

平成29年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

中学校の取組

生徒の運動の機会を増やすことから始める 体力向上への取組

学校名	横浜国立大学附属横浜中学校
全校児童・生徒数	550名

児童・生徒の実態

運動意欲や向上心の希薄さ

本校の生徒の様子は、新体力テストの結果では、男子は1学年50m走以外は市平均全国平均を下回り、女子も反復横跳び、持久走では市平均全国平均を上回る結果があるがそれ以外は下回っているというものであった。また普段の学校生活や保健体育の授業、運動部活動での活動を見ても、運動をすること自体が嫌いな生徒が多いわけではないが、意欲的に、向上心をもって取り組む場面は多くないように思われる。



取組の目標

運動機会の増加と運動意欲の向上

生徒の運動機会を増やし、運動することの楽しさや体力の大切さを実感させることで、運動意欲の向上を図り、授業以外でも自主的に運動に取り組む生徒を育て、体力や健康に対する意識の向上を検証する。

取組の内容

昼休みの時間を有効活用

1、グラウンド、体育館、武道場を開放

昼休みの時間を有効活用するために、グラウンド、体育館、武道場を開放し、活動の場を増やした。グラウンドでは、サッカー・バレーボール・ドッジボール・テニス、体育館ではバスケットボール・バレーボール、武道場では、バドミントンと活動する種目によって場所の振り分けが設定されている。

また、体育行事委員会の生徒が主体となって用具の貸し出しを行ったり、帰りの学活で昼休みに活動した人数をグラウンド、体育館、武道場とそれぞれで調査を行った。

2、外部機関との連携

武道・ダンスの必修化に伴い、本校では7年前より、2年生のダンスの授業に文化庁からの募集による『文化芸術による子供の育成事業（芸術家の派遣事業）』に応募し、講師の派遣を毎年依頼している。単元全8時間のうち3時間分を指導してもらっている。今年度は昼休みを活用して、プロダンサー6人による全校生徒対象（自由参加）のミニダンス講習会（初回来校時）を実施した。昼休みの短い時間ではあったが、生徒は150人ほどが参加し、ステップの講習等、積極的に取り組んでいた。

また本年度は単元の事前事後に生徒対象にアンケートを実施した。アンケートでは、「ダンスの授業が楽しい」の質問で事前では「楽しい」と答えた生徒が40%（65人/160人）であったが事後アンケートでは73%（117人/160人）であった。

「ダンスの授業の期間に授業以外で何か練習しましたか」という質問に「休み時間に友達と練習した」と「自宅の鏡の前で練習した」、「家族に披露した」などがあり、ダンスに取り組む時間が増えたこともうかがえた。



取組の成果と課題

運動機会を増やし、運動意欲の向上

昼休みの活動場所をグラウンドだけでなく、体育館と、武道場を加えたことで、運動できる種目が増え、昼休みに運動をする生徒の増加につながったと考えている。ただ後期開始からの3か月（10月から12月）の調査によると昼休みに活動した生徒の割合は全校生徒の1割にも達していなかった。

外部と連携して実施したダンスについては、プロのパフォーマンスを見ることや指導を直接受けることにより生徒のダンスに対する意欲が高まったことがアンケート等に表れている。

以上の二つのことを踏まえ、来年度以降の課題としては、運動をする場の提供だけにとどまらず、生徒たちが意欲的に取り組める「仕掛け（外部との連携や生徒の自主企画を活用する等）」等、昼休みの活動内容を充実させていく必要があると思われる。職員、保護者、地域を含んだ外部機関を巻き込んだ取り組みを考えていきたい。

保健体育の授業における 体力向上への取り組み ～ウォーミングアップで基礎体力UP～

学校名	川崎市立富士見中学校
全校児童・生徒数	728名 (男子388名 女子340名)

児童・生徒の実態

基礎体力の低下

- 新体力テストの結果が毎年ほとんどの種目が全国平均を下回っている
- 運動部に所属している生徒と、そうでない生徒との体力の差がみられる。また運動部に所属していても、苦手な種目では、数値の低下がみられる。



取組の目標

継続的な取り組みをとして、体力の向上を目指す

- 保健体育の授業で、各種目に通じる補強運動を準備運動のなかに入れて行う。
- 年間を通じて継続的に行うことで、体力の向上を図る。
- 新体力テストの結果を振り返り、自分の体力に興味を持たせることで、運動の意欲向上へとつなげる。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

保健体育の授業で、毎時間ランニング、準備体操後に基礎体力につながる補強運動を行った。また、主運動につながる補強運動も取り入れるようにした。

(例)

器械運動

(筋力を高める運動)

- ・腕立て伏せ
 - ・腹筋
 - ・背筋
- それぞれ10回

(柔軟性を高める運動)

- ・長座体前屈 (閉脚)
 - (開脚)
- 2人組でそれぞれ10秒ずつ

バスケットボール

(敏捷性を高める)

- ・サイドステップ
 - ・クロスステップ
- 5m程度の距離を5往復

(スピードを高める)

- ・15mダッシュ 5往復

ソフトボール

(巧み性を高める運動)

(瞬発力を高める運動)

それぞれの体育の授業で行う種目と、新体力テストに実施する種目の筋力とリンクできるような補強運動を取り入れて行った。

2 新体力テストの結果をもとに自分の体力を分析

新体力テスト後に返却される個人カードをもとに、自分の体力で優れているものと、そうでないものを確認させた。また、学校平均や県平均、全国平均と比べて自分の体力がどの位置にいるのか確認させた。

その後、個人カードに記載されている総合アドバイスやトレーニングアドバイスをもとに、自分が劣っている筋力・体力向上に向けて、どのようなトレーニングを行ったらよいのか考えさせた。



2人組になり、ペアの人に自分がどの筋力を高めるためにトレーニングを考えたのか伝え、実際に行って見せ合った。そして行ったトレーニング内容が筋力向上につながるか、また体のどこの部位を意識して行うことが大事なのかお互いに意見を交換し合った。

取組の成果と課題

1 成果

保健体育の授業の中で、補強運動を毎時間行うことで、日常的に運動をしていない生徒に対しては運動時間の確保ができ、基本的な筋力の向上につながった。

新体力テストの結果から、自分の体力について振り返えさせたことで、自分の体に興味・関心をもつことができた。またどの運動が、どの筋力につながるか考えることができた。

2 課題

保健体育の授業では、各種目につながる運動を準備運動として取り入れたため、種目が変わると準備運動の内容も変わってしまった。そのため、年間を通して活動することができなかった。今後は、全学年共通の準備運動を年間通して継続的に行うことが必要である。

学校全体で取り組む体力向上推進計画の構築・実践

～主体的に体力向上を目指す生徒の育成をめざして～

学校名	相模原市立相武台中学校
全校児童・生徒数	405名 (男子202名, 女子203名)

児童・生徒の実態

運動能力T・体力Tの結果の相違、男女差に着目して、実態を分析、把握し体力向上計画の課題と目標を設定した。

○①運動能力テストの結果が体力テストのそれを大きく下回る。②男子に比べ女子の結果が大きく低い(特に2・3年生)。という2点に着目した。この傾向は小学校も同じ傾向を持つことが小中の連携より判り、これは「運動やスポーツをすることが好き」・「運動やスポーツは自分にとって大切と思う」の結果と関係していると推測した。



取組みの目標

「運動が好き、嫌い」「運動が大切」の結果が体力の現状に大きく影響していると推測し、運動が好きで大切と思える「体力向上」の取組のあり方を考え、実践する。という目標を掲げる。

○①に関しては、結果の評価ではなく「動きの質の評価」が必要であり、事前の目標設定とコツの伝達の重要性を確認することを目標とし、②に関しては、技能習得・結果にこだわりすぎるあまり、男子優位の技能優先の体育授業等の展開が行われ、女子の意欲が低下するという推測がされるところより上記の目標を掲げる。

取組の内容

- (1) 「保健体育科」授業の取組み
 - (ア) 「生涯スポーツ」「体力の向上」のねらい達成の工夫
 - ・年度初めの「年間の体育学習OT」の工夫
 - ・「各単元のOT」の工夫
 - ・「授業カード」の工夫(学習内容・系統)
 - (イ) 生徒個々の「体力づくり計画」の作成・実践
 - (ウ) 毎授業導入3分間での「体力向上の取組み」
- (2) 生活体育委員会の自治的な取組み
 - 「昼のランニングタイム 2・3学期 毎火曜日」



- (3) 職員・保護者・地域を巻き込んだ取組み
 - (ア) 学校行事「大縄」による体力向上計画



- (イ) 体力テスト結果の職員(担任、部活動顧問)共有
 - ・・・担任の生徒理解、各部活動指導の参考資料として活用
- (ウ) PTA・地域の協力
 - ・「ランニング走路の造成」や「グラウンド整備」

- (エ) 学校保健委員会の活用



- (4) 小中連携「体力向上推進の連続性」の構築
 - (ア) 市健康教育担当者会

- ・「中学校区児童・生徒の実態・課題」共有
- ・「体力向上のための授業のあり方」共有
- ・小中学校体力テスト結果の情報、意見交換、取組の方向性の確認 *テーマ設定「体力向上意識づくり」

- (イ) 交流事業

- ・授業交流、小中交流研修、連合運動会交流の実施



取組の成果と課題

1 取組の成果

今年度より、「学校運営 6 教育推進の重点」として保健体育科を中心とした「体力づくりプログラムの実施」として、学校全体で取り組む体力向上計画を構築し実践してきた。①活力に満ちた生涯にわたっての健康のための「体力向上」をねらいに②生涯にわたって体育・運動に親しむ習慣づくり「生涯スポーツ」のための体育的活動であるべき。の2点について職員間の共通理解がすすみ、取組み・計画の生徒への指導・啓発のポイントが明確になり、効果的な取組み・実践が学校教育全体の中で行われた。

2 取組の課題

体力向上の課題設定のための2つの視点による実態把握が正しかったのか。生徒の運動への取組の盛り上がりを見ると、来年度の新体力テストの結果が楽しみである。保健体育科授業はじめ、今年度の取り組みをさらに充実させるために、PDCAを重ねながらより良い実践につなげたい

保護者・地域を巻き込んだ「体力向上」の取組のさらなる協力体制の構築のために保護者・地域へのさらなる啓発資料の充実や発信の工夫が課題である。また、小中連携においては、基盤となる取組体制の充実が課題である。

基礎体力の定着を図る取組

～保健体育科授業における運動量の確保～

学校名	横須賀市立大津中学校
全校児童・生徒数	806名 (男子431名 女子375名)

児童・生徒の実態

体力合計点は全国平均値を下回っている

- 種目毎には上回っているものがあるが、体力合計点は男女とも全ての学年で全国平均値を下回っている。
- 総合評価のE・Dの生徒の割合が全国平均よりも多く、A・Bの割合が全国より少ない。
- 本校では、「走る」ことに積極的でない生徒もいる。(結果総合評価E・Dであるケースもある。)



取組の目標

横須賀市中体研の取組の実施及び検証

- 授業の中で走る活動を意識的に取り入れる。(心臓バクバク・呼吸ハアハア)
- 種目の特性を生かしたウォーミングアップを実施する。(体力向上を視野に)
- 新体力テストの取り組み方を改善する。

取組の内容

体育の授業での取組

運動部活動が盛んな学校であるにもかかわらず、体力合計点が全国平均値よりも下回るという点から、授業改善の取組が必要であると考えた。その中で見えてきた課題が、「生徒が動作のポイントを理解しているか」「いい加減な動作になっていないか」であった。

(1) 授業の中で走る活動を意識的に取り入れる

本校では、準備運動で「全員声だしランニング」「全員倒立」「全員回転ジャンプ」を行っている。声だしランニングは、200mトラック2周を、全力で「ファイト!」と声を出し合いながら走る。長距離走の授業では「しりとりに」をしながら走るなど、とにかく声を出しながら走ることで走ることにに対する抵抗感をなくし、運動量を確保できるように取り組んだ。また、倒立や回転ジャンプの練習は体幹の力と平衡性を身につけさせ、体の軸をつくることをねらいとして行っている。しっかりと走るためにも、体幹づくりが重要だと考えたからである。そして、1年生の段階からこれらの動きを行う意味やポイントを理解させ、継続して取り組むことで効果が生まれるのではないかと考えている。運動が苦手な生徒(総合評価E・Dの生徒)に対しては、教師がすぐに支援するのではなく、仲間同士で助け合うことを意識させた。体育の授業において生徒同士の関わり合いは大切なことであり、お互いに協力し、助け合うことができる雰囲気の中で授業が進められるように指導した。



(2) スキルアップドリル

どの領域でも、準備運動のあとに、技能と体力の基礎を定着させるために行った。またその中にも体幹づくりの一環としてスタビライゼーションを取り入れた。

(3) 新体力テストの取り組み方

全校体制で計測を行っているが、どうしても流れ作業的になってしまいがちであった。そこで、事前に練習ポイントを職員で確認し、生徒にも全国平均値などの目標値を提示し、生徒が意欲的に計測に挑むことができるように努めた。

取組の成果と課題

(1) 授業の中で走る活動を意識的に取り入れる。

特に1年生では、走る活動が定着し、授業だけでなく昼休みもグラウンドで走り回りながら遊ぶ様子が多く見られるようになった。走ることが苦手な生徒も仲間同士で励まし合いながらやりきることができた。

(2) スキルアップドリル

どの生徒も積極的に取り組むことができた。やや、技能面を重視した内容になってしまったので、体力と両面を向上できる内容を考えていきたい。

(3) 新体力テストへの取り組み方

全校体制での事前確認や、生徒の練習時間などが足りなかった。計測において生徒が全力で取り組むことができるようにするためにも、教師も同じ気持ちにならなければ難しい。「走る」取組の成果を次年度につなげていきたい。

学校行事で体力向上 ～駅伝大会を通して～

学校名	鎌倉市立腰越中学校
全校児童・生徒数	347名 (男子183名 女子164名)

児童・生徒の実態

基礎体力の低下・運動に親しむ機会の減少

- 県体力テストの全国平均を下回っている生徒が多数みられる。
- 昼休みに教室や図書室、校内で過ごす生徒が多い。



取組の目標

行事をきっかけに自ら進んで運動に親しむ

- 行事で生徒のモチベーションが高まる時期に合わせて活動の場を提供することで、自ら進んで運動を行う姿を期待する。
- 個々人の目標に合わせて活動し、記録を向上させて達成感等を経験させる。

取組の内容

1 授業での取組

- (1) 新体力テストによる自己分析
4～5月にかけて行った新体力テストの結果を分析し、自分の体力の優れている部分や劣っている部分の自己分析を行った。
- (2) 授業での長距離走の実施
12月に実施される駅伝大会に先駆けて、体育の授業で長距離走を行った。技術的な面を学び、授業で記録したタイムを大会の選手選出の際の参考タイムとして扱った。

2 駅伝大会での取組

- (1) 大会期間前の朝練習
駅伝大会当日の2週間前から朝のグラウンド開放を行い、生徒が自由に練習できる時間をとった。
- (2) 駅伝大会期間の取組
大会一週間前から毎朝1時間目を使って駅伝コースの実走練習を行った。
男子駅伝コース：2km
女子駅伝コース：1.8km

(3) 体育委員について

体育委員会は駅伝大会実行委員会として、クラスの選手選出から練習の呼び掛け、学習カードの管理を行った。また、大会2週間前から、グラウンド開放の準備片付けや当日の開閉会式の運営など、大会の運営に携わった。



取組の成果と課題

1 取組の成果

- (1) 大会2週間前のグラウンド開放では、早朝にもかかわらず多くの生徒が自ら進んで練習を行う姿が見られた。
- (2) 走ることが苦手な生徒も体育委員を中心としたクラスの仲間声かけにより、比較的前向きに練習に取り組めた様子が学習カードの記述から見られた。
- (3) 大会当日に自己ベストを更新する生徒が多く、個人の目標に応じた達成感を得た生徒が多かった。

2 課題

運動を進んで行う生徒と、そうでない生徒の取組の差が大きかった。クラスで選手に選ばれなかった生徒も、個人の目標タイムに向かって練習する姿勢を高めるアプローチが課題である。また、駅伝を通して高まった体力を保持増進する手立てを日々の授業の中で確立したい。

体力向上に向けた、藤沢市の取組

～授業のアップで反復横とび～

学校名	藤沢市立第一中学校
全校児童・生徒数	667名 (男子 357名・女子 310名)

児童・生徒の実態

反復横とびが、全国平均を大きく下回る

平成28年度実施の新体力テスト（現中学校3年生実施）の結果、藤沢市内生徒の「反復横とび」の記録が、男子・女子ともに全国平均を大きく下回ることとなった。

体力テストの中でも普段なかなか行うことのない動きを練習したら、記録は維持・向上するのではないかと仮説を立て、実施をし、結果がどう変わるか検証するために行った。



取組の目標

バドミントンの動きに必要なだから

体育実技の授業でバドミントンを行った3年生を対象に、日常生活では行わない動きを練習した。その結果記録が向上するとともに、バドミントンの動きとして取り入れることができることを期待した。

さらに、生徒は楽しみながら体力向上のために反復練習を行う事ができ、バドミントンの技能も向上させたいと考えた。

取組の内容

反復横とびの実施

- ・内容：保健体育の体育実技「バドミントン」授業の導入部分において、反復横とびを計測する。
- ・対象：藤沢市内研究推進校の中学3年生の生徒（平成28年度新体力テスト実施者）
- ・期間：12月（平均5回測定）
- ・方法：①4月（各校での体力テストの結果）
②12月の反復横とびの記録を測定
各学校、男女20名ずつの記録を抽出し、シートに記録を入力し記録を集計し、検証した。



男子						女子							
	性別	取り組み前		取り組み後		増減		性別	取り組み前		取り組み後		増減
		回数	得点	回数	得点				回数	得点	回数	得点	
1	男	57	8	53	7	-4	1	女	41	5	45	7	4
2	男	51	6	51	6	0	2	女	48	8	49	8	1
3	男	49	6	55	7	6	3	女	35	3	37	4	2
4	男	53	7	57	8	4	4	女	50	9	48	8	-2
5	男	47	5	52	6	5	5	女	34	3	36	4	2
6	男	53	7	55	7	2	6	女	46	7	48	8	2
7	男	55	7	56	8	1	7	女	57	10	56	10	-1
8	男	75	10	67	10	-8	8	女	40	5	43	6	3
9	男	38	3	40	3	2	9	女	44	6	46	7	2
10	男	51	6	46	5	-5	10	女	42	6	44	6	2
11	男	57	8	56	8	-1	11	女	53	10	55	10	2
12	男	49	6	55	7	6	12	女	33	3	46	7	13
13	男	46	5	50	6	4	13	女	50	9	50	9	0
14	男	59	8	55	7	-4	14	女	44	6	45	7	1
15	男	54	7	53	7	-1	15	女	56	10	53	10	-3
16	男	54	7	55	7	1	16	女	50	9	54	10	4
17	男	63	10	60	9	-3	17	女	47	7	46	7	-1
18	男	56	8	54	7	-2	18	女	52	9	52	9	0
19	男	47	5	48	5	1	19	女	40	5	40	5	0
20	男	54	7	53	7	-1	20	女	53	10	53	10	0
平均		53.4		53.55		0.15	平均		45.75		47.3		1.55

取組の成果と課題

1 成果

上記の結果から、男女とも取り組み前と、取り組み後では微増しか変化は見られなかった。

しかし、今回の対象が3学年だったため、夏休みに運動部活動を引退した生徒がほとんどである。取り組み後の記録測定が、引退後約4ヶ月を経過した12月であることを考慮すると、筋力の現状維持以上の成果があったのではないかと考える。

また、体力面だけではなく、自分自身に自信が持てるようになったなど、精神面においても大きな成果があった

のではないかと考える。

2 課題

今後は、新学習指導要領にもあるように「合理的な実践を通して」「楽しさや喜びを味わい」「運動、体力の必要性について理解し」「基本的な技能を身につける」ことを意識しながら、心と体と知識のバランスをとり、さらなる授業の充実にも努め、生徒自身の自己肯定感を高めることができるよう研鑽を積んでいきたい。

生徒が主体的に運動に親しむ姿勢を育む

～体育祭・授業・昼休みの活動を通して～

学校名	茅ヶ崎市立赤羽根中学校
全校児童・生徒数	381名 (男子192名・女子189名)

児童・生徒の実態

生徒の主体性と結びつきの強さ

- 全体的に学校生活を落ち着いて送ることができる。学校としても、生徒の主体性を大事にしている。一小一中なので、九年間の生徒たちの結びつきは強い。その反面、生徒間の関係性が固定化されている一面もある。
- 運動が苦手な生徒もいるが、意欲的に参加している。ただ、日ごろから運動に親しんでいる子と親しんでいない子との間に開きがあり、体力の二極化傾向が見られる。



取組の目標

生徒がより主体的に運動に親しむ姿勢を育む

- 生徒が体育祭に主体的に参加し、自主性と集団で協力する姿勢を育む。
- 生徒が授業の中で自主的に課題を見つけ、自ら行動していく姿勢を育む。
- 生徒が運動に対して、自主的に参加できるよう昼休みを活用し、運動の楽しさに触れられるようにする。

取組の内容

1 体育祭での取組

(1) 体育祭実行委員が主導

練習の計画づくりや指示を生徒が行うことで、主体的に学校行事に参加する姿勢を育む。学年練習や全体練習の事前準備や打ち合わせについても実行委員が主体的に行っている。

(2) ラジオ体操・入場行進の徹底

体育祭で行う入場行進やラジオ体操の練習は、実行委員主導で行う。入場行進では、脚の上げ方や手の振り方などをていねいに確認し合い、体育祭のオープニングを飾る本校の伝統としてグラウンドを一周する。ラジオ体操では、指先の伸ばし方、目線、ジャンプのタイミングなども確認する。



【生徒によるラジオ体操の練習の様子】

2 授業での取組

体育の授業では、生徒が主体的に課題に取り組めるよう、授業の導入において、達成目標や授業の流れ、開始時間や終了時間などをホワイトボードに提示している。

また、グループ編成や活動場所については、教員からの指示が中心となるが、課題解決に向けた取組では、生徒同士で話し合い、力が均等になるようにグループを決めたり、人数のバランスを考慮したり、生徒が活動場所を選んだりするなど、考え工夫しながら取り組んでいる。

器械運動などの実技テストでは、技の一覧を提示し、自分の課題に合ったものを選べるような形を取っている。

3 昼休みの取組

昼休みは二十分間取っている。遊んでよい場所はグラウンドのみではあるが、教室から近いこともあり、多くの生徒は意欲的に運動遊びを行っている。ボールなどは学校で用意するのではなく、自分たちで用意し、自分たちが活動したい種目を行っている。生徒たちはサッカーやバスケットボールなどの種目を行っていることが多い。自分が所属する部活動以外の種目を楽しんでいる姿も多く見られる。

取組の成果と課題

1 成果

- (1) 学校としても生徒が主体的に学校行事に取り組むことを目指しており、体育祭に向けての活動を通して、実行委員の責任感が強くなった。また、他の生徒も体育祭に積極的に参加するようになった。
- (2) 生徒が授業に対して自主的に課題を見つけ、自ら行動できるようになった。
- (3) 限られた活動時間の中で、自分たちで種目を考え、仲間を集め運動に親しめた。

2 課題

学校の方針としても生徒主体の授業や行事を目指している。生徒主導ではなく、教員主導で行った方が早くできると感じてしまう時もあるが、生徒が自主的に動けるようにするための教員側の準備と、生徒が自主的に動けるまで見守るなど、適切な支援体制を教職員一同心がけていきたい。また、限られた活動時間や場所の中で生徒が運動に親しむ環境を整える必要性があると感じた。

体力の高まりを意識した 「体育的活動」の取組

学校名	逗子市立久木中学校
全校児童・生徒数	496人 (男子268人、女子228人)

児童・生徒の実態

運動能力、運動習慣の二極化

素直で明るい生徒が多く、学習活動や学校行事に意欲的に取り組んでいる。体育実技の授業への参加意欲も高く、全ての生徒が楽しく協力的に学んでいる。

しかし、調査の結果から運動の能力・習慣の二極化が顕著であり、運動が苦手な生徒の能力を向上させる対策が必要であると考えられる。



取組の目標

授業や体育的活動で体力を向上させる

準備運動でバーピージャンプ、抱え込みジャンプなどを取り入れている。

加えて、ゴール型球技の単元でラダーや多様なステップドリルを取り入れて、俊敏性を向上させる。

授業以外の体育的活動を通して、体力の全体的な向上を推進する。

取組の内容

1 体育実技の授業での取組

(1) 準備運動で筋力アップのトレーニングを通年で実施
腕立て伏せ、腹筋、バーピージャンプなど6種類の運動を実施している。(10回1セット)

まじめに取り組めば、心拍数160回/分を超える運動強度が見込めるトレーニングである。

(2) 新体力テストのデータを活用

毎年4月に計測する、新体力テストの「反復横とび」に着目し、「俊敏性向上」のトレーニングが効果を発揮するかを検証する。

(3) 「球技：ゴール型」

手や足でボールを扱いながら、フットワークを駆使し前後左右に動く動作が多い競技特性を活かす。

ジグザグドリブルや、ステップワークドリルなどを毎時間行い、単元の技能向上にもつなげる。

バレーボール大会に向けて、昼休みの20分間を、バレーボールの練習時間に充てている。



2 体育的活動を通しての取組

(1) 学校行事

① 体育祭の種目に「長縄跳び」があり、クラス対抗で取り組んでいる。体育祭前の2週間限定だが、1日30分程度の練習時間を設け、技術向上を図った。

② 球技大会

学年末に学年別クラス対抗でバレーボール大会を開催している。

3 反復横跳びの計測

12月に3年生5クラス、169人に対し反復横跳びの計測を実施した。気温が下がり、ウォーミングアップ不足で実施した状況であるが、成果と課題については、下記に述べる。

取組の成果と課題

1 成果

4月の記録と、12月の記録を比較すると、159人中101人(63.5%)の生徒が記録を伸ばした。平均すると、1人あたり4.6回の伸びを記録した。

運動部に所属する生徒は、夏に引退した後、運動不足になっている。しかし記録は、上昇傾向を示したので、授業及び体育的活動での運動効果があったと考えられる。また、身体的な成長過程であることも加味して考える必要もある。

2 課題

生徒の運動能力を、中期的に比較検証することに初めて取り組んだ。従って学習活動で取り組んでいる運動効果についても毎年掘り下げる必要があると感じた。

可能であれば、各学年で春と秋に計測して、身体的な成長と運動効果の関係性に触れながら、長期的な検証を続けて行きたいと考えている。

校内マラソン大会

学校名	三浦市立初声中学校
全校児童・生徒数	258名 (男子132名 女子126名)

児童・生徒の実態

運動経験の二極化

- 運動が得意な生徒は、地域のスポーツクラブや学校の運動部に所属している傾向がある。
- 特に、得意・不得意の差があるスポーツは技術的な球技などに多く、自分で「できない」と決めつけてしまう生徒が多い。
- 運動に対して自分に自信のない生徒が多い。



取組の目標

「マラソン大会」で自信をつける

- 今年度で、56年目という伝統あるマラソン大会の実施を機会に、生徒の体力向上を図る。
- 自分がどこまで出来るか、自分の今の体力を知る。
- 人と競うことよりも、自分の目標に向かって取り組むことができる。
- 体力に自信がなくても、走り終わった充実感を味わうことができ、走りきれたという自信を持つことができる。

取組の内容

1. マラソンコースについて

学校と、学校周辺の農道を中心としてコースを設定する。

男子：4.4km

女子：3km

(地図)



(国土地理院地図を加工して作成)

2 記録証の発行

1年に1度しか行われなため、記念として日付、学校名、校長名、本人名、記録が書かれたカード（記録証）を発行する。大切に保管している生徒がほとんどである。

3 保健体育の授業での取組み

(1) マラソン大会までの計画

試走→記録→時間走と、その日の生徒の状態や天候などでプログラムを考案し、取組んだ。

(2) 反省と課題を明確にさせる

学習カードの活用をすることで、今の自分を把握し、次へのめあてを明確にさせる。ペア学習でお互いアドバイスし合ったことを記録する。

4 協力と工夫

(1) PTAを通じた協力

事前に大会開催の通知をし、当日は走路員としての協力をお願いした。生徒の安全確保だけでなく、励ましにも繋がった。



取組の成果と課題

○走りきった充実感

事前アンケートで、運動が苦手な生徒も、得意な生徒も、「マラソン」に対する苦手意識が高かった。今回の大会までの取り組みで、体力が向上したとは考えられないが、前回の記録よりも速い記録を出そうという意欲が多くの子に見られた。大会を終えてのアンケートでは、自分の最高記録が出せたことに、「苦手なこともやればできる」と書く生徒や、「走りきれたことが自分の自信になった」と書く生徒もいた。

○体力向上への関心

マラソン大会は、1年に1度の行事ということもあり、取り組み期間としては短いものである。生徒の関心や体力向上を意識付けていくためには、体力テストなどの結果から目標を持たせ、夏休みや冬休みの過ごし方のアドバイス等ができれば、より体力向上への関心に繋がると感じた。

基礎体力の向上

学校名	葉山町立葉山中学校
全校児童・生徒数	542名 (男子 287名 女子 255名)

児童・生徒の実態

みんなが楽しむことのできる体育

- 意欲的に取り組む生徒が多い一方で、運動嫌いな生徒も若干名いる。
- 生涯にわたって親しむ資質や能力を育て、運動量を確保するため、W-UPでの準備運動を3年間を通して定着させる。



取組の目標

基礎体力向上のための準備運動の定着

- 最初に行うW-UPにいかにか真剣に取り組ませることができるか。
- 運動種目によって準備運動も変化させていく。

取組の内容

1 W-UPの取り組み

(1) 授業のW-UPだけでなく、マラソン大会や体育祭の規定演技の1つとしても実施。

年間行事予定に合わせ、授業の年間計画を考えている。1月中旬にマラソン大会が実施されるので12月より持久走の授業が行われる。

体育祭は9月中旬に行われるが、準備運動も「ブロックの表現」の一つとして演技種目として取り入れている。特にブロックの一体感を見る中で準備運動にも力を入れている。

(2) 取り組む内容

- ・ジャンプ (8×2)
- ・屈伸運動 (8×2)
- ・伸脚運動(浅) (8×2)
- ・伸脚運動(深) (8×2)
- ・前後屈 (8×2)
- ・回旋運動 (8×2)
- ・アキレス腱伸ばし(浅) (8×2)
- ・アキレス腱伸ばし(深) (8×2)
- ・肩ストレッチ (8×2)
- ・肘ストレッチ (8×2)
- ・足クロスストレッチ (8×2)
- ・もも前ストレッチ (8×2)

・サーキットトレーニング(腕立て・腹筋・背筋・バーピージャンプ)各10回

2 種目によって準備運動の補助運動を実施

例えば、1・2年生のマット運動の補助運動として、「ゆりかご」・「背支持倒立」・「腕立て横跳び越し」・「カエルの足打ち」・「体反らし」・「ブリッジ」・「かべ倒立」を実施した。倒立の時に脚があがってこない生徒が補助運動を行うことでできるようになり、成果を得られたと感じる。



3 行事を通すことで学級運営や生徒指導の手助け

1に書いた通り行事を通すことで、集団行動の大切さも同時に指導することができ、学級・学年や学校運営の一つとしても意味のある取組になっていると感じる。

取組の成果と課題

3年間を見通して行うことで、W-UPが生徒と基礎体力の向上に役立った。今後も継続して行っていきたい。また、W-UPがストレッチ的な要素以外にも様々な効果をもたらすことを感じ、けが防止にも繋がっていると実感できている。

学年の球技大会などでも体育の授業のW-UPが用いることができ、学校としてW-UPが定着している。しかし、課題として、生徒が自主的にW-UPを行うまでには至っていない。今後の展望として、自主的に行えるように工夫したり、音楽をかけながらリズムに乗ってW-UPしたりするなどの取組

が必要だと感じている。生涯にわたって運動に親しむ能力を育てることを目標に、学校全体で取組んでいきたい。

運動に親しむ習慣の育成

～体力向上に向けて～

学校名	寒川町立寒川東中学校
全校児童・生徒数	460人 (男子 225名・女子 235名)

児童・生徒の実態

体力・運動習慣の二極化

- 保健体育の授業には、意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、運動部に加入している生徒は体を動かす機会があるが、入っていない生徒は機会が少ない。
- 運動部加入率が高く、新体力テストの結果の平均値は悪くないが、結果が低い生徒の一群が見られる。
- 昼休みに校内で過ごす生徒が多い。



取組の目標

保健体育科の授業改善と運動に親しむ生徒の育成

- 保健体育科の授業での運動量の確保。
- 授業および体育的行事で生徒が自主的に取り組める枠組みづくり。
- 体育委員会による行事の開催。

取組の内容

1 保健体育科での取組

- (1) 全校で取り組んでいる「教えて考えさせる授業」における理解深化を念頭に置き授業を展開し、知識の関連づけの成立をめざし、自らからだを動かす意識を醸成した。
- (2) 授業のめあてを視覚的に提示し、目標を意識させ取り組むようにさせた。また、カードを活用し毎時間の振り返りをし、課題を見つけることにより次時の授業への意識の高揚をはかった。
- (3) 運動量確保のために、体育委員を中心に授業開始時刻前から準備運動を始めることを目標とした。また、種目に合わせた準備・補強運動を行った。

(例) 器械運動＝ペアで

背中合わせ立ち上がり

開脚での前屈～立ち上がり

背中伸ばし～後方に回転して立つ

3拍子飛び・手押し車

2 学校・学年での取組

体育委員管理によるボールの貸し出しを行い、昼休みのグラウンドでの活動を促した。また、学年の球技大会を生徒中心に企画運営をさせることにより、自ら積極的に参加をするよう取り組んだ。



3 体育大会での取組

目的を「学級・学年・学校として取り組む中で、仲間との共同の感動体験を得る場とする。」「基本的な自尊感情・社会的な自尊感情を育成する機会とする。」とした。ブロック制をしき、異学年による組織作りを行い、実行委員を中心とした活動を展開した。

取組の成果と課題

1 成果

- (1) 校内研究として行われている「教えて考えさせる授業」がすべての教科で行われているので、お互いの演技等を見てアドバイスし合うなどの協同活動が行われるようになり、生徒の運動に対する理解が以前より深まった。
- (2) 生徒の自主的な取り組みを増やしたことにより、積極的に運動に関わる生徒が増えた。

2 課題

- (1) 保健体育科の授業の中で、生徒が考え判断する場面を増やす必要と運動量確保のバランスをどのように考えていくかの研究を深めなければならない。
- (2) 運動に積極的に関わろうとする生徒が増えたが、運動部に所属しない生徒の運動量確保には更なる工夫が必要である。

運動する機会を増やす ～昼休みの活動を通して～

学 校 名	厚木市立睦合東中学校
全校児童・生徒数	636名 (男子 335・女子 301名)

児童・生徒の実態

昼休みに室内で過ごす生徒が多い

- 部活動が盛んで、体育大会や球技大会などの行事にも意欲的に取り組むが、昼休みに室内で過ごす生徒が多い。
- 昼休みにボールの貸し出しを行っているが、一部の生徒しか利用していない。



取組の目標

昼休みに体を動かす機会をつくる

- 体育委員による縦割りレクリエーションの開催
- 生徒会による昼休みの体育館の開放
- 外で遊ぼう週間の実施

取組の内容

1 委員会による取り組み

- (1) 体育委員会による昼休みのボールの貸し出し
運動の機会を増やすために、当番制でボールの貸し出しを行った。活動中は安全面に配慮し、委員会でのパトロールを行った。
- (2) 外で遊ぼう週間の実施
梅雨の時期や気温が下がる冬頃に体育委員による放送や掲示物を使って呼びかけを行う。
- (3) 体育館の開放
生徒会が中心となり、雨天時の昼休み、体育館の開放を検討、実施した。また、クラス毎に日にちを指定し、体育館の利用を許可した。

2 昼休みの縦割りレクリエーションの実施

- (1) 内容
昼休みを使い、縦割りでのレクリエーションを行う。
種目や実施方法は体育委員会で検討し、体育大会縦割り集団毎に実施をする。
- (2) 実施期間
12月11日～14日（4日間）
- (3) 種目
ドッジボール、リレー、鬼ごっこなど

(4) 実施形態

グラウンド、体育館を使用し、体育大会縦割り集団毎にチームをそれぞれ分けて行う。クラスへの伝達やチーム分け等は、体育委員が中心となって決定する。

3 実施状況

- (1) 企画
体育委員がグラウンドのライン引きやクラスへの伝達 チーム分けをしっかりと行い、当日までの準備を自分たちの手で行おうとする姿が見られた。
- (2) 実施
チーム分け等も事前に行っていたため、スムーズに進行し、熱心に取り組む生徒が多く見られた。実施後には、もっとやりたいという声が生徒からあがった。



取組の成果と課題

1 成果

今年度から体育大会が縦割りでの実施となり、体育大会縦割り集団毎に行うことで異学年と交流ができた。また、生徒も主体的に取り組む姿が見られた。割り当てられたクラス同士でクラス対抗のレクリエーションを行い、学年での取り組みにつながる部分もできた。普段あまり外へ出ることが少ない生徒も一緒になって取り組むことができた。今後も継続して行われるようになると、体を動かす機会も増えるのではないかと考える。

2 課題

今回の活動では、縦割りレクリエーション開催までの準備期間が短く、今後は、競技内容や開催する時期も含めて検討していく必要がある。昼休みのボールの貸し出しでは、しっかりとルールを守った上で、多くの生徒が取り組めるようにしていきたい。今回の取り組みを基に、多くの生徒が外へ出て体を動かそうという気持ちを持つことができるような活動にしていければと考える。

体力の向上を目指して ～敏捷性を高める運動の取り組み～

学校名	大和市立鶴間中学校
全校児童・生徒数	399名 (男子209名、女子190名)

児童・生徒の実態

運動体験・機会の二極化

- 運動習慣等の調査の結果を見ると、校内の運動的部活動や外部のクラブチームに所属し、日頃から運動を行っている生徒とそうでない生徒の体力差が非常に大きくなっている。
- 昨年度の新体力テストの結果は、全国はもちろんだが県平均を下まわる種目が多かった。中でも反復横とび(敏捷性)は大きく下まわっている。



取組の目標

基礎体力の向上を目指す

- 体育の授業の導入部分で、準備体操に加え補強運動を行い基礎体力の向上を目指す。
- 本校ならびに市内中学校の基礎体力の現状を生徒に理解させ、その改善に意欲的に取り組む姿勢を持たせる。

取組の内容

- 敏捷性についての現状と改善の大切さについて**
年度初めに計測した体力テストの「反復横とび」の記録から、本校並びに大和市内全体の敏捷性の平均記録が全国・県平均記録を大幅に下回っていることを伝えた。また、さまざまな運動の技術の向上には敏捷性を高めることが大切なことを生徒に伝え、改善に努めるように促した。
- 定期計測の実施**
4月、10月の2回に「反復横とび」の記録の計測を行い体力の推移を検証した。
- 対象**
大和市内中学校（9校）1年生の男女生徒
- 体育の授業での取組**
7月から10月（除く、夏休み）の期間、授業のウォーミングアップの中で、短時間で行える補強運動として以下の運動を毎時間行った。運動に入る前には各生徒が自分自身の体力の向上をめざし、意欲的に取り組むような声かけを意識して行った。



5 鶴間中学校での取組例

- ・バーピージャンプ 10回×2セット
- ・馬跳び+股くぐり 10回×1セット

取組の成果と課題

1 成果

反復横とびの記録の推移（市内9校全ての平均値）

	4月		11月
男子	45.5回	→	50.4回
女子	41.0回	→	45.4回

以上のように男子は+4.9回、女子は+4.4回と記録の向上を図ることができた。特に、男子の平均値は県平均記録とほぼ同じレベルまで向上させることができた。その中でも男子は上和田中学校+7.5回、鶴間中学校+7.3回、女子は光丘中学校+6.1回とかなり高い記録の伸びが見られた。各学校においては、単元の関係で多少取り組む補強運動の内容を変更して行ったが、

運動を継続的に行うことにより、短時間でも体力の向上を図ることができることがわかった。

2 課題

- ・今回の研究対象生徒が1年生ということもあり、とても意欲的に取り組む生徒が多かったが、このような取り組みが1年生だけでなく、2・3年生まで継続して日頃の授業で行えるようにしていく必要があると考える。
- ・本研究は運動能力の敏捷性のみについて検証を行ったが、今後は筋力、瞬発力など他の運動能力の向上を目指した取り組みをしたい。そのためにも実施するための時間確保の工夫が必要であると考えられる。

運動を通して、心を養う

学校名	海老名市立海西中学校
全校児童・生徒数	507名 (男子 262名 女子 245名)

児童・生徒の実態

体力テストの結果が全国平均を下回る

- 本校生徒の体力テスト結果は、50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げがすべての学年、性別で全国平均より低い数値である。
- アンケート結果からも運動やスポーツの実施時間が全国平均を大きく下回っていることがわかる。また、睡眠時間は平均並だが、朝起きるのが辛かったり、授業中に眠くなるが多くなるなどの項目は大きく上回り、精神的なストレスを抱えているのが現状である。
- 昼休みに課題に取り組んだり、読書をする生徒が多い。



取組の目標

体力(技能)の向上と、心と体に気付く

- 毎回の体育授業中に補強運動を行ったり、ルーティーンを行い、体力(技能)の向上を実感させる。
- 体づくり運動の充実や体育的行事などを通して、自分や他者への体と心の関係に気付かせる。
- 全学年での体力テストを実施し、その結果を分析させる。
- 生徒が休み時間や卒業後も運動に親しむようになる。
- 生徒が進んで体育的行事に参加しようとする。

取組の内容

1 保健体育授業での取組

(1) 毎回の授業で補強運動の取組

授業の始めに、補強運動を取り入れ、体育館では、腕立て伏せ・腹筋・背筋・馬跳び、校庭では、馬跳びを一定回数行っている。生徒は率先して行っている。

(2) 授業内容の工夫

①ルーティーンの導入

単元の始めから終わりまで、各グループで違う種類の練習場を設け、一定時間のローテーションを毎時間行わせた。

②ゴール型球技(投運動)の導入

「投げる」という運動の能力低下から、2・3年時にハンドボールを行い、投運動の向上を図った。

③体づくり運動の充実

新たな学年や学期など、必要に応じて体ほぐしの運動、体力を高める運動を工夫して取り入れた。

2 体育的行事の実施

(1) 体育祭

9月に体育祭を実施する際、朝や昼休みに学年種目の練習を行ったり、午後は色ごとに分かれ、応援合戦の練習を行った。非常に暑い中、生徒が主体となって取り組み、ほとんどが意欲的に取り組んでいた。

(2) 球技大会の実施

3学期に各学年主催の球技大会を全学年で行った。当日まで、昼休みを使って全クラスが体育館やグラウンドに出て練習を行った。これも生徒主体で行った。



取組の成果と課題

1 保健体育授業での取り組み

補強運動については学年が上がるごとに力強さが見られているので、継続していきたい。ハンドボールを導入したことで、投運動に慣れハンドボールが好きになったという生徒がほとんどだった。導入場面で体づくり運動を工夫させたり、スキルの獲得のためにルーティーン化したことで交流できた、できなかったことができるようになったとの回答も多く、心と体に変化を与えることができたと思う。

2 体育的行事

体育祭も球技大会も生徒主体で行われ、雰囲気も良く行われており、かつ運動時間の確保に繋がっている。しかし、まだまだ運動が苦手な生徒にとっては辛そうな様子が伺える。そのような生徒をいかに積極的な気持ちにさせるかが今後の課題である。

運動について考え、行う機会を増やす ～体育理論の授業をいかして～

学校名	座間市立栗原中学校
全校児童・生徒数	469名 男子250名 女子219名

児童・生徒の実態

新体力テストが全国平均を下回る

- 体力テストの結果が全国平均を下回っている。
- 1日の運動・スポーツの実施時間が全国平均をやや下回る。
- 運動部に所属していない生徒の運動する機会が少ない。
- 体育理論についての関心が低く、体育実技にいかせていない。



取組の目標

運動について考え、行う機会を増やす

- 運動する機会、考える機会を増やし、自身の体力向上についての関心意欲を高める。
- 市内で統一の視覚教材、実技カードの活用、補強運動を実施することで、市全体で体力づくりを行う。
- チャレンジデーに参加したり、駅伝大会、マラソン大会などの体育的な行事を行ったりするなど、生徒が運動する機会を増やす。

取組の内容

1 新体力テスト

全国と神奈川県の前年度の自分と比較し、自分の長所と短所を把握した。また、個々にあったトレーニングを考え、今後の学校生活や生活習慣の改善へつなげた。

2 保健での取組

研究部で作成した体育理論のパワーポイントを、市内6校で活用し視覚教材の工夫を行った。事前、事後アンケートを集計し、生徒の知識定着、体育理論や体力向上への関心の変化を調査した。

3 体育での取組

- (1) 体育理論の授業を実技にいかし体力向上を目指すため、実技カードの内容に各種目によって高まる体力、練習方法、起こりやすい怪我などを取り入れ工夫を行った。
- (2) 毎回の授業で、ランニングや補強運動、各種目に起こりやすい怪我について生徒に考えさせ、関連する準備体操、ウォーミングアップを取り入れた。回数や実施方法、時間については学校や学年、性差、個人の能力に応じて負荷を変えて取り組めるよう工夫を行った。（腕立て伏せ、腹筋、背筋など。）

4 昼休みの取組

各学校で昼休みにボールの貸し出しを行い、生徒が自由楽しく球技を行える機会を与えた。
(バレー・サッカー・ラグビーボールなど)

【チャレンジデー 大縄跳び】



5 チャレンジデーの参加

座間市民全員が参加できる、1日15分間運動するチャレンジデーに市内6校すべてが参加した。
(全校生徒でラジオ体操・大縄跳びなど。)

6 体育的行事の取組

市内6校中2校で12月下旬に体力向上を目指した行事を行った。各校、形式には違いはあるが保健体育の長距離走の授業と関連して行うことができた。（駅伝など）
9月から体育祭までの期間、昼休み等で大縄跳びやむかでの練習を欠かさずに行った。

取組の成果と課題

1 成果

新体力テストの結果を踏まえ、体育理論の授業では市内6校統一のパワーポイントを活用し、授業の工夫を行った結果、生徒の体力向上や体育理論への関心意欲が向上した。また、体育理論の授業で終わるのではなく、実技カードに体育理論の内容を取り込んだり、教師が体育理論に関連する内容を実技で意識して指導することによって、より生徒の知識定着を図ることができた。また、チャレンジデーや体育的行事の取組によって、授業だけでなくより多く運動について考え、行う機会を増やす事ができた。

2 課題

体育理論や実技で指導方法を工夫し、チャレンジデーや体育的行事の参加によって、運動を考え行う機会を増やすことができたが、新体力テストの結果を見ても、直接的に体力向上へ結びついたとはまだ言えない。今後も、市内6校で連携をとり、体育理論や実技の授業を工夫していきたい。また、チャレンジデーや体育的行事も取り組み方についても、情報交換をしより生徒達の体力向上につなげる必要があると考える。

自分の身体のコントロール！

～ラジオ体操への取組～

学校名	綾瀬市立綾瀬中学校
全校児童・生徒数	531名 (男子246名、女子285名)

児童・生徒の実態

からだのコントロール

- 様々な種目を行っても、自分の身体をなかなかコントロールできない生徒が多い。
- 夏休みに自治会などでのラジオ体操への取組が減少しているため、正しいラジオ体操を知らない。
- 自分の身体をコントロールすることは大切だが、難しいことである。
- 運動不足の生徒が多く、運動能力の低下が見られる。



取組の目標

正しく美しいラジオ体操を

- 正しい動作を行えるようにする。
- 互いに教えあいながら動きを理解する。
- 伸ばす、曲げるなどをきちんと行い、より正しく美しく行えるようになる。
- 自分の身体を思った通りに動かせるようになる。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

毎時間、準備運動の時間にラジオ体操を行うようにした。意欲的に取り組めるように、ラジオ体操を行う理由や、行うことで身体にどんな変化が起きるのか話をしながら取り組んだ。

1学期の初めには、集団行動と共にラジオ体操の確認を行う。整列した状態で体育係が見本として前に出て行ったが、その後は単元に合わせてやり方を変えた。短距離などの個人スポーツでは2人ペアを組んで行ったり、集団スポーツであれば、授業内でもチームで活動する時間が長くなるので、チームごとに円を作ってラジオ体操を行ったりした。互いに見合ったり、アドバイスをし合ったり、声をかけ合いながら、ラジオ体操に取り組んだ。

正しく美しくラジオ体操を行うことが目標ではあるが、生徒たちが主体的に考え、行動したときには生徒に任せて行うこともあった。

2 体育祭での取組

準備運動として体育祭実行委員が朝礼台に立ち、見本になってラジオ体操を行う。各クラスの列の先頭にも、クラスの体育

祭実行委員が立ち、各クラスの見本となって行う。実行委員には、別の時間にもラジオ体操の指導を行った。その際には、他の生徒から見て模範になるように、対象者とは左右の動きが反対のやり方を教えた。保健体育の授業以外でもラジオ体操の取り組みを行い、学校生活の他の場面とのつながりを作った。全学年保健体育の授業内で、毎時間行っているため、体育祭の際も取り組みやすいように感じた。



取組の成果と課題

1 成果

毎時間授業の始めに実施することで、行うことが当たり前になり、毎時間行う中で徐々に細かなところまで意識して実施するなど変化が見られた。また、グループやペアで見合いながら行う中で、毎時間行うラジオ体操だからこそ、楽しく正しく行おうと、友達に声をかけて考え、工夫を凝らす生徒も見られた。

生徒の間を回りながら声をかけることで、意識をしながら取り組むことができた。

特に集団スポーツを行う際に、チームでラジオ体操も行う

たことで、チームというものに対する意識も高まった。球技などでのチーム内の声かけが増えるなど、ラジオ体操のみならず、他の場面にも良い影響を与えたように感じる。

2 課題

毎時間授業の始めに実施したが、興味を持つことが難しい生徒が多く、意識の向上に繋がらない。しかし、運動の好きな生徒は、他の種目で自分の身体のコントロールにつなげようと、意欲を持って取り組んだ。どの生徒も意欲を持って取り組める環境作りや手立てを考えることに努めていく必要があるように感じる。

楽しみながら体を動かし、体力向上につなげよう

学校名	愛川町立愛川中学校
全校児童・生徒数	268人

児童・生徒の実態

運動に親しむ機会の減少

○保健体育科の授業については、意欲的に取り組む生徒が多く見られるが、昼休み等に外で活動する生徒は少なく、その生徒も限定されている。

取組の内容

1 昼休みのレクリエーション

昼休みのボール貸し出しをするだけでなく、体育委員を中心としてレクリエーションを企画し、生徒に外で活動する機会を設けた。

- (1) 体育委員を中心として昼休みに学級単位を基本としてサッカー、バスケットボール、バレーボール、リレー、ドロケイ、だるまさんが転んだなど、馴染みのある種目や遊びで体を動かした。
- (2) 運動が得意でない生徒もいるため、リレーのバトンパスの際に、授業で学んだ問題やクイズを設けるなどの配慮をした。
- (3) 生徒たちからの意見から、学級の枠を超えて、クラス対抗や縦割りで活動をし、異学年での交流を深めた。



取組の目標

楽しみながら体を動かそう

- 昼休みにクラスや縦割りでのレクリエーションを通して、昼休みに外で運動に親しむ機会を増やす。
- 科学的な運動理論やトレーニングの講座を開き、正しい動作を身に付けようとするを通して、体力の向上を図る。

2 科学的な運動理論やトレーニング講座の開催

昼休みに希望者対象に動作の基本や体幹トレーニング、メンタルトレーニングについての講座を開いた。

- (1) パワーポイントやオリジナルテキストを作成し、それを用いて運動する際の姿勢や、姿勢を保つための体幹トレーニング、緊張と上手く付き合うための方法などを紹介し、職員と生徒でトレーニングを行った。



取組の成果と課題

成果

- 1 運動ではない要素を取り入れたことにより、運動が得意ではない生徒にも活躍の場があり、運動能力の差だけに焦点がいきづらくなり、結果としてただ運動する時よりも積極的に取り組む姿が見られた。
- 2 普段何気なく行っているトレーニングを、科学的な説明を映像などを用いて行うことにより、自分の身体に意識を向け、トレーニングするようになった生徒も見られた。

課題

- 1 レクリエーションにて、普段昼休みに外に出る機会の少ない生徒が外に出る機会が増えたため、その中で運動を通して何か達成感を得られるような工夫をしていく必要があると感じた。
- 2 開催が昼休みという短時間だったため、導入部分で終わってしまうことがあった。評判もよかったため、PTAとの連携も視野に入れて時間を確保して行う必要性を感じた。

元気に楽しく生活する ～生活リズムの調整と運動習慣の定着～

学校名	清川村立緑中学校
全校児童・生徒数	62名 (男子 38名 女子 24名)

児童・生徒の実態

生活リズム、スタイルの変化

- 体調を崩して保健室に来室する生徒の多くは、「睡眠不足」「寝る時間が遅い」が原因である。そして、睡眠の質が悪く、問診では「よく眠れなかった」という回答が多くなっている。
- 学校、部活、塾や習い事と毎日忙しく、夕食の取り方が日々異なり、遅い傾向にあり、朝食に影響がみられる。
- 昼休みに教室、保健室、図書室等、校内で過ごす生徒が多く見うけられる。



取組の目標

生活リズムの改善、及び運動の日常化

- 生徒の実態を把握し、基本的な生活習慣の乱れの改善につなげる。
- 生徒の体力・学力を向上させるために食事、睡眠、運動など生活習慣を見直し、身体のケアをすすめる。
- 昼休みを活用して、体を動かす機会を設け、仲間と運動することの楽しさを通して、運動の習慣化につなげる。

取組の内容

1 生活リズム調査

(1) 目的

生徒の心身を元気にするために生活習慣を意識させると共に、生活習慣改善に向けた指導に活かして行くこと

(2) 日程

第1回：6月5日～11日 第2回：11月6日～12日

(3) 内容

就床時刻、朝ごはん、朝トイレに絞っての生活リズム調査をチェックシート記入する方法で、1週間実施。

(4) 結果

就床時刻は、学年があがるにつれて遅くなっている傾向で、11時から12時が多かった。朝食は、ほぼ全員が毎日食べていた。



2 保健指導

生活リズム調査で気になった生徒が体調を崩して保健室に来室した際の問診で、寝る直前までスマホでゲームやLINEをしていること、朝食内容は単品が多いことがわかった。生徒個人には睡眠、食事、運動を関連づけたプリントで個別保健指導を行い、ほけんだよりの睡眠特集の記事で各クラスの保健指導につなげた。

3 委員会活動による運動の働きかけ

(1) 学級委員会による昼休み体育館開放、ボール貸し出し昼休みに運動を行う機会を設けるために、体育館を解放し、ボールを貸し出した。

(2) スーパーカップ争奪フットサル大会の開催

① 内容

学級委員会主催による2学年以上で構成したチームでリーグ戦で行った。

② 実施期間

11月1日～20日の昼休み

③ 実施状況

チーム編成後、練習する姿がみられ、メンバー以外の生徒は観戦して応援に熱が入っていた。

(3) 生徒会主催によるサンドウィッチの日(年3回開催)

① 内容

全校が体育館に集合し、ボール運びゲーム、ドッジボール、ダンスを行った。

② 実施状況

全員が気軽に参加できるゲームの取組なので、笑顔で楽しんでいた。

取組の成果と課題

1 成果

(1) 生活リズム調査チェックシートを体調を崩した時の保健指導につなげることができた。さらに、睡眠の質、朝食の質に関する保健指導の必要性がみえた。

(2) 3月に実施予定のスーパーカップ争奪バレーボール大会を楽しみにしている生徒の様子をみると、委員会活動による運動の働きかけが定着し、運動が苦手な生徒の参加につながっている。

2 課題

(1) 体調を崩しているときは、睡眠、食事、運動の大切さ意識することができるが、習慣化がむずかしい。生徒が身体の気持ちよさを実感し、これからの健康に過ごしていく力を一つひとつ達成していけるように根気強く伝えていく必要がある。

(2) 学校保健委員会等を通して、生徒の実態を共有し、対策の重要性の認識を一致させ、学校、家庭、地域が連携して活動をすすめていくことが必要である。

体力向上を目指して

～年間を通した体力を高める取組～

学校名	平塚市立浜岳中学校
全校児童・生徒数	701名 (男子 343名・女子 358名)

児童・生徒の実態

運動の取組における二極化

- 保健体育の授業や運動部活動等、積極的に運動に取り組む生徒が多い一方で、体育以外は全く運動をしない生徒や運動が嫌いな生徒もいる。
- 保健体育の授業における取組の様子や、体力・運動能力、運動習慣等調査の総運動時間のデータからも運動の取組における二極化の傾向が見られた。



取組の目標

目に見える結果(数値化)で向上心を高める

- 新体力テストの結果、学年が上がっても結果の向上があまり見られない項目に注目し、保健体育の授業の準備運動の時間を活用して、楽しみながら体力テストの結果の向上を目指せるよう、工夫して補強運動を行う。
- 4月当初に行った体力テストの結果をそのままにせず、その後も定期的に計測できる環境をつくり、『目に見える結果』をもって自身の体力について見つめ直せるようにする。

取組の内容

1 授業内の補強運動の工夫と振り返る活動

毎年4月から5月にかけて、全学年で新体力テストを実施している。個人の3年間の結果の推移が分かるようデータの処理を行い、生徒にフィードバックしているが、学年が上がっても数値が大きく変化しない項目があることが分かった。

これまでも補強運動として行っている腹筋15回、倒立10秒、馬跳び15回、3分間走に加え、一人ひとりが体力の向上を目指して、目標に近づくために補強運動の内容を変えたり、種類を増やしたりして、体力の向上を目指した。

また、新体力テストの実実施時のみならず、定期的に「振り返る活動」ができるようにした。

2 項目に応じた補強運動

(1) 握力について

両腕を前に出し、30秒間グーパー、グーパーと手を握り、開く動作を繰り返して行う運動を取り入れた。

(2) 筋力・筋持久力について

これまでの15回の腹筋だけではなく、30秒間足を上げて静止して腹筋を行う等、やり方を変化させた。

(3) 敏捷性について

毎時間の二人組の馬跳びのやり方の中で「切り返し」、「素早い振り向き」で敏捷性を意識させた。また、タイムを計り回数競争等、ゲーム感覚を取り入れた。

(4) 全身持久力について

3分間走をそのまま継続する。1回ごとに、前回の距離を一歩でも上回るように励まし、授業では毎回行った。



武道場での馬跳びの様子

3 定期的な計測

生徒が授業開始までに新体力テストの項目を、気軽に計測できる環境を整備した。計測した後に「記録が上がった」「もっと記録を伸ばしたい」等、積極的に取り組む姿が増えた。

また記録を伸ばす別の練習方法を聞いてくる生徒も多く、継続的に振り返る活動を取り入れることで、更なる記録向上のために運動の習慣化を考える生徒が増え、意欲の高まりを感じた。

取組の成果と課題

1 成果

いつもの決まった補強運動から、自ら目標をもって行う補強運動にすることで、生徒は意欲的に取り組む様子が見え、動きを工夫したり、増やしたりすることで、マンネリ化せずに行え、運動を苦手とする生徒からも関心の高まりを感じた。

また当初よりも回数やスピード、距離に明らかな変化が見られ、次年度4月に行う予定の新体力テストも記録の向上が期待される。

2 課題

平塚市内中学校全体で、体力を高めるための補強運動を取り入れた授業展開について、保健体育科教科主任会を中心に取り組んでいる。今後も目標をもって運動を行うことや振り返る活動を取り入れるとともに、各校の実践を整理し、新体力テストにおける結果の向上につなげたい。

信頼関係を深め跳躍力アップ

学校名	秦野市立西中学校
全校児童・生徒数	647名 (男子313名・女子334名)

児童・生徒の実態

跳躍系の運動機会が少ない

- 体育授業では、陸上競技の走り幅とびや器械運動の跳び箱以外では、跳躍系の運動場が少ない現状である。
- 新体力テストの学年平均では男子は全国平均を上回るものの、女子においては下回っていた。
- 友人同士であっても信頼関係が希薄化している生徒がいるように感じる。



取組の目標

跳躍系の運動機会を増やし跳躍力を高める 信頼関係を深める

- 体育の授業にて跳躍系の運動機会を増やす。
- 跳躍力（瞬発力）を高める。
- 楽しみながら他者と友好関係を築き信頼を深める。

取組の内容

1 体力テストの実施と集計

毎年4月に全学年ともに体力テストを実施している。今回は第二学年の立ち幅跳びのデータを抽出し、跳躍力（瞬発力）に着目した。また12月上旬に第二学年で二度目の立ち幅跳びの測定を実施し、運動効果の有用性を検証した。

2 体育授業での取組

(1) 補強運動の実施

- ①信頼関係ジャンプ！ 10×1（写真参照）
- ②バーピージャンプ 10×1
- ③馬跳び 10×1

実施期間は6月から12月までの7ヶ月間だが、1月以降も継続していこうと考えている。

(2) 目指せ縄跳び3000回！

第一学年及び第二学年にて夏休み期間中に、家庭で縄跳びを実施する課題を設定した。

【内容】

- ・1日1分間縄跳びを実施し、跳んだ回数を記録カードに記入していく。
- ・1年生は2000回 2年生は3000回を最終合計の目標と設定した。
- ・目標を達成したとしても、累計15日間の実施に満たない場合は継続して行う。



【信頼関係ジャンプの様子】

- ・実施の仕方について
 - 2人組で、一人が座り、足を広げる。ジャンプする側はペアの広げた足の間立つ。ジャンプしたと同時に、座っている側は足を閉じ、ジャンプした側はペアの足を踏まないように足を広げ着地する。
- ・ポイント
 - ①相手を信頼すること。
 - ②高くジャンプすること。
 - ③素早く足を開閉すること。
- ・毎回ペアを変えさせることで、学級内での友好関係も広がるのが期待できる。また、お互いに信頼し合うことにも繋がっていくと考えられる。

取組の成果と課題

1 取組の成果

○立ち幅とび記録の推移(第2学年平均)4月と12月に実施

	男子	女子
全国平均(13歳)	196.9cm	171.2cm
神奈川(13歳)	191.6cm	164.5cm
西中(4月)	197.3cm	165.2cm
西中(12月)	208.4cm	172.8cm

記録の推移から男女ともに記録が向上していることがわかる。補強運動を授業に取り入れたことが記録向上につながった一つの要因と考えられる。また、各学級内で関わったことのない生徒同士が友好関係を築いていた場面を確認できたので今後も継続していきたいと考えている。

2 取組の課題

第3学年での実施ができていなかったため、今後は学校全体で補強運動を取り入れていきたい。また、データを参考にこれからの補強運動の実施の仕方を考えていきたい。

楽しく運動習慣づくり ～授業や昼休みの活動の工夫～

学校名	伊勢原市立成瀬中学校
全校児童・生徒数	673名 (男子360名・女子313名)

児童・生徒の実態

定着しない運動習慣

新体力テストの結果より、運動部に加入していない生徒は、保健体育の時間以外に体を動かす機会が極端に少なく、運動習慣も身につけていないことがわかる。

- 昼休みは教室や廊下で過ごすことが多い。
- 運動はしたいが、どうすればいいかわからない。
- 保健体育の授業は、積極的に活動している。



取組の目標

生涯スポーツを意識した取り組み

生涯スポーツを目指し、生徒が少しでも運動をする機会をつくり、運動をすることの大切さや心地よさを感じるきっかけづくりを目的に取り組んできた。

- 音楽を利用して、体を動かすことの楽しさを味わわせる。
- 昼休みを利用して、体を動かす習慣を身につける。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

(1) 3分間縄跳び

毎回の授業の中でランニングと準備体操と3分間の縄跳びを行った。跳んだ縄跳びの回数は、毎時間縄跳びカードに記入するようにした。

(2) すこやかリズム体操

約30年前、昭和63年に制作された「すこやかリズム体操」をスポーツチャレンジデーや体育祭に向けて行った。

(3) 音楽を聴きながら持久走

生徒が苦手としている持久走(20分間走)をリズムの良い曲を聴きながら走れるようにした。生涯スポーツを意識し、継続して走ることができることを目標に行った。

2 体育祭での取組

体育祭での準備運動として「すこやかリズム体操」を取り入れた。保健体育の授業で体育特別委員会の生徒を中心に練習を行った。授業では活動場所が一緒になった学年と合同で行うこともできた。体育祭当日は職員、PTAも交えて学校全体で行った。また、体育祭練習期間には、「すこやかリズム体操」の講師として長野先生を招き、学年別に指導を受けることができ、「どこを伸ばす運動か」などを考えながら行った。

3 昼休みの取組

(1) ボールの使用許可

これまで、外でのボールの貸し出しを行っていなかったが、生徒から「ボールを使いたい」という要望が全校の1/3の生徒から上がっていたため、生徒会本部役員を中心にボールの貸し出しができるように準備をした。

- ①ボールを貸し出す時は代表者のクラスと名前をノートに記入する。
- ②チャイム前にホイッスルで活動終了の合図をする。
- ③返却時に用具の確認をする。

(2) 学年をまたいでスポーツ大会の実施

生徒会本部役員が企画・運営をし、ドッジボール大会を行った。学年を越えて熱戦が繰り広げられ、応援する生徒も含め、学校全体でスポーツに親しむ機会を得ることができた。



取組の成果と課題

1 成果

3分間縄跳びは、最初は必死だった表情も授業回数を重ねるごとに笑顔が出る余裕も生まれていた。

すこやかリズム体操は、リズムの良い曲を聴きながら行うことで自然に表情も緩み、笑顔で取り組むことができた。

長距離走は、普段途中で歩いてしまう生徒も曲が流れていることもあり、時間を忘れ、仲間と共に楽しみながら毎時間完走することができた。

体育祭では、講師の先生の適切な指導もあり、汗をかきながらも笑顔で取り組むことができ、完成度の高いものになった。昼休みの活動では、暑さ、寒さ関係なく元気よく遊ぶ様子が見られるようになった。運動の苦手な生徒もクラスメイトに誘われ、笑顔で体を動かすことができていた。

2 課題

昼休みに積極的に体を動かせるようにボールの種類や数を増やすこと、ボール以外の道具を充実させること、グラウンドだけでなく、体育館の開放も検討していく必要がある。そして、一人でも多くの生徒が「やってみようかな」と思える状況をつくっていくことが課題である。

ドッジボール大会は、現在よりもさらに多くの生徒が参加できるように、内容やルールを工夫していく必要がある。また、全校生徒が運動に親しむ良い機会になるように継続的に行っていくことが重要である。

体力の向上のために ～年間を通じた継続的な取組～

学校名	大磯町立大磯中学校
全校児童・生徒数	402名 (男子209名、女子193名)

児童・生徒の実態

全国、県平均を下回る持久力と敏捷性

- 4月下旬に行った体力テストでは、ほとんどの学年で敏捷性（反復横とび）と持久力（20mシャトルラン）が、全国・県平均を下回っていた。
- 一昨年の反省より、持久走に切り替えて行っていたが、今年度は20mシャトルランに戻した結果、やはり体力よりも気持ちが続かなく、途中でもやめてしまう生徒が多かった。



取組の目標

継続的な取り組みを通して体力向上を図る

- 体力テストの結果から自分の体力プロフィールを知り、課題を見つけることで体力向上の手立てを考えることができる。
- 年間を通して、継続的に取り組むことで体力の向上を目指し、運動に親しむ態度を育てる。

取組の内容

1 体力テストの実施

毎年4月中旬から下旬にかけて、全学年ともに体力テストを実施している。個人の3年間の体力の変遷がわかるように、データ処理を業者に依頼し、個人データシートを返却し、体力プロフィールを知らせることで、意識の向上を図っている。

2 保健体育の授業での取組

(1) 準備運動の内容

授業始めに準備運動として、毎回5分間走、腹筋、背筋、腕立て伏せを行わせている。2年前から持久力強化を狙い3分間走を5分間走に変更し、より長く走ることを意識させている。※体育館内で行うときは音楽をかけながら行っている。

(2) 野外走、校内駅伝の実施

本校の前をいわゆる箱根駅伝のランナーが走るのので、その時期に合わせて行い、走ることへの興味関心を高める。

野外走は太平洋岸自転車道を使い、全学年男女とも往復2.6kmのコースを4回走る。

校内駅伝は校地内で、全長850mのコースを3区間に分けて4周し、延べ12名で実際にたすきを使用して行う。1チーム8～9人編成で2区間走らなければいけない生徒が必ず2～3人出るように編成することがポイント。

3 学校保健委員会での取組

毎年、保健委員会がテーマを決めて、9月下旬に全校生徒に向けて発表を行っている。今年度は「むし歯」についての発表が行われた。校医である歯科医師にも来ていただき、話を聞くことができた。



校内駅伝の様子

取組の成果と課題

1 成果

体力テストについては、業者によるデータ分析から各自の体力要素について把握がしやすかった。

5分間走はすっかり定着している。

野外走では回数を重ねるごとに、タイムが伸びたり、遅くても歩かず完走できる生徒が増えた。

校内駅伝では、チーム内で話し合い、工夫してオーダーを考え、レースを楽しむことができた。

2 課題

授業時間内の体力テストで、生徒自身が測定を行っているのでも、測定方法の精度に疑問がある。また、20mシャトルランでは体力より気力が続かない生徒が多いため、持久走に戻すことも考える必要がある。

保健体育の授業だけではなく、部活動などともタイアップしていくことも、体力の向上へとつながっていくと考えられる。

運動をするきっかけづくり

学校名	二宮町立二宮西中学校
全校児童・生徒数	269名 (男子144名・女子125名)

児童・生徒の実態

運動の二極化

本校では毎年新体力テストを実施し、生徒が自分自身の体力の現状や成長を把握するようにしている。その結果から運動能力の二極化が見られた。新体力テストの結果を分析すると、神奈川県 averages を女子は上回っているが、男子は下回っている。また、昼休みに教室や図書室で過ごす生徒が多くいることも現状として挙げられる。



取組の目標

運動する楽しさを実感する

体育委員会が中心となり、年間でスポーツウィーク4回、球技大会1回を設け、生徒がグラウンドや体育館で体を動かす機会をつくる。

生徒が主体となって企画・運営し、参加する生徒が自主的に運動に取り組めるようにする。

取組の内容

1 スポーツウィークの企画・運営

(1) 生徒に馴染みのある種目を考え、昼休みにグラウンド、体育館で運動できる日を設ける。ドッジボール、ドロケイ、鬼ごっこ、バスケットボール、バレーボール、軟式テニスなどの種目を体育委員が考える。クラスだけでなく、学年を越えたつながりのことも考え、企画・運営する。自由参加にもかかわらず、毎日全校生徒の約半数が参加し、校庭や体育館を楽しそうに走り回る姿が見られた。

(2) 昼休みに体育館で運動できる日を設ける。本校では雨の日以外の昼休みに自由に体育館を使用することができないため、運動できる場所がグラウンドだけになっている。そこで、スポーツウィークの時に体育館を学年ごとに使用できる日を設け、普段、グラウンドではできない運動を行える時間をつくった。

2 球技大会の企画・運営

12月中旬に自由参加の球技大会を実施する。種目は、体育委員会での話し合いで決まる。体育委員は、参加した生徒全員が楽しめるように、チームの決め方やルールを企画している。当日に向けて、事前に参加者を集めて、時間やルールを理解してもらえようにした。

今年度は、バスケットボール、バレーボール、サッカーを行い、全校生徒の約半数が参加してくれた。

トーナメント戦のため、負けると試合がなくなってしまうが、多くの生徒が負けても体育館に残って試合観戦をし、友達を応援している姿が見られた。また、優勝チームは教員チームとの対戦があるため、教員も一体となって楽しむことができた。



取組の成果と課題

1 成果

体育委員による広報活動や多くの種目・工夫された企画の効果もあり、多くの生徒がスポーツウィークに参加した。普段、昼休みに教室や図書室で過ごす生徒もグラウンドを元気に駆け回る姿が見られた。また、スポーツウィーク実施後にグラウンドにコートを作っておくと昼休みにそれを利用して活動する生徒が増えた。

生徒自身がスポーツを身近に感じることで、主体的に運動に親しむようになってきたと考えることができる。また、生徒同士の親睦も深まり、学校全体で好評の企画となった。

2 課題

スポーツウィークについては全体的に好評ではあったものの学年を越えて交流することが難しいと生徒から課題が挙がった。

球技大会においては負けたチームの競技時間の確保のために交流戦を希望する声があがった。今後はこれらをつまみ、体育委員の生徒を中心に良い企画になるように検討していく必要がある。

運動に親しむ習慣づくり

学校名	小田原市立千代中学校
全校児童・生徒数	571名 (男子306名 女子265名)

児童・生徒の実態

運動が得意な生徒と苦手な生徒の二極化

- 体力テストの結果は県や全国平均を多くの種目で上回っている。(握力と20mシャトルラン以外)
- 運動部加入率は男子に比べ女子が低く、学年が挙げるにつれて男女とも低くなっている。
- 運動に対して苦手意識を持っている生徒も少なからずいる。



取組の目標

運動が苦手な生徒へのアプローチ

- 生徒が主体となって楽しく体を動かす経験ができるような機会をつくることで、運動することの楽しさや心地よさを、より味わうことができる。
- 体力作りの計画を自ら立てることで自分のペースで運動できる習慣を身につける。
- みんなで楽しく体を動かす経験をすることで、体を動かす楽しさや充実感を味わう。

取組の内容

1 夏季休業を利用した運動プログラム作り

新体力テストの結果を踏まえ、自分の優れた体力要素や苦手な体力要素を個人で把握し、自分にあった体力向上プログラムを作成し、実施した。無理のないプログラムを自分の体力に合わせて設定することで、運動の得意不得意に関係なく、自分に合った時間や負荷で運動を行うことにつながった。

2 体育委員会主体のドッジボール大会

体育委員会が主催で昼休みにドッジボール大会を行った。学年やクラス関係なくチームを募り、日程調整や審判は体育委員会が行い、1週間ほどかけて毎日交流戦を行った。教員チームも参加し、試合は白熱しつつも温かい雰囲気で行われた。多くの生徒が校舎の窓から応援し、全校でドッジボールを楽しむ雰囲気になっていた。



3 千代中ソーランで地域貢献

毎年1年時に保健体育の授業でソーラン節を学習し、運動会で発表を行っている。運動の苦手な生徒も意欲的に体を動かすことができる取組のひとつである。地域の方々からも好評で、千代中学校運動会の風物詩となっている。また、地域の祭りなどの行事でも、「ソーラン節を踊ってくれないか」との要望もあり、千代中生が出向いて踊ることも多い。「若者がたくさん参加してくれてパワーになった」と大変好評である。また、普段はあまり表立って目立つことが少ない生徒も、練習の時間から力一杯体を動かすことができ、本番でもステージに上がって踊ることで、地域の方に喜んでもらえることから、生徒一人一人が自己肯定感を持つことにつながっている。



取組の成果と課題

1 成果

3つの取組の中では、生徒が自ら計画を立てたり、企画・運営することで、意欲的に、楽しく体を動かすことができていた。クラス・学年・男女・生徒と教師の関係を越えて、運動やスポーツを通して心を通わせる場面がそこにはあった。また、実際にはスポーツを行ってなくても、観戦や応援をすることで「参加」しているという意識を持つ生徒も多かったことには驚いた。自主性を高め、運動やスポーツを通して全校に笑顔があふれる時間をつくることができた。

2 課題

生徒会活動や昼休み等の時間は限られており、今以上に体育委員会主催のミニスポーツ大会を増やすことには難しさを感じる。また、生徒が自ら企画・運営するには、そのための時間の確保も必要だが現状では難しく、どのように準備と活動の時間を産み出していくかが課題である。

様々な形で地域貢献ができるのは素晴らしいことであるが、生徒も教師も無理なく運動する機会をつくっていくことが大切である。また、イベント的な活動だけでなく、日常的に運動の機会を設けていくことも課題である。

チーム南中！体力向上と健康増進に自ら取り組む生徒の育成

学校名	南足柄市立南足柄中学校
全校児童・生徒数	363名 (男子 199名 女子 164名)

児童・生徒の実態

学校生活における運動と生活習慣の実態

- 新体力テストの結果より、本校では多くのテスト項目で全国の平均よりも下まわるものが多い。体力の二極化が見られ、運動になかなか親しめない生徒への働きかけが必要と考えた。
- 本校の運動部活動の加入率は71.3%である。
- 昼休みは25分間である。
- 次の日が休みとなると就寝時間が遅くなる傾向にある。



取組の目標

生徒の主体的な体力向上と健康増進

- 全員に運動機会の保障ができる体育の授業の充実を図り、その取組を通して、生徒の体力向上への意識を高める。
- 体育祭や委員会活動などで生徒が主体的に運動に親しむ場の整備に努める。生徒一人ひとりがクラス、学年、全校で運動に取り組む一体感を味わい、目標に向かって協力して励む姿を目標としていきたい。

取組の内容

1 保健体育の授業の取組

学習内容を明確にし、指導の充実を図る。

保健体育の授業では、毎時間の学習内容を明確にして、何を学習するかねらいをもって生徒が取り組めるようにした。誰もが基本から楽しく取り組める学習の場や教材の工夫を図り充実した授業となるようにした。

2 生徒が主体的に運動に親しみ、生活環境を考える場の整備

(1) 体育祭

練習より体育祭実行委員会が進行を行い、生徒自らの目標を設定した。また、その目標に向かって、個人の取り組みでなく全校や学年、クラスで取り組む習慣を定着させることをねらいとした。さらに、種目の作戦を考えることで、一人ひとりの運動特性を活かして練習や本番に向けて取り組ませた。

(2) 文化祭

保健委員会が健康的な生活習慣や運動に関するアンケートの実施し、文化祭において発表した。その結果を全校で共有することで次への課題が明確となった。

- ・スマートフォン等を使用する時間は学年が上がるにつれ増えることが分かった。

- ・スマートフォン等を持っている人は、持っていない人に比べて、学校での午前中の授業に眠気を感じる人が多かった。
- ・休日にはスマートフォン等を使う時間が2時間以上と答えた生徒が70%を越えていた。

(3) 昼休みのボールの貸し出し

サッカーボール、バスケットボール、バレーボールなどを貸し出して昼休みに体育館や外で運動に親しむ環境を作り出している。なお、レクリエーション委員会がボールを管理している。

(4) 昼休みのレクリエーション企画

25分間の昼休みで、生徒会レクリエーション委員会主催による全校生徒によるボール送り競争とドッジボール大会を企画した。



取組の成果と課題

1 生徒全員の体力向上や健康増進への意識の向上

昼休みの学級対抗や縦割りによる企画で学級や全校全員が体育館へ行き、一つとなって運動を楽しんだ。また、昼休みの時間を確保するために、給食の配膳協力が進み学級のまとまりがさらに良くなったと感じる。

毎日の健康観察に就寝起床時刻を記入することで、生活習慣への意識を高めた。

保健委員会による文化祭での発表と、学校保健委員会での提案により、全校生徒が健康的な生活を送ることにについて考えを深めた。

2 生徒が主体的に運動に親しむ場の整備と健康問題への対処方法の考案

体育祭での体育祭実行委員の運営進行、文化祭での保健委員の調査・発表、昼休みのレクリエーション委員の運営進行と生徒が考えたことを生徒の言葉で伝えることができた。そして、全校生徒が関心をもってその情報や指示を聞き、行事を成功させようと協力して取り組む姿が数多く見られた。

課題は、全体での取組として、新体力テストのデータをもとに、生徒一人ひとりが主体的に体力向上に取り組む姿を増やすことである。

運動の習慣化を目指して

～授業や昼休みの活動の工夫～

学校名	中井町立中井中学校
全校児童・生徒数	264名 (男子164名 女子100名)

児童・生徒の実態

新体力テストの結果から

4月に行った新体力テストの結果を集計し、男女別、学年別で全国平均と比較をした。3年男子の立ち幅とび、50m走、2年男子の立ち幅とび、3年男子の長座体前屈、50m走、3年女子の長座体前屈、2年女子の長座体前屈、立ち幅とび、50m走、1年女子の50m走は全国平均を上回っている。全体として、ハンドボール投げや上体起こしなどが全国平均を下回る結果となった。



取組みの目標

基礎体力の向上

- 夏休みの課題として、縄跳びに取り組み、夏休み明けに縄跳びの記録会を実施し、基礎体力の向上と新体力テストの結果が向上できるようにする。
- 教科指導の中で、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチなどの紹介や実践を行う。
- 運動をする機会を増やし、楽しく運動ができるようにする。

取組みの内容

1 教科での取組

4月に行った新体力テストの結果を自己分析し、特に劣っている部分については、夏休みの課題として「体力アップ」に取り組みさせた。また、取り組む内容としては、運動例の掲載されているポスターを全員に配付し、自分で選択した運動に取り組むようにした。

夏休み前に縄跳びを行い、夏休み期間を使って、二重跳びと持久跳びの記録アップを狙った縄跳びの記録会を休み明けに行った。休み前に比べ、様々な跳び方ができるようになった生徒や二重跳びの回数や持久跳びのタイムの向上が見られた生徒もいた。

2 学校全体の取組

(1) 昼休みの過ごし方

体育委員会の取組で体育館を開放し、曜日ごとに学年を振り分けて、自由に使用できるようにしている。グラウンドでは、サッカーや鬼ごっこなどで体を動かしている生徒も見受けられる。

新体力テストの結果から、ハンドボール投げの結果が全体として低かったため、体育委員会主催のレクリエーションで「投げる」動作のあるバスケットボールとドッジボールを行った。また、サッカーなどの種目も行い、生徒が幅広いスポーツに親しめるよう委員会活動を行った。

(2) 総合的な学習の時間の一環として

今年度も「中井を見て歩く」を実施した。3学年混合で8名程度のグループを編成し、町内の歴史を学びながら7～8kmのウォークラリーを行った。また、「地域の人とスポーツを楽しむ」を12月2日(土)に実施した。例年行われており、中井町体育協会の協力を得て自分の参加したい種目を選び活動を行った。種目は野球やバドミントンなどよく知られているものから、ペタンクやパークゴルフなど10競技に分かれて、普段行うことが難しいスポーツに触れることができる貴重な機会である。生徒も地域の方とのふれあいを通して、例年楽しく活動できている。

〈夏休み明けの縄跳び記録会の様子〉



取組みの成果と課題

4月と9月に行った新体力テストの結果を比較するとわずかながら向上が見られた。より高い記録をめざして取り組ませるため、全校平均のラインを各種目で示した結果、いくつかの種目については結果が伸び、成果を感じることができた。また、夏休みの課題として取りくんだ縄跳びも要因の一つであると考えられる。縄跳びについては、教科指導の中で今後も行い、長期的な目線で生徒の記録や体力向上につなげていきたいと考えている。

全体として筋力や巧緻性などに課題をもつ生徒が多いので、授業の中で、筋力トレーニングの要素が組み込まれたウォーミングアップを行わせることや、体づくり運動で筋力トレーニングや用具を使った運動に取り組ませることで多面的に指導を行っていきたい。また、現在行っていることを長期的に継続していくことで体力の向上とともに生徒の運動に対する意欲も向上させたい。

体力の向上をめざして

学校名	大井町立湘光中学校
全校児童・生徒数	540名 (男子272名 女子268名)

児童・生徒の実態

主体的な運動

- 運動部所属の生徒は、毎日十分運動を行っているが、昼休みを中心に考えると体育館や運動場の利用の状況は決して多い方ではない。
- 部活動で運動部以外の部活動を希望している人数が増加、運動部では、比較的活動量の多い部活動への加入率が低い。



取組の目標

目標を持って体力づくり

- 生徒が主体的に運動を楽しむ力を養う
- 生涯にわたって運動に親しむ習慣を身につけ運動習慣の二極化の改善を図る
- 長期休業後に体力テストを実施することで、生徒が定期的に運動を繰り返すように習慣化を図る

取組の内容

1 保健体育科の授業での取組

新年度スタートの授業で新体力テストを実施している。測定の結果をグラフ化し一年間の体力づくりの計画を立てている。このことで、自分の体力について考える機会をつくることができている。長期休業後には、縄跳び運動の持久跳びと二重跳びの記録測定と新体力テストのいくつかの種目を実施している。また、これらのことを毎年続けることで自分の記録の変化を知ることができている。

準備運動として今年度からラジオ体操を実施している。昨年度までは、ストレッチ体操を行っていたが、筋肉を伸ばすなどの静的な運動内容が多いため不適切と判断した。またラジオ体操は、全国共通の運動であるため身につけておくことは生涯体育として適していると考えた。

長距離走の授業の取組の一つとして駅伝を実施したことで、持久走を苦手とする生徒も前向きな気持ちで取り組む様子が見られた。

2 学校行事での取組

体育祭では、準備運動を今年からラジオ体操に変更したその結果、来場者も含め全員で音楽に合わせて運動をすることもできている。競技種目の中にリレーや短縄跳びの持久跳びや大縄跳びを行っている。

全国チャレンジデーには、今年も学校行事として学級対抗の大縄跳びという方法で参加した。

3 生徒会活動での取組

体育委員会では、昼休みに学年ごとで体育館の開放を行っている。委員会が中心となって各学年で球技大会やレクリエーション大会を実施している。



取組の成果と課題

1 保健体育の授業では、生涯にわたって運動に取り組む大切さについて意識が高まることを目標の一つとして体力測定を行った。1年生から毎年定期的実施することで自分の特徴や成長の様子を知り、各自の体力づくりを計画的に取り組むことや継続することの大切さを学んでいると思われる。また、学校行事や委員会が主体の活動の中に体力づくりに関する内容が継続的に行われることは今後も続けていきたい。

2 運動への取組の二極化についての課題は、依然残っている。しかしながら、運動をすることへの抵抗感を取り除く活動を続けることで生涯体育につながっていくと考えたい。

新体力テストの結果を踏まえた体力づくり

学校名	松田町立松田中学校
全校児童・生徒数	229名 (男子130名・女子99名)

児童・生徒の実態

新体力テストの結果が、全国平均を下回る

- 本校では、毎年4月に新体力テストを実施している。生徒は、その結果から自分の体力や生活健康状態を把握している。
- 今年度の結果を見ると、男子は1、2年生ともに「持久走（全身持久力）」が、女子1年生は「ボール投げ（巧緻性・瞬発力）」が、2年生は全体的に値が低いが、特に「上体起こし（筋力・筋持久力）」が全国平均を大きく下回っており、体力不足を実感している。



取組の目標

学年全体と個人でトレーニング実施

- 新体力テストの結果を分析し、学年ごとに全国平均を大きく下回っている体力を高めるためのトレーニングを準備運動に取り入れ、体力の向上を目指す。また、運動やトレーニングへの活動意欲の向上、持続、習慣化を目指す。
- 新体力テストの個人データを振り返り、自己の体力の特徴を理解し、伸ばしたい体力要素から自分自身のトレーニングメニューを考え、冬季休業中に実施する。

取組の内容

1 学年全体でトレーニング実施

- (1) 新体力テストの結果の活用
本校では、毎年4月に全校で一斉に新体力テストを実施している。データ処理は業者に依頼している。結果を学年ごとに分析し、学年の体力や健康状態等の特徴を理解している。
- (2) 準備運動で体力づくりトレーニングを実施
新体力テストの結果を基に、本校の生徒が特に劣っている体力(1年：巧緻性・瞬発力 2年：筋力・筋持久力)を高めるトレーニングを中心に、準備運動にその種目の特性を生かした色々な体力づくりトレーニングを取り入れ、2学期の間継続的に行った。



2 個人でトレーニング実施

- (1) 自己の体力の特徴を知る
個人の新体力テストの結果データを配付し、自分自身の優れている体力要素や劣っている体力要素を把握し、自分の体力の特徴を理解する。伸ばしたい体力要素をピックアップし、それらを高めるトレーニングメニューを考える。
- (2) トレーニングの実施
各自の体力の特徴に合ったトレーニングメニューを冬季休業中に実施する。実生活に合わせ、無理のない範囲で各自判断して行う。
健康状態、トレーニングの実施状況、振り返り等を毎日、記録用紙に記入する。

3 トレーニング効果の確認

- (1) 再度新体力テストを実施
2学期の準備運動での学年ごとのトレーニングと、冬季休業中の個人のトレーニングの効果を確認するために、再度新体力テストを実施した。
学年のトレーニング効果を見るため1年生は「ハンドボール投げ」2年生は「上体起こし」を全員行った。次に個人のトレーニング効果を見るため、各自伸ばしたい体力要素を確認する新体力テストを行った。
その結果から学年と個人で、どのくらい変化があったか、効果があったかを確認した。特に、自分の伸ばしたい体力要素のトレーニング後の数値の変化やトレーニング効果については、自分自身で分析させた。

取組の成果と課題

一昨年度までは、新体力テストの結果を教員が学年ごとに分析し、劣っている体力を補うためのトレーニングを準備運動に取り入れていた。昨年度からそれに加え、冬季休業前に個人の結果を基に、体力やトレーニングに関する理論的な指導を行い、トレーニングメニューを考え実施した。今年度は、更に再度2種目のみ(学年課題、個人課題のテスト)新体力テストを行い、その変化や効果を見た。
学年全体のトレーニングは、2学期間ということで約4ヶ月実施した。1年生の「ハンドボール投げ」では90%近

くが、2年生の「上体起こし」では85%近くで効果が表れた。個人のトレーニングは、冬季休業中ということでトレーニングの実施期間が短く、さらに毎日実施できていない生徒が多かったこともあり、効果が表れた生徒は50%以下にとどまった。
この結果から見てもわかるように、トレーニングは継続することが重要であり、いかに興味を持たせながら取り組ませるかが課題である。さらに習慣化させるためには、継続した取組が必要である。

運動を楽しむ実感を持たせる ～走る・投げる～

学校名	山北町立山北中学校
全校児童・生徒数	231名 (男子122名・女子109名)

児童・生徒の実態

運動習慣が二極化

素直で明るい生徒が多く、保健体育の授業や体育的行事を意欲的に取り組み楽しむことができる。新体力テストや運動習慣調査の結果から、日頃の運動習慣が体力・運動能力に関係していること、体力・運動能力の各項目にアンバランスな点があること、特に走る力と投げる力が低い現状であることが分かった。



取組の目標

様々な場面で運動に親しむ

- 様々な運動・スポーツに親しむ。
- 体力・運動能力（走力・投力は重点）の向上を図る。
- 生徒の委員会活動を活用し、全校生徒が運動・スポーツに親しむ機会の増加を目指す。
- 地域のスポーツ行事への参加を通して、生涯スポーツへの意識づけを行う。

取組の内容

1 保健体育の授業における取組

- (1)年間を通した継続的な取組
準備運動としてのランニングとラジオ体操
主運動につなげる補強運動の工夫
- (2)ねらいを明確にし、向上を楽しむ事ができる授業

①投げる

投球の動作を直接扱うソフトボール単元では、キャッチボールのドリル練習を継続して行った。またバレーボールやバスケットボール単元では、キャッチボールやボールを両手でたたきつける運動を行い、投球動作の中で重心移動や腕をスムーズに動かすことができるよう働きかけた。

②走る

陸上競技単元では、スピードを体感させるとともに、記録やスムーズな動きなどの変化を楽しむことをねらいとした。短距離走では、クラウチングスタートからスムーズにスピードに乗ること、リレーでは、お互いがスピードに乗った状態でのバトンパスを中心課題とし、ペアやグループでフォームやタイムを分析しながら、速さへ挑戦する楽しさやスピードにのったスムーズなバトンパスを実感できるようにした。

2 特別活動における取組

生徒会活動(体育委員会)

体育委員会の活動として、昼休みの体育館・グラウンドの開放や用具の貸し出しを行っている。新たな取組として、以前から取り組んできたクラス対抗の

ミニスポーツ大会を「山中シリーズ」として、年間を通して様々な競技を行い、順位に応じた得点の合計をクラス対抗で競う形式で実施している。その中で、フリースローやハンドボール投げなど、投げることに特化した競技も実施している。



「山中シリーズ」ハンドボール投げ競技（体育委員会）

3 地域のスポーツ行事への参加

中学生と地域とのつながりを保ち、将来的に運動機会を拡大していくことをねらいとして、町健康スポーツ大会への積極的な参加を呼びかけ、今年度はフットサル、ソフトバレーボール、3on3、リレー大会等に参加し、町民の方々とスポーツを楽しんだ。

取組の成果と課題

1 成果

保健体育の授業では、生徒の実態に応じて、ねらいを明確にし、学習を段階的に積み上げてきたことにより、生徒は自分の動きの変容に手応えを感じ、記録の向上に喜ぶ姿が見られた。体育委員会の取組は、委員会の生徒が、みんなが運動を楽しんでもらうためにはという視点を持って、企画を考えることができた。実際の競技もクラス全体で楽しんでいる姿が多く見られた。地域のスポーツ行事への参加は、その参加生徒の数は年々増加しており、今後も参加を呼びかけていきたい。

2 課題

保健体育の授業を通して、生徒は自己の体力・運動能力を高める楽しさを感じつつある。今後は、生涯スポーツや運動と健康の関係などの視点からも体力や運動能力を考え、運動習慣づくりにつなぐことができるようにしていきたい。また、週3回の保健体育の授業では、技能の習得は見られても体力の維持・向上には量的に不十分である。そこで運動部活動の活性化や特別活動の活用、地域との連携を図り、多様な運動機会を生徒に与えられるようにしたい。

体力向上を目指して ～自分の体力に興味を持とう～

学校名	開成町立文命中学校
全校児童・生徒数	524名 (男子 254名 女子 270名)

児童・生徒の実態

運動は好き、体力については関心が低い

本校の授業では、積極的に活動する生徒が多い。しかし、種目による得意、不得意という意識から消極的になってしまう生徒も少なくない。また、楽しく運動に取り組むものの、自身の体力には興味・関心が低いように感じる。新体力テストの結果についても、自分の体力について「知る」に留まっている。



取組の目標

自分の体力に関心を持ち体力向上を目指す

- 自分の体力を把握し、継続的に行える体力向上のメニューを考え、実践できるようにする。
- 体力を高めることによって運動の幅を広げ、より運動に親しむことができる生徒を育成する。
- 自発的に体力向上を目指す生徒を育成する。

取組の内容

1 授業での取組

(1) 体力向上トレーニングの実施

持久力・筋力について、それぞれのメニューを次の流れで行った。

- ① 筋力
2人組で行う。
・腹筋、背筋、腕立て伏せを各30秒ずつ行う。
- ② 持久力
体育館のバレーボールのコート2面分のコースを自分のペースで走り続ける。(7分間)

○①、②を行って1セットとし、3セット行った。

○BGMの活用

BGMを活用することによって、モチベーションを上げ、より活発に活動ができるようにした。



2 夏季休業を利用した体力の強化

本校では4月に全学年が新体力テストを行っている。生徒は自身の記録を記録用紙にまとめ、振り返りを行っている。記録用紙にきちんとまとめることで、自身の体力を把握するとともに、夏休みの体力向上トレーニングの取組につなげている。

(1) 体力向上トレーニングの取り組み方

- ① 新体力テストの結果をもとに向上させたい体力を選択する。
- ② 向上させたい体力に対し、どのようなトレーニングを行うか内容を決める。
※教師側から、それぞれの体力についてトレーニング方法の例を提示して取り組みやすくする。
- ③ 行う時間や頻度、強度については個に応じた設定をする。
- ④ 行った内容と反省、自己評価をプリントに記入する。
- ⑤ 夏休みを終えて、振り返りを行う。

取組の成果と課題

1 体力向上トレーニングについて

2人組で取り組むことにより、励まし合いながら楽しく活動する様子が見られた。また、BGMの活用により、モチベーションがアップし、「きつい」と思われがちな活動がより活発となった。この結果からグループで活動することやBGMの活用は、生徒の活動をより活性化し、楽しみながら体力向上を図ることにつながると考える。

2 夏季休業を利用した体力の強化について

4月の新体力テストの結果から自身の体力を把握し、一人ひとりが自分の課題にあったトレーニング内容を考えるため、過度な負担になることなく取り組むことができていた。しかし、夏季休業後の取組は継続しておらず、トレーニングの習慣化について課題である。夏季休業後に反省と今後の取組について考え、実践につなげられるような一人ひとりへのアドバイスや選択肢を与えるなどの工夫を加え、継続的なトレーニングにつなげられるようにしていく。

楽しく運動 体力UP！

学校名	箱根町立箱根中学校
全校児童・生徒数	197名 (男子98名・女子99名)

児童・生徒の実態

運動・スポーツ実施の二極化

新体力テスト 全国・県の平均を下回る

新体力テスト結果より、全国・県の平均を下回る種目がほとんどであった。

原因として、交通機関を使い登下校する生徒が多く、身体を動かす機会が少ない生徒が多いことや、冬場になるとグラウンド状態が悪くなり、運動する場を確保することが難しいなどの理由が考えられる。

取組の目標

楽しく運動する機会を増やす

体力向上を意識し、運動に取り組ませる

- 運動する場、みんなで活動する機会を設け、楽しみながら運動する生徒を増やす。
- 小中連携を図りながら、継続的、長期的に体力向上を図れるようにする。

取組の内容

1 保健体育科の授業での取組

(1)生活アンケートと体力測定の実施

4月に実施し、その結果をもとに自分の体力や生活について振り返り、今後の生活や活動にいかした。

(2)単元計画の工夫

・8分間走・ミニ駅伝

全学年で8分間走を実施。1周毎のタイムをグラフ化することで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一助となった。仲間への励まし、ウォーミングアップの工夫などから、個人種目ではあるが、互いに学び合う姿が見られた。また、今年度からまとめとしてミニ駅伝大会を行い、全学年で上位10名を表彰したことで意欲を高めることができた。

・縄跳び運動

昨年度より、小中連携で縄跳び運動を取り入れようということで、ウォーミングアップの一つに取り入れた。昨年度に引き続き、「体づくり運動」でも実施した。

2 体育委員会を中心とした取組

(1)スポーツウィーク・PET (physical education time) 等体育委員が主体となり、昼休みに全校スポーツ大会(スポーツウィーク)を実施。6月にドッジビー大会9月にバスケットボール大会、(3月にも実施予定)。PET(学

年毎のスポーツ大会)は、バレーボール、バスケットボール、サッカー、リレーなどを行った(2月にも実施予定)。

(2)体育館の開放とボールの貸し出し

昼休みに体育館を開放(曜日毎に学年で割り振り)しバスケットボール、バレーボール、バドミントン用具などを貸出し、自由に身体を動かすことができるようにした。また、外用にはバスケットボール、サッカーボールを昇降口に置き、使用できるようにした。

3 小中連携「縄跳び運動」の取組

(1)「縄跳びカード」の共有

短縄跳びのチャレンジカードを小学校と共有し、授業の中で活用した。1年生は、小学校で体験しているので、積極的に取り組む姿勢がみられた。2、3年生は、昇級しようと跳び方を教え合いながら、意欲的に取り組んでいた。

(2)学校行事

・運動会の種目に「大縄跳び」「連続長縄跳び」があり、全校対抗で取り組んでいる。



取組の成果と課題

1 成果について

体育委員が企画・運営を行うことにより、生徒たち自身が意欲を持って活動することができた。また、クラス内でもお互いに声を掛け合うことにより、運動が苦手な生徒も安心して参加することができた。大会当日は給食の準備・片付けを早く行うなど、クラス内での協力も見られた。

2 課題について

今回の取組で、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げていきたい。また、体力テストでは、平均よりも低い数値が続いていることから、運動習慣の定着と運動部活動の活性化に取り組んでいきたい。

生徒が自らすすんで運動に親しむ態度を育てる ～みんなで活動する喜びを仲間とともに～

学校名	真鶴町立真鶴中学校
全校児童・生徒数	165名 (男子91名、女子74名)

児童・生徒の実態

運動・スポーツ実施の二極化の進展

- 運動が好きな生徒と、運動が嫌いな生徒の二極化が伺える。
- 生活アンケートの結果から、「一日の運動時間が1時間未満」と回答している女子(1年生)が82%以上。
- 生活アンケートの結果から、「学校生活が楽しい」と回答している全校生徒は95%以上。

取組の目標

全ての生徒に体を動かすことの喜びを味わわせる

- 体育的行事をきっかけとして、運動が好きな生徒も苦手な生徒も仲間とともに活動することで、体を動かすことの喜びを味わう。
- 日常の学校生活の中で生徒が自らすすんで、昼休みにグラウンドでサッカーやバレーボールなどの遊びを楽しもうとする。
- 生徒が自らすすんで、地域の体育的行事に積極的に参加しようとする。

取組の内容

1 保健体育科授業での取組

- (1) 生活アンケートと体力測定の実施
年度当初に実施し、その結果をもとに、長期休業中に体力向上プログラムを実施。

- (2) 各単元における意識付け
- ・各単元の初発と終末に単元(運動)の特性に触れた楽しさをどの程度味わったか、レポート作成。
 - ・全ての生徒が、特性に触れた楽しさを味わえるような単元構成を検討。

2 学校行事等につなげる取組

- (1) 体力づくり集会
- ・3月にクラス対抗球技大会(種目は、生徒のアンケートにより決定。今年度はバレーボール、ポッチャ)と縦割りブロック対抗の長縄、短縄大会を実施。2年生がリーダーとなって1年生と練習できるよう、一週間程度の練習期間を設定している。
 - ・次年度の、5月に行われる運動会でも同じルールで競技が実施されるため、次の行事のスムーズなスタートにつながっている。

これまでは、クラス対抗にしていたが、ブロック対抗にすることで、異学年での協力がより必要となった。(短縄跳びは、小学校でも実施しているので、今後、連携した取組ができればよい。)

(2) 運動会

3月の体力づくり集会を経験しているため、生徒の動きや練習の流れがとてもスムーズで、和やかな雰囲気を取り組むことができた。



取組の成果と課題

1 体を動かすことに興味関心を持って、運動の喜びを味わうことについて

各行事の練習期間では、異学年の交流が活発に行われたことで、全ての生徒が意欲的に活動に取り組み、学年を問わず昼休みにグラウンドへ出て練習する生徒が増えている。

2 体力水準の向上について

昨年度と比較し、2、3年生は男女とも体力水準が向上した。また、保健体育科の授業への参加意欲が高い。

3 地域行事の積極的な参加について

10月の真鶴町民運動会の長縄跳びや1月の真鶴半島駅伝などの地域行事に選手はもちろん、役員ボランティアとして、すすんで参加する生徒も多い。

4 今後の課題

今年度行ってきた取組について定着化を図り、内容を検討していきたい。また、小学校との連携を具体的に図っていきたい。

「イケ弁」づくりを通して 「食」について考えよう

学校名	湯河原町立湯河原中学校
全校児童・生徒数	484名 (男子249名 女子235名)

児童・生徒の実態

乱れた食生活・偏食の増加

湯河原中学校の生徒は、2割近くの生徒が朝食を食べないことがある。また、その食事内容も主菜・副菜を摂取しない生徒がおり、バランスの取れた朝食を取れていない現状がある。昼食は弁当になっており、コンビニで炭水化物のみを買ってくる生徒もいる。そこで、「弁当づくり」を通して食事の意義を理解し、より良い食習慣を身につけること、調理をする人や食材への感謝など豊かな心の育成を目指す。



取組の目標

「弁当の日」で考える「食育と感謝の思い」

- 弁当の日の設定
 - ・教育委員会、小学校と連携して「弁当の日」を実施。
 - ・弁当づくりを体験することで食について考える。
- 朝食チェック
 - ・1週間で朝食を食べた日をチェックする。
 - ・主食、主菜、副菜のバランスをチェックする。
- 「食育たより」と「湯河原町・食育だより」を配布する

取組の内容

1 弁当の日の実施

日時 第1回 平成29年 6月26日(月)

第2回 平成29年11月20日(月)

方法

- ①「イケ弁の日チャレンジカード」に沿って生徒と保護者と相談し、チャレンジしたいコースを決め、お弁当の計画を立てる。
- ② 選んだコースにしたがって、お弁当を作る。
- ③「イケ弁の日チャレンジカード」にやってみての感想・弁当のイラスト・保護者からの感想をもらい、当日お弁当と一緒に持って学校に登校する。

《生徒が選択するコース》

買い物コース：献立を決め(相談し)、一緒に買い物をする

弁当詰めコース：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：保護者の手伝いする。

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。

《イケ弁チェック》

赤、緑の食材の数で「超イケ弁」か「イケ弁」の評価をし、栄養バランスの良い献立を考えて調理する。

【超イケ弁】・・・赤…2品 緑…6品

【イケ弁】・・・赤…1品 緑…4品

2 朝食チェック

日時 平成29年9月4日(月)～8日(金)の5日間

方法

保健委員が毎日の朝学活で朝食を食べているかとその食事内容のチェックを「朝食チェックシート」を使って行う。

3 「食育たより」と「湯河原町・食育だより」

「食育たより」を養護教諭が発行し弁当の日の感想や上手に作れた弁当の写真を載せ配布。朝食チェックの結果を保健委員会で集約し、生徒の傾向や今後の課題を記載し生徒に配布する。

「湯河原町・食育だより」を教育委員会、小中学校校長会、町食育担当者会議から発行し家庭へ配布する。



取組の成果と課題

成果

弁当の日は、平成25年から始まった。29年度は、中学1年生は小学校3年生の時から行っている活動で、全学年の生徒が3年以上行っている。生徒からの感想には「今回はうまくできなかったから次はもっとがんばる」や「次は完璧コースを挑戦する」などの前向きな感想も出ている。また、保護者も「次はもっと頑張ってるね」や「食について考える良い機会になっている」などの意見も出ており、家庭での食育に触れる良い機会になっている。活動を長期にわたり続けていく中で、「弁当の日」についての理解も進んでいるように感じられる。

課題

・中学校全学年でみると「弁当の日」の取組率が約70%ほどである。取組率や取組内容の向上へのつながるように、教員側の意識を一層に高めて働きかけをしていきたい。

・中学校では昼食が日頃から弁当になっているため、保護者が「この日だけ生徒が弁当を作ることは余計な手間」と考える家庭もある。「弁当の日」への消極的な意見に対して、小中学校で連携して働きかけていくことや保護者に「弁当の日」の意義を理解してもらい、家庭と協力して行っていく必要がある。

