児童が考えながら取り組むことができた。ジンギスカン体操は市内の6年生で取り組む体操であり、連合運動会に向けて取り組むという目的もあり楽しみながら活動ができていた。ZUMBAは明るい音楽に、体を大きく伸ばしたり跳ねたりしながらダンスのように取り組むことができ、児童の楽しむ様子から体育の導入に向いているとうかがえた。しかし動きを習得するのに時間が必要なのは課題であった。

中学校の具体的な取組例（城山中学校）

準備運動の充実と心身の向上



1 取組の経緯

ここ数年の新体力テストの結果より、本校生徒の体力が低下傾向にあることが分かった。積極的に体を動かすことを好む生徒がいる一方で、外に出ず、ほとんど教室で過ごす生徒も少なくない。また、保健体育の授業がない日は、1日運動をしないという生徒も見られる。そこで、保健体育の授業の準備体操後に毎時間5分程度のサーキットトレーニングを継続して行い、生徒の基礎体力向上を目指した。また、トレーニング中は「音楽をかけながら体を動かすこと」「ペアで行い仲間と一緒に運動すること」の2点を取り入れ、運動が苦手な生徒も「楽しく」運動できるよう工夫した。

2 取り組みのポイント

<サーキットトレーニング>

腿上げ→腕立て伏せ→背筋→腹筋→バーピージャンプといった全身をダイナミックに動かす内容であり、かつ誰でも取り組める内容である。

<運動と音楽>

スポーツ選手の姿として音楽を聴いている姿をよく見かける。運動中に音楽を聴くことでパフォーマンスの向上や、疲労の軽減、集中力の向上など大きな影響があることから、体育の時間にも取り入れ、影響の有無を考察した。

<ペア学習>

仲間と一緒に楽しむことや歩調を合わせて運動することの楽しさをまずはペアから実践した。スポーツは“合わせる”ことの連続であり、歩調やリズムなど“協調”しながら楽しむ姿を目指した。

3 取組の様子、成果と課題

取り組みの様子としては、仲間とペアで実施することで、たくさん笑顔が見られ、多くの生徒が前向きに取り組む姿が見られた。また、仲間同士で「頑張れ！」などの励ましの言葉をかけ合い、ペアで行うことの成果が見られた。今回は3学年で実施したが、1学年から継続して行うことで、基礎体力向上に大きな効果が得られると考える。授業のない日は一日運動をしないという生徒にとっても取り組みやすいプログラムであったと思うので、全学年に広め楽しむことにつながることができなかったのが課題であった。

取組の 成果と課題

全員が喜んで参加できる内容を継続して行うことで、体育、保健体育の時間への関わりがかわっていった。体育、保健体育の時間だけでなく、生活の中に運動を取り入れる姿や、運動の心地よさを実感することで、心身の向上へとつなげる姿を見ることができた。競技スポーツを実践するための技能の向上を目指す授業ではなく、お互いに関わり合いながら心身の成長を称え合える運動をこれからも継続して考えていきたい。

業間休みや昼休みを活用した運動機会の確保 ～運動習慣の確立を目指した活動～

市町村名

愛川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から児童・生徒の状況を見ると、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。そこで、業間休みや昼休みに、学校の体育的行事で実施する種目や、クラス・学年単位でレクリエーションなどに取り組む活動を推進することで、多くの児童・生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（中津小学校）

学年行事でドッジボール大会



1 取組の経緯

本校では、休み時間には、どの学年もグラウンドで遊ぶことが認められているドッジボールで遊んでいる姿がある。

そのため今年度は、学年行事でドッジボール大会を企画することで、児童の意欲をより高めるとともに、大会に向けて練習するように児童へ声掛けをして、休み時間だけでなく、放課後なども児童が進んで運動するように意識を高める取り組みを推進する。

【取組のポイント】

- ・目標を持たせ、自主的に運動する時間を増やす。
- ・作戦を考えることや、投げ方を調べるよう促し、児童のやる気を高めるようにする。

2 取り組んだ日時等

練習期間 令和4年7月1日～12月19日

令和4年 9月20日 第1回 学年ドッジボール大会

令和4年 12月19日 第2回 学年ドッジボール大会

3 取組の様子、成果と課題

クラス対抗の大会にしたため、競争意識が芽生え、児童のやる気を高めることができた。

また、休み時間や放課後にクラスで練習したり、自主学习で投げ方を調べたりするなど、ドッジボールに対する関心が高まり、多くの児童の運動時間が増えた。

しかし、運動の苦手な児童も活動には取り組んでいたものの、練習には参加しない時があったり、コート内で隅に固まってしまったりするなど、1回もボールを投げずに終わってしまう児童もいた。

運動に関心を持たせることはできたが、運動習慣の確立には課題が残った。

中学校の具体的な取組例（愛川中学校）

体を動かす機会を確保する「ロング昼休み」の活用



1 取組の経緯

本校では、コロナ禍の影響により、今までは、昼休みに多くの生徒がグラウンドで遊ぶ姿があったが、その姿も減り、体を動かす機会が大きく減少している状況がある。

また、それに伴い、仲間と関わる機会も減り、コミュニケーション不足によるトラブルなどが課題となっている。

そこで、昼休みの生徒の活動時間を確保できる「ロング昼休み」を活用し、各学年でのレクリエーションを行うことを計画した。

活動内容については、日常的に運動に親しむ機会を増やしていくとともに、コミュニケーション能力の向上を図ることを目的とした種目を選定した。

2 取組の内容

1 学年…ドロケイ 2 学年…氷鬼

3 学年…ドロケイ

- ・学年でのレクリエーションの他に、各クラスでもロング昼休みを活用した球技等を企画した。

3 取組の様子、成果と課題

クラスの枠を越えて、学年でレクリエーションを行うことで交流もでき、生徒たちも楽しみながら運動することができた。また、運動が苦手な生徒も、仲間の助けを必要とするルールにすることで楽しく行うことができた。

そして、学年単位のレクリエーションを行う前に、各クラスでゲームを行うことでクラスの絆も深まり、活動にも仲間同士で積極的に参加する姿が見られた。

しかし、今年度は学年での活動に留まったため、今後は縦割りや全校での活動も考えていき、ロング昼休みを活用しながら、楽しく運動に親しみ、コミュニケーションの充実を図れるよう企画していく。

取組の 成果と課題

多くの児童・生徒が活動に参加することができ、運動機会の確保につながるとともに、活動中には友だち同士で声を掛け合う姿も増え、人間関係の醸成につながった。様々な工夫をすることで限られた時間や条件でも、運動に楽しく取り組むことや仲間との関わりを増やすことができるため、各学校での取組や工夫を取り入れながら、児童・生徒が自ら主体的に活動できる態度の育成に繋げていきたい。

小規模校の特性を生かした健康・体力づくり

児童生徒の実態と取組のねらい

本村では、昨年度から村内の全児童・全生徒を対象に体力・運動能力、生活実態調査を行っている。調査の結果から、小・中学生ともに長座体前屈、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おり、これまで課題となっていた柔軟性や敏捷性、投力は改善傾向にある。一方で、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、業間などの取組の中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を行い、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

冬場になると、休み時間等に校庭に出て遊ぶ児童が少なくなるという実態がある。また、本校の体力テストの結果から、シャトルランの得点が全国や県に比べて低く、持久力が低いことも分かった。そこで、病気に負けない丈夫な体をつくるため、そして持久力を高めるための手立てとして、業間や昼休みを使って行う「体づくりWeek」を実施した。

【取組のポイント】

- ① 持久力の向上を目指し、第1弾の縄跳びと、第2弾のシャトルランの2部構成とし、3学期に実施することとした。
- ② 一人一人が力を高めるために、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とした。

2 取り組んだ日時等

第1弾 縄跳び

令和5年1月16日～20日 大会…23、24、26日

第2弾 シャトルラン

令和5年2月27日～3月3日 大会…3月7日

3 取組の様子、成果と課題

普段校庭に出ない児童も運動をする良い機会となった。また、体づくりWeekが終わった後にも、校庭で練習をする姿が見られ体力向上への意欲の高まりを感じた。縄跳びでは大縄を使った8の字跳びにも挑戦し、各クラスの団結力も高まった。シャトルランでは、業間の取組は児童の自主性を尊重するために自由参加とした。それでも全校児童の半数以上が参加し、異学年同士も刺激し合い、認め合うことによって自然に高め合いが行われていた。

課題としては、体づくりWeekで取り上げる種目を精査していく必要があることが挙げられる。今年度は持久力に焦点を当てたが、体力テストの結果によって柔軟に種目を変えていくことも必要であると考えられる。

中学校の具体的な取組例（宮ヶ瀬中学校）

小中合同体育



1 取組の概要

本校は、生徒数が6名、敷地内に隣接する宮ヶ瀬小学校の児童数は5名の極小規模校である。運動ができないことで目立ってしまい行動面などが消極的になったり、上の学年の子どもに負担がかかってしまったりする場面が多い。これまで中学校は3学年と一緒に、小学校は全学年が同じ時間に体育を行い、一緒にできるものは学年を超えて一緒にやってきた。今年度、中学校の保健体育科担当は、小学校の中学年、高学年の体育も担当している。このことを生かし、小・中学校合同実施の年間計画を立て、小・中学生が学習の場をともにすることで、体育の楽しさを感じ、積極的な取組につなげることで体力や技能が向上することを目指した。

2 取組内容

(1) 体づくり運動

小学生の表現活動（リズム運動）と中学生の体づくり運動（体力を高める運動）を組み合わせた。

(2) 器械運動（マット運動）

中学生の授業を先行させ、中学生が小学生のお手本となるように組み立てた。

(3) 陸上（走り幅跳び・長距離走）

走り幅跳びは一部を合同で実施し、中学生の試技を小学生が見る場面、小学生に助言する場面を設定した。

長距離走は、小中合同マラソン大会を計画した。感染症の影響により練習と試走のみ合同で実施となった。

3 成果と課題

中学生は小学生のお手本となるよう、技能を高めようとする練習を工夫したり、粘り強く取り組む姿勢が見られた。「小学生には負けれない」と気持ち奮い立たせたり、小学生と楽しみながら運動したりする様子があった。

1つの授業で、異校種・異学年が、各学年の学習目標を達成させるためには、T2のかかわりが重要である。教科担当（T1：中学校職員）とT2（小学校職員）の密な連携をとる必要があるが、本校のように立地条件が優位な状況においても、異校種の職員間で密に連携をとるための時間確保は課題である。

小・中学生が学習の場を共にすることで、互いに苦手なことも前向きに取り組むやすくなり、運動嫌いをなくし運動をする機会を増やすことにつながることを期待できる。そして、体力向上へつながると期待できる。

取組の成果と課題

各学校では、授業や行事、業間などの活動で運動する機会を意図的に設定した。小学校では、業間や昼休みを使って行う「体づくりWeek」を設定したことや縄跳び大会、シャトルラン大会など工夫した実践も見られた。また、中学校では、小規模校の特性を生かして体育・保健体育の授業を合同で実施した。小・中学校ともに、異年齢集団による交流を積極的に取り入れ、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。

体力向上、運動習慣確立を目指して

～生涯にわたり、主体的に運動に取り組む児童・生徒の育成～

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、県平均と比べて高いが、全国平均と同程度である。運動やスポーツが好きである割合と比べて体力に自信がある児童の割合が低い。また、運動する児童・生徒とそうでない児童・生徒の二極化が懸念される。そこで、学校の体育的行事等で実施する種目について、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫し、児童・生徒が運動習慣を確立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（大原小学校）

児童が主体的に運動する環境づくり



1 取組の経緯

本校では、新型コロナウイルス感染症の流行以降、休み時間に校庭で遊ぶ児童が極端に減少した。また、全国学力・学習状況調査の児童質問紙の結果から、「難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している児童の割合が低い」ということがわかった。そこで、6年生の児童を対象に、児童が中心になって運動する時間を設定することで、身体だけでなく連帯感や自己肯定感といった心の成長を目指し、「児童が主体的に体を動かすこと」を目的とした環境づくりを行った。

2 取組の内容

児童の現状、運動の脳への効果を伝え、目的を明確にした上で、週に1回、朝の時間に児童が運動できる時間を設定した。学級の係が持ち回りで「みんなが楽しく運動できる」活動を企画し、朝の15分間に児童が中心となる活動を4カ月間行った。教員は全員の様子を観察しながら、全員が運動に参加できているか確認し、運営する児童に適宜助言した。

3 活動の成果

(1) 休み時間の変化

取組を始めて2か月ほど経つと、休み時間にドッジボール等、朝の活動で行った運動をする児童が増え始めた。気が付くと、学級の全員で遊んでいる日も少しずつ増えていった。写真のように、他学年の児童も交えて遊ぶ姿も見られた。

(2) 心の成長―意識調査の結果から―

活動を始めてから4カ月後、児童質問紙の結果から課題の見えた項目と同じアンケートを実施した。すると、自己肯定感に関する項目の肯定群が飛躍的に増えた。これは、様々な要因が考えられるが、朝の運動に対して、目的意識をもって取り組んだ結果と考える。また、朝の運動があることで、「友達とより仲良くなった」「1日頑張ろうと思えた」という意見が多く見られた。

中学校の具体的な取組例（神明中学校）

1年間を通じて運動を続ける習慣を身に付ける



1 取組の概要

本校では、生徒の体力向上を図るために、生徒の運動機会が減ってしまう長期休業中の活動改善に取り組んだ。

1・2年生の夏休みの課題として、自分が高めたい体力要素を決め、その体力要素が高まるトレーニングを実践した。その上で、夏休み明けの授業で新体力テストの種目を用いてトレーニングの成果を確認した。また、このトレーニングを継続させることで年間を通じて生徒の運動習慣の確立を目指した。

2 取組の内容

(1) 夏休み前の取組

高めたい体力要素に合わせた運動を考える。
継続して運動を行えるよう強度・時間・頻度を考える。

(2) 夏休み中の取組

トレーニングを実践した内容を記録用紙に記入する。

(3) 夏休み後の取組

選択した新体力テストの種目の計測を行う。

3 取組の様子、成果と課題

成果を確認する場では、自分の取組を確認しようと一生懸命種目に挑戦する様子が見られた。記録が伸びた生徒も多く、振り返りカードでは、「運動を続けることで成長につながった」とか「記録が上がらなくても達成感を味わうことができた」という記述も見られた。さらに「もっと続けて来年は記録を伸ばしたい」など、運動を行うことに前向きな振り返りを行っている生徒もいた。冬休み前後は長距離走の授業を行い、関連する課題にも取り組ませ、体力の向上を目指した。

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、運動実施を通じた健康増進はもちろん、友人と共に自己肯定感や達成感を味わうことで、生涯にわたり、主体的に運動やスポーツに取り組む姿勢をもつということにもつながると考える。取組の成果を周知し、休み時間や体育、保健体育の授業を契機とした児童・生徒の運動習慣の確立を広がっていきたい。

運動する楽しさを感じることを目指して

市町村名

秦野市

児童生徒の実態 と取組のねらい

近年の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、小・中学校ともに運動する機会が減ったという報告がされた、本市でも運動する機会の確保と運動に親しむ態度の育成は課題としている。また、調査においては、体力合計点で全国平均に達しない種目もある結果となったことから、まずはコロナ禍でも児童・生徒が自主性をもって運動する授業や学校行事を工夫することを取組のねらいとして実施した。

小学校の具体的な取組例（西小学校）

スポーツ集会



1 取組の概要

本校では、委員会活動の一つとして、運動委員会がある。運動委員会では、主に体育倉庫の整理整頓を行っているが、学期に1回、スポーツ集会を行っている。スポーツ集会で行う内容は、運動委員の児童が考え、計画や準備を行う。

今年度は、校庭でおにごっこと体育館でミニゲームを行うことに決まった。感染症対策の観点から、全学年が一斉に行うことはできなかったが、休み時間を使って各学年が順番に活動できるようにした。

おにごっこでは、運動委員が追いかけるおに、参加する各学年の児童が逃げるようにした。

ミニゲームでは、反復横跳びや片足立ちチャレンジ、フリースロー、ストラックアウト、しっぽとり鬼など様々なゲームを用意した。

2 取組の様子、成果と課題

おにごっこでは、学年ごとの実施により、校庭をのびのびと走ることができた。1年生から6年生まで、各学年多くの参加者が集まり汗を流して気持ちよく走ることができた。あまり外で遊ばない高学年の児童も積極的に参加する姿が見られた。

ミニゲームでは、様々な遊びがあったことにより、全ての遊びをやりたいと意欲的に遊ぶ姿が見られた。反復横跳びでは、記録カードを用意し、結果を参加した児童に渡した。結果をもらえたことで、より高い記録を目指そうと何度も挑戦する児童も見られた。

どちらの活動も、運動委員の児童による企画や運営であり、児童同士で楽しさを共有できたことが成果である。

課題としては、全学年で実施することができず、一人一人の活動する機会が少なくなってしまうことである。活動する機会を増やし、運動する習慣に繋げていきたい。

中学校の具体的な取組例（本町中学校）

体育祭に向けた取り組み



1 取組の概要

本校では昨年度より体育祭の種目としてブロック全員で心をひとつにしてダンスなどを行う『ブロックパフォーマンス』を実施している。ブロックごとに全員の心がひとつになるようなパフォーマンスを考えて練習し、体育祭当日は最初の種目として1分間で実施をすることで、体育祭への参加意欲を高めるとともに運動が苦手な生徒も楽しく体を動かすことができるよう取り組んだ。

2 取組の様子

ブロック練習では3年生が下級生に積極的に教える姿や友達同士で教え合う姿が見られた。生徒同士の教え合いが活発になることで、最初は練習に積極的でなかった生徒も一緒に体を動かすことができるようになり、楽しみながら参加できるようになった。

また、普段の体育の授業にあまり積極的ではない生徒が楽しそうに参加している姿も見ることができ、練習時間以外の休み時間に自主的に練習する生徒がいるなど意欲的に取り組む様子が見られた。

3 成果

体育祭後に生徒に実施したアンケートでも『ブロックパフォーマンス』の満足度が高く、積極的に楽しみながら体を動かすことができた。また、運動に積極的ではない生徒も楽しく取り組むことができた。

体育祭での『ブロックパフォーマンス』が運動を楽しむことや積極的に体を動かす機会の増加につながるきっかけになるよう今後も取り組んでいきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに、コロナ禍において授業や行事の時間や内容等を工夫することで、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、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。

体育的活動を通じた体力向上の取り組みについて

～だれでも取り組める体育的活動を目指して～

市町村名

伊勢原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍においては様々な活動制限があり、それらの影響により運動機会及び運動量の低下が懸念される。その状況下で可能な体育的活動を通して、子どもの体力づくりに資する活動を実践していきたいと考える。小・中学校の状況を見ると、運動が好きな子どもとそうでない子どもの二極化が懸念される。そこで、学校の体育的活動を推進することで、多くの児童・生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（石田小学校）

児童が中心となった縄跳び集会



1 取組の概要

本校では、毎年3学期に縄跳び集会を行っている。大縄の記録会や、短縄の記録がどれだけ伸びたかという記録会を行う。また、二重跳びのランキングを掲示したり、体育委員会の常時活動で縄跳び台を出したりするなど、縄跳びに意欲的に取り組んでいる児童がいる。

そのため、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から、体育委員会の児童が中心となってリズム縄跳びをすることになった。児童が親しみやすい曲を選び、低・中・高学年向けに、レベルを分けて作成した。

2 取組の様子、成果と課題

自分たちの身近な曲であること、普段から取り組んでいる縄跳びということから、多くの児童が参加した。簡単な技では、前跳びやかけ足跳び、難しい技では二重跳びやかけ足あや跳びなど曲の中に様々な技を取り入れた。それによって曲の間や終わった後に体育委員会の児童に跳び方を聞き、練習する姿が見られた。また、曲の速さがそれぞれ違うため、リズムに合わせて跳ぶことの楽しさを感じているように見えた。

縄跳びをきっかけに、様々な児童が休み時間に運動をするようになればと考えている。

課題としては、まだまだ参加をする児童が少ないという点である。もっと多くの児童に参加してもらえるよう広く声をかけたり、期間を延ばしたりする必要があると感じた。

中学校の具体的な取組例（成瀬中学校）

「だれでも、いつでも、どこでも すこやか リズム体操」



1 取組の概要

本校では体育の授業や体育祭の準備体操として「すこやかリズム体操」を実施している。「すこやかリズム体操」とは、昭和61年3月の「伊勢原市健康・文化都市宣言」を受けて、市民一人ひとりの健康づくりのため、「だれでも、いつでも、どこでも」気軽に行うことが出来る体操として、昭和63年に制作されたものである。市全体での取組により小学校の時から慣れ親しんでおり、誰もが身近に取り組める体操である。

また、体力作りとして「すこやかリズム体操」とセットで縄跳び運動に取り組んでいる。運動の得意不得意があっても誰もが取りくめる、身近な運動として体力向上の面からも効果が高いと考え実施している。

2 成果と課題

「すこやかリズム体操」は誰もが経験している体操なので1年生でもしっかりと体を動かすことができる良さがある。また、運動が苦手な体育の授業や体育祭にやや気持ちが向かない生徒でも「すこやかリズム体操」の音楽が流れると自然に体が動き、楽しい気分になれる場合もある。それに、支援級の生徒で体を動かすのが苦手な生徒も心地よく体を動かし満足感を得た様子を見せることも多い。伊勢原で育った子どもならではの習慣を活かして、今後も「すこやかリズム体操」を活用した体力作りを継続して行きたい。また、縄跳び運動では、1年生は3分間に200回程度で3分間跳び続けることは難しい。2年生になると300回台の生徒が増え余裕を持って取り組んでいる。3年生では運動部に所属している生徒は400回後半から500回台に到達し記録を伸ばすことを楽しんで行っている。3年間を通して記録カードを活用することで、自分の成長に満足することや友達と比較することで更に記録を伸ばそうとする意欲にもつながることがある。縄跳び運動は、運動が苦手・経験が少ない生徒でも気軽にできるスポーツで、誰でも行うことができ継続しやすい運動なので体力作りの効果を狙いやすいことから本校では今後も継続して実施していきたい。

取組の 成果と課題

誰でも取り組める体育的活動によって楽しみながら前向きに取り組むことができた。今後も子どもの自主性を育むとともに、体力向上につながるよう取り組んでいきたい。また、休み時間等においても運動する児童生徒とそうでない児童生徒の二極化傾向があり、運動をしない児童生徒が楽しく体を動かすための取組を、体育委員会等を中心に模索していきたい。

児童生徒の体力向上に向けて ～子どもたちが主体的に体を動かすきっかけづくり～

市町村名

大磯町

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和4年度の体力調査では、体力合計点で全国及び県平均を上回る結果が出ている。学校教育活動の中で、意識的に運動する機会を作ったことが成果として表れている。この結果を受け、委員会活動や休み時間など学校生活の様々な場面において、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（国府小学校）

学校全体で体力向上



1 学校全体での取組

(1) 縦割り活動「にこにこタイム」

学期に3回程度、1年生から6年生まで一緒に運動する機会を作り、上級生が遊びを通して、体の動かし方を見せたり教えたりしながら運動することで体力向上を図る。

(2) イベント委員会によるスポーツ大会

大会に向けて、休み時間に練習を行うなどして運動機会を増やす。また、各クラスにドッジボールやサッカーボール、大縄を置くことで外遊びしやすい環境を整え、体力向上を図る。新型コロナウイルス感染症対策の為、今年度は学年ごとの開催とした。

2 クラスでの取組

オープンスペースを利用し、立ち幅跳びや反復横跳びなどができる環境を準備し、新体力テストで行う種目を気軽にできるようにした。

3 授業での取組

授業の始めの時間を体力向上の時間に設定した。「走る」内容を工夫し、児童が意欲的に取り組めるようにした。

(1) 低学年では鬼ごっこ、高学年では持久走にするなど各学年によって取り組む種目を変える。

(2) できる限り授業開始時に「走る」時間を取ることで、授業の中で習慣化し、中学校にもつなげる。

(3) 遊びの要素を取り入れた「走る」時間を作り、走ることそのものが楽しいと感じられるようにした。

中学校の具体的な取組例（国府中学校）

生徒会主導の体育館開放



1 取組の概要

本校では、昼休みに外で遊ぶ生徒が多く、サッカーボール、バレーボール、バスケットボールなどを生徒会で購入して用具の貸し出しを行っている。しかし、雨の日などは外で遊ばず、校舎内で走る生徒が少なからずいた。遊び場の確保として、生徒議会でも体育館を開放してほしいとの要望が出ていたため、生徒総会を経て、今年度の7月より体育館を開放することとなった。

(1) 担当者

・生徒会本部役員および生徒会担当職員

(2) 開放日

・各学年月1回（水曜日）及び雨天時の昼休み
・生徒会で日程を決めて、周知する。

(3) 開放時のルール

・体育館の施錠は、担当生徒が行う。
・生徒会で用意したボールのみ使用可とする。
（バスケットボール・バレーボール）
・始業10分前には、片付ける。

2 取組の様子と振り返り

生徒のニーズで取り組み始めたが、混雑が予想されたため、学年ごとに開放を実施した。それでも多い時には学年の1/3ほどの人数（約30人）が利用するほどであった。使用上のルール等も守ることができ、バレーボールやバスケットボール、ドッジボールなど遊びが混在するときは、体育館中央のネットを利用して遊びのすみ分けを行うなどお互いに気遣いながら楽しむ様子が見られた。

担当者の負担が増えることが懸念されたが、利用者の数や生徒の様子を考慮すると、開放の日数を増やすことも検討する必要も感じられた。

取組の 成果と課題

体育の授業だけでなく、学校教育活動全体で体を動かす機会を作ったことで、子どもが主体的に運動に取り組み、児童・生徒が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繋げていくことができた。今後も、学校全体で運動に取り組むことができるように工夫を重ねながら、子どもの運動に対する意欲向上や体力向上に繋げていきたい。

昼休みを活用した運動習慣の確立

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町の令和3年度の全国体力・運動能力調査の結果は、おおむね全校平均並みの結果であった。しかし、学校現場では、コロナ禍の中、年々児童・生徒の運動機会の減少、休み時間外で遊ぶ児童・生徒の減少を感じているところであった。そこで、児童・生徒の運動習慣の確立を目指し、昼休みに各校で実情に応じた運動機会の確保を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（二宮小学校）

昼休みにドッジボール大会



1 取組の経緯

本校では、体育委員会主催の行事として毎年「ニ小チャンピオン」（大縄大会、ドッジボール大会）を開催していた。

しかし、ここ2年間は新型コロナウイルスの影響により、開催を中止していた。その間、休み時間に外に出て体を動かす児童の数が減少していることが課題となっていた。

そこで新型コロナウイルスと共に歩んでいこうとする雰囲気が高まった今年度は、児童が再び運動習慣を身に付けるきっかけになることをねらい、ドッジボール大会のみ開催を復活させることとした。

【取組のポイント】

- ① 企画・運営は主に体育委員会が行った。
- ② 事前に細かいルールを各クラスに配布、説明をしたことで作戦会議や練習の時間をとれるようにした。

2 取り組んだ日時等

- ① 低学年の部
令和5年1月13日（金）昼休み
- ② 中学年の部
令和5年1月18日（水）昼休み
- ③ 高学年の部
令和5年1月20日（金）昼休み（女子）
令和5年1月25日（水）昼休み（男子）

3 取組の様子、成果と課題

大会前後を通して、校庭でドッジボールをする児童が増えたことが1番の成果である。また、クラスの結束を高めたり、体育委員会の士気が向上したりするなど、ねらいとしていた部分以外にも様々な効果があった。

課題としては、ドッジボールが苦手な児童にとっては運動習慣の向上につながらなかったことである。今後は色々な種目を開催して幅広い児童にとって良い機会にしていきたい。

中学校の具体的な取組例（二宮中学校）

スポーツウィーク



1 取組の経緯

今年度は、全学年コロナ禍の学校生活しか体験したことがなく、多くの生徒に運動不足の傾向が見られる。新体力テストのアンケート結果では、「運動・スポーツの実施状況」で全国より低い結果となり、特に男子では週3日以上運動している割合が全国より11.7%低い。

そこで、生徒主体によるスポーツ企画を開催した。楽しみながら運動する機会と、習慣化の定着を図る機会の確保を目的とし、体育委員が主体となって行った。

2 取り組んだ日時等

- ① スポーツウィーク3年生の部
令和4年11月8日（火）昼休み（20分間）
- ② スポーツウィーク1年生の部
令和4年11月10日（木）昼休み（20分間）
- ③ スポーツウィーク2年生の部
令和4年11月11日（金）昼休み（20分間）

3 取組の様子、成果と課題

生徒が主体となり企画・運営したことで、任意参加ではあったが、各学年ほぼすべての生徒が参加した。また、教員も一緒に参加することで、学校全体で楽しみながら運動を行うことができた。

その後の昼休みでは、外遊びする生徒が多くなったように感じる。来年度のアンケートでの運動意欲向上に期待したい。

課題としては、運動機会の確保のためには、年数回開催にするなどして、より機会の提供ができるようにしたい。

取組の 成果と課題

今回の取組を通して、小・中学校共に昼休みに校庭等で外遊びをする児童・生徒が増えたことが成果として挙げられる。学校全体で取り組むことで、まずは、児童・生徒が運動することの楽しさを改めて実感することができたことも大きいと感じている。運動習慣の確立のため、開催時期や開催回数など、継続的な取組の方策が今後の課題である。

児童生徒が主体的に運動に取り組める環境づくり

児童生徒の実態と取組のねらい

令和3年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では「運動が好き」と回答した校種別男女別合計値は全国比より低いポイントだったが、「体育/保健体育の授業が楽しい」と回答した校種別男女別合計値は全国比より高いポイントになっており、授業の中で行う運動に対しては好意的に捉えている児童・生徒が多い。そのため、授業や学校内での取組を通じて、運動が好きな児童・生徒を育て、主体的に運動に親しむ態度の育成を目指していきたい。

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



1 取組の概要

児童が運動とよい出会いをし、よい関係を作ることによって、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、次のことに取り組んできた。

(1) たてわり班で取り組む長縄

今年度の運動会では、たてわり班で行う種目として長縄を実施した。運動会までに全校での練習時間を設定し、班ごとに回数めあてを立てて取り組んだ。初めて長縄を経験する児童もいるため、高学年の児童が積極的に声をかけたり入るタイミングを教えたりする姿が見られた。また、自分たちに合っためあてを班で相談して立てることができ、何回も記録を更新する班もあった。多くの児童が長縄の楽しさに触れることができていた。

(2) 体育学習における場や用具の充実

児童が運動するとき、楽しさを阻害している要因（怖い、痛いなど）を取り除くことができるように、用具の充実を図った。ボールは柔らかいものや小さいものなど、高跳びのバーは痛くないものなど、児童の実態に合わせて選択することができるようにした。その結果、積極的に用具を使って運動する姿が見られた。また、職員に対して器械運動における工夫した場を校内研修会で紹介した。安全面の配慮の仕方やスモールステップで取り組むことができるような場を伝え、学習で児童が器械運動の楽しさに触れることにつながっていた。

2 成果と課題

(1) 成果

- 異学年で関わりながら運動することで、問題解決をしながら、めあてを意識して取り組むことができた。
- 運動経験を通して、体を動かすことの心地よさを味わうことができた。

(2) 課題

- 運動とのよい関係作りはできたが、日々の運動習慣につながっていかなかった部分があった。

中学校の具体的な取組例（橘中学校）

「昼休みの運動企画」



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んでいる生徒が多い。また、運動が苦手な生徒も仲間と協力しながら、一生懸命授業に取り組んでいる。一方で、保健体育の授業以外では自ら進んで運動をすることが少なく、休み時間にも外で体を動かす生徒が少ない面がある。そこで、自ら運動をする機会を設けるなど、積極的に運動しようとする生徒を増やすことを目指し、体育委員会で二つの取組を実施した。

(1) ボールの貸し出し

昼休みにバレーボールやサッカーボールの貸し出しを行った。

(2) クラス運動企画

各学級の体育委員が「昼休み運動企画」として、外遊び（ドッジボールやおにごっこなど）を計画し、実施した。

2 成果と課題

(1) ボールの貸し出しについて

最初は少人数であったが、ボールを利用している姿を見て、自分もやってみたいと思う生徒が利用するようになった結果、グラウンドで体を動かす生徒が徐々に増えていった。楽しそうに体を動かす姿を見ることやボールなどの用具があることが、自主的に体を動かすことにつながったのは成果である。

(2) 昼休み運動企画

学級のみならずで体を動かすことの楽しさを感じることができた。この企画をきっかけに運動に親しみを感じ、企画などの設けられた場などではなく、生徒が自ら運動する機会を増やしていけるようにすることが今後の課題である。

取組の成果と課題

新体力テストの結果や各校で実施している子どもたちの体力・運動能力向上のための取組等を持ち寄り、体力向上プロジェクト会議を開催し、子どもたちの体力や運動能力を向上させるためには、どのような取組や環境整備が必要かの意見交換を行っている。教員からの働きかけだけではなく、児童・生徒が中心となり、運動の機会を確保し、より主体的な活動ができるようにしていくことが今後の課題である。

児童生徒の体力向上をめざして ～調整力を高めるための指導の工夫～

市町村名

南足柄市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、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」と答えた児童・生徒が多く、体を動かすことに意欲的な様子が見られる。一方で、体の使い方がぎこちなく、動きを調整する力については課題が見られる。運動の機会を意図的に設けたり、様々な動きを取り入れたりすることとおして、児童・生徒の運動の幅を広げ、体力の向上につなげたい。

小学校の具体的な取組例（岩原小学校）

委員会活動から外遊びを発信する



1 取組の概要

今年度の学校保健委員会では「岩原っ子の幸せ探し～楽しく体を動かそう～」と題し、保健委員会が中心となり6年生と教員が参加する集会活動を行った。普段の生活習慣の中にさらに運動を取り入れていくために、どのような取組ができるのかについて、改めて考える場となった。

2 取組の内容

- 生活習慣アンケートの報告
児童の生活習慣アンケートの結果と分析報告を行った。
- 運動遊びの紹介
手軽にでき、楽しい運動遊びをいくつか紹介し、その場で体験する活動を行った。
- グループディスカッション
運動を習慣化するために一人ひとりが普段からできることについて、グループになって話し合う活動を行った。それぞれのグループで考えたことを、最後には「スローガン」としてまとめ、全体で発表した。

3 児童の様子

運動することの楽しさや大切さを改めて体感しながら、放課後の過ごし方を見直し、運動を積極的に生活に取り入れていこうと真剣に議論し合う姿が見られた。

4 取組の拡大に向けて

この取組を全校に広げる手立てとして、体育委員会では「外遊びガイドブック」の作成を行っている。低学年から高学年まで、誰でも簡単に楽しめるような外遊びを考え、学校全体に発信し、児童の体力向上につなげていきたい。

中学校の具体的な取組例（足柄台中学校）

生徒が「する」「見る」「支える」ソーラン節発表会



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、新体力テストの結果や生徒の様子から、自己の体を思い通りに動かす力、より高度なパフォーマンスを発揮するための調整力に課題があるとわかった。

今年度、本校では保健体育の運動領域であるダンスの授業の一環で、学年全体でのソーラン節発表会を行った。「かつこよさ」を求め、各チームで構成や振付を考えた。また、自己の動きの課題発見、課題解決を行うことで、動きを調整する力を養うことを目的とした。生徒一人ひとりが発表会の演者、観客、運営を行うことで多様な関わりからスポーツに親しむことができる機会を設けた。

2 取組の様子

生徒が多様な関わりをしながら、それぞれの役割で発表会を作り上げることで、多くの生徒が積極的に取り組む姿が見られた。発表もクラスだけでなく、学年全体としたことで、より完成度を高めようと練習に励み、お互いに課題を指摘し合い、教え合う活動が多く見られた。これらのコミュニケーションの中で自己の動きを調整する姿が多く見られた。

3 成果と課題

本活動を通じて、スポーツへの多様な関わりから、さまざまな楽しみ方を感じる機会を作ることができた。しかし、今回のような発表会だけでなく、普段の学校生活で継続した運動習慣の一助となるようなきっかけづくりとなる活動を増やしていく必要があると考える。

取組の 成果と課題

児童・生徒の自律的な取組をとおして、児童・生徒自身が様々な遊びや動きについて考え活動することで、体を動かすことへの意欲や、動きを調整する力の向上につなげることができた。一方、活動した直後だからこそ、成果として表れている、ということも考えられる。その意欲や力をより高めていくためには、継続した取組が必要である。市内全体で取組の共有をしながら、今後も児童・生徒の体力向上に努めていきたい。

レクリエーションを通じた体力づくりの取組

児童生徒の実態 と取組のねらい

今年度も新型コロナウイルスの影響のため、小・中学校とともに積極的に体力づくりに取り組む時間に制限があった。各学校が感染対策を講じ、児童・生徒が体を動かすことを楽しいと感じられるような工夫を図るため、異学年交流を取り入れることとした。レクリエーションをきっかけとして、様々なスポーツに触れ合うきっかけとした。

小学校の具体的な取組例（井ノ口小学校）

井ノ口フェスタ2022 ～交流しながら楽しく運動するために～



1 取組の概要

新型コロナウイルスの影響で、全校児童が集まって行うスポーツタイムや、異学年児童が交流して行う遊びが例年のようには取り組めない状況が続いている。体力づくりに関わる活動が制限されるだけでなく、高学年児童がリーダーシップを発揮する機会も減ってしまっている。

そこで今年度は、「井ノ口フェスタ 2022 ENJOY SPORTS & ART」と題し、中井中央公園で全校児童がスポーツや芸術を楽しむイベントを開催した。事前にアンケートをとり、全校児童一人ひとりが取り組みたい運動や遊び、芸術を、午前1つ、午後1つ選んだ。当日は感染症対策を講じながら、1～6年生が思い思いに交流しながら、それぞれの活動を楽しんだ。また、当日の運営は6年生が中心となって行い、いろいろな学年が楽しめるように気にかけている様子が見られた。

2 取り組んだ運動・遊び

- ・ドッジボール、ドッジビー
- ・パークゴルフ
- ・鬼ごっこ、しっぽとり
- ・公園遊具でフリータイム
- ・チョークアート
- ・たこあげ
- ・野球
- ・サッカー
- ・キックベース
- ・ダンスタイム（全員で）

3 成果と課題

初めての試みだったが、地域の方々のご協力もあり、中井中央公園で普段はできないような運動や芸術に親しむことができた。6年生は事前の準備や当日の運営を通して、全校のリーダーとしての経験をすることができた。

これからも日頃から感染状況を見極めながら、異学年で交流した運動や遊びに取り組む機会を設けていきたい。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

体を動かし、仲間とふれあう場づくり



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、この2～3年のコロナ禍による体を動かす機会の減少により、新体力テストでは、全身持久力、敏捷性、瞬発力の低下が続けて見られた。併せて、生活習慣のアンケートでは、スクリーンタイムの増加が見られた。このことも運動機会の減少や運動能力の低下に関係があると考えられる。

今年度も生徒会本部や体育委員会、各学年が主体になり、昼休みの時間や学年の時間を利用して、レクリエーションを企画・運営し、体を動かす機会を設けた。体育委員会のレクで行ったボール取りゲームでは、3学年の縦割りチームを編制したり、学年のレクでは、男女が一緒に競技できるように生活班対抗のソフトバレーボールにしたりするなど、体を動かす楽しさと、仲間と触れ合う楽しさをもとに体感できるような工夫が見られた。

2 生徒の反応

実施後、競技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、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

レクリエーションの実施により、体を動かす機会を設けることができたとともに、仲間と運動を通して触れ合うことができていた。

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により、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、さまざまな運動の楽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

レクリエーションを通して様々なスポーツに取り組むことにより、多くの児童・生徒が楽しみながら体力向上に努めることができた。児童・生徒が主体的に参加するために、異学年交流を取り入れるなど、工夫した体力向上の取組が実施できた。各校の取組を町内で情報共有する場を設定し、運動の習慣化を図るための工夫に努めていきたい。

体力向上につながる主体的な活動の工夫 ～委員会活動や授業での取組をととして～

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、運動習慣等調査結果より子どもたちの体力低下が懸念されている中、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、子どもたちの主体的な活動を体力づくりにつなげることと、さまざまな活動を体験できる環境を設定し継続して取り組める活動を推進することで、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（大井小学校）

新体力テストに向けて



1 取組の経緯

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体育の授業や体育的行事などが制限されたことで身体を動かして活動する場面が減った。また、全国体力・運動能力調査結果からも体力低下がはっきりと見られた。そこで、児童スポーツ委員会では、楽しく体力の向上ができるよう例年の活動に加え全国体力・運動能力調査に向けて、1～6年生の希望者を対象とした練習会を、新たな活動として昼休みに1週間程度行った。

2 取組日時と内容

日時 令和4年5月30日（月）～6月3日（金） 昼休み
内容

- ①新体力テストのポイントカードの掲示（神奈川県参照）
- ②新体力テストの全国平均、県平均の掲示（神奈川県参照）
- ③新体力テストに向けてスポーツ委員会の練習会の実施
実施種目：立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び、握力、シャトルラン

スポーツ委員会の取組と関連して、新体力テストに向けて体育部の職員を中心に、場づくりや計測方法、記録を伸ばすためのポイントなどの職員研修を行った。

3 取組の様子、成果と課題

低・中学年の児童を中心に多くの参加があった。スポーツ委員会の児童がポイントを伝え、反復練習を行い、正しい動きが身につけられるよう行った。新体力テストのやり方がよくわからないまま測定が終わってしまうのではなく、目標記録を設定し、種目のポイントをしっかり理解してから本番を迎えたことで記録の向上につながられた。今後は、スポーツ委員会のイベントを単発的に行うのではなく、年間で計画し継続的に行うことで体力向上に努めていきたい。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

いろいろな種目挑戦の昼レク



1 取組の概要

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点による制限が徐々に緩和される中、体力低下が懸念されている実態を考慮した上で、保健体育の授業において生徒が主体的に取り組める体力づくりを実施した。

また、昼休みの体育館開放やグラウンド開放においても、生徒会本部や体育委員会主催による体力面に配慮したレクリエーション大会を実施することで、運動を楽しむ機会を確保した。

2 年間の取組

(1) 授業と学校行事

- 4月 新体力テスト、縄跳び
- 6月 体育祭（平日開催）
新体力テストのアンケート調査
- 9月 体力テスト（縄跳び）
- 1月 体力テスト（縄跳び）

*各学年の行事として年度末に球技大会の実施を予定

- ##### (2) 昼休みのレクリエーション大会 5月～1月
- ポッチャ、バスケットボールのフリースロー
 - 王様ドッジボール、サークルドッジボール
 - しっぽ取り、ポートボール、バレーボール
 - パンポン、ピアポン

3 振り返り

保健体育の授業は、密にならないよう意識しながらも、徐々に従来の授業形態に近いものに戻しながらの取組となった。そうした中、新体力テストの投げる動作を意識した単元では、ハンドボールやソフトボールなどの種目を秋から冬にかけて実施し、次年度の新体力テストにつなげるよう努めた。

取組の 成果と課題

各校の実態に応じた中で、委員会活動と連携して工夫した取組を行い、児童・生徒の主体的な活動につながられた。また、運動機会確保の面からは一定の成果がみられた反面、限られた期間等での実施であったため、継続的な活動による体力向上につなげる必要性が伺えた。今後も、継続して「体を動かすことの大切さ」を伝えていくとともに、子どもたちの主体性の育成と体力向上につながるよう努めていきたい。

運動の楽しさを感じ、主体的に体を動かす取組 ～子どもが主体となって活動する工夫～

市町村名

松田町

児童生徒の実態 と取組のねらい

昨年度同様、コロナ禍で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（寄小学校）

皆で楽しむ全校遊びと個々で高める体力づくり



1 取組の経緯

本校は、全校児童数 23 名の小規模校である。少人数であること、年齢差があることなどから、集団での遊びが成立しにくい。そこで、児童全員が学年差関係なく楽しめる全校遊びの場を設けること、また、個々で高める体力づくりの場を設けることを体力づくりの手立てとして取り組んだ。

2 取組の概要

(1) ふわふわ遊びの実施

児童会の2学期重点目標として、休み時間に児童全員が楽しめる遊び（「ふわふわ遊び」と名付けた。）を増やすことを目標とした。そこで、児童委員が1ヶ月間、毎週一回の頻度で昼休みを活用し、児童全員が楽しめそうな今までしなかった新しい遊びを提案した。児童は自由参加で、その遊びを行った。

(2) 外遊びチャレンジの実施

12月初めから中旬にかけて、中休みに児童が各々で行える運動（縄跳びや竹馬、一輪車など）に取り組む「外遊びチャレンジ」を実施した。児童は事前に配付したカードに記載されている運動をめあてに取り組む。最終日には、今まで練習してきた成果を発表した。

3 取組の様子、成果と課題

ふわふわ遊びの実施では、実施以前は主に高学年が集団遊びの中心にすることが多かったことから、低学年が集団遊びに参加できないことが多かった。しかし、児童委員がどの学年も楽しめるように遊びを工夫したことで全員が参加して、楽しく遊ぶことができた。また、新しい遊びを見つけることもできた。課題として、主に走る遊びに偏ってしまうことである。投げる遊びは、学年差なく遊ぶことが難しい。ハンデを設けることはできるが高学年が思い切り遊べない。小規模校の中で、集団でボール遊びも楽しむために工夫を凝らしていく必要があると感じた。

外遊びチャレンジでは、休み時間に積極的に外に出て、運動する児童が増えた。また、カードを用いたことで、めあてをもって取り組み、出来ることが増えた児童が多かった。一方で、前向きに取り組めない児童もいた。カードを全学年統一していたので、高学年には物足りなさがあつたのかもしれない。カードの工夫や教員による声掛けなど、全児童が運動に前向きに取り組む、達成感を味わえるよう考慮していくことが大切だと感じた。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

全校で楽しく体力アップ!!



1 取組の経緯

本校では、体を動かす機会が減り、落ちてしまった体力を取り戻す活動を、体育委員会を中心に考え、実践した。「全校で取り組む」「運動の楽しさを実感する」をテーマに体育委員会の生徒主体で体力づくりに取り組んだ。

2 取組の概要

(1) 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。

(2) 体育祭に向けて(5月)

体育祭の演技種目である「全員リレー」は全員参加である。そこで、体育祭に向けてのモチベーションアップをねらいとして、全校でクラス代表による「選抜リレー大会」を行った。

(3) 朝のトレーニング

冬休みに入る前に、全校で取り組める体力づくりの取組として、朝の3分間トレーニングを行った。

体育委員会が、自席で取り組める簡単なトレーニングを考え、4日間に渡り、朝の会で全校に行った。また、家でも取り組むことができるよう、クラウドに掲載した。

3 取組の様子、成果と課題

レクリエーション大会では、参加する生徒が同じ人に偏ってしまった。朝のトレーニングでは、短い期間であったが、体力づくりについて考えるきっかけになったと思われる。また、学習支援システムに4日間、行った運動の見本動画を掲載したことで、冬休み期間中に家で取り組んだ生徒がいた。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ていきたい。

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、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 ～新型コロナウイルス感染症対策に配慮した運動の工夫～

市町村名

山北町

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への対策が進んでおり、従来の学校生活を取り戻しつつあると言える。しかし、子どもの運動に対する意識や習慣の継続などに引き続き課題がみられた。そこで、今年度についても、新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、仲間と共に体を動かす活動に取り組み、運動への喜びや自尊感情を高めながら、児童・生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（川村小学校）

体力づくり・仲間づくり



1 取組の経緯

本校では、毎年12月に時間走記録会に取り組んでいる。昨年度の反省で、全校での目標があった方が意欲的に練習に取り組めるのではないかという意見があった。そのため、委員会で話し合い目標を決めた。子どもたちの意見から、全校を3チームに分け競うこととした。

2 取組の内容

全校を①1・6年②2・5年③3・4年の3チームに分け、それぞれのチーム全員で何周走ることができたについて競い合った。結果は毎日担任が集計し、週に1度委員会で確認した。その結果を放送で伝えたり、グラフにして掲示したりした。競うことに関心が向きすぎて、苦手な児童の負担にならないよう、交流することをメインに声をかけていった。

3 児童の様子、成果と課題

11月14日から練習を開始した。初日から多くの児童がグラウンドに出て走る姿があった。5年生が2年生を誘って一緒にグラウンドに行ったり、1年生と6年生が並んで走ったりと他学年と交流をする姿があった。仲間と楽しみながらも、朝や休み時間に一生懸命走る児童が多かった。

例年は、時間走記録会に向けて、休み時間まで走る児童はそれほど多くなかった。今年は、委員会での取組によりグラウンドに出る児童が例年より増えた。走る力がつき、時間走の記録が伸びる子が多かった。また、グラウンドに出て走ることをとおして、「今まで話したことがなかった子と話すことができた。」と感想をもつ児童もいた。このようなことから、体力向上、仲間づくりの両面から見て成果があったのではないかと考えている。今後の課題としては、より多くの子どもが意欲的に取り組めるよう、来年度以降も工夫改善をしていきたい。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

全校で行うレクリエーション



1 取組の概要

本校では、体育委員会の活動として昼休みに体育館とグラウンドの開放やバドミントンやサッカー、ハンドボール、ソフトボールなど、授業で扱った用具の貸し出しを行っている。運動を楽しんでいる生徒も見られるが、教室で過ごす生徒も多い。

そこで今年度は、生徒会本部や体育委員会の活動として全校でレクリエーションを行った。レクリエーションでは、「全校の交流」や「体を動かす生徒を増やすこと」を目的とし、昼休みに、ドッジボール、綱引き等をクラス対抗や異学年で一緒に行い、賞状や表彰の場を設定し、クラスやチームで意欲的に取り組めるよう工夫した。

2 取組の様子

レクリエーションに向けてドッジボールの練習をするクラスや、他学年のクラスに声をかけ、練習試合を行っているクラスがあり、グラウンドや体育館に多くの生徒が集まっている様子が見られた。

クラスや全校でレクリエーションに向けて取り組むことによって、一体感や、協力的な雰囲気を作ることができた。

3 生徒の様子、成果と課題

レクリエーション実施前後で、昼休みに体を動かしている生徒は少し増え、運動に取り組むきっかけづくりになった。

しかし、引き続き多くの生徒が教室や廊下で過ごす姿が見られるため、継続的に体を動かしていけるような取組が必要だと考える。

また、「昼休みは自由に過ごしたい」という声も上がっていたため、レクリエーションを開催する方法や、時間等の工夫も行っていく必要がある。

取組の 成果と課題

新型コロナウイルス感染状況に気を配りながらの活動であったが、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。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がんば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・生徒が意欲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拡大の影響により、児童・生徒の運動や外遊びの機会が制限されている現状が続いている。また、運動する児童・生徒の二極化も懸念される。そこで、運動することや外遊びに興味を持ち、その楽しさや、運動することの良さを実感できる取組を工夫し、意欲的に運動する児童・生徒の育成をめざす。

小学校の具体的な取組例（開成小学校）

体育委員主催の「遊び教え集会」



1 取組の概要

コロナ禍により外遊びの経験が少ないことや、体を動かす機会が減少していることが課題として挙げられた。そこで、5・6年生の体育委員会の児童が、1～4年生の各クラスの児童に遊びを教えに行く「遊び教え集会」を企画した。外で友達と遊ぶ楽しさや、体を動かす気持ちよさを味わうことをねらいとして実施した。

【取組のポイント】

- ① 体育委員主催で行い、児童主体の自治的な活動とした。
- ② 学年の実態に応じた遊びを設定し、事前に各クラスに向けて遊びの発表とルール説明を行った。
- ③ 手洗いうがいの呼びかけや、体育委員の人数を減らす等、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底した。

2 取組の日時等

令和4年6月21日（火）～7月6日（水）、昼休み
（ドッジボール、しっぽ取り、十字おに、だるまさんがころんだ、英語道）

3 成果と課題

(1) 成果

- ・ 外で体を動かす機会を設けたことで、体を動かすことの心地よさを味わうことができた。
- ・ 体育委員会を中心として、児童が主体的に外遊びを推進することができた。
- ・ 「楽しかった」「別の遊びもしてみたい」など、肯定的な反応が多く挙げられた。

(2) 課題

- ・ 今回は昼休みの短い時間での開催だった。今後は、定期的に外遊びができる会を開催したり、他の取組と並行したりすることで、運動の楽しさをさらに実感させたい。

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

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、現在は、休み時間等にグラウンドや体育館の開放を行っていない。そのため、生徒が体を動かす機会が少なく感じていた。体育の授業や体育祭の活動を観察していると、生徒の実態として、運動することに抵抗のある生徒が少なくないのが現状であった。

そこで今年度は、中学生の時期は身体の成長とともに心肺機能も成長するという観点から、全身持久力に焦点を置いた活動を実践した。具体的には、夏休み明けの2学期から、体育授業の準備運動で、短縄跳びで2分間跳び続ける運動を取り入れた。

【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

2 取組の様子、成果と課題

小学校や、自宅で行ったことがある短縄跳びのため、抵抗なく始めることができ、運動があまり得意でない生徒も積極的に取り組むことができていた。生徒自身も「体力がついてきた」と実感している様子だった。自分のペースで取り組めることと、難しい運動ではないところから、抵抗なく活動できたと考える。

また、今回は2学年のみの実施であったが、他学年の生徒も興味を持ち、授業で自主的に跳んでいる生徒や、部活動でも取り入れる部があった。

課題としては、今回「準備運動で短縄跳び」と教員が指定して活動に取り入れたが、新体力テストの結果や、生徒の実態や意見を取り入れた上で、活動内容を決定することがあげられる。実態に合ったものを取り入れることで、生徒はより意欲的になり、体力の向上につながると考えた。

取組の 成果と課題

各校において、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。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むことができる実践を積み重ねていきたい。

体を動かしたくなる場の設定

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（雪、霜）により遊ぶ機会や部活動の制限及びバス（電車）通学による運動活動時間の減少など制約されやすい環境下に置かれている。また、全国体力調査からは全国平均を下回る項目もある。そこで適切な運動内容や時期を踏まえた活動の企画を児童・生徒が行い、運動を親しむことを習慣化する。

小学校の具体的な取組例（箱根の森小学校）

昼休みに「元気アップ・体力アップ集会」



1 取組の経緯

本校では、コロナ禍における体力づくりをめざした取組を推進するために、保健体育委員会が中心となって楽しい遊びを通して、体力づくりにつながる取組を計画している。

そこで、今年度は、「元気アップ・体力アップ集会」と題して、保健体育委員会が企画した持久力・瞬発力・跳躍力を向上させる3つのゲームの場を設定し、自分で遊びたい場所を選びながら運動を行うようにした。

【取組のポイント】

- 発達段階を考え、実施学年を低学年・中学年・高学年に分け、それぞれの日程を調整し、実施するようにした。
- 事前に保健体育委員会の児童が、各クラスに日程を知らせる際に、運動に関するクイズを出題するなど、運動の大切さを意識させるようにした。

2 取り組んだゲームの内容

- 「追って追われて」・・・円の上で、追いかけてっこをしながら前の人のPEテープを取るゲーム。
- 「棒は倒さんぞ」・・・3人が棒を持って三角形を作り、棒が倒れずに走れる距離を相談して決めるゲーム。
- 「飛び石ジャンプ」・・・地面に置かれたケンケンパリングを両足で素早くジャンプして進むゲーム。

3 取組の様子、成果と課題

どの学年の児童も興味をもってそれぞれのゲームに取り組む様子が見られた。休み時間の遊び方の幅を広げることにともなうと考えている。

児童が普段遊んでいる遊びの動きで、どのような力を身に付けられるのかを考えるきっかけとなった。

行事等の関係で、無理なく実施できる日程調整が課題である。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動意欲向上に向けて



1 取組の経緯

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

2 取組の内容と様子

- スポーツウィーク・PET (physical education time)
体育委員が主体となり、昼休みにスポーツウィーク（全校スポーツ大会：バスケットボール）を実施した。PET（学年毎のスポーツ大会）は、球技大会を各学年で実施した。
- 単元計画の工夫
 - 長距離走（8分間走・ミニ駅伝）では、全学年で8分間走を実施した。自己に合ったペースをつかみ、継続することで、運動の大切さや体力向上の方法を考えるきっかけとなった。個人種目ではあるが、互いに学び合う姿が見られた。また、まとめとしてミニ駅伝大会を行い、全学年で上位20名を表彰したことで意欲を高めることができた。
 - 小学校で取り組んでいる縄跳び運動をウォーミングアップの一つに取り入れた。また、「体づくり運動」でもダブルダッチの運動を取り入れた。

3 成果と課題

今回の取り組みで、スポーツウィーク・PETは運動が苦手な生徒へのアプローチとして効果的であったが、運動習慣の定着までには至らなかった。今後は教師だけでなく、生徒同士のアプローチを充実させ、運動への苦手意識の解消に繋がってほしい。

取組の成果と課題

各学校においては児童・生徒が苦手な運動を含めて主体的に楽しく取組めるような機会を設定し、その場においては多くの児童・生徒が嬉々として参加する姿がみられた。一人一人が運動する楽しさや清々しさを心から味わい、発達段階に応じて運動の意義を踏まえて苦手意識を解消し、自ら運動習慣の形成につながるように日程調整を含めて計画していくことが更なる課題であると考えている。

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

新体力テストの結果は、どの項目も県平均より低い値である。また、授業時数の増大による放課後の時間減少や、コロナ禍における制限等により、運動する機会が減っている現状もあり、さらなる体力低下が懸念される。そこで、集会や体育の授業等で楽しんで取り組める運動を提案し、児童・生徒の運動に対する意欲を高めることで、体力向上をめざす。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

体育委員会の取組



1 取組の経緯

本校は5学年が単級である。そのため、例えばクラス遊びで鬼ごっこをすると、最初に捕まる子も最後まで残る子も固定化している現状がある。そこで、運動が好きな子にとってはもっと自分の力を高めたいような、運動を好まない子にとっては楽しさに気づくことができるような活動をしたと考え、体育委員会の児童を中心に昼休みを利用した集会活動を計画した。様々な異学年との交流を深めると共に、各学年との体力の違いを感じることで、運動に対する関心を高め、更なる体力向上につなげていくことを目的とし取り組んだ。

【取組のポイント】

①1学期…いろいろな遊び方を知る「遊び体験集会」

休み時間に自由に使える「ボール」「フラフープ」を使った遊び方を動画で紹介し、昼休みに体育館に集まって体験をする「遊び体験集会」を行った。

②2学期…クラス遊びの気軽さで異学年交流を！「学校遊び」

体育館でボール遊び、運動場で鬼遊びと、2会場に分かれて「学校遊び」を行った。自由参加とし、途中参加も可として、気軽に参加できるようにした。また、体育委員が事前に教職員に参加を呼び掛け参加する職員を放送で紹介したり、開催翌日以降の給食放送で、参加した児童への感想インタビューをしたりと、参加したくなるような工夫をした。

③3学期…年度初めの自分に挑戦！毎年恒例「マッジョチャレンジ」

昼休みと放課後の時間を使い「マッジョチャレンジ」と称して体力テストを行った。年度初めの体力テストの記録からの伸びを感じられるようにした。

2 成果と課題（成果○、課題△）

- 普段なかなか関われない異学年や教職員との関わりを楽しみに、普段あまり休み時間に運動遊びをしない児童の参加が多くあった。
- 「学校遊び」を行った後で、低学年児童から体育委員会に「またやって。」という要望が届いたり、高学年児童から「僕たちも他の学年に呼びかけて遊びをしたい。」などの声が挙がったりした。学年を超えて運動遊びを楽しむよさを共有し、これまでよりも気軽に異学年交流を行えるようになった。
- △①②に関しては、今年度初めての活動だったため、準備に時間がかかり、回数が少なく、機会を増やすという点では不十分である。
- △自由参加のため、室内にいた児童や見学していた児童もおり、普段から外遊びを好まない児童が運動の機会をもてるようなもう一工夫が必要である。
- △③については、記録更新に向けて家でできる運動を紹介したが、冬休み前に紹介し、より家庭を巻き込んだ取組にできるとよかった。

取組の成果と課題

今年度は「楽しみながら」をキーワードに体を動かす活動を小・中学校で行った。この活動により、異学年の交流が促進されたり、運動への「意欲向上」につながったりしていることが成果として感じられる。この活動を今年度だけのものにするのではなく、高まった意欲をいかに体力づくりにつなげていけるかが大切である。今後も引き続き、楽しみながら体を動かす活動に取り組んでいく必要がある。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

昼休み生徒会主体でレクリエーション



1 取組の概要

真鶴町は一小一中であり、本校は3年生が2学級、1・2年生は単級の小規模校であるため、人間関係が固定化されやすく、流動的な関係が構築されにくい傾向にある。そこで、本校の生徒会目標「笑顔のあふれる学校にしよう」に絡め、生徒会主導で昼休みにレクリエーションを行い、楽しく体を動かしながら、縦割りブロックで行うことで異学年との交流を増やすことをめざした。

2 取組の内容

- 次のレクリエーションを実施
 - ・しっぽ取りゲーム（男女別）
 - ・色水リレー
 - ・ドッジビー大会

3 成果と課題

“誰もが楽しめる”というコンセプトのため、種目は運動・スポーツに限定しなかった。参加は強制せずに実施したが、昼食時の放送や各学級での呼びかけ等もあり多くの生徒が参加した。参加しない生徒も応援に駆け付け、学校全体で盛り上がる様子が見られた。また、縦割りブロックということもあり、異学年交流の場となっただけでなく、運動会練習から積み上げてきた関係をさらに深めることができた。

課題として、参加者把握や参加人数の調整等に時間が割かれてしまい、昼休みの短い時間の中では十分に活動時間を確保することができず、生徒からは「もう少しやりたい」などの声が挙がった。

参加に関する規則の整備やルール周知の徹底を行い、今後とも継続していきたい。

ゆがわらっ子食育推進Project

市町村名

湯河原町

児童生徒の実態 と取組のねらい

食事は規則正しい生活習慣の要素の一つである。湯河原町の児童・生徒の傾向として、朝食を毎日食べる割合は全国の平均を下回る。ゆがわらっ子の健やかな成長のために、健康や体力の保持・増進を目的として、小中学校ともに食育について取り組み、より良い食生活から体力の向上をめざした。

小学校の具体的な取組例（東台福浦小学校）

給食週間



1 取組の経緯

本校では、毎年9月に「給食週間」を設けている。ねらいは次の通りである。①食物を大切にし、食物の生産、調理に関わる人々への感謝する心を育てる。②食事に興味・関心を持ち、より良い食習慣を身につけようという意欲を持たせる。③学校給食において県内産食材を活用することにより、食育を推進する。

2 取り組んだ内容等

(1) かながわ産品学校給食デー

給食週間の間、神奈川県産、湯河原町産の食材を用いた給食を実施した。

(2) 給食朝会

朝会にて、google meetを用いた委員会児童による生放送（クイズや「たまごのうた」など）を各クラスで視聴した。

※たまごのうた…「卵を朝食で食べると栄養バランスがよい」という内容の児童自作の歌。

(3) 動画放送

「給食ができるまで」を撮影した動画をgoogle meetで給食時間に流した。

(4) 好きな給食メニューアンケート

給食週間の期間に全校児童対象にアンケートを実施し、集計後発表をした。

3 振り返り

コロナ禍であったため、全校で集まっての集会はできなかったが、ICTを活用することで、普段は目にするできない室内で調理する様子を見たり、密にならずに朝会を行ったりすることができた。「給食ができるまで」の動画は、当日の給食を作っている映像を給食時間に流したため、児童が真剣に視聴し、給食を作っている方への感謝、残さず食べようとする気持ちをもつことができた。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

湯中「イケ弁の日」



1 取組のねらい

健康な心身の育成の源の一つは「食育」である。そこで、本校では、保護者と生徒と一緒に弁当作りに取り組むことを通して、「食」に対する興味や関心を高め、「食」を大切にする心や、食事を作る人への感謝の心を養うことを目的として、「お弁当の日」の取組を行っている。

本校では、名称を「イケ弁の日」とし、年間2回（6、11月）実施している。

2 取組方法

(1) 学校で、チャレンジしたいコースを決め、「イケ弁チャレンジカード」に記入する。

(2) 家庭で生徒と保護者が相談し、お弁当の計画を立てる。

(3) 選んだコースにしたがって、お弁当を作る。

【買い物コース】…献立を決め、一緒に買い物をする。

【弁当詰めコース】…保護者に作ってもらった料理を、生徒が弁当箱につめる。

【一緒に料理コース】…野菜を洗ったり切ったりするなど、できることを一緒にする。

【一品コース】…献立の中の一品は、生徒が料理する。

【完璧コース】…献立を決め、生徒が作り、生徒がつめる。

(4) 「イケ弁チャレンジカード」は、保護者にコメントをもらって、当日、お弁当と一緒に学校に持ってくる。

3 成果と課題

生徒の感想には「いつもより早く起きて作るのは大変でしたが、お母さんと一緒に作れてよかったです。」などがあり、生徒と保護者が共に取り組む姿が多くみられた。一方、家庭科等とさらに連携した取組にするなど、教科・領域等とより一層連動した取組にしていく必要がある。

取組の 成果と課題

給食朝会の企画・運営やお弁当の計画を立てる活動を通じて、児童・生徒が主体的に食育に関わるることができた。教育委員会も朝食チェックを行い、児童・生徒の朝食をとる習慣を促進することで、家庭、学校、教育委員会が連携して食育を推進することができた。今後は、保健センターなど、学校や教育委員会以外の外部関係機関との連携をさらに拡大し、湯河原町全体として食育を推進する取組としたい。

中間報告：これからの時代の体育授業実践の研究 (2年研究の1年目)

生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍において運動機会の制限等から運動能力の低下が全国的にみられている。そのような中、学習や運動などにおいて、オンラインでの活動にシフトしている。オンライン動画を使っでの運動として、ダンスや自重トレーニング、ヨガなどに親しんでいる生徒も増えている。体育授業においても、ICT機器を活用した授業場面も日常的となっていることから、本テーマを設定した。映像でのフィードバックにより、運動が苦手な生徒でも、自分自身の成長の比較が可能となる。また、動画をもとにグループで協力して、課題解決学習などの活動から、「主体的・対話的で深い学び」の授業実践をねらう。

高等学校の具体的な取組例（厚木北高等学校）

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

研究の方法

アプリを使用しながら主体的に取り組みつつ、思考し、学び合っていく楽しさを味わう

授業実践

- ✓ 動作解析アプリ SPLYZA(スプライザ) モーションを活用
- ✓ iPadを使用



種目

- ✓ スポーツI
- ✓ 陸上競技・投てき 砲丸投げ、円盤投げ
- ✓ 各6～7時間



実施形態

- ✓ ゲーム性を持たせた活動
- ✓ 動作アプリでのフィードバックや話し合い



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、主体的に取り組む中で、思考力・判断力・表現力の育成を推進する。

2 研究テーマ設定の経緯

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、全国的に体力・運動能力の低下がみられる中、長座体前屈（柔軟性）が向上し、コロナ禍において行動制限がある中でも、個人で手軽にできるストレッチに取り組んだことがうかがえ、実際に生徒の中には、映像配信サービスなどを活用し自宅で運動に取り組んだ者がいた。その一方、スクリーンタイムの増加がみられ、インターネットを通じてオンラインで様々なコンテンツを楽しむことが生徒の中に浸透していると感じている。

そのような中、普段の生徒の様子からは、運動意欲の低下はあまり感じず、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。また、授業の中で、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おり、こうしたことから、動画を活用して課題を発見したり、課題解決を図ったりする学習が、生徒にとって身近なものとなっていると考えられる。また、令和4年度入学制からは年次進行で新学習指導要領が実施され、「生きる力」がより具体化され、育成を目指す資質・能力が明確化されている。

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」の育成が推進できると考えた。

3 研究の方法

動作解析アプリ「SPLYZAモーション」を活用した映像分析実践

授業科目：スポーツI 種目：陸上競技・投擲

実施形態：ゲーム性を持たせた活動、動作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、実施前後の感想等を比較

取組の 成果と課題

生徒が興味・関心をもって活動できるICT機器を活用し、主体的に授業に取り組めることをねらい、動作解析アプリを授業に取り入れる。課題として、使用目的を明確にし、生徒に操作方法をわかりやすく説明することが活用のねらいの達成には必要である。また、身体活動時間を確保することを考えた授業をつくっていく必要である。今回使用する動作解析アプリは有料であることから、現段階ではロールモデルにはなりにくい。