

平成30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

体力・健康を軸にする 組織的、計画的なカリキュラム・マネジメント

市町村名

横浜市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度体力調査の結果、本市の児童生徒の体力合計点は全国平均よりも低く、横這いである。運動の実施状況を見ると、運動を日常的にしている児童生徒とそうでない児童生徒の二極化がみられる。健康的な生活に対する意識は高く、運動、食事、睡眠の健康三原則を大切と捉えている。今後、携帯電話やパソコン等の使用状況による健康への影響も懸念される。

児童生徒が生涯にわたって主体的に体力の向上や健康の保持促進を図り、健康で創造的な生活を送ろうとする態度を育成するためには総合的な取組を進める必要があると考え、「体力・健康を軸にする組織的、計画的なカリキュラム・マネジメント」の推進を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（菊名小学校）

「自分を見つめ主体的に運動をしようとする子をめざして」
～ひと・もの・ことに関わり合うことを通して、運動に親しむ子の育成～



朝学習「元気もりもりタイム」持久走

1 取組の経緯

朝学習や休み時間を利用し、運動時間を確保することにし、場所を設定した。朝学習では年間を通して活動できるようにするため、「元気もりもりタイム」として月に2回程度行った。また、学習カードに運動の記録をしていくことで、休み時間にも主体的に取り組めるようにした。休み時間の活動は、児童委員会を中心に言い、競争の要素を取り入れて楽しみながら取り組めるようにした。

生活習慣の改善としては、「けがを減らそう」をテーマに学校保健委員会で取り組んだ。

2 取り組んだ日時等

- (1) 「元気もりもりタイム」の設定 朝8:25～8:40
5月～7月：短縄 9月～12月：長縄
1月～3月：持久走
- (2) 体育委員会による取組
7月・2月：ドッジボール大会
11月：クラス対抗リレー
- (3) 学校保健委員会での取組
6月・11月：「けがを減らそう」

3 取組の様子、成果と課題

朝学習の時間を利用することで、年間を通して継続的な活動をすることができた。他学年の子どもともかかわり合いながら意欲的に活動していた。それをきっかけに休み時間にも主体的に短縄跳びや長縄跳びに取り組む姿が多く見られた。

運動の得手、不得手に関わらず、「体を動かすことが楽しい」という子どもを育てるため今後も取組を継続していく。また、運動の二極化が進んでいるため、家庭との連携を図り運動機会を増やしていくことが今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（浜中学校）

体力向上に向けた「一校一実践運動」



1 取組の概要

授業が始まる前に行っている一校一実践運動を改善し、新体力テストの「20mシャトルラン」と「立ち幅とび」の記録が向上・改善されていくことを目指す取組を行った。授業の流れの中に組み込み、グラウンド種目であれば、グラウンド2往復のランニング、体育館種目であれば、体育館3往復のランニングに工夫を加えた。グラウンドなら1往復目は、ランニング、2往復目の行きはダッシュ、帰りはスキップで行う。体育館なら2往復ランニング、3往復目の行きはダッシュ、帰りはスキップという内容で行った。

また、食の観点から朝食に着目し取り組んだ。2・3学年にアンケートを行った。朝食と運動能力との相関関係を分析し、生徒これらをフィードバックした上で、より良い生活習慣を身に付けていくための意識を高めることを目指した。

2 取組の様子、成果と課題

他種目との数値の比較という点に関しては、立ち幅とびの数値に変容があった。シャトルランに関しては、全国の平均の数値との差が縮まっていたことを考えると取組が反映されていたように思う。また、授業の中で子どもたち自身の取組も変化が見取れたことは、非常に意味のある成果であった。

今後の課題としては取組をさらに継続し、結果、どのような変容が見られるかということと分析し、取組に生かすこと、体力の向上という視点から、他種目に目を向けた時、どのような取組をしていくべきなのかということ、この二点が考えられる。

また、朝食については、アンケート後、以下の項目を生徒にフィードバックした。

- ・朝食を食べたほうが良いと考えている生徒の割合について
- ・総合評価A群の生徒は食事の内容として品目数が多いことについて
- ・男子と女子の食事内容の違いについて
- ・朝食を食べることの良い点について

紙面によるフィードバックを通し、朝食が運動や学習に及ぼす影響を考えるきっかけをつくることはできたが、食事に関しては、保健体育科の学習のみでなく様々な機会をとらえて伝えていくことが必要であると感じた。

取組の 成果と課題

今後、健康・体力づくりに関する取組については「体力・健康を軸にするカリキュラム・マネジメント」として、生活習慣の改善や食育などの視点も加えた取組にすること、体力調査等の客観的データを活用したエビデンスベースで取組を考え評価、改善をしながら進めること、全教職員で組織的・計画的に進めること、そのための全体計画を作成して取り組むことの大切さが確認された。今後も、全教職員による、総合的な取組となるよう推進を図っていく必要がある。

自ら進んで体力向上に取り組める環境づくり ～運動の習慣化に向けた意識づけの工夫～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果によると、小学校、中学校ともに緩やかに向上傾向を示しているが、依然、全国平均を大きく下回っている。調査結果から、運動習慣については、小中学校ともに身につけてきているが、自分の体力の状況を分析し、その向上に向けてどのように取り組んでいくべきか、児童生徒が考えながら体力向上に取り組めるよう図ることとした。

小学校の具体的な取組例（菅生小学校）

めざせ体力UP！「朝スポ」



1 取組の概要

本校の児童は、休み時間の際に外遊びを意欲的に行う姿が見られ、体を動かすことが好きな児童が多い。しかし外遊びを全くせず、読書や友達のおしゃべりなど校舎内で過ごしている児童も少なくない。今年度、校舎改築に伴いプレハブ校舎が増設された。そのため校庭の使用区域が2/3程度に縮小され、また、全校児童の増加もあり休み時間の校庭が児童であふれかえっている。そこで、運動に親しむ機会を確保し、運動への関心・意欲の高まりを促しながら体力の向上をめざして、各学年週1回朝の時間に校庭で外遊びをする「朝スポ」を設定した。

2 朝スポでの様子

- (1) 日時：各学年週1回朝の時間（8:30～8:45）
- (2) 場所：校庭
- (3) 遊び：鬼ごっこ、ドロケイ、ドッジボール、ドッジビー、8の字跳び、リレー、ドンじゃんけんなど
児童数約700名に対して、校庭の使用区域が少ないため、曜日ごとに校庭使用学年を設定している。学年や学級で様々な遊びを体験することができるようにしている。

3 取組の成果と課題

週一回の朝スポでは全員で遊びを行うことで、多くの児童が友達とかかわりながら夢中になって外遊びを楽しむ姿が見られた。また、休み時間には外に出て体を動かす児童が多くなり、朝スポを通して運動への関心・意欲が高まり、児童の運動機会の拡充につながった。今後は児童数の増加、校舎改築のためのさらなる校庭縮小により、運動できる場や時間がますます減少していくと考えられる。運動の日常化や体力向上へつながる手立てや取り組みの工夫を今後も引き続き検討していきたい。

中学校の具体的な取組例（西生田中学校）

基礎体力の向上



1 保健体育の授業での取組

保健体育の授業で、どの単元もランニング、体操、主運動に繋がる補助運動を取り入れた。また、グループごとに活動し、お互いの動きを見合い、楽しく活動させるようにした。

(例) ソフトボール

(巧み性を高める運動) 1分間キャッチボール(速く)

(瞬発力を高める運動) ベース間ダッシュ

2 新体力テストの結果をもとに自分の体力を分析

保健体育の授業で新体力テストの結果を用いて自分の体力を分析させた。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。3年生では、劣っている体力に焦点をあて、その体力が向上するようなトレーニングメニューを考え実施した。

3 体育委員会を中心とした取組

(1) 球技大会

年に2回体育委員会を中心に、バスケットボール・サッカー・バレーボールのいずれかに参加する球技大会を実施した。賞状を授与するなど勝負に熱くなる場面を増やした。

(2) 昼休みのボール貸し出し

昼休みに校庭でボールを貸し出し、自由に身体を動かせるようにした。各クラスボール貸し出しカードを3枚配布し、ボールの扱い方など注意を払った。

4 取組の成果と課題

自己の体力の状況を分析することにより、自分に合った課題を考えるきっかけとなった。毎時間トレーニングメニュー（各個人）の時間を確保し、継続的に取り組む必要がある。

取組の 成果と課題

小学校における朝の外遊びの取組や、キラキラタイムの全校実施、中学校での新体力テスト結果の分析と活用方法の授業での学習等、それぞれ体力向上に向けた具体的な取組を推進することができた。しかしながら、今年度も体力合計点の結果が全国平均値よりも大きく下回っていることは、現在の取り組みを見直し、より一層、全市での取組を推進していく必要があると考えている。

運動やスポーツに親しむ児童生徒の育成をめざして ～学校行事を契機とした、運動の習慣化の取組を通して～

市町村名

相模原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

- 体育の授業を楽しんだり、運動することを好んだりする児童生徒が多い。
- 体育の授業において、協働的に課題解決することができる児童生徒が多い。
- 体力テストの総合評価で、全国平均と比較してA・Bが少なく、D・Eが多い。
- 運動習慣や生活習慣に課題のある児童生徒が見られる。

小学校の具体的な取組例（麻溝小学校）

運動会、体力づくりをきっかけとした 運動の日常化の取り組み



1 取組の経緯

本校では、休み時間に外で元気に体を動かす子どもと、室内で過ごす子どもとに分かれる傾向が見られた。全国体力調査の結果も体力の高い子どもと、体力の低い子どもとの二極化が見られ、運動習慣の有無が子どもの体力に大きく影響していた。

そこで、運動好きの子どもも、運動嫌いの子どものも進んで外に出て体が動かすきっかけとなるよう、5月末に行われる麻リンピック（運動会）の全校種目として学級単位での大縄跳び（3分間の8の字跳び）を取り入れることとした。また、毎学期行われていた体力づくり期間の内容も大縄跳びに変え、1年間を通して学級で大縄跳びに取り組めるようにした。

2 取組内容

- (1) 麻リンピックに向けて
5月末の麻リンピックに向けて各学級で取り組む。
麻リンピックの記録を更新することを、学級のめあてに設定する。
- (2) 体力づくり期間前後の体育朝会を使った記録会
体育朝会で学級ごとに記録を計測。体力づくり期間に練習し、記録の更新をめざす。期間後の体育朝会で再度記録を計測（各学期に3週間程度）
- (3) 記録は全校では発表しない
記録の良し悪しによって苦手な子どものプレッシャーにしない。

3 取組の様子と成果

運動会をきっかけとして、職員で特に苦手な子どもへの指導法を共有した。学級で励まし合いながら楽しい雰囲気が進めることができ、学級の記録を伸ばすことで和がはぐまれた。それにより、日常的に学級の友だち同士で声を掛け合って大縄跳びに取り組んだり、外に出て運動したりする子どもが増え、運動を日常化することができた。

中学校の具体的な取組例（新町中学校）

50m走の記録向上から他の体力向上へ



1 取組の概要

体力向上に向けて、運動における「走る」という基本動作に着目し、50m走の記録向上に向けて、授業での単元との連携をしたり、授業開始前に記録向上に向けた補強運動を取り入れたりして、効果が現れるのかを考え実践した。

また、その記録向上に向けた取組が他の体力の項目に影響を与えると考え、併せて調査をした。今回は、瞬発力と敏捷性に変化が現れるかを探ってみた。

2 取組内容

授業の単元で陸上競技（リレー）を行い、バトンパスの練習をする中で「走る」という動作を繰り返して走り、走ることに慣れるとともに走るための身体の使い方を学ばせた。

ウォーミングアップの中で、良い姿勢で運動に取り組むことを身体に馴染ませるために、歩くという動作から走る動作を考えさせ、重心の移動により身体が動くことや、力の入れ方などを意識させた。

3 成果と今後の課題

計測を行った33名中、記録の向上があったのは、21名であった。記録が上がった生徒の多くが、元々の記録が全国平均よりも下回っている場合が多く、また、その生徒たちの一部では、そのほかの項目での記録の向上もみられたため、「走る」という単純な動きでも、継続した運動を行うことで普段から運動に親しむ習慣の少ない生徒たちには、様々な体力の項目に効果があつたと考える。

今後の課題としては、今回のような、短期間でも継続的な運動への取組が自身の体力に影響を与えることを理解し、生涯にわたってスポーツに親しむことができる素質を育てていくことが大切である。

取組の 成果と課題

- 全校での取組を契機に、休み時間に運動する児童が増えるなど運動の習慣化がみられた。（小）
- 短期間の取組でも、新体力テストの数値を上げられることを実感させることができた。（中）
- 児童生徒が健康への意識や体力向上の意義を学習できるよう、体育・保健体育だけでなく他教科との関連を図りながら進めていきたい。

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・体力向上」～

市町村名

横須賀市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市児童生徒の実態として、運動習慣や生活習慣、運動・スポーツに対する肯定的な捉えに関して課題があるが、学校全体で目標設定をして取り組んでいる割合が、小中学校とも全国平均と比較して低いことがわかってきた。そこで平成30年度から本市全体の指導の目標と重点に、健康・体力向上に関する事項を新たに加え、それぞれの学校が、どのような計画をたてて取り組んだのか、調査した。

小学校の具体的な取組例（桜小学校）

運動習慣の定着を目指した「大縄検定」



1 「学校重点プラン」について

本市小学校体育研究会体力づくり委員会では、各学校が作成する「学校重点プラン」に健康・体力の向上に向けた目標の設定やそれに向けた取組がどのように位置づけられているのかを調査し、それらの共有を図った。

本校では次のような目標設定、取組を行った。

【重点目標】

- 健康管理において「自分にできること」を実践できる子
- 運動の楽しさを実感し、自発的に体を動かそうとする子

【目標に向けた取組】

- 「自分にできること」を明確にした保健だよりの発行と保健指導の実施
- 苦手な児童も「わかる・できる」体育の授業の実践
- 運動習慣の定着を目指した児童会による取組

2 目標に向けた取組の様子

運動習慣の定着を目指した取組の一つとして、児童会による「大縄検定」（3分間の8の字跳びの回数を競う）を行った。

【振り返り】

- 跳ぶ場所に目印を置く、列車のように並ぶ、声を掛け合う等、各クラスで工夫をしながら運動を楽しめた。
- 担任も外へ出て一緒に運動をし、苦手な児童も参加しやすい雰囲気を作った。
- 大縄検定を終えても、校庭へ出て大縄に取り組んだり、新たにダブルダッチに挑戦したりするなど、運動に親しむきっかけ作りができた。
- 今後継続して運動に親しめるよう働きかける必要がある。

中学校の具体的な取組例（大津中学校）

肯定感を高め、体力向上を目指した授業改善



1 「学校重点プラン」について

本市中学校保健体育研究会体力づくり研究部では、各学校が作成する「学校重点プラン」に健康体力の向上に向けた目標の設定やそれに向けた取組がどのように位置づけられているのかを調査し、それらの共有を図った。多くの学校で、保健体育の授業改善や部活動、学校行事などにおける具体的な計画や方針を設け、取り組んでいることがわかった。また、市全体として「楽しみながら生徒が主体的に取り組む授業を目指す中で、体力向上を図る」という方針に則って取り組んだ。

本校では、運動に対する肯定的な捉えを涵養するため、次のように取り組んだ。

【重点目標】

心身をたくましく鍛える意欲と態度をもった生徒

【目標に向けた取組】

- 命を守る教育の推進
- 健康教育、食育の推進
- 体力・運動能力調査の分析と活用
- 部活動の活性化

2 目標に向けた取組の様子

授業で3アップ（ウォーミングアップ・スキルアップ・モチベーションアップ）を実施。⇒楽しむことで、主体的に活動し、体力向上を目指す。

【振り返り】

従来のランニング⇒体操という準備運動の流れを一新し、リズムトレーニングなど、音楽を使用しながら行うウォーミングアップを取り入れたことにより、生徒が楽しく運動に取り組んでいる様子が見られた。モチベーションを上げていく仕掛けを今後も模索していく。また、新体力テストへの取組にも生かしていきたい。

取組の 成果と課題

各学校が、児童生徒の実態や課題に応じて目標を設定し、計画的に取り組むことの重要性を改めて認識する機会となった。今後は、全国調査や本市独自調査の結果を各学校の計画や取組に反映させて改善を図るなど、いわゆるR-PDCAサイクルを確立させ、課題解決に向けた効果的な取組を推進していきたい。

運動の習慣化 ～苦手な児童生徒も楽しく自然に～

市町村名

鎌倉市

児童生徒の実態と取組のねらい

西鎌倉小学校では運動能力は高いが、活発に外遊びをしない児童がいることに課題を感じていた。逆に、深沢中学校では、体育館で取組む「深中体操」に運動が苦手な生徒でも自主的に参加しているという現状がある。そこで深沢中学校の取組からヒントをもらい、運動を敬遠するのではなく、苦手な児童生徒も楽しく自然に運動に参加できる実践に一年間取り組み、児童生徒の運動の習慣化をねらいたい。

小学校の具体的な取組例（西鎌倉小学校）

運動嫌いな子の意欲を高めるための環境づくり



1 取組の概要

本校では、校庭で遊ぶ児童が固定化する傾向がある点を課題として捉え、運動嫌いな児童の意欲を高めるための取組を行った。

【取組の具体】

- (1) 休み時間に、体育で学習した内容や体を動かす遊びに取り組みよう「体育館の開放や用具の貸し出し」を行う。
- (2) 集会委員会が、「誰でも気軽に参加することができる集会」を学期ごとに企画する。（大縄集会やドッジボール集会など。写真は12月のドッジボール集会の様子）

2 児童の意識調査

次の項目について、取組の前後で意識調査を行った。「きれい」「したくない」など運動について消極的な回答をした児童の割合の変化は次の通りである。

- | | |
|---|--------------|
| (1) 体を動かすことが好きですか | 0.9% → 0.0% |
| (2) 体を動かす行事があれば、参加したいですか | 8.1% → 4.5% |
| (3) 体を動かすことを、毎日続けたいですか | 8.1% → 2.7% |
| (4) 休み時間、週に何日ぐらい体を動かして遊びますか
(週に0～1日だった児童の割合) | 10.8% → 5.4% |
- 消極的な回答をする児童は、どの項目でも減少していた。

3 取組の様子・成果と課題

これまで、休み時間に体を動かして遊ぶことが少なかった児童が笑顔で体育館に向かう姿などが見られた。意識調査の数字でも運動に消極的な児童の割合が減少しているので効果があったと思われる。運動の機会が増えるだけでなく、運動習慣が身につく児童が増えるよう、来年度はさらなる手立てを考えていきたい。

中学校の具体的な取組例（深沢中学校）

昼休みに「楽しく体操するぞ！」計画



1 取組の経緯

本校では、体育祭種目として123学年の全校生徒で「深中体操」を行う。この体操は、開会式の準備運動として行うものだが、単なる身体を動かす目的ではなく、体育祭のスタートとして、生徒が楽しみながら取り組める内容である。

【体操のねらい】

体育祭を安全に行うため、身体の一部を稼働する運動を取り入れ、ケガの防止を目的としたウォーミングアップ運動にする。二つ目のねらいは、生徒たちが「体育祭を頑張ろう」という意識をもつことや、全校生徒が一つの動きを共有し協働する力を養うことを目的とする。今年度は、休み時間の練習を全学年に広げることで、全校生徒が学年を越えて互いに学びあう場面や、運動を楽しむ機会を確保した。

【取組のポイント】

- (1) 昼休みに曲を流し、主体的に動く機会を作った。
- (2) 123年合同の練習時間を設けて学びあいの場を作った。
- (3) 朝練習時や雨天時に、体操をする場所を確保した。

2 取り組んだ日時等

- (1) 体育祭前練習期間
平成30年5月1日（火）～11日（金）昼休み
- (2) 体育祭朝練
平成30年5月8日（火）、9日（水）、11日（金）
- (3) 体育祭（種目「深中体操」）平成30年5月12日（土）

3 取組の様子、成果と課題

全校での練習の場を設定したことで互いの動きに興味を持ち、自主的能動的な運動（教え学び合い）の場が生まれた。成果としては、予行での全体練習が円滑に行え、体育祭当日も集団としてのまとまった動きで発表することができた。また、運動に苦手意識を持っている生徒が楽しく運動に親しむことができたことや保護者からも好意的な感想が多くあったことも大きな成果であった。

体育祭後は外遊びをする生徒がわずかに減少してしまったため、運動習慣の確立には若干の課題が残った。

取組の成果と課題

両校共に、誰でも気軽に参加できることや学年間を超えた活動とするなどの環境を整えたこと、それにより生まれる児童生徒同士の関わり合いによる相互作用が、運動に対する意欲を向上させることに繋がったのではないかと。休憩時間での活動の支援など、指導するにあたり大変な部分があったと思うが、児童生徒を楽しく自然に運動に向かわせることができた。次は、運動が確実に習慣化するよう、「運動の自然な継続」に視点を当てた工夫に取り組んでいきたい。

児童会活動、生徒会活動の主体的な取組

～楽しい企画を立案、実行し、運動習慣を確立する～

市町村名

藤沢市

児童生徒の実態と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、「1週間の総運動時間」と「運動部やスポーツクラブへの所属」について小学5年・中学2年とも全国平均値を上回っていた。しかし、小・中学校とも運動する子どもとそうでない子どもの二極化が、総合評価に表れていた。そこで、運動する機会が少ない児童生徒も楽しく参加できる企画を児童会や生徒会が主体となって考え、運営し、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（高谷小学校）

児童会活動における取組



1 取組の概要

本校では、体育委員会が例年3学期にドッジボール大会を行い、休み時間に外で運動をする機会をつくっている。

今年度は、運動をする機会を増やしていこうというねらいから、1学期に体育朝会で「ふえおに大会」を企画した。

「ふえおに」は、ルールが簡単でどの学年にも親しみやすい遊びである。運動量の確保もできる。また、クラス間、学年間の交流もしやすいという利点があり、話し合いで体育委員会の児童が「ふえおに」を採用した。当日は、体育委員会の児童がはじめての鬼役になり、低・中・高学年の部に分かれて順番に「ふえおに」をして楽しんだ。

また、2学期には、休み時間を使って運動に親しむイベントを企画できないか考えた結果、PK大会をすることになった。任意での参加だったため、参加人数は少なかったが、グラウンドに出て運動をするきっかけ作りにはなっていた。学年別で対抗戦を行い、学年に応じたルールを設定し、参加児童を楽しませることができた。

3学期には、クラス対抗のドッジボール大会があり、1月中旬頃からグラウンドで練習をする児童の姿が次第に増えていった。

2 取り組んだ日時

(1) ふえおに大会 平成30年6月20日（水）体育朝会

(2) PK大会

平成30年11月12日（月）～11月27（火）休み時間

(3) ドッジボール大会

平成31年2月7日（木）～2月15日（金）休み時間

3 成果と課題

体育委員会中心に運動に親しむ活動を増やし、学年間、クラス間の交流を図ったことで、外に出て体を動かす機会が若干ではあるが増えた。次年度は、たてわり活動の企画・運営している集会委員会とも連携していきたい。

中学校の具体的な取組例（滝の沢中学校）

昼休みに運動イベントを企画



1 取組の概要

本校ではもともと約30%の生徒が外でボール遊びをしたり、鬼ごっこをしたりしている。これまでは寒くて外に出る人数が減る時期に生徒会の体育委員会主催でイベントを企画していた。

しかし、今年度は、イベントを9月、11月、1月の3回にして、外で運動する生徒が増えるよう取り組んだ。また、今後のイベント開催における改善点を見つけ、その後の生徒の運動習慣確立の参考とするため、取り組み後に意識、実態調査を実施した。

2 生徒の意識、実態調査（取組後調査）

(1) 実態（イベント参加人数）について

9月のイベント（ドッジボール）の参加者・・・5.8%

11月のイベント（ドッジボール）の参加者・・・13.0%

(2) イベントについて

次の項目について「とても思う」「思う」「あまり思わない」「思わない」での意識調査を実施したところ、「とても思う」「思う」と回答した生徒の割合は次の通りであった。

① 楽しく参加できたか（参加者のみ）・・・87.0%

② 今後もイベントに参加したいと思うか・・・30.9%

3 振り返り

回数を重ねるたびに参加人数が増えていることもあり、イベントがきっかけとなり、運動の機会を増やすことが期待できる。また、意識調査の中で、種目や宣伝の方法などについて意見を聞くことができた。なかには、「もともと遊んでいるものの方が楽しい」などの意見もあった。今後、これらを参考に課題を改善していく必要がある。

取組の成果と課題

小・中学校ともに年に3度、定期的に取り組んだことで、参加者が増えてきたことは小・中学校で共通した成果である。また、児童生徒が主体となって企画を立案、実行したこと、そして取組を改善していこうとしていることは、運動やスポーツへの関わり方としての成果が認められる。今後は、進んで外遊びすることに繋がっているか、運動が苦手な児童生徒が参加していたか等再度検証し、取組の改善をしていく必要がある。

休み時間の運動の活性化の取組

～運動遊びを通して、体を動かす楽しさを味わわせる～

市町村名

茅ヶ崎市

児童生徒の実態と取組のねらい

小学校においては、これまで全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、全国平均値を下回っている種目が多かったため、スポーツ庁や県の事業を通して、児童の体力づくりの充実を図ることで、近年、全国平均値を上回る種目が増えてきた。また、中学校においては、運動をする、しないの二極化傾向が課題であることから、茅ヶ崎寒川地区保健体育部会において、休み時間等を使い、仲間とかかわり合いながら体を動かす活動を通して、運動好きな子を育てる取組が実施された。

小学校の具体的な取組例（松浪小学校）

休み時間の遊びが異学年交流に！



1 取組の経緯

本校は大規模校であるため、6年生が卒業する前に行われる「お別れ給食」以外では、異学年交流を行うことが難しい。また、各学年の子ども同士で、よく遊ぶ姿は見られるが、異学年の子どもと一緒に遊ぶ姿は、あまり見られないのが現状であった。そのため、異学年交流をきっかけにすることで運動遊びを活性化させたいと考えた。

2 取り組んだ時間

20分休み・昼休み

3 取組の様子と成果

日常の休み時間に、気軽に異学年交流させるためには、「長縄跳び」や「ドッジボール」を行うのがよいのではないかと考えた。そこで、6年生が3年生を誘い、長縄跳びを行ったところ、6年生は次々と跳ぶことができるが、3年生は全然続かなかった。次第に「自分たちも連続で跳べるようになりたい。」と3年生の中に強い思いが増したことにより、自然に6年生との関わりが生まれ、3年生と6年生が、一緒に遊ぶ姿が見られるようになった。3年生は、6年生に縄を回すコツや跳ぶタイミングを教えてもらおうと、急激に上達し、連続記録で、次々に記録を更新する光景が見られた。この盛り上がり、全校へ波及し、体育委員会では「大縄跳び大会」を企画するまでに至った。

4 その他、取組への課題

「大縄跳び大会」以外に、体育委員会主催の「ドッジボール大会」では、公式のドッジボールを使用し、投げ方指導やルールの徹底を図るとともに、低学年と高学年の子ども同士が関わり合い、楽しめるように工夫することで、外で遊ぶ子どもたちが増えた。しかしながら、大会が終わると活動が続かなくなってしまうため、継続して活動していくための工夫が必要であると考えている。

中学校の具体的な取組例（鶴嶺中学校）

昼休み「教室0（ゼロ）運動」



1 取組の概要

本校では、日頃から体育委員会による、生徒の健康増進活動に取り組んでいる。各クラスには、種類の違うボールが3個ずつ配られ、昼休みには、一目散にグラウンドに出て遊ぶ生徒が多い。反面、外に出たがらない生徒も若干名おり、体を動かす生徒とそうでない生徒の二極化傾向の課題が年々進んでいるように感じている。

その課題を解決するために、体育委員会では、昼休みの「教室0（ゼロ）運動」を推進し、昼食時の放送で、全校生徒に呼び掛けたり、クラス単位でも積極的に働きかけたりしている。今年度はさらに、「教室0（ゼロ）運動強化月間」を設け、多くの生徒が、外に出て楽しく体を動かせる機会を設けている。

2 「教室0（ゼロ）運動」の日時と内容

※月曜日→1年生、水曜日→2年生、金曜日→3年生

(1) 教室0（ゼロ）運動の放送と呼び掛け

- ・毎週水曜日、輪番制で昼食の時間に放送をする
- ・教室で呼び掛けをする

(2) 教室0運動強化月間（内容は各学年の体育委員が決める）

- ・12月～3月
- ・12月実施の内容（例）
グラウンド→鬼ごっこ、大縄
体育館→クラス対抗ドッジボール

3 成果と課題

「教室0（ゼロ）運動強化月間」では、男女関係なく鬼ごっこをする姿や、クラス一丸となって、ドッジボールをする姿など、普段教室に多い生徒も含め、楽しそうに体を動かす様子が見られた。今後も継続して「生徒が進んで体を動かせる場の設定」を工夫する必要がある。

取組の成果と課題

積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化を解消するため、子どもたちが、自分から身体を動かす心地よさを味わうことができるよう、「運動遊び企画」や「外遊び週間」を実施することができた。これらの取組を一時的なものにすることなく、子どもの興味の広がりに合わせて展開する様々な活動を通して、全ての子どもたちが「体を動かすことが楽しい」と感じる体験を継続させることが必要である。

主体的に体力づくりに取り組む姿を目指して ～目標設定や達成感を味わえる工夫で自分の力を知り高めよう～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

逗子市では子どもたちの実態として、体力、運動能力の二極化が見られる。さらには運動意欲に対する二極化が進んでいることも課題と捉えられる。また、一つの運動種目に固定され、様々な動きを味わわずに成長している子どもたちの姿も見られる。こういった状況の中、子どもたちには様々な動きを楽しみながら、進んで運動に取り組む意欲を持たせたいと考え取り組みを行った。

小学校の具体的な取組例（逗子市立久木小学校）

目標に向かって心をつにする縄跳び大会



1 取組の経緯

本校では、児童の体力向上や運動の習慣化を目指し、体育委員会が呼びかけて学年ごとにクラス対抗でなわとび大会を行っている。3年生以上は8の字跳び、1・2年生は、へび跳びで5分間の合計回数を競い合う。毎年、大会前には、休み時間を使って練習に取り組む様子が見られる。練習では、児童同士が助け合う姿も見られ、「跳べるようになってうれしい。」「クラスの一体感が高まった。」などの声も聞かれる。そこで、今年度は、学級や個人で明確な目標を設定して練習に取り組むように促すこととした。目標をもつことで、より意欲的に練習をするようになり、できるようになる喜びを味わったり、なわとびが学級の楽しみとして習慣化したりするのではないかと考えたからである。

【取組のポイント】

- ・学級で話し合った目標や練習の仕方を教室に掲示した。
- ・校庭だけでなく体育館を練習場所に開放し、曜日で学年ごとに練習場所を割り振った。

2 取り組んだ日時等

- (1) なわとび練習優先週間
平成30年10月22日（月）～11月16日（金） 中・昼休み
- (2) なわとび大会（下学年から順次昼休みに実施）
平成30年11月2日（金）～16日（金）

3 取組の様子、成果と課題

長縄大会のめあてを「クラスで団結して楽しめる長縄大会にしよう。」「長縄大会を通して、運動の楽しさを知り、運動習慣を身につけよう。」とした。相手と競って優勝を目指すのではなく、最高記録更新を目指し、協力して練習に取り組んだ。長縄大会でも記録の確認のみとし、表彰式等は行わなかった。大会後は、一部の子（低学年中心）が休み時間に短縄を練習する姿も見られた。しかし、全校での運動習慣を確立には課題が残った。

中学校の具体的な取組例（逗子市立沼間中学校）

3年間を通して基礎体力を高める「沼中スペシャル」



1 取り組みの概要

本校では、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視する」ことに注目し、資質や運動能力を育て、運動量を確保するため、準備運動を定着させたいと考えた。また4月に行う新体力テストを意識し、敏しょう性や筋パワー（瞬発力）や筋力を向上させるトレーニングを単元ごとに適度に取り入れ、体力の全体的な向上を図った。

2 取組の内容

- (グラウンド) グラウンド3周→50mダッシュ5本
(体育館) 体育館5周→横ダッシュ→バーピー10回
→横ダッシュ→かかえこみジャンプ10回
→横ダッシュ→腕立て10回
→横ダッシュ→腹筋10回
→横ダッシュ→スクワット10回

3 取組の様子、成果と課題

(1) 成果

1月に1年生2クラス60名に対し、反復横跳び・立ち幅跳び・上体起こしを実施した。4月の記録と1月の記録を比較すると、反復横跳びにおいては60名中38名（63%）の生徒が記録を伸ばし、立ち幅跳びにおいては、60名中37名（61%）の生徒が記録を伸ばした。上体起こしについては、60名中35名（58%）の生徒が記録を伸ばした。

身体的な成長過程もあるのではと予測されるが、学習活動で取り組んだトレーニングや、毎回行っている準備運動でも効果がでたのではないだろうか。

(2) 課題

3年間を通し基礎体力を高める準備運動を3学年共通して行っているため、可能であれば新体力テストを春と秋で計測するなどし、生徒の意欲向上にもつなげていきたい。

取組の 成果と課題

各学校で、目標を持って運動に取り組む、達成感を感じさせる工夫をしながら体力づくりに取り組んだ。子どもたちは運動を楽しみながら、意欲的に活動することができた。また、新体力テストの結果比較からも様々な動きを継続的に行うことで、体力の向上について実感することもできた。

学校での運動体験で運動意欲が高まった成果が、日常の運動につながれば、さらなる成果が期待できる。

運動の日常化を図る

～三浦らしい地域材を生かして～

市町村名

三浦市

児童生徒の実態 と取組のねらい

小学校では休み時間や放課後も同様に、ほとんどの児童が外で身体を動かし遊んでいる。中学校でも日常的に運動に親しもうとする姿がみられる。子どもの身の回りにある海、農道等の地域材を有効活用するとともに、生涯学習の観点から、目標をもって日常的に運動に取り組むとともに、体を動かすことの心地よさや走りとおしたときの充実感を体感させる等、運動を楽しみ、自ら経験する姿を求めていく。

小学校の具体的な取組例（南下浦小学校）

心と体を鍛えよう週間・マラソン大会



1 取組の経緯・様子

学校教育目標である「いきいきと学び合う子」をうけて、本校が目指す「心身ともに健康な子」を育むためにこの行事を行っている。毎年11月「心と体を鍛えよう週間」として、中休みに全校児童で校庭を走る期間を設けている。児童の気持ちを高めるために、学年ごとにコースを分け、BGMをかけて走り、走った距離をマラソンカードに記入して励みにしている。高学年が積極的に走る姿を見て、低学年も意欲的に走ることができている。

また、環境教育、海洋教育、人権教育を意識して、大会前に自分たちが走る高抜海岸のゴミ拾いを異学年交流の形で取り組んでいる。

2 取り組んだ日時等

(1) 心と体を鍛えよう週間

平成30年11月13日（火）～27日（火）

特別日課：1，2校時40分授業

中休みを20分から30分に延長 体操後マラソン

(2) マラソン大会

平成30年11月28日（水）10：05～12：05

3 成果と課題

成果として、各学年に応じた距離を、自分たちの力で走り切ったことで達成感を味わうことができていた。また、完走できたことが、運動の苦手な子の自信にもつながっていた。そして、互いに励まし合って取り組んだことで、全体の一体感が生まれた。課題としては、「心と体を鍛えよう週間」の取組に、一部参加できない児童が出てきてしまうことである。走る目的や意義を十分に理解できるような手立てを工夫していく必要がある。

中学校の具体的な取組例（初声中学校）

第57回校内マラソン大会



1 取組の概要

<ねらい>

- (1) 自己の体力を確認する。
- (2) 強健な心身を育てる機会とする。
- (3) 走りとおしたときの充実感や自己のタイムがあがったときの楽しさを味わう。

今年度で57回目（年目）の実施となる校内マラソン大会を10月30日に実施した。初声中学校周辺の農道を走り、学校へと戻ってくるコースを設定している。

（男子4.4km 女子3km）

毎年行う中で職員より「体育の授業だけでなく、休み時間にも取り組めたら更によい。」という意見があったため、休み時間等にも活動しやすいよう呼び掛けをしたり、グラウンドにはラインを引いたり工夫をした。

2 実施について

(1) 地域との連携

- ・PTAに協力を呼び掛け、途中審判をお願いする。
- ・道路許可申請をする。

(2) 記録証

大会で完走した人には、記録証を発行している。

(3) 記録順位表

男女別、学年別に今大会の上位10名の順位表を作成→学校の掲示コーナーに掲示する。

3 取組の様子、成果と課題

走り終えた後の生徒アンケートでは、「音楽が流れれば休み時間でも取り組もうと思った。」という意見が複数あった。

次年度は、こういった意見を取り入れて継続的・意欲的に取り組めるような工夫をしていきたい。

取組の 成果と課題

目標をもって体を動かすことを楽しみ、継続する姿が見られた。それぞれが完走を目標に、運動が苦手な子どもも積極的に走ることができた。互いに声を掛け合い、仲間を意識しながら活動することができた。目的や意義を十分に理解できるようにし、普段の生活で「体を動かすこと」に自覚をもたせ、運動することのよさを実感させるために、継続的に取り組むことが必要であろう。

全ての児童・生徒に運動習慣の確立を

児童生徒の実態と取組のねらい

本町では小・中学校とも積極的に運動する児童生徒がいる一方、体育の授業以外はほとんど運動する機会がないという児童生徒もおり、運動に対する二極化が課題として挙げられる。そこで学校の行事を通して学級や学年を単位とした取組を実施し、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（一色小学校）

全校で「大縄大会」



1 取組の概要

「大縄大会」は、一色小学校が毎年行う行事の一つになっている。体育委員会が毎年1月頃に実施の提案を行い、例年3月に開催される。1年生から6年生までの全学年・クラスが参加し、3分間で何回長縄を跳べるかを競うものである。子ども達も毎年楽しみにしており、「大縄大会」の時期になると運動場で授業や休み時間に練習している様子がよく見られるようになる。

2 実施日程(予定)

平成31年3月4日(月) 8:30～8:45 運動場

3 取組の様子

大会に向けてどのクラスも全員の心を一つにし、一生懸命練習に励んでいることから、休み時間の運動量は全体的に大きく増えてきている。また、各クラスで跳ぶ回数を競っており、もっと練習しよう、もっと跳べるように頑張ろうという高め合う気持ちも、運動するきっかけになっていると思われる。

練習の場面では、クラスの友達同士で跳び方や跳ぶタイミングのコツを教えたり、励ましの声を掛けたりするなど、クラスで前向きに取り組んでいる様子が見られる。

例年クラスによっては、「大縄大会」後も授業時間や休み時間などの時間を使って、大縄跳びに取り組む姿も見られ、皆で跳ぶことに楽しみを感じて、運動している児童も多くいるのではないかと感じている。

一方で、大縄跳びが苦手な児童にとっては、クラスで練習を続けることや、大縄跳びに集中して運動するのに抵抗感をもっている児童も見られるので、配慮が必要である。

中学校の具体的な取組例（南郷中学校）

楽しくW-UP!



1 ウォーミングアップ(W-UP)の取組

(1) 南郷中では体育の授業におけるW-UPとして南郷体操を行っている。これは校歌を歌いながら行う準備体操である。これを授業のW-UPだけではなく、マラソン大会や体育祭の規定演技の1つとしても実施した。5月中旬に行われる体育祭ではブロックが一丸となって取り組むブロック表現、行進、南郷体操を加味して「表現演技賞」が決められる。また、10月末に行うマラソン大会は、男子・女子の2レースで実施し、個人の入賞だけでなく、各クラスの男子上位5名、女子上位5名の合計タイムで学年優勝も競う。この賞を目指し、運動を苦手とする生徒を含め、W-UPとして南郷体操を意図的に取り組む姿が見られる。

(2) 南郷体操の内容

- | | | | |
|---------------------------|-------|-----------|-------|
| ・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 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、怪我の防止だけではなく母校愛も育まれていると感じる。また、3年間を通じて継続的に行うことで、W-UPが習慣化されるとともに、行事を通して集団行動の大切さも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。しかし、運動部引退後の取組となる3年生にとっては、運動不足から思うようにできないと感じる生徒も見られたため、W-UPとともに日常的に運動量を確保するような取組が必要であると感じている。

取組の成果と課題

小・中学校ともに行事等を含めて継続した取組を行っており、児童・生徒の運動習慣を確立する良い機会となっている。学級や学年を単位とした取組が多く、互いに楽しみながら積極的に運動することができている。今後は日常的な取組の中で運動習慣を確立していくことができるような計画を立てることも必要である。

仲間と共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

運動習慣調査を見ても、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。子どもの遊び方も多様化し体を使って何か運動をする。体を動かすという場面はお膳立てされた中で行うことが多い。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、体育的行事を通してそれぞれがより主体的に取り組む姿勢を育成できるよう設定した。

小学校の具体的な取組例（旭小学校）

運動に親しみ体力向上へ



1 「たてわり遊び」の取組

月に1回、「たてわり遊び」として、20分間の昼休みを40分間に延長し、縦割り班で活動した。体を動かして遊ぶことで、異学年間の親睦が深まり、「たてわり遊び」以外の時間でも、学年の垣根を越えて一緒に体を動かす姿が見られるようになった。

2 「体育委員会」による取組

年2回ある体育朝会では、体育委員会が中心となって運動ゲームを企画した。6月の「全校おにごっこ」では、おにから逃げるため校庭を全力で駆けた。1月の「大縄大会」では、クラス対抗で8の字跳びの回数を競った。本番に向けて、2学期から練習を重ねる学級が多くあった。

3 「球技大会」の取組

学年の親睦を深める目的で各学年「球技大会」を開催した。大会当日に向けて、各クラス練習に取り組んでいる。ドッジボールなどのボール運動を通じて、チームワーク力を高めクラス・学年間の団結する力を育てている。

4 「持久走大会」の取組

体育の授業導入部分で、縄跳びや5分間走など持久力を高める活動を取り入れた。また11月には、各学年で「持久走大会」を実施。その際には完走証を授与し、励みとした。

5 振り返り

活動を通して、児童が生き生きと運動に向かう姿が見られた。個々の取組の成果が見えづらいたことが課題である。

中学校の具体的な取組例（寒川中学校）

主体的な体力向上に向けた取組



1 保健体育科授業の取組

(1) 新体力テストの結果をもとに自己分析

新体力テスト実施後の結果をもとに、経年変化が見とれるデータ処理をし、体力の向上の様子を視覚的に捉えることを行った。また、自己の体力で優れているものと、そうでないものを確認、分析させた。分析をふまえた後、自己の劣っている体力向上に向けて、どのようなトレーニングを行ったらいいかを考え、目標設定をさせた。

(2) 継続的な補強運動

授業の始まりのW-UPとして、体育委員を中心として年間を通して継続的にランニングと準備体操、補強運動（腕立て伏せ、腹筋、スクワット、補助倒立）を行っている。また、主運動につなげる補強運動をプラスして実施している。

2 体育祭の取組

練習の計画づくりや指示を生徒が主体的に行うことで、意欲的に体育的行事に参加する姿勢を育む。縦割りブロック制をとっていることもあり、異学年の交流も深まり、楽しみながら意欲的に参加する姿が見られる。

3 取組の成果と課題

新体力テストの結果から年間を通しての個人目標を設定したことや、体育祭への取組みを通して意欲的に運動に取り組むことができるようになった生徒が増えた。

しかし、依然として体力や運動習慣の二極化が著しい中、この取組を継続しつつ、より多くの生徒が積極的に運動に関わろうとする気持ちを醸成できる取組を模索していくことが課題である。

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、意欲を持って運動に親しむ素地をつくり、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ました。仲間と共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。

体力向上及び運動の二極化改善に向けた取組

児童生徒の実態と取組のねらい

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から、本市では小・中学校とも体力合計点は全国平均を下回っている。また中学校では運動時間における二極化が顕著にみられた。そこで小学校では、「体育の授業において継続的に取り組むことのできる運動を取り入れ、体力の向上へとつなげる。」中学校では、「運動の苦手な生徒・運動機会の少ない生徒が、運動に親しみ、興味を持ち、運動習慣を身につけるきっかけとなる取組」を考え、実践し、日常的な運動機会の確保へとつなげることをそれぞれねらいとした。

小学校の具体的な取組例（南毛利小学校）

柔軟性の向上に向けた取組



1 取組の経緯

本校の体力テストの結果を見ると、長座体前屈の結果が全国、県平均と比べて低い。体の柔軟性というのは体を動かす上で大切でありけがの予防のためにも必要になってくる力である。そのため、柔軟性の向上が運動能力の向上に繋がると考えた。

そこで体育の準備運動の時間を利用して、柔軟性が向上する運動を毎時間行って柔軟性の向上を目指した。

【取組のポイント】

- 単元として取り組むのではなく、毎回準備体操の動きの中で、柔軟性を高める動きを行う。
- 2学期の初めと終わりに、数値を計測する。

2 取組の結果（長座体前屈の数値）

学年	9月	12月	記録の変容
1年	26cm	28cm	+2cm
2年	24cm	27cm	+3cm
3年	33cm	35cm	+2cm
4年	32cm	34cm	+2cm
5年	34cm	34cm	±0cm
6年	30cm	32cm	+2cm

3 取組の様子、成果と課題

準備運動の中で遊びを交えながら行った結果、楽しみながら活動に取り組むことができた。それによって、記録は少しであるが伸びた。しかし、計測する時期が9月と12月で気温にも差があり記録としては微増にとどまった。また4ヶ月という短い期間であったため、これからより記録を伸ばしていくためには、継続的な取組が必要であると考えた。

中学校の具体的な取組例（南毛利中学校）

運動の楽しさを味わうレクリエーション活動



1 取組の概要

本校の体育大会の花形種目でもある「クラス対抗リレー」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組む活動である。体育大会前は、休み時間を使って作戦会議や練習に取り組むクラスが多い。そこで、活発な生徒が多い3年生の学年レクリエーションの中で「クラス対抗リレー」をアレンジし、クラス対抗で競い合った。活動を通して、運動に対して意欲的に取り組み、体を動かす楽しさを味わい、運動の習慣化へつなげたいと考えた。

○実施種目「ミックスジュース(トラックリレー)」

- ・お玉・うさぎ・縄跳び・新聞紙・キャタピラー・馬跳び
- ・数学/社会問題・キャリーボール・バドミントン/テニス
- ・馬跳び・フラフープ・騎馬・ボール(サッカー/バスケ/バレー)

2 生徒の意識調査(取組後調査)

次の項目について「とても思う」「思う」「あまり思わない」での意識調査を実施したところ、「とても思う」と回答した生徒の割合は次のとおりであった。

- 体を動かすのが楽しかった・・・83.8%
 - クラス(友達)と協力してできた・・・91.9%
 - 活動を工夫して練習ができた・・・67.6%
 - 競技に意欲的に取り組めた・・・89.2%
 - 昼休みに運動をしたい・・・70.1%
 - 体育大会の種目にしたい・・・70.3%
- 全ての質問で好意的な回答をしていた。

3 振り返り

意識調査の結果から生徒が主体的に参加し、自主性と集団で協力する姿勢が見られた。また、運動をすることの面白さや心地よさを感じることができ、運動の習慣化のきっかけづくりができたと考えた。

取組の成果と課題

小学校の取組では本来、学校・学年の課題に応じた取組は必要であるが、学校内で同じ課題に取り組むことにより、アイデアの共有ができるなどの効果も見られた。中学校の取組においては、球技等の運動種目ではなく、レクリエーション活動を取り入れることによって、楽しみを味わい、運動に対する抵抗感を和らげることができたと考える。運動習慣として身につけるためには、継続した取組が必要となる。

児童生徒の体力向上を目指して ～年間を通じた継続的な取組～

市町村名

大和市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度の全国体力調査の結果、小学5年・中学2年ともに、体力合計点では全国平均値を下回っており、特に中学校では、特定の種目に大幅に全国平均を下回る種目があり、課題が見られた。そこで、小学校では、自分の体力の伸びが実感できる取り組み、中学校では基礎体力作りのために授業の最初にトレーニングを行い、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（上和田小学校）

体力アップのための取組



1 取組の経緯

本校では、4月から5月にかけて1年と6年、2年と5年、3年と4年でペアを作り、上級生が下級生に教えながら全校で体力テストを実施している。

昨年は、自分の体力テストの伸びを実感できるように、高学年のみ1月に「体力テスト2回目測定」を実施した。全種目を行うことは時間と場所の設定ができず、本校の数値に課題のある種目に限定して行った。子どもたちからは、肯定的で意欲的な声が挙がってきたので、次年度は全学年で行いたいと考えた。

今年度は、昨年の取組を踏まえ、「体力テスト2回目測定週間」を学校全体で実施し、児童が任意参加するという形で以下の実践を行った。

- ・50m走・立ち幅跳び・反復横跳び・20mシャトルランの4種目に限定をして測定した。
- ・体育委員会が中心となって測定をした。
- ・学年ごとに運動場と体育館を振り分け、測定した。

2 取り組んだ期間

12月6日（木）～14日（金） 中休み・昼休み

3 成果と課題

低学年を中心に多くの児童が参加し、自分の体力を知ること、自分の記録の伸びを感じるできていたことは成果と感じている。また、子どもたちの感想として、「4月より記録が伸びた」「来年はもっとよい記録を目指したい」と前向きな意見が多数聞こえた。

任意参加にしたことにより、運動があまり好きではない児童の参加が少なかった。運動することに消極的な児童にどう促していくかが今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（大和中学校）

瞬発力を高める運動の取組



1 取組の経緯

昨年度の大和市の新体力テストの結果は一昨年度と同様に全国、県平均を下回る種目が多くあった。中でも立ち幅とび（瞬発力）と反復横とび（敏捷性）は大きく下回っていた。

そこで、昨年度は敏捷性の向上を狙い、保健体育の授業でトレーニングを取り入れた結果、男女ともに記録の向上につながった。このことから他の体力の要素でも記録の向上を図れることを期待し、今年度は瞬発力に着目した。昨年度と同様に保健体育の授業のウォーミングアップとして、短時間のトレーニングを入れる取り組みを行った。

2 取組内容

- (1) 期間
9月～11月までの2か月間
- (2) 対象
大和市内の中学校1年生の男女生徒
- (3) 内容
体育の授業中にジャンプスクワットを5回行う

3 取組の様子と成果・結果

立ち幅跳びの記録の推移

	4月	11月
男子	169.2cm	179.3cm (+10.1cm)
女子	152.4cm	159.2cm (+6.8cm)

以上のように記録の向上が見られた。昨年度と今回は敏捷性と瞬発力に特化した内容であったが、授業中の短時間の取組で向上できるため、単元によって、体力要素の取組内容を変えていくことで、全体の体力向上につながると考えることができる。

取組の 成果と課題

児童生徒に、ただ取り組ませるのではなく、なぜ体力向上が必要なのか、将来に向けた心身の健康など、意味を伝えていく指導が必要であろう。また、今後、小中連携の取組の中で、児童生徒の体力向上に向けた年間を通じた取組の実践報告や情報交換を行うことで、縦のつながりを意識し、小中学校が指導に当たることが大切である。

体育的行事等における意欲の向上に向けた取組 ～運動習慣をつけられるような予備運動・補強運動の設定～

市町村名

海老名市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、本市は柔軟性のみ小学5年・中学2年とも全国平均値を上回っていた。また、外遊びを行っている児童が小学5年女子で少ない傾向が見られた。体育は好きと答えた児童生徒は全国平均値を上回っていた。そこで、運動が苦手な子・外遊びを行わない子でも体を動かしたり、好きなスポーツを見つけられるような指導を工夫したりしていく取組を行うこととした。

小学校の具体的な取組例（有馬小学校）

各学習における予備運動について



1 取組の概要

本校では、「アリマンピック」という名で全校児童が一斉に新体力テストに取り組んでいる。全学年が均等に配置されるよう縦割り班をつくり、6年生がリーダーとなって、校内に配置している測定ブースを順番に回っていく方法で行っている。当日は多くの保護者・地域ボランティアの方々も測定員として参加してくださり、学校の大きな行事となっている。今年度は本番に向け、記録の向上を目指して各学級で事前に体育等の時間を使って、予備運動に取り組んだ。また当日は、午後に行われるシャトルランで、教員が児童と一緒に走り、記録の向上を目指した。

【取組のポイント】

- (1) なるべく児童が主体となって活動を行う。
- (2) 記録の向上につながるようポイントを指導する。

2 取り組んだ日時、有馬小学校における体育的行事

- (1) アリマンピック 平成30年5月18日 1～5校時
- (2) 持久走月間 平成30年11月16日～ 業間休み
- (3) 縄跳び月間 平成31年1月17日～ 業間休み

3 成果と課題

有馬小学校では、以前にも運動につながる予備運動に取り組んでいたが、改めて取り組んでみて児童の運動に対する意欲が高まっている様子がよく感じられた。しかし、新体力テストに関して、結果を集計してみると運動能力そのものが向上したとは言えない結果であったため、継続していくことや様々な運動領域においてもこの予備運動を取り入れ、実践していくことの重要性が感じられた。

中学校の具体的な取組例（柏ヶ谷中学校）

基礎体力向上の機会確保



1 取組の経緯

本校では、運動部活動加入率が約60%であり、約40%の生徒は、日常的に運動に親しむ機会が少ない傾向にある。結果として運動能力の二極化が進み、運動に対する意欲も比例して二極化してしまうのではないかと考えた。

そこで、全生徒に平等に機会が与えられる、体育の授業と体育的行事において、基礎体力向上のための取組を行った。

2 取組の内容

(1) 保健体育の授業での取組

- ① 授業の導入において、種目特性に応じた補強運動を取り入れ、基礎体力の向上を図る。
例：器械運動 → 腕立て伏せ、馬跳び運動
陸上競技 → 足振り運動
球技 → ボール投げ上げキャッチ
武道 → 腹筋、引っ張り合い、押し合い
- ② 体づくり運動の内容の充実を図り、体ほぐしの運動や体力を高める運動を通して、基礎体力の向上を図る。

(2) 体育的行事の実施

- ① 体育祭の実施にあたり、リレーや学年種目の練習を毎回昼休みに行うこととした。1年生は授業の中でバトンパスのコツや方法を指導し、苦手な生徒も自信を持って取り組める環境づくりを行った。
- ② 3学期に各学年で球技大会を実施した。

3 成果と課題

授業内容の充実に関しては、教員間で内容や教具の共有を行い、生徒が楽しみながら体力の向上を図る機会をつくることのできた。次年度の体力テストの数値を一つのサンプルとし、体力向上に与えた影響を考察する必要がある。

取組の 成果と課題

体育学習の予備運動や補強運動は、児童生徒が楽しみながら意欲を高めることで効果があると考えられる。2校については、取組を通して参加意欲や運動の楽しさを感じる児童生徒が多かったようだが、体力の向上までにはまだまだ至っていない。取組を一過性のもので終わらせるのではなく、やはり継続していくことが必要である。市としても今後も継続できるような取組について小中学校とともに研究していきたい。

学校や学級で運動に親しむ子を育む

～運動の楽しさを授業や行事で感じる工夫～

市町村名

座間市

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動やスポーツに対して意欲的な児童・生徒が多い反面、平成29年度全国体力・運動能力調査の結果では、多くの学校で、反復横跳びやシャトルラン、立ち幅跳び、ボール投げなどの力強さや粘り強さ、すばやさを示す値が全国平均を下回っている。授業や行事などの取組を通して、運動する機会や考える機会を増やして、運動やスポーツに親しむ習慣や意識づけ、体力の向上を図っていく。

小学校の具体的な取組例（座間小学校）

運動をする楽しさや喜びを感じられる 児童の育成を目指して



スマイルフェスタの島わたりゲーム

1 本校の取組

(1) マラソントайム

12月中旬の中休みの時間をマラソントайムとし、全校でマラソンに取り組んだ。準備や方法などは、体育委員が中心となって話し合い、低学年はトラックの内側、高学年はトラックの外側を走るようにした。担任も積極的に外に出て走り、児童が意欲的に運動できるように努めた。

(2) なわとび集会

縄跳び週間を設け、縄跳び大会にむけて各クラスで大縄跳びに取り組んだ。クラスを2つに分け、1・2年は回転なし、3・4・5・6年は八の字とびで、2分間でどれだけ多く跳べたかを競った。

(3) 運動用具の充実

外遊びが活発になるように、外遊びグッズを見直した。低学年と中学年にはソフトドッジボールを配当するなど、発達段階に応じたボールを用意し、ボール以外にも大縄、フリスビーを各クラスに配当した。

2 委員会の取組

外遊びの楽しさを伝えるために、体育委員が外遊びの紹介を行った。島わたり鬼を全校児童に紹介するために、みんなが楽しめるような座間小オリジナルのルールを考え、スマイルフェスタ（ゲーム集会）で実施した。

3 取組の成果と課題

体育委員が紹介したゲームを、体育授業の準備運動に取り入れたり、外遊びグッズを使い、休み時間に楽しく遊んだりする姿が見られた。しかし、休み時間の遊びがパターン化されているので、休み時間の遊びを広げるために、今後も体を動かすことが楽しくなるような企画や外遊びの紹介を体育委員とともに考え、実施していけるようにしたい。

中学校の具体的な取組例（西中学校）

授業の中で運動への取組を増やす



1 取組内容

(1) ラジオ体操の取組

毎年、体育祭の準備運動でラジオ体操を行っている。例年、体育祭直前にラジオ体操の練習を行うが、今年度は、年間を通して体育の授業でラジオ体操に取り組んだ。ラジオ体操の良さや正しい姿勢と順番を意識させることで、行事だけではなく普段の生活でも取り組める環境を作った。

(2) 新体力テストの活用

個々の体力テストの結果を元に、力強さやすばやさ、粘り強さなど、一人ひとりが自分の課題を把握しトレーニングメニューを考える機会を作った。その結果を元に、授業開始時のウォーミングアップ中に、課題に合わせて補強運動を行い、基礎体力向上につなげている。

(3) 保健体育にて視聴覚教材の活用

保健体育の授業用スライド資料を作成し、授業を行った。プレゼンテーションソフトは、単元に合わせて、時事問題や資料、写真、動画をうまく利用し、導入・展開で生徒が意欲的に取り組める工夫をした。

2 取組の様子と成果

ラジオ体操は、習慣化することで、正しい姿勢で行え、音楽なしでも、正しい順番で行えるようになった。体育祭の練習時間が短縮され、本番でも見せ場の一つになった。新体力テストのメニュー作成においては、体力テストの結果を活用することで、自分の体力についていつも以上に考える良いきっかけとなった。また、こちらから提示した補強運動をさせるより、意欲的に取り組む姿勢が見られた。視聴覚教材の活用については、プレゼンテーションソフトの活用により、講義形式の授業からグループワークやペア活動に繋がる授業も増え、生徒の関心意欲の向上から、意見や発言が活発になる場面も増えた。

取組の 成果と課題

児童・生徒の実態に合わせた取組をしていくことで、児童・生徒の関心・意欲・自発性など様々な面で、プラスになる場面が見られるようになったことは成果である。本市での取組は、学校や学年で限られる実施となることもあったため、成果や課題をより多くの学校で共有し、全体で取り組めるようにしていきたい。また、本取組のように、各学校ならではの課題や対策が、それぞれの学校で意識化されていく必要がある。

みんなで楽しく運動に親しもう！！

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、本市は「1週間の総運動時間数」が小学5年・中学2年とも全国平均値を下回っていた。また、中学校では、「保健体育の授業は楽しい」との回答が全国平均値を下回っていた。そこで、小学校では、休み時間を中心に体を動かすことの楽しさを味わう取組を実施し、中学校では、保健体育の授業で楽しみながら運動に親しむ場を設定して、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（土棚小学校）

運動する楽しさを味わうために！



1 取組の概要

本校は全校児童数に対してとても広い校庭があり、運動することに関してはとても恵まれた環境であると言える。しかし、休み時間に外で遊ぶ児童は少なく、校庭利用率は高くない。そこで、体を動かすことの楽しさを味わうことで休み時間に外で遊ぶようになり、体力向上につながると考えた。取組としては以下の2点を実施した。

- (1) 体育委員会主催の「ハッピータイム」
- (2) 体育の授業における準備運動の工夫

2 取組の内容

(1) 体育委員会主催の「ハッピータイム」
体育委員会の児童が各学年とレクリエーションを行うことで、休み時間にできる遊びの提案や、体を動かす楽しさを実感してもらう。

(2) 体育の授業における準備運動の工夫

運動の苦手な児童や、高学年の児童は体育の授業に意欲的に取り組めない姿が見られることから、準備運動が楽しくなるとその後の活動も楽しく取り組めると考え、「ジンギスカン体操」を行う。

3 取り組みの成果と課題

体育委員会のハッピータイムは、遊びの内容やルール of 工夫により、どの学年も楽しく取り組むことができた。しかし、その後の休み時間を見ても、校庭の利用率にあまり変化は見られなかったため、今後はより遊びの提案をしていく必要があると感じた。

準備運動の工夫については、「ジンギスカン体操」を導入後、児童は音楽が流れると楽しそうに体操を始める姿が見られた。この体操で授業が明るい雰囲気が始まるようになったので、今後も継続して取り組み続けたい。

中学校の具体的な取組例（春日台中学校）

音楽を使った補強運動！



1 取組の概要

体力テストの結果から俊敏性や敏捷性が全国平均より下回っていることが明らかになったため、本校の体育の授業では補強運動として馬跳びを5回ずつ行う取組を行っている。

今年度は授業で行う単元のスポーツにあった補強運動を取り入れるとともに、生徒みんなが楽しく運動に親しめるようにするために音楽を活用した。

2 取組の内容

対象は中学1年生で、単元はマット運動である。補強運動としては、30秒ほどの音楽を4曲流し、曲ごとにゆりかご、背倒立自転車こぎ、かえるの足打ち、ブリッジくぐりの4種類を行うようにした。

3 取組の様子、成果と課題

音楽を使用した授業は初めての取組であったが、運動の苦手な生徒にも笑顔がみられ、積極的に取り組む様子が見られた。成果としては、その単元に応じた補強運動を行うことでその運動の本動作につながったことと、また音楽を使うことで、楽しい運動となり、生徒が積極的に取り組めたことがあげられる。課題としては、補強運動の段階がある。補強運動の段階とは、単元を通して同じ補強運動を行ったが、単元の後半になるにつれて、生徒も慣れて、飽きてしまう部分があった。そのため、生徒の実態を見て、段階的にレベルを上げていくことをすれば、さらに生徒に運動の楽しさを感じてもらえたのではないかと考える。

取組の 成果と課題

本市では、小学校全校の6年生が集まって行う「連合運動会」があるが、その中で土棚小学校での取組である「ジンギスカン体操」を全参加者で実施した。また、中学校では、市内の保健体育科の教員で組織している研究部会で、春日台中学校での取組を紹介する予定である。今回の成果を少しでも他校に広げ、楽しみながら児童・生徒の運動に対する関心や意欲を高めていけるよう、今後も工夫していきたい。

* 楽しい体力づくり推進のために *

市町村名

愛川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

【小学校】平成30年度全国体力調査の結果、田代小学校では概ね平均的な記録が見られた。しかし、クラス全体や学校全体で行うような運動経験、継続して運動を行う習慣が少ないように感じた。そこで、学校全体で取り組む体育的行事として長縄跳びに焦点をあてた。長縄跳びに対して苦手意識のある児童がいたので、まずは、たてわり班による長縄大会を行い、その後、クラスによる長縄大会を行うことでスモールステップを意識した。

【中学校】新体力テストの結果、運動能力の高い生徒と低い生徒の二極化だけでなく、各項目のバランスが悪い生徒が多い。また、部活動に所属していない生徒はもちろん、運動部所属者も日頃から運動部活動以外で運動する習慣を身につけている生徒が少ないこともわかった。そこで、バランス良い体づくりと、運動習慣の定着を目指して、体育の時間の補強運動や昼休みの運動推進を行うこととした。

小学校の具体的な取組例（田代小学校）

たてわり・クラスでの長縄大会



1 取組の経緯

本校では12月に児童会行事として、1～6年生によるたてわり班でレクリエーションを行っている。昨年度はドッジボールを行ったが、今年度はたてわり班による長縄大会を行った。また、2月には、クラスごとの長縄大会を行う予定である。クラスごとに行う長縄大会に向け、たてわり班で長縄に学校全体で取り組むことにした。

【取組のポイント】

- (1) たてわり班で、高学年が低学年に長縄の跳び方を教えた。
- (2) 6年生はペア学習の時間を活用し、1年生に長縄の跳び方を教えた。
- (3) たてわり班で長縄を練習したことで、全学年の児童が跳べるようになり、クラスで行う長縄大会へとつなげた。

2 取組の日時

- (1) たてわり班での長縄練習
平成30年11月27日（火）
- (2) たてわり班での長縄大会
平成30年12月4日（火）
- (3) クラスでの長縄練習
平成30年12月10日（月）～平成31年2月5日（火）
- (4) クラスでの長縄大会
平成31年2月5日（火）

3 取組の様子、成果と課題

当初は長縄が苦手な児童や低学年の児童は抵抗感があつたものの、たてわり班で高学年が優しく教えてくれたおかげで楽しく長縄に取り組めるようになった。また、その成果をクラスでの長縄大会の練習にも生かしていた。クラスでの長縄大会の本番が楽しみである。

中学校の具体的な取組例（愛川東中学校）

授業や昼休みの運動推進



1 取組の概要

【体育授業の取組】

本校の保健体育科では、体育の授業で行う各種目の特色に応じ、以前より準備運動の一環として「補強運動」を行っている。指示は教師が行い、進行は体育委員が行った。

全ての種目に共通して、体育委員が中心となって、準備体操前にグラウンドや体育館を走る。補強運動の例として、柔軟体操、馬跳び、ストレッチ、筋力トレーニング等を主に行った。種目の特性やその日に行う取組内容に合わせて補強運動を決め、取り組んだ。

【昼休みの運動推進】

体育委員を中心に、希望者に対してボールの貸し出しを行うとともに、ボールだけでなくフライングディスクや長縄も貸し出し用具として各学年に用意し、希望者への貸し出しを行った。また、体育委員が企画し、学級や学年のレクも行われている。

2 取組の様子、成果と課題

【体育授業の取組】

生徒は、継続的に補強運動を行っているため、だんだんスムーズに各種目の動きができるようになってきたことを実感している様子が見られる。来年度の新体力テストの結果によって補強運動の種類を増やしていきたい。

【昼休みの運動推進】

ボールの貸し出しがあることで、男子を中心に活発に外遊びをしている様子があった。しかし、いつも特定の生徒で、女子の姿も少ない。外遊びをしない生徒をターゲットとした遊びや、外遊びのメリットを伝達するような企画が必要であると思う。

取組の 成果と課題

【小学校】長縄大会を行ったことで、休み時間に自主的に長縄や短縄で遊んでいる児童が多く見られるようになった。ただし、持久走記録会の練習などでは継続して練習する姿や頑張る意識は薄いように感じた。今後はみんなで取り組む体育的行事を生かしつつ、個人でもやりきる、チャレンジする意識を育てていきたいと思う。

【中学校】体育の授業や企画したレクなど、運動する機会を設ければ、生徒たちは運動を行い、運動する楽しさや上達を感じている様子もある。しかし、昼休みの外遊びなどの自主的な運動にはなかなかつながらず、苦戦している。自分の体を動かして、体づくりをすることのメリットを各教科や保健・健康指導の機会などで伝えていく必要がある。

自ら楽しんで運動に取り組む姿勢づくり ～主体的な意識を習慣化させ、体力向上に繋げる取組～

市町村名

清川村

児童生徒の実態 と取組のねらい

本村の各学校では外遊びの推奨を図っているが、消極的な姿勢や外遊びする子どもの固定化に課題がみられる。そこで、児童・生徒が主体的に運動に取り組み、目標に向かって見通しを持って取り組むことで運動習慣の確立を図るとともに、小規模校での課題となる「他者との競争意識の持ちにくさ」を解消するために、朝活動や授業時間等も有効に活用して、課題を克服しつつ体力向上の取組を行っていくこととする。

小学校の具体的な取組例（緑小学校）

朝縄跳び（長縄）の取組



1 取組の経緯

本校では、体力の向上と運動習慣の確立に向けて、毎週金曜日の朝の活動として、全校で長縄（8の字跳び）の取組を行っている。

運動会では、準備運動としてラジオ体操に加えて、長縄の時間がプログラムに組み込まれ、1月の縄跳び月間には長縄大会が開催される。（今年度は29日に実施予定）クラスごとの目標回数を目指して、練習に励む様子が見られる。

【取組のポイント】

- (1) クラスごとに目標回数を設定する。
- (2) 運動会、長縄大会というように、目標となるような大会を設定し、モチベーションアップにつなげる。

2 取り組んだ日時等

- (1) 毎週金曜日の朝活動 8:15～8:25
- (2) 運動会（No. 2「長縄跳び」）平成30年9月29日（土）
- (3) 長縄大会 平成31年1月29日（火）

3 取組の様子、成果と課題

何年間か継続して行っている取組である。低学年のうちから繰り返し行うことで、運動が苦手な子も、しっかりと参加している様子が見られる。

単級のためクラス替えがなく、昨年度の実績を踏まえて、自分たちで目標回数を決めている。他の学年を意識はするが、「昨年度の自分たちを越えよう」というモチベーションに繋がっている。

朝の活動の内容として、自然に取組が浸透していることは評価できるが、自分たちで跳び方を工夫したり、進んで練習したりといった姿が見られるように取組を続けたい。

中学校の具体的な取組例（宮ヶ瀬中学校）

マラソン大会で意識改革



1 取組の概要

本校では、保健体育の授業の中で11月に「校内マラソン大会」を実施している。また、宮ヶ瀬地域において「清川やまびこマラソン大会」が開催されているが、意欲的に参加する生徒はほとんどおらず、過去の記録に対するの思いなど、目標に向けて走ろうとする意識が薄い。

マラソンの効果を理解させるとともに、過去の記録や現在の状態を把握した上で、昨年の自分に挑戦したり、自然を楽しみながら走ることに目標を定めたりという、生徒が個々に目標を立てることとした。この活動を通して、地域で開催される大会に対する主体的な参加につなげたい。

【取組のポイント】

- (1) 生徒に自分の状況を把握させ、目標を各自設定させる。
- (2) 校内マラソン後に、校長から記録賞を授与し、達成感を味わわせる。
- (3) 宮ヶ瀬地域開催の「清川やまびこマラソン大会」と同じコースを設定し、地域のマラソン大会に関心を持たせる。

2 取り組んだ日時等

- (1) 10月中旬～11月中旬 校内マラソンに向けた持久走の授業
- (2) 11月4日（日）清川やまびこマラソン大会（宮ヶ瀬湖畔園地にて）
- (3) 11月22日（木）校内マラソン大会（宮ヶ瀬湖畔園地にて）

3 取組の様子、成果と課題

授業の中で、各々目標を達成するための工夫点が見られた。苦手意識が高い生徒も自分のことやできそうなことを目標としたので、前向きに取り組む様子が見られた。

地元で行われるスポーツ大会に対し、自発的に関わりを持つようとする姿勢の育成が課題であると考えます。

取組の 成果と課題

主体的な目標設定や努力してきたことを表現する機会を持たせ、さらに「相手は自分」と比較対象を明確にすることで積極的に運動に取り組む児童生徒が増えたと感じている。今後は運動の苦手な児童生徒にも、運動の楽しさを感じさせることや、目標に向かって取り組むことによる達成感、充実感を持たせるような継続した取組を検討していきたい。

体力向上を目指して ～年間を通した体力を高める取組～

市町村名

平塚市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力・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、全国平均にはやや及ばない。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小さい。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（花水小学校）

みんなで楽しむ外遊び



1 取組の経緯

本校では、朝の時間にレクを行ったり、中休み・昼休みに鬼ごっこやドッジボールをしたりするなど、外で遊ぶ児童が多く、遊びの中で運動している様子が見られる。しかし、中には外遊びに積極的でない児童もおり、運動する児童としない児童との二極化が見られる。

そこで、委員会の活動で企画された全校集会の中から、全学年が参加し、同学年同士で対戦するドッジボール大会について報告する。

2 取り組んだ日時等

- (1) 平成30年11月29日（木）昼休み
- (2) 平成30年11月30日（金）昼休み

3 取組の様子、成果と課題

どの学年もやる気をもって楽しそうに取り組んでいた。本番に向けて休み時間に練習する学級も見られた。

ドッジボールを好きではない児童が取り組みやすくするため、投げ方を教えたり、投げやすい小さなボールにして練習したりする学級もあった。このように、最初からドッジボールのゲームを行うのではなく、練習してからゲームをするというスモールステップを踏んで取り組んだことで、苦手に思っている児童やボールが怖いと思っている児童も取り組みやすくなったと考える。

課題としては、ドッジボールの特性上、投げる機会がある児童は限られてしまうことである。どうしても得意な児童にボールが集まりがちであるため、この課題を解決するために、全員にボールを投げる機会が与えられるよう、ルールを工夫する必要がある。

年間を通して行事や体育の時間に、楽しく取り組める運動を継続していくことが重要であると考えます。

中学校の具体的な取組例（神田中学校）

授業の導入で体力向上への取組「3分間走」



1 取組の概要

本校では、「体力の向上」を図るため、年間を通じて授業の始めに「3分間走・補強運動」を行っている。特に「3分間走」は、「12月に行われるマラソン大会を全員が完走しよう」と具体的な目標を掲げそれが達成できるよう、次に記述したような手立てや工夫をした。

本校の「マラソン大会」は地域、PTAの方々に応援や協力をいただいで毎年開催している学校行事で、生徒にとってはそれまでの成果を発揮する絶好の機会である。生徒一人ひとり、マラソン大会当日に自分の目標が達成されるよう、「3分間走」に日々熱心に取り組んでいる。

2 取組の方法、具体的な手立てや工夫等

- (1) 300mトラックを3分間で最低でも2周（600m）走る。
トラックに走距離の目印となるコーンを置き、始まる前に生徒一人
- (2) ひとりに目標を設定させる。
- (3) 実施前後に心拍数を計り、その回数をもとにペース配分を考えられるよう、次回への課題設定の指標とした。

3 マラソン大会の日時

平成30年12月22日（土）

4 取組の様子、成果と課題

毎回授業で取り組むことによって、「走る」ことが学校全体で習慣化している。また、「マラソン大会」という自分の力を発表できる場があるので、順位やタイム、走り方など各々の課題に向かって具体的な目標を持ちやすい。そのため、多くの生徒が前向きに取り組むことができていると感じている。今後は、生徒がさらに楽しく取り組めるような手立てを工夫するとともに、持久力以外の体力の向上ができるように考えていきたい。

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・中学校が多くあるため、本取組の状況や成果を周知することで、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確立の取組を広げていきたい。今回の学校では、小・中学校とも、児童生徒がより積極的に楽しく取り組めるという点に課題が残ったため、児童生徒の関心や意欲がさらに高まる取組の工夫について検討していきたい。

運動習慣の定着と効果的な準備運動の工夫

～主体的にからだを動かす楽しさに触れるために～

市町村名

秦野市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市における平成29年度全国体力調査の結果では、体力合計点で徐々にではあるが改善傾向にある。しかし、児童・生徒への質問紙によると、運動やスポーツで体を動かすことに興味を持っていることを示す数値が県や全国よりも下回っていたことを課題と捉え、行事等を通して主体的に運動に親しむことにより運動習慣の定着を図るとともに、授業での準備運動を合理的に体力に結びつけることをねらいとした取組を実施した。

小学校の具体的な取組例（堀川小学校）

異学年交流を通じた運動の取組



1 取組の経緯

本校では、休み時間になると校庭で元気に遊んでいる児童の姿が多数見られる。一方、低・中学年では教室の中で遊ぶのが好きな児童が多くいたり、高学年では鼓笛隊の引継ぎ練習等で外に出られなかったりする児童も多いため、休み時間に運動することが習慣化している児童が限られている。

そこで、異学年間できょうだい学級（6年生と1年生、5年生と3年生、4年生と2年生）を組み、小規模校としてゆとりのある校庭の使用割り当てを生かして、各学期末に交流することにした。また、運動委員会の企画として運動に親しみ、自主的に挑戦できるような場を設けることとした。

【取組のポイント】

- (1) きょうだい学級では、力の差が顕著に表れたり、運動が得意な子だけが有利になったりするような活動ではなく、どの子でも楽しくできるような運動を行うようにした。
- (2) 運動委員会主催のドッジボール大会とストラックアウトは、強制ではなく、きょうだい学級などで感じた運動の楽しさを自主的に挑戦できるような場として設けた。

2 取組んだ日時等

- (1) 1～3学期の各学期末（きょうだい学級）の1時間
- (2) ドッジボール大会（休み時間）
平成31年2月12日（火）～15日（金）予定
- (3) ストラックアウト（休み時間）
平成31年2月25日（月）～3月1日（金）予定

3 取組の様子、成果と課題

きょうだい学級では、異学年で交流することにより、相手を思いやる気持ちが芽生え、心身ともに解放され、みんなが楽しく運動に親しんでいる姿が見られた。その他の委員会のイベント等と重なり延期となった運動委員会の取組にも多くの児童が参加できるように呼びかけていきたい。

中学校の具体的な取組例（北中学校）

主運動につながる準備運動の工夫



1 取組の経緯

体育の準備運動に、その種目と関連する動きを取り入れることで、その種目につなげていけるのではないかと考えた。

また、そのような動く時間を確保することで運動の苦手な生徒も取り組みやすく、体力を高めることにもつながるのではないかと考えた。

2 体育授業での取組

体育授業の最初の時間を使って、その種目につながるような動きを取り入れ、準備運動として実施した。

(1) ダンス…あんたがたどこさ

2人組で「あんたがたどこさ」のリズムに合わせて左右にジャンプする。「さ」のタイミングで前に出る。リズム感を身につけることと、自然に体を動かすことができるようにすることが目的。

(2) バasketボール…じゃんけんタッチゲーム

お互いに1m程度離れて2人組でじゃんけんを行い、勝ったら前に相手を追いかけ、負けたら後ろに逃げる。状況によって素早く自分の行動を選択できるようにすることが目的。

3 成果と課題

運動が苦手な生徒も運動に親しむことができるように、易しい動きで楽しみつつ行えるような運動を取り入れるようにした。その結果、多数の生徒は楽しく取り組んでいる姿が見られた。しかし、種目によっては主運動につながるような動きを考えにくい部分もあったので、様々な案を出せるように複数の教員での検討が必要と考える。

取組の 成果と課題

子どもたちへの運動習慣の定着と体力向上にむけた取組をさらに効果的に実践するために、体力向上サポーターを積極的に活用したが、今年度の体力テスト等に大きく成果が表れた。また、教育委員会でも平成28年度より2年間、幼小中体力向上研究部会を設置し、サーキットトレーニングや主運動につながる準備運動の研究及び実践を進めてきたが、今後も継続して取り組むことで体力向上の機運醸成を高めていきたい。

運動習慣の定着に向けて ～様々な動きを経験しよう～

市町村名

伊勢原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、本市は小学5年・中学2年とも全国平均を下回る種目が多く見られた。また、学校における児童生徒の現状を見ると、多様な動きの経験不足とともに、運動習慣の定着が見られない児童生徒が見受けられる。そこで、多様な動きの経験機会を設定するとともに、児童生徒自身が主体的に取り組むことができる工夫をすることで、運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（緑台小学校）

体を動かすイベントを楽しもう



1 取組の経緯

本校では、ロング昼休みの時間を利用して、集会委員会と体育委員会によって、体を動かすイベントを毎年企画している。集会委員会は、ドロケイなどの鬼遊びを中心に低・中・高学年に分かれて行っている。また、全クラス対抗の大縄大会も企画している。体育委員会はドッジボール大会を企画したり、すこやかリズム体操を全校で行ったりしている。それぞれのイベントは例年、大いに盛り上がりを見せている。

そこで今年度も、それぞれの委員会でイベントを企画し、実施することとした。

【取組のポイント】

- (1) 実施する前に、各委員会が児童朝会や放送を利用して、取組みのめあてや方法、留意点などを伝える。
- (2) いつでも練習できるように、縄をクラスに常備したり、コートを事前に作成したりしておく。

2 取り組んだ日時等

- (1) あそぼうデー
平成30年6月28日(木)、10月23日(火) 昼休み
- (2) ドッジボール大会
平成30年11月15日(木)、11月16日(金) 昼休み
- (3) 大縄跳び集会
平成31年1月29日(火) 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

それぞれのイベントを通して、多くの児童が体を動かす楽しさに触れられた様子であった。

学級によっては、大縄集会後も学級の最高記録更新を目指して休み時間や学級の取組で続けて取り組んでいた。

高学年においては、委員会などの活動の忙しさから、練習に参加できないなどの課題は残った。

中学校の具体的な取組例（山王中学校）

動きの意味を知り、体を動かそう



1 現状と課題

伊勢原市内の4中学校は、生徒の主体性の育成を目指し、体育祭において縦割り集団での活動を行っている。本校でもリーダーとなる3年生を中心に、生徒が主体性を持って取り組む環境をつくっており、その活動は定着している。

生徒の運動習慣の実態としては、二極化があり、運動が好きな生徒でも、特定の種目に特化したものに限られるなどの課題が見られる。

そこで、縦割り集団活動の伝統を受け継ぎつつ、運動が苦手な生徒でも、正しい体の動かし方を知ることで、楽しく活動できることを意識させることで、運動への関心を高めることを目標に取り組んだ。

2 取組内容

- (1) すこやかリズム体操教室
伊勢原市独自の「すこやかリズム体操」制作者長野先生のご指導の下、正しい体の動かし方、体操の仕方や意味を理解し、今後の運動習慣に繋げていく。
- (2) 保健体育の授業における準備運動および補強運動
 - ① 各種目に応じて、グループで必要な部位を考え準備運動を行う。足りないところは全体で補う。
 - ② 補強運動として、1年生は持久力および巧緻性の向上を目指し3分間縄跳び、2・3年生は、筋力の向上を目指し、腹筋や馬跳びなどを行う。

3 振り返り

生徒が主体的に行うことで雰囲気が高まり、運動が苦手な生徒でも楽しむことができていたようである。「すこやかリズム体操」は誰もが出来る体操であり、それをきちんと教えていただくことで、考えて行うようになり、保健体育の学習にもよい影響があらわれた。今後も継続していきたい。

取組の 成果と課題

本市では独自に「すこやかリズム体操」を制作しており、各小中学校において、様々な場面で活用されている。今回の取組の結果、児童生徒へ多様な運動に触れる機会を提供することで、運動が苦手な児童生徒でも進んで取り組む姿を見ることができた。今後に向けては、このような取組を継続していくことで、児童生徒の運動習慣の確立に努めていきたい。

継続可能な体力向上の取組を目指して ～主に「走る運動」を通じての小中連携の体力づくり～

市町村名

大磯町

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果より、本町は実技に関して男女とも県の平均を上回っていることが確認できた。一方、学校では、調査に表れている以上に運動する子どもとそうでない子どもの二極化を教員が感じている実態が見られた。そこで、取組を実施していくにあたり、運動に意欲が向かない子が無理せず継続できる運動を行っていくことが大切と考え、各校で「継続できる取組」という観点を重視し、普段の実践を中心とした体力づくりの推進を目指した。

小学校の具体的な取組例（国府小学校）

体力の向上を目指して ～体を動かすことのきっかけづくり～



1 学校全体での取り組み

- (1) 縦割り活動である「にこにこタイム」を利用して学期に3回ほど、1年生から6年生までが一緒に運動する機会を作った。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を開くことで、大会に向けての練習を通じて休み時間の運動機会を増やす。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。
- (3) 体力テストの結果の一部(シャトルラン、50m走、立ち幅跳び)をどの学年でも実施し、結果を健康手帳に記録する。児童が毎年自分の記録を確認できるようにすることで運動への意識向上を図る。

2 各クラスでの取り組み

学級全体で遊びながら体力向上を図るため、週に一回程度クラス遊びの時間をつくる。その際、「鬼ごっこ」や「タグラグビー」のような、全員がたくさん走ることができる遊びを選ぶようにする。

3 授業での取り組み

授業の始めを「体力向上のための時間」に設定し、主に走ることににより体力向上を図る。実施にあたり、以下のようなねらいや目的を全教員で共有した。

- (1) その日の授業内容に合わせ、走り方を変えることによって授業への意欲を高めたり、なぜその走り方をする必要があるかを児童に考えさせることによって走る意欲を高めたりした(写真は、走り幅跳びのために踏み切り時に高く上に跳ぶことを意識しながら走る様子)。
- (2) できるだけ毎回の授業で走ることで、授業開始時は走る時間であることを習慣化し、中学校にもつなげていくことを目指した。
- (3) 遊びの要素を取り入れた走りをする日を作り、走ることも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）

体力の向上を目指して ～年間を通した継続的な取り組み～



1 取組の概要

毎年4月下旬に全学年ともに体力テストを実施している。個人の3年間の推移が分かるように、データの処理を業者に依頼、個人のプロフィールシートを返却す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

持久力強化のねらいとして、授業始めに準備運動で毎回5分間走(3分間走)、腹筋、背筋、腕立て伏せを行っている。ゴール型球技のときにはドリブルをしながら走るなど種目によって工夫をしている。

※活動への意欲を引き出す手立ての1つとして、体育館で行うときは音楽をかけながら行っている。

(2) クロスカントリーの実施

本校は、校内に坂や階段などがあるため起伏のあるコースを設定しクロスカントリーを行っている。1月～2月の間に全学年男女とも1周600mのコースを5周(3km)走っている。

3 取組の様子、成果と課題

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。クロスカントリーでは、タイムを狙う生徒も増えてきているが気力が続かない生徒もいるのが現状である。

保健体育の授業だけではなく、他教科や学校全体で体力の向上に努めていきたい。

取組の 成果と課題

町教育研究所において、幼小中の教員が集まり体力向上について研究するチームがあるので、今回の実践について共有し、連携して町全体へ取組を広げていきたいと考えている。本取組を通じ、子ども達が体力向上の意義を理解することはできたようだが、意欲が続かないという姿も報告されたので、子ども達に“体を動かす楽しさ”を感じられるような、継続可能な体力向上の取組について今後も模索していきたい。

運動する習慣を身に付けさせる取組について

市町村名

二宮町

児童生徒の実態と取組のねらい

本町は、体力・運動能力については標準的な水準にあり、運動に対して肯定的（好き・大切・運動したい）な児童生徒の割合も高い。その実態を受け、これからも楽しく体を動かす機会を設け、運動する習慣を身に付けさせることが、取組のねらいとなっている。

小学校の具体的な取組例（山西小学校）

運動委員会を中心とした全校運動集会



1 取組の概要

中休みと昼休みの時間を使い、運動委員会が中心となって活動を行った。1学期にはドッジボール集会、2学期にはジャンプ集会、3学期にはリレー集会を行った。ドッジボール集会とジャンプ集会はクラス対抗、リレー大会は縦割り班対抗で行った。当日の集会だけではなく、そこに至るまでの休み時間を使って練習することで、運動をする機会を増やそうと取り組んだ。

2 取り組んだ日時

- (1) ドッジボール集会
平成31年7月4日（水）～7月5日（木）
- (2) ジャンプ集会
平成30年11月29日（木）
- (3) リレー集会
平成31年2月22日（金）～2月25日（月）

3 取組の様子、成果と課題

多くの子が楽しそうに体を動かすことができた。集会の後に、校庭に出て運動する回数が増えた子も多い。リレー集会に関しては、異学年集団での活動としたことで上級生のリーダーシップ育成にも効果があった。

集会までの練習期間でたくさん運動して欲しいと企画をしたが、他の学校行事と練習期間が重なってしまい上手くいかないこともあった。来年以降は、校内で日程の調整を行い、効率的に企画が運営できるようにしたい。

中学校の具体的な取組例（二宮西中学校）

昼休みの有効活用（スポーツウィーク）



1 取組の概要

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、サッカー、アルティメット、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。

2 取り組んだ日時等

- (1) 第1回スポーツウィーク
平成30年9月12日（水）～9月19日（水） 昼休み
- (2) 第2回スポーツウィーク
平成30年10月29日（月）～11月2日（金） 昼休み
- (3) 第3回スポーツウィーク
平成31年1月21日（月）～1月25日（金） 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

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、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。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。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。今後も体育委員の生徒を中心に、より良い企画になるよう検討していく必要がある。

取組の成果と課題

各校、実態にあった形で運動を楽しむ機会を設けたことで、運動の習慣につながる活動ができた。今後も各校の実態に合った取り組みを継続させることが課題である。

運動好きな児童生徒の育成を目指した取組 ～児童生徒の自発的な運動を促す環境づくり～

市町村名

小田原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市は「運動が好き・やや好き」と回答した児童生徒は、小学5年・中学2年とも全国平均値を下回った。そこで、児童生徒が主体となって運動とかかわる（企画・運営も児童生徒を主体とした行事や取組）機会を持てる活動を推進することで、より多くの児童生徒の運動への志向（する・見る・支える・知る）が高まることをねらいとする。

小学校の具体的な取組例（東富水小学校）

スポーツ大会（投の運動）



1 学校での取り組み

(1) きらきらタイム

各学年週1回朝の時間に運動場に出て、体を動かして遊ぶ時間を設定している。外遊びを通して様々な運動経験を楽しみながら積み重ねることで、運動能力の向上、体力づくりを図ることがねらいである。学級で鬼ごっこ、ドッジボール、縄跳びなどを体験している姿をみることができた。

(2) 運動用具の充実

外遊びが楽しめるように、各クラスにドッジボール1個、ライトドッジボール2個、大縄1把、ドッジビー1個（低学年）を配布している。「ボールは痛い・怖い」というマイナスイメージを取り除くために、柔らかいライトドッジボールを2個用意し、ボール遊び（運動）への志向が高まることをねらった。そのため休み時間には、どの学年も運動用具を使って遊ぶ姿が見られた。

2 児童会での取り組み

(1) スポーツ委員会の企画

休み時間にスポーツ大会を計画した。今年度は、「投の運動」に焦点をあてた種目（玉入れ・的あて等）を考え、各学年にアンケートを取り種目を決定した。各大会に向けた場を一定期間設置し、各クラスが自由に練習することができるようにした。体を動かすことの楽しさを感じる大会を開くことを目標にしている。

(2) たてわり班活動

年に数回、長昼休み時間に1～6年生の異学年で構成された班で遊ぶ時間を設けている。毎回6年生がどの学年の児童も楽しめる遊びや運動を工夫して考えている。活動の際には、元気に遊び、体を動かすことのよさを感じている様子が見られた。

中学校の具体的な取組例（城山中学校）

自発的に運動に親しむ態度の育成



1 スポーツ週間の企画・運営

6月と11月の昼休みにドッジボール大会と8の字跳びを体育委員会が主催した。クラス対抗形式で、企画や日程調整・審判など運営も全て体育委員が行い、各学年優勝クラスの表彰を行った。白熱した試合が展開される一方で、応援や賞賛の声が多く、とても温かい雰囲気で行われた。全校生徒が勝敗だけではなく、運動を通して仲間と協力することの大切さも感じる機会となった。

課題としては、本校は昼休みの体育館開放を行っていないため、雨天により開催できない日が続いた。生徒から体育館開放を要望する声もあるため、今後検討していきたい。

2 運動を呼びかける取り組み

体育委員会と学年委員会が連携し、昼休みにグラウンドに出て活動するための呼びかけやポスターの作成を行った。特に、定期テスト明けや、学校行事の前後、気温が下がる時期に呼びかけを行うことで、運動によるストレスの発散や気分転換、仲間との協調性などを育むことができた。

3 保健体育の授業での取り組み

これまでは、授業の始めに「グラウンド2周や体育館3周ランニング」のように、一律の課題をウォーミングアップのみを目的として取り組ませていたが、授業ごとの種目・領域の特性に応じた準備運動に転換を図った。

ウォーミングアップの他、モチベーションアップ、スキルアップ、コミュニケーションアップ、フィットネスアップの5つの機能的視点から構成した課題とし、楽しみながら運動の基礎的技能の習得や体力向上につながる補助運動を兼ねることができた。種目によって実施する内容が異なるため、生徒も飽きることなく取り組むことができています。

取組の 成果と課題

教職員全体が一体となり、児童生徒の運動への志向や体力向上を図ろうとする意識が多くの学校で高まっていると思われる。その成果は、授業時間外に児童生徒が主体的に企画・運営する行事の拡充や、定期的な開催につながっていることに現れている。しかしながら、日頃の運動習慣のない児童生徒にとっては、このような行事への参加を契機として、運動や運動遊びが日常化しない現状がある。

1年間継続して運動の日常化を図った取り組みを目指して ～体を動かすことが楽しいと思う児童・生徒を目指して～

市町村名

南足柄市

児童生徒の実態 と取組のねらい

小・中学校の人数の違いにより、取り組める内容が少なく、小・中で連携した取り組みをする事が今年度は難しいと判断した。しかし、なんとか小・中学校ともに共通して取り組める事が無いかという事を模索しながら考え、【1年間継続した取り組みをする】という事をねらいに定めて実践するようにした。

小学校の具体的な取組例（北足柄小学校）

小規模校の特性を活かした「全校遊び」



1 取組の概要

本校では、全校児童33人という小規模校の特性を活かし、全学年で運動に親しむことのできる活動を行った。学年の垣根を越えてともに身体を動かし、日常的に運動に取り組もうとする児童の姿を目指した。

2 取り組み内容

(1) 全校遊び

月に1回、学年ごとに企画した遊びを楽しんだ。

(2) 毎週水曜日のふれあいタイム（長昼休み）

(3) 年4回の体育集会

健康委員会の児童が中心となり、短縄集会や大縄集会、様々な運動遊びが盛り込まれたサーキットトレーニングなどに取り組んだ。

3 成果と課題

全校遊びでは、学年に応じて違った楽しみ方ができ、全児童が思いきり体を動かすことができた。例えば、鬼遊びでは、低学年児童は仲間と協力して高学年児童を捕まえること、高学年児童は複数人に囲まれている中を逃げ切れることをそれぞれ楽しんでた。全学年が10人以下の学級という実態もあり、異学年で誘い合って外に出て運動をする児童の姿が見られた。

課題としてあげられるのは、運動に親しむ児童が増えた一方で、運動のバリエーションが偏ってしまった点である。同じ遊びを繰り返す行い、慣れ親しませると同時に、様々な運動遊びに触れさせられるよう、遊び紹介などの支援をしていく必要もある。そして、自分たちでルールを工夫し、自主的な運動習慣を身に付けさせていけるよう検討していきたい。

中学校の具体的な取組例（岡本中学校）

体育の授業の取り組み 『8の字とび』



1 取組の概要

本校では、体力に自信のある生徒が少ないという課題がある。そこで、今年度は授業の始まりに5分間8の字とびを行い、体力の向上を目指した。また、普段から日常的に運動に取り組む意欲や体力・運動能力の向上を目指した取組を行った。

2 取り組み内容

(1) 授業での取組

8の字とび、ランニング（外2周、体育館3周）

(2) 体育祭の取組

大縄跳び、部活動対抗種目（8の字とび）

(3) 体育委員会の取組

ドッジボール大会（11月・12月）、球技大会（3月）、体育館解放（年間を通して）

3 成果と課題

今年度は、体力に自信のある生徒が少ないという課題を克服するための実践を行った。授業では、生徒が小学校の頃に取り組んでいた8の字とびを準備運動時に取り組むことで持久力やリズムカルな動きの向上が見られた。

また、昼休みには体育委員会で、体育館やグラウンドを解放し、運動の日常化につなげた。さらに、学年別のドッジボール大会や球技大会を実施するなど、運動に苦手意識をもつ生徒も運動する機会をもつことで、運動意欲の高まりが感じられた。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、女子の結果に課題が見られた。運動が好きですかという質問に対して、好き・やや好きと答えた生徒が男子90.2%に対し、女子56.1%と非常に低く、自分の体力・運動能力に自信はありますかという質問に対して、自信がある・やや自信があると答えた生徒が男子52.9%、女子22.7%と、とても低い割合を示した。体力・運動能力に自信がある生徒の育成を目指し、活動していきたい。

取組の 成果と課題

本市では、生徒数の違いにより、学校規模で連携した取組を行うことができなかったが、運動が好き・楽しいと思う児童・生徒の育成に努めることができた。しかし、運動を日常的に行うことがなかなかできなかったという課題が残る。来年度以降、市内共通で、体力を高めるための取組をしていくという方向で話が進んでいる。

運動習慣の日常化・体力づくり

市町村名

中井町

児童生徒の実態と取組のねらい

町内の小学校では、運動が「とても好きである」「好きである」とアンケートで回答している児童が多い。体育委員会が中心となって様々な体力づくりに関する取組を推進することで運動好きの児童を増やしていきたい。中学校では、運動を習慣的に行う生徒とそうでない生徒の二極化が懸念される。毎日簡単にできる全身運動として、縄跳びを取り上げ、体力の保持増進と運動習慣の確立を目指していきたい。

小学校の具体的な取組例（中井町立井ノ口小学校）

委員会の取組の充実 ～全校を楽しませる企画をし、 運動をもっと好きになってもらおう～



1 取組の内容

(1) マラソンタイム・なわとびタイム

毎週月曜の朝の時間を活用して、全校児童が運動できる場を設定した。5～8分間のマラソンと縄跳びを隔週で行い、日常の体力づくりにつなげることをねらいとしている。

【取組の工夫】

なわとびタイムでは、体育委員会の児童が中心となり、その日の中心となる技のポイントをアドバイスし、練習の時間をとった。サバイバル跳びやリズム跳びなどを取り入れ、短時間で体を十分に動かし、楽しんで取り組めるようにした。

(2) レインボー昼休み

前後期で計2回全校児童と一緒に遊ぶ企画を提案した。

【取組の工夫】

手つなぎ鬼やしっぽとり鬼など、ルールが易しく、大人数でも楽しめる企画を考えることで、自ら進んで参加したいという意欲が高まるようにした。

(3) 新体力テストに向けての練習タイム

新体力テストの2週間前から、昼休みを活用して体育館で種目の練習ができる場を用意した。

【取組の工夫】

立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こしの種目の練習ができる場を設定し、体育委員会の児童がポイントを教えたり、時間を計ったりした。児童は種目の動きに慣れ、自分の目標を設定する姿も見られた。

2 振り返り

委員会の児童が中心となって活動したことで、児童が「やってみよう」と感じる取組を立案できた。また、友達同士で声を掛け合い、企画に参加したり、休み時間に縄跳びの練習をしたりする姿も見られた。企画に対しては積極的な参加が見られるが、休み時間の外遊びの習慣化までとはいかなかった。運動の楽しさを実感できるよう、継続して取り組んでいきたい。

中学校の具体的な取組例（中井町立中井中学校）

長期休み明けの縄跳び記録会



1 取組の概要

本校では、運動習慣の確立をめざし、長期休み中に縄跳びの課題を出した。長期休み前に体育の授業を使い、跳び方の種類と上手に跳ぶための手立ての確認を行った。休み中には主に、二重跳びと持久跳びの課題を出し、休み明けに記録会を行った。記録会后に反省を記入させ、今後の目標と夏休みの振り返りを行った。

2 生徒の反省

- 自分の目標を超えることができてよかった。
- 苦手だった二重跳びが1回できるようになってよかった。
- 二重跳びだけでなく、持久跳びの練習もしておけばよかった。
- 夏休み中頑張って練習すれば、少しずつ記録は伸びていくものだなと思った。

などの感想をもつ生徒が多くいた。また、休み中に練習に計画的に取り組んだ生徒は、跳んだ回数が増えたり、はじめは跳べなかったが少し跳べるようになったりと一定の成果がみられた。

3 振り返り

運動習慣の確立をめざした取組であったが、計画的に練習に取り組んだ生徒については、一定の成果がみられた。また、全く二重跳びが跳べなかった生徒が、練習を通して数回跳べるようになった生徒もみられた。しかし、運動習慣の確立という点では、休み明けに継続して運動を行っている生徒は以前と変わらず、習慣が途切れてしまう現状もあった。

取組の 成果と課題

全校児童生徒対象の取組を推進し、休み時間等に行える運動等を継続的に行ってきたことにより、運動に対する意識が高まったり、体力向上につながったりしてきている。今後も運動習慣確立につなげていきたい。

児童・生徒が主体的に運動するための取組

～休み時間等でめあてを大切にした体力づくり～

市町村名

大井町

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、本町では運動することを肯定的に捉えている児童・生徒の割合は全国・県平均値とほぼ同程度であったのに対し、総合体力のD・E評価の全体に占める割合は若干多い傾向にあった。男女とも運動に対する意識に関わる設問で肯定的な回答の割合が高いほど、実技の数値も高いことから、より多くの児童・生徒が運動を肯定的に捉え、主体的に関われるよう指導法や場の工夫をした。

小学校の具体的な取組（上大井小学校）

外で意欲的に体を動かす子をめざして



1 取組の概要

本校では、児童が外で意欲的に体力づくりに取り組むことをめざし、体育委員会による体育集会にむけた学級の取組や休み時間における外遊びの充実を図った。

2 年間の主な取組

(1) 長縄集会

年に3回（7月、12月、2月）、体育委員会の企画による長縄集会を開催している。各学級で、朝の時間や休み時間、下校前などの短い時間を使って、練習に励んだ。

なお、3分間に跳べた回数を記録し、集会後には、昇降口にランキング形式で掲示するようにしている。低学年にとっては、高学年への憧れをもつきっかけの場にもなっている。

(2) 体力づくり週間

11月の下旬から12月の中旬にかけて「体力づくり週間」を設け、その期間中は中休みの体力づくりに全校で取り組んでいる。月・金は5分間走、火・木は短縄、水は長縄を行った。

(3) すっきりタイム

木曜日の長昼休み（掃除をしない昼休み）を「すっきりタイム」とし、クラス遊びを実施している。走る遊びやボールを使った遊びをとおして、楽しく体を動かしている。

3 振り返り

長縄の練習は、目標に向かって学級が団結して取り組めるため、学級づくりをするうえでも意味のある活動になっている。

一方で、長縄をうまく跳べない児童が運動嫌いにならないよう、どのように言葉がけをするか等、課題も見られる。

体力づくり週間やすっきりタイムでは、外遊びを楽しみ、生き生きと元気に遊ぶ児童の姿が見られた。今後も、外遊びの充実を図っていきたい。

中学校の具体的な取組（湘光中学校）

生徒が自ら考え取り組む体力づくり



1 取組の概要

本校では、体力づくりの取組の一環として、4月に新体力テストを実施した。生徒は、この測定の結果をもとに自分にとって必要な体力づくりの計画を立て、その計画に基づいて各自で体力づくりを進めている。生徒一人ひとりが自分の体力について考える機会にもなっている。

なお、長期休業後には縄跳び運動（持久跳び、二重跳び）の記録を測定したり、新体力テストの数種目を再測定したりすることで、自分自身の成長を実感できるようにした。

2 年間の主な取組（全校、学年での行事等も含む）

4月 新体力テスト、縄跳び 1年間の計画づくり

5月 全国チャレンジデー参加（大縄跳びで参加）

6月 体育祭

9月 体力テスト（縄跳び）

1月 体力テスト（縄跳び）

年度末 球技大会（各学年行事）

※通年として、体育委員会による昼休みの体育館やグラウンドの開放、及びレクリエーション大会の開催がある。

3 振り返り

1年次から新体力テストを活用したPDCAサイクルに継続的に取り組むことで、自分の特徴や成長の様子がわかり、各自が体力づくりの大切さを学べると考える。

また、体育委員会による昼休みを利用したレクリエーションでは、生徒の主体的な関わりが見られたことから、今後も生徒による企画・運営のもと、学年あるいは全校を対象としたレクリエーション大会を開催できるようにしていきたい。

取組の 成果と課題

今回の各校の取組は、授業時間外の運動量の確保も兼ね、休み時間等での外遊びなどの充実が中心となった。以前より本町で取り組んでいる学力向上支援事業での学びも生かし、各校において児童・生徒へのめあての持たせ方や場の工夫をすることで、積極的に運動する子が増えている。今年度の総合体力のD・E評価の割合は減少傾向にあり、一定の成果が見られる。今年度の成果を次年度へとつなげていきたい。

みんなができる、みんなのできる、健康・体力づくり

児童生徒の実態 と取組のねらい

「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、放課後や学校が休みの日に、運動部や地域のスポーツクラブ以外で運動やスポーツをする際、「一人です」と回答した児童生徒が全国や県の結果に比べて多かった。また、校種や性別によって結果に大きな違いが見られた。そこで、日常のちょっとした時間で、みんなができる、みんなのできる運動やスポーツを、継続的に行うことを通して、運動やスポーツの良さやみんなでやることの楽しさを実感させることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（寄小学校）

全校で取り組む体力づくり



1 取組の経緯

本校は、全校児童数38名と小規模の学校である。人数が少ないために、集団での主体的な学びが成立しにくい。また、体力に個人差があるために、運動が好きな児童とそうでない児童に分かれる傾向にある。

そこで、今年度は「全員が参加」をテーマに体力づくりに取り組んだ。

2 取組の概要

(1) 時間走記録会

本校では時間走記録会を例年行っている。その際に、昨年度の記録を参考にめあてを決めるようにした。また、一定期間、中休みを全員でランニングする機会とした。

(2) 縦割り班を活用した取組

全校を3つのグループに分け、縦割り遊びを実施した。校庭だけでなく、体育館も開放し、遊びの幅を広げた。

(3) 室内でできる体力作り

教室での体操や背筋を伸ばしたまま椅子に1分間座り続けるといった、簡単にできる運動を朝の時間に取り組んだ。

3 取組の様子、成果と課題

時間走の練習では、目標に向かって互いに励まし合って練習する姿も見られた。普段外遊びに積極的でない児童も、自然と運動場を走るようになり、体力づくりのきっかけとなった。活動を通じて、児童同士で励まし合う姿も見られるようになり、休み時間に進んで遊ぶ姿も見られるようになった。

教室での体操やストレッチは、継続して効果が表れるものである。学期や月ごとに行う内容を決めるなど、継続してできるような工夫が必要である。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

朝の会で1分間の健康・体力づくり



1 取組の概要

本校では、無理なく、短時間で継続して全校で取り組める健康・体力づくりとして、2学期から朝の会の時間に「1分間の健康・体力づくり」を全校で行っている。朝の会のメニューに組み入れているので、毎日継続的に行うことができる。また、内容も椅子に座ったまま行う簡単なものなので、全員が無理なく取り組むことができ、クラスで楽しく取り組むことができる。

【取り組み方法】

- (1) 毎日、朝の会で1分間行う。
- (2) 月ごとに内容が変わるので、体育委員が月のはじめにやり方、効果等を説明する。プリントを教室に掲示する。
- (3) 朝の会で体育委員がタイマーをセットし、クラス全員で一斉に1分間行う。

2 健康・体力づくりの内容

- (1) 9月：空気イス(大腿四頭筋・ハムストリングス・大臀筋)
- (2) 10月：グーパー運動(握力・前腕筋)
- (3) 11月：腹筋運動(腹直筋)
- (4) 12月：胸筋運動(大胸筋・肩甲骨)
- (5) 1月：サイドベント運動(腹斜筋)

3 取組の様子、成果と課題

今年度、初めての取組であったが、毎朝1分運動する習慣を定着させることができた。また、「来月の体力づくりは何ですか」「今月はきついね」「これはどこを鍛えるの」などの会話が生徒から聞け、健康や体力づくりに対する意欲、関心の向上が見られた。しかし、1ヶ月間同じ運動を行うためマンネリ化してしまう傾向が見られた。運動効果を見たり、評価をしたりすることにより、さらに意欲的な取組につなげることができると考えられる。

取組の 成果と課題

【成果】児童生徒が運動やスポーツを通して関わり合う姿が見られた。全員が同じ時間に同じ運動を行うことによって、得られたものであると考える。教師も児童生徒も無理なくできる活動を今後も継続したい。

【課題】ちょっとした運動でも、継続して行うことの難しさやマンネリ化による意欲の低下が見られたことが課題である。効果を高めるためにも、継続することや意欲を高める工夫を今後追求していきたい。

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 ～時間・空間・仲間を活かす業間体育活動～

市町村名

山北町

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度全国体力調査の結果、本町の学校状況を見ると、小・中学校とも運動する子どもとそうでない子どもの二極化への懸念と、自分の体力・運動能力に自信が持てない子どもの割合が高い傾向がある。そこで、「時間・空間・仲間」をキーワードに工夫した業間体育活動に取り組むことで、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（三保小学校）

集団の「ガキ大将遊び」と個の「ボール投げタイム」で運動の楽しさを味わう



1 取組の経緯

本校は、全校児童数が16名の小規模校で、集団で遊ぶ機会を確保するために月・水・金の週3回の昼休みは、当番が遊びの内容を考え、16名全員で遊ぶ「ガキ大将遊び」を行っている。高学年を中心に、鬼ごっこやドッジビーボール等、全児童が楽しめるようにルールを工夫しているため、活発に異学年同士が交流し、全員が仲よく遊ぶことができています。一方で、高学年の児童が力一杯体を動かしたり、競い合ったりする機会が少ない。そこで、隔週水曜日の昼休みを個々の力を試すことができる時間に変え、今年度は新体力テストで課題となった「投げる」力を高める活動を行うことにした。

【取組のポイント】

- (1) 場・もの・時間を設定し、児童がチャレンジしたいものを選択することで、楽しみながら運動する。
- (2) 自分の成長を実感できる記録カードを活用する。
- (3) 教師が投げ方のアドバイスをし、技能向上を目指す。

2 取り組んだ日時等

平成30年11月21日～平成31年3月13日までの隔週水曜日

3 取組の様子、成果と課題

練習・本番・片付けの時に音楽を流すことで、曲に合わせて進んで取り組む姿が見られた。ボールを8回投げてコーンを何個倒せるか（的当て）、制限時間内に高い位置に吊したフラフープに何個玉を入れられるか（玉入れ）、どれだけ遠くから投げて的に玉を当てられるか（遠投）など、様々な投げの力を試せる場を設けることで、めあてに向かって楽しみながら運動することができた。運動会の練習や行事等で時間の確保が難しく、実施時期や回数が限られてしまうが、さらに成果が上がるよう今後も工夫して継続していきたい。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

「山中シリーズ」の開催



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・グラウンドの開放や用具の貸し出しや管理を行い、多くの生徒がバレーボールやバドミントン、サッカーなどを楽しんでいる。しかし、昼休みに体を動かす生徒は固定化され、体を動かさない生徒と二極化になりつつある現状があった。

そこで今年度は、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することにした。

【取組のポイント】

- (1) 昼休みの20分間で完了できる種目にするようにした。
- (2) 生徒全員が参加しやすいように、実施種目を靴飛ばしやフリースローなど、手軽にできるものにした。
- (3) 進行等の運営は体育委員会が担当した。

2 取組の様子

実施種目を手軽にできるものにしたことで、運動が苦手な生徒も楽しんで参加することができていた。

また、仲間への応援や歓声が上がると、明るい雰囲気で行われていた。生徒達から「山中シリーズ」をもっと開催して欲しいという声が出ていた。

3 成果と課題

今年度の取組では、実施種目を手軽なものにしたことによって、運動の苦手な生徒も構えずに参加することができたと考えられる。また本校では、生徒会本部主催のレクや町で実施しているチャレンジデーにも参加しているので、これらの活用も図りながら、みんなで体を動かす機会を更につくり出していきたい。

取組の 成果と課題

本取組により、「時間・空間・仲間」をキーワードに工夫した業間体育活動をとおして児童生徒がめあてを持って活動に参加したり、仲間と関わりを深めながら意欲的に運動に取り組んだりする姿が多く見られるようになってきた。本町では、児童生徒が意欲を持って主体的に運動する環境作りへの取組を各校で行っている。この状況や成果を周知することで、継続した運動習慣の確立と運動能力向上への効果的な取組を広げていきたい。

運動の楽しさを感じ、積極的に体を動かそう ～主体的に運動に取り組む児童・生徒の育成～

市町村名

開成町

児童生徒の実態 と取組のねらい

地域のスポーツクラブや部活動で活発に運動している児童・生徒と、学校の授業以外では体を動かさない児童・生徒がおり、運動に対する興味・関心に差があり、運動の好き・嫌い、得意・不得意に二極化が見られる。色々な運動の経験をすることで、運動することの楽しさを味わい、自ら進んで運動する児童・生徒の育成を目指す。

小学校の具体的な取組例（開成小学校）

“みんな”で「きずなを深めろ王様ドッジ」



1 取組の概要

本校では学期ごとに、運動の楽しさを味わいながら体力の向上をめざした児童集会を行っている。集会の内容は毎年変えており、毎回何が行われるか楽しみにしている児童も多い。学級の仲を深めることもテーマに、体育委員会でどの学年の児童も運動の得意不得意に関わらず楽しく参加できる取組を企画、運営した。

1学期は「ドッジボール」を男女別学級対抗で行うことに決まった。全員が楽しめるように、赤白帽を着用してボールを投げたら帽子の色を変え、全員の帽子の色が変わったら1回投げた児童も2回目以降投げることができるようルールを工夫した。また、王様にはビブスを着用させ、仲間を王様を守るようにさせた。さらに、異学年交流を目的に、各学年の優勝チームが1・2年、3・4年、5・6年ごとの区分で対戦し合い、他の学級児童も自由に応援できるように設定した。企画運営する体育委員会の児童も運動に参加したいという気持ちがあったため、5・6年の優勝チームが体育委員会と対戦するというエキシビジョンマッチも行った。

2 取組んだ日時

平成30年6月4日(月)～12日(火) 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

「全員が投げる」という意識が児童にあり、普段ボール遊びをしない児童も必然的に投げる機会を得られ、楽しむ様子が見られた。当たることが怖い児童も自分が当てられる可能性が低いと、笑顔で参加していた。学級で事前に練習したり作戦を考えたりと仲が深まったという意見があった。運営した児童も全校が楽しんだ雰囲気を感じており、達成感を得ていたが、より円滑な運営に向けた課題も見られた。

中学校の具体的な取組例（文命中学校）

運動の楽しさを実感しよう！！



1 取組の概要

本校の保健体育の授業では、積極的に活動する生徒が多い。しかし、一方で種目による得意、不得意という意識があり、消極的になってしまう生徒も少なくない。また、授業では楽しく運動に取り組むものの、自ら機会を設けて自主的に運動する傾向は低い。そこで、授業だけでなく、夏休みの課題の工夫や委員会活動によるレクリエーションを実施し、運動することの楽しさを実感することで、自主的な取組につなげたいと考えた。

2 取組の内容

(1) 授業での取組

腹筋や背筋、腕立て伏せなど、「きつい」と思われがちな活動をペアで行ったり、BGMを活用することで仲間と協力したり楽しく活動できるようにすることをねらいとした。

(2) 夏休みの課題の工夫

4月の新体力テストの結果をもとに、自分の体力に合ったトレーニングメニューを組み立て取り組む。継続した実践ができるように、時間や頻度、強度は生徒が自分で設定をする。

(3) 体育委員会主催の全校レクリエーション

運動する機会が少ない生徒も楽しく体を動かす機会を設けるために、全校で鬼ごっこを行った。

3 振り返り

一つひとつの内容に積極的に取り組む様子が見られたことから運動の楽しさの実感はできたと考える。しかし、生徒の継続的な自主的な取組につなげるには、更なる工夫が必要である。

取組の 成果と課題

運動が得意・不得意に関わらず全員が運動することの楽しさを味わえるよう活動方法を工夫している。運動に対する興味・関心に差があることを踏まえ、ゲーム感覚を取り入れるなど運動をするきっかけづくりを行い、子どもたちの体力向上を子どもたち自身の手でつくりあげていく活動を推進したい。運動を身近に感じ、手軽に行えるような工夫をさらに取り入れ、自発的に運動に取り組む児童・生徒の育成につなげていきたい。

児童生徒の基礎的な運動能力と運動意欲向上の取組

～小中一貫教育の強みを生かして～

児童生徒の実態と取組のねらい

中学生の新体力テストの結果が、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。そこで、今年度は、基本的な運動能力を高めることに着目し、ウォーミングアップの改善に取り組むこととした。また、小学校に中学校教諭が出前授業を行い、小学校でも改善に取り組んだ。

小学校の具体的な取組例（仙石原小学校）

運動意欲向上への取組



1 取組の経緯

本校では今年度、箱根教育のひとつ『たくましく』（体育）の取組み重点項目である『体力づくりとチャレンジ精神の育成』に力を注いだ。理由として、中学生になった時の新体力テストの結果を向上させるためには、基礎体力をつけることと、意欲的に運動に取り組む姿勢を小学生のうち身に付けることが肝要であると考えたからである。

2 体育授業や行事での取組の様子、成果と課題

(1) 体育授業

① ウォーミングアップ

児童の体力と意欲向上のためウォーミングアップに、全校で短縄を取り入れた。

② 出前授業

中学校教諭が出前授業で来校し、第6学年の児童に中学校で行っているウォーミングアップを小学生の能力に合わせたものにし、体験させた。体ほぐし運動の中で、準備運動をすることができた。さらに、児童同士の関わりが多いことも運動意欲を刺激した。

【ウォーミングアップメニュー】

①歩き鬼 ②手つなぎ鬼 ③足跳び ④膝タッチ

⑤引き合いっこ

※すべて、児童同士のふれあいを重視した運動

(2) 行事

① ながなわ大会、ドッジドッジ大会

縦割り班や学年でチームを編成し、全校で記録測定をしたり、総当たり戦を行ったりすることで、友だちと運動を楽しむことができた。また、長縄・ドッジボール・ドッジビーを児童たちが自発的に休み時間に練習する姿も多く見られた。

② 芦ノ湖チャレンジ（持久走）

冬季期間、外で運動することを促進するため、カードを使用して、グラウンドを1周走る毎に、マス目を塗りつぶし目標達成を目指す取組みを5年間続けている。今年度は、例年以上に教職員も児童とともに走った結果、昨年より目標達成者の数が大幅に増加した。

※課題として、児童が飽きることがないように、ルールを毎年見直し、マンネリ化を防ぐことが挙げられる。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

ウォーミングアップの取組



1 取組の経緯

本校では、体育の授業前にランニング中心のウォーミングアップを行っていたが、目的意識を持たずに取り組んでいる生徒もいた。

そこで、今年度は、本来のウォーミングアップの目的を理解し、仲間と楽しく活動することを目標に、ウォーミングアップ改善に取り組むこととした。メニューは仲間と一緒に活動できるように以下の6種類を行った。

【ウォーミングアップメニュー】

①縄跳び ②ダブルダッチ ③ランニング ④馬跳び

⑤鬼ごっこ ⑥フラフープ

自分に合ったものを上記のメニューの中から選択し行う。

2 保健体育科の授業での取組

体育の授業で上記のメニューを実践したほか、単元の特性にあったウォーミングアップを行った。また、「体づくり運動」の単元では、グループを作り、自分たちで「仲間と楽しくできるウォーミングアップ」を考え、発表した。

3 取組の様子、成果と課題

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

取組の成果と課題

取組のねらいをふまえ、小・中が連携しながら活動を行った。そのうえで、中学校教諭が仙石原小第6学年に出前授業で来校し、第6学年の児童に中学校で行っているウォーミングアップを、小学生の能力に合わせたものにして指導した。児童同士が協力して行う体ほぐし運動のため、ふれあう機会も生じて充実した取組となった。この運動がレベルアップしたものが、中学校でのウォーミングアップに繋がるため、小中一貫教育の強みを生かすことができた。成果として、児童生徒ともに運動への意欲向上が見られた。課題としては、活動を継続させる中で、児童生徒の意欲の低下を防ぐ工夫を今後も考えていくことが挙げられる。

運動を通して、児童生徒の心を育み、運動の楽しさの本質を実感させる ～みんなで活動する喜びを仲間とともに～

市町村名

真鶴町

児童生徒の実態 と取組のねらい

小・中学校共に運動能力及び運動に関する意欲等について、二極化が目立つ傾向にある。特に課題と感じるのは運動に親しもうとする意識・意欲の低さが目立つ児童・生徒が固定化してきていることである。運動能力を高めることを目標とするのではなく、体を動かすことの楽しさや、運動を通して友達と気持ちを通わせることの嬉しさを実感させ、自ら運動に取り組もうとする児童生徒を育みたいと願い、各学校での取組を計画した。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

異学年交流を通して運動を楽しむ



1 異学年交流

異学年のクラスが朝の時間に一緒に遊ぶ活動を取り入れている。これらの活動の中で中心になっているのが「鬼ごっこ」と「ドッジボール」である。下学年は上学年から必死に逃げたり、ボールをよけたりする姿が見られた。上学年も下学年と一緒に遊べるようにルールを工夫し、普段一緒に遊ぶことが少ない児童との交流を楽しんでいた。

2 学年団を生かした運動会

運動会では、低、中、高学年ごとの学年団単位で、表現を毎年行っているに加えて、本年度から新たに「学年団種目」を取り入れた。学年団ごとに競技を決め、練習を行ってきた。

練習では、上学年が手本を示したり、アドバイスを与えたりする姿が見られた。異学年の児童とペアを組んだり、一緒に作戦を話し合ったりすることで、学年団の仲がより深まったように感じる。

また、表現の練習も並行して行っており、表現の練習でも学年を越えて教え合ったり声をかけ合ったりする姿が見られ、児童が意欲的に活動に取り組んでいることがうかがえた。当日の演技後には、学年関係なく喜び合う姿から、特に運動が苦手な児童にとっては、このような仲間からの励ましが、運動の意欲につながったのだということを感じた。

3 成果と課題

異学年との交流や運動会という活動の中で、児童同士の関わり合いが多く見られ、相手意識をもち、ルールを考えたり、教え合ったりすることが、児童の中で、絆の深まりや、さらには運動する楽しさの実感につながっていたということを感じることができた。

一方で、これらの活動以外の時には、依然として二極化の傾向が見られるという状況である。異学年交流や運動会の成果をいかに日常の活動に生かしていけるかが、今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

全校生徒が一丸となって「運動会」に取り組む



1 取組の概要

本校の「運動会」は、縦割りブロック対抗で行われている。最上級生である3年生がリーダーシップをとり、4月のクラス替えとともに各種目で使用する用具等を準備したり、各種目の縦割りの練習計画を実行委員やそれぞれの種目担当責任者を中心に検討したりする。

前年度3月の「体力づくり集会」で縦割りブロック対抗の長縄、短縄大会が実施されるが、1週間程度の練習期間の運営を2年生が中心となって行うことにより、次年度の「運動会」の取組につなげている。

2 取組の様子

4月のクラス替えとともに実行委員や各種目担当責任者を中心に準備をしていくことは、3年生にとっては負担が大きいが、前年度の3月に「体力づくり集会」を経験しているため、学級組織決めと並行して準備を進めることができた。運動会のオリエンテーションでは、それぞれのブロックで3年生が応援の手本を示したり、各種目の作戦や選手決めについての方針を示したりするなど、リーダーシップを発揮した。練習期間から当日にかけて、3年生からの指示が確実に行われているため、練習や運営が円滑に行われるとともに、他のブロックをリスペクトするようなエールの交換も行われた。

3 成果と課題

各行事の練習期間では、全ての生徒が意欲的に活動に取り組み、上級生から下級生との教え合い活動など、異学年の交流が活発に行われた。特に、運動が苦手な生徒に対する配慮が、生徒同士で行われ、運動会を全校生徒が一丸となって取り組む姿勢が多く見られた。これらの取り組みをきっかけに、学校全体が3年生を手本とした取り組みができていく。

今後は、少子化が急速に進むため、運動会そのものの目的等、あり方を検討していくことが大きな課題である。

取組の 成果と課題

小・中学校とも学年を越えた児童・生徒の関わりを大切に取組を実施してきた。そのことにより、運動することに苦手意識をもっていた児童・生徒が、友達からのサポートや励まし合いなどから、運動に親しむことの良さを感じることができた。しかし、本町の学校では小規模化が進んでおり、人との関わりを従前の枠組みだけで捉えるのではなく、小中連携、地域との連携等さらに広げて考えていく必要がある。

運動に取り組む機会の組織的構築

～児童生徒が主体的に運動に取り組むために～

市町村名

湯河原町

児童生徒の実態 と取組のねらい

積極的に運動に取り組む児童生徒と、そうでない児童生徒の二極化が進む中において、健やかな体を育むために、発達の段階に応じた取組を実施し、スポーツに親しみ、望ましい生活習慣を身に付けられるようにする。

小学校の具体的な取組例（湯河原小学校）

昼休みに「スポーツテストチャレンジタイム」



1 取組の経緯

本校では、今年度より全学年で新体力テストの全種目を実施したことで、全校の児童が種目の取り組み方について理解し、その結果について目標とすることができるようになったため、新体力テストの実施日以外に、その種目にチャレンジする機会を設定し、目標をもって記録の向上に努めることができるようにした。

また、その機会の設定は、自分の記録を意識しながら運動を楽しむ機会を確保することにつながるよう、年間通して定期的に設けることとした。

2 取組んだ日時等

- (1) 全校 新体力テスト実施
平成30年5月10日（木）～5月25日（金）
- (2) 「第1回スポーツテストチャレンジタイム」
平成30年7月17日（火） 昼休み
- (3) 「第2回スポーツテストチャレンジタイム」
平成30年11月6日（火） 昼休み

3 振り返り

「スポーツテストチャレンジタイム」においては、ソフトボール投げ、50m走、走り幅跳び、握力の4種目を実施した。実施にあたっては、運動委員会の児童がアンケートを実施して種目を決定したり、校内放送を活用した周知を行ったことで、多くの希望者を募ることができた。

また、同じ学級や学年だけの測定ではなく、他の学年の児童とも一緒に測定するなどしたため、自然に異学年交流の場とすることができた。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

運動の機会の設定



1 取組の概要

- (1) 「体力向上係」を設定し、生徒から運動への働きかけ
全学年各クラス2名が体力向上係を担い、昼の体育館開放やロープジャンプ大会の運営をする。
- (2) 昼休みのグラウンドを開放し、運動の場の提供・用具の貸し出しの実施
体力向上係が火曜から金曜日の昼休みに用具を貸し出す。
用具の種類は、サッカーボール・バレーボール・ハンドボール・ソフトボール一式（バットを除く）・フライングディスク・短縄

(3) ロープジャンプ大会の開催

- ① 年間4回開催
 - ・運動会 … 6月（運動会種目として実施）
 - ・第1回大会 … 5月（全国チャレンジデー）
 - ・第2回大会 … 9月
 - ・第3回大会 … 2月
- ② ルール
 - ・1チーム（1クラス）で跳ぶ人数を30人以上とする。
 - ・ロープの長さは20mとする。
 - ・全員が回し手の間に並んだ状態でスタートをする。
 - ・3分間で最高連続跳躍回数を競い合う。
 - ・特別支援学級は副担任の先生方とチームを組んで参加をする。

2 振り返り

年間を通して昼休みに外で運動をする生徒が多く見られるようになり、場所の提供と機会づくりは多くの生徒が運動を楽しむことについて効果があったと考えられる。一方で、すすんで運動に取り組まない生徒への取組については、今後も継続して工夫していく必要がある。

取組の 成果と課題

様々な機会を提供することで、「自分の体力を向上したい。」「過去の自分の記録を超えたい。」などの、体を動かすことへの興味・関心を高めることができた。しかし、積極的に運動に取り組む児童生徒と、そうでない児童生徒の二極化については改善されたわけではなく、今後も継続して取組の工夫をしていく必要がある。

体力の自信と運動の好き嫌いに関する一考察

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成29年度における新体力テストの報告書では、本県の「全身持久力」が全年齢において増加傾向にあると報告された。これと関連して生徒が自身の体力についてどのように感じているかは体力づくりにとって重要な要素となる。そこで本研究では、生徒自身が「体力がある」と感じているのか、「運動」に対してどのような意識を持っているのかを明らかにすることをねらいとした。

高等学校の具体的な取組例（推進委員勤務校）

運動の好き嫌いと体力との関係は？



1 取組の概要

『「体力」とは何か?』というテーマ設定の下で、体力づくり推進委員（横浜緑園・海洋科学・上矢部・湘南・大和西）で検討を行った。競技性、健康体力、自身の感覚からの視点等の様々な側面から考えられる「体力」に対するそれぞれの委員の見解が示された。検討の過程で「運動嫌い」＝「体力がない」もしくは「運動好き」＝「体力がある」というような意識と体力の関係が必ずしも自明でないことが指摘された。そこで生徒が自身の体力について、どのように感じているのかを把握し、課題として向上させる必要があるのは、「意識」なのか「体力」そのものか調査を実施した。

2 生徒の意識調査結果

(1) 「体力がない」と回答した生徒の運動の好き嫌いの割合

- ① 運動が好き…9.5%
- ② どちらかと言えば運動は好き…29.9%
- ③ どちらかと言えば運動は嫌い…39.8%
- ④ 運動が嫌い…20.8%

(2) 「体力がある」と回答した生徒の運動の好き嫌いの割合

- ① 運動が好き…1.6%
- ② どちらかと言えば運動は好き…5.6%
- ③ どちらかと言えば運動は嫌い…20.6%
- ④ 運動が嫌い…72.2%

3 考察

「運動が好き」で「体力がない」と回答した生徒は競技性の視点で回答した可能性がある。また、「運動が嫌い」で「体力がある」と回答した生徒は自身の体力を的確に把握していないと推測した。

取組の 成果と課題

今後の研究課題として、①生徒が自身の「体力」を把握すること、②理想と現実の間にある体力の感覚のズレを修正し、「どちらかといえば運動が好き」と捉える生徒の増加させるアプローチが必要と考える。

運動に対する苦手意識が低く「体力に自信がない」と感じている生徒が自身の体力を的確に把握し、積極的な行動を促すアプローチについての検討が今後の課題である。