

令和元年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

取組報告

つながりをお大切にして目指す健康・体力向上への取組

児童生徒の実態
と取組のねらい

「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果、本市の児童生徒の体力合計点は全国平均よりも低く、横ばい状態である。健康的な生活に対する意識は高く、「運動は大切」と答えた児童生徒が昨年度より増加し、全国と比較しても高い。しかし「一週間の総運動時間が7時間未満」と答えた児童生徒の割合が増加し、日常の運動時間が減少していることが課題である。体育科、保健体育科の授業が「楽しい」「やや楽しい」と答える児童生徒が多く、児童生徒が主体的に考え、目標の実現に向けて見通しをもち、仲間と協力しながら課題解決していくような授業展開が図られている。各校の「体育・健康プラン」を基に、教育課程全体で健康・体力の向上を目指す組織的・計画的な取組の推進を目指す。

小学校の具体的な取組例（上山小学校）

授業のつながりで生かす学び方の構造化



1 取組の概要

本校では、平成28年度より体育科を重点研究として取り組んできた。これまでの研究から、発達段階に応じた学び方の明確化ができたことが大きな成果であった。一方で、子どもが自分に合った課題をつかむための手立てや課題に対して適切な手立てを選べるようにする手立てなど、学び方をブラッシュアップするとともに、体育以外の教科や領域での学び方とも構造化していく必要があると考えた。そこで、体育科と算数科の2教科における学び方の相違点を見だし、成長過程に応じた系統化を踏まえた学び方の構造化を研究していった。そのために、体育科7回、算数科6回、家庭科1回の授業研究会を行った。

2 各学部における目指す姿の具体

【低学年部会】

理解の基礎となる経験を重ね、活動や学びのよさや楽しさを感じている子ども

【中学年部会】

活動や学びを振り返り、その結果や取り組み方のよさに気づき、学習に活用しようとする子ども

【高学年部会】

よりよい結果や取り組み方を求め、目的に応じて適切な手法を選択し、学習に活用しようとする子ども

3 成果と課題

(1) 成果

- ・学び方の振り返りをどの学年、教科等でも行うことの重要性の理解
- ・体育科と算数科の学び方の系統性における共通点
低：ストーリー化・学びの必然性
中：課題を意識した実践（やってみよう）の保障
高：経験してきた解決方法を自ら選択する場の保障

(2) 課題

- ・子どもたちの学びの自立に向けた手立ての拡充の必要性

中学校の具体的な取組例（中山中学校）

握力向上大作戦



1 取組の概要

本校は、保健体育科の授業が好きな生徒が多く、体育の授業を含め、部活動や放課後の活動など、一日の運動時間が比較的長い。しかし新体力テストの結果では、ハンドボール投げ・50m走・長座体前屈・握力の四つの種目が市の平均を下回っており、特に握力は改善が必要な状況にあった。

今まで保健体育科の授業の始めに、単元の特徴などにあわせて、係の生徒が考えた補強運動を行ってきた。今年度はそれに加えて、両腕を前に伸ばし、指を握ったり開いたりすることを繰り返す運動を20回ずつ毎時の授業に取り入れ、筋力の目安となる握力アップを目指す取組をすることとした。

2 調査結果

握力平均値	4月	1月	差
3年男子	28.8kg	31.4kg	+2.6kg
女子	21.8kg	21.1kg	-0.7kg
2年男子	25.2kg	29.6kg	+4.4kg
女子	20.6kg	21.7kg	+1.1kg

3 成果と課題

男女に差があったものの、握力の向上が見られたことは一つの成果である。ただ、3年女子は4月よりも下がる結果となった。この結果は、生徒の取組の状況や運動の行い方に差が生じたためと考えられる。今後の課題としては、より個に応じた回数や方法で、さらに握力の向上や筋力アップを図ることである。生徒一人ひとりが自分の体力と向き合い、自分にあった改善の方法などを主体的に考えて取り組む姿勢や態度を養いたい。

取組の
成果と課題

上山小では体育の授業を基に、子どもの発達の段階を系統的に捉えた学びの構造化の研究により、自ら運動に親しむ子どもの育成に取り組んでいる。同じブロックの中山中の保健体育の授業では、運動の特性や健康・体力向上を目指したウォーミングアップを、生徒自らが考え、実践している。小中一貫した9年間の学びの連続性を生かした、健康・体力向上への取組をさらに推進していきたい。

運動の習慣化に向けた取組

～休み時間を活用した運動遊びの工夫～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の本市の体力合計点は、小・中学校ともに体力合計点が全国平均を下回っており、体力向上に向けた、より一層の取組が重要である。さらに、運動習慣等調査の「運動が好きか」の問いについて、本市は全国平均を下回っていることから、日常の学校生活の中で、体を動かす楽しさを味わうことができる運動遊びの取組を推進し児童生徒の体力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（犬蔵小学校）

委員会活動から休み時間に広がる輪



1 取組の経緯

本校の児童は体を動かすことが好きで、外遊びを積極的に行う児童が多い。反面、外遊びを全くせず校舎内で過ごしている児童も少なくない。今年度、体育館改修に伴い、校庭で遊べる範囲が狭まり、児童数も約 1200 名いることから外で遊べる日も限定されている。そういった中で、委員会活動が重要になってくる。本校では、2つの委員会が学年や学年を越えての遊びを企画し、取り組んでいる。

2 委員会での様子

- ①日時：スポーツ委員会 年2回 9月 1月
ふれあい委員会 年2回 10月 2月
- 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、メディシングボール、大縄

3 取組の成果と課題

委員会活動での取組では、友達とかかわりながら夢中になって運動に親しむ姿が見られた。普段、外に出て遊ぶことが限定されている本校の児童にとっては、とても楽しく取り組める活動だったのではないかとと思う。また、委員会活動の企画からクラスで同様の遊びを行うクラスもあった。大縄などは、地区別運動会につながるため、高学年で取り組むクラスが多く見られた。

今後も、児童数は横ばい、校庭で遊べる機会が限定されることにより、思いきり運動できる場や時間がないことが考えられる。運動の日常化や体力向上へつながる手立てや取組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（犬蔵中学校）

昼休みのレクリエーション企画



1 取組の概要

本校の生徒は体育的活動が好きな反面、休み時間などで遊ぶことが少なく、校舎内で過ごす生徒が多い。昼休みのボール貸し出しを行っているが、なかなか遊ぶ生徒が少ない状況であった。そういった状況を生徒会本部で話し合い、多くの生徒に身体を動かせる機会を作ろうと、休み時間のレクリエーションを企画した。内容は1週間をレク週間とし、フリースロー対決や、小学校で行っていた8の字跳びといった、親しみやすい内容を企画した。

2 生徒の意識調査（取組後調査）

参加したチームに参加後アンケートを実施した。次の項目について「とても思う」「思う」と回答した生徒の割合は次のとおりであった。

- ①体を動かすのが楽しかった 93.2%
 - ②友達と協力して練習ができた 90.1%
 - ③活動を工夫して練習ができた 84.3%
 - ④これからも参加したい 65.6%
- 種目によって参加したいかどうかの意見が分かれた。

3 取組の成果と課題

生徒会本部で企画し運営を行うことで、全校生徒への周知がスムーズに行えた。また、開催する競技、週、次の競技をあらかじめ伝えておくことで、昼休みにグラウンドで身体を動かす生徒が増加した。特に気になっていた3年生が積極的に参加し、下級生と一緒に練習をする姿も伺えた。今後は委員会活動等で参加できない生徒への対応、種目の内容をさらに考えていきたい。

取組の 成果と課題

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の本市の体力合計点は、小・中学校ともに向上し、各学校の体力向上に向けた取り組みの成果が表れている。しかし、依然として全国平均を下回っていることから、引き続き、小・中学校の一貫した体力向上への取組が重要である。本取組の成果を各校に周知し、児童生徒の運動の習慣化に向けた取組を推進していきたい。

9年間の学びの連続性

～小・中学校が連携し、児童生徒の体力と意欲の向上を目指して～

市町村名

相模原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の児童は、運動技能や運動習慣に小学校の段階から2極化の傾向が見られる。また、技能や運動経験の差があるため、中学校の授業でも難しく感じる場面もある。本市では、「9年間の学びの連続性」をテーマに、小中学校が連携して教育活動を進めることを目指している。小中学校がより一層連携を強くし、児童生徒理解を深めるとともに、児童生徒の体力向上や運動への意欲の向上を目指したい。

小学校の具体的な取組例（双葉小学校）

連合運動会での取組み（中学生との合同練習）



1 取組の概要

6年生は、市小学校連合運動会に参加する。児童自身が目標設定をし、活動を選択しながら練習計画を立て、振り返りをしながら活動できるようにしている。その際、小中連携の観点だけでなく、動き方のイメージをもつためにも、麻溝台中学校の陸上部に来てもらい、一緒に朝練習に取り組む活動を行っている。

2 取組の具体

(1) 種目決定・目標設定

自分の記録や昨年度の市内の記録をもとに、自分に合った種目を考え、選択させた。昨年度の記録一覧を参考にして、自分のがんばり方を決め、目標を設定させた。

(2) 中学生との合同練習

自分の選択した種目の取組み方や体の動かし方について中学生から教わった。動きの見本を見せてもらうことで、できるイメージをもって活動に取り組んだ。

(3) 力を発揮する場の確保

自分の活動の成果を実感させるために定期的に記録会を行った。自分自身を振り返り、がんばりを認め、次の目標を設定させた。

3 取組の様子、成果と課題

目標設定や活動計画作成を児童自身が行うことで、意欲が高まり、休み時間でも活動に取り組む姿が見られた。中学生との合同練習では、先輩と一緒に運動するドキドキ感や教えてもらえるワクワク感を味わい、運動する楽しさを十分に感じることができた。中学生とのリレー対決では、先輩のすごさを体感するとともに、憧れを抱き、その後の練習につなげることができた。他学年へ広げることが今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（麻溝台中学校）

小学生への陸上競技指導



1 取組の概要

本活動は、麻溝台中学校区にある双葉小学校へ、中学校陸上競技部部員が陸上競技（短距離・長距離・走幅跳・走高跳・ハードル）を朝練習の時間に技術指導する小中連携の取り組みである。この活動は、小学生の連合運動会の時期に合わせて行っている。

2 取組の日程

- 9月27日 練習計画打合せ(中学生のみ)
- 10月8日 練習計画打合せ(中学生のみ)
- 10月9日 顔合わせ・基本的な動作練習
- 10月16日 種目毎に分かれての技術指導
- 10月23日 まとめ・小学生と中学生のレース

3 取組の様子、成果と課題

中学生は、小学生の面倒を見るという責任感から、身振り手振りで一息懸命に説明をしていた。一方で、中学生だけで固まり、小学生になかなか話しかけることのできない生徒もいた。

3日間の開催だったが、日数を重ねる毎に反省と改善を繰り返すことができた。日頃、教員から教わりインプットしていることを、自分が教えることでアウトプットすることができ、取り組み後の練習の質が上がった。また、コミュニケーション能力も鍛えられた。その中で、大人数の小学生に対して、複数人の中学生で指導をすると他力本願になる生徒が現れる。チーム編成を考え、少数のグループで1人ひとりの自立も図っていききたい。

取組の 成果と課題

上記の双葉小学校の多くの児童は麻溝台中学校に進学する。今回は、両校に依頼し、小学校、中学校のそれぞれの側面から同じ取組について報告してもらった。どちらの学校にとっても、小中連携の取組に成果を感じている。また、それぞれの課題においても、今後の取組について前向きに捉えていることがわかる。今後も継続するとともに、他校やその他の取組においても小中連携を広げていきたい。

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・体力の向上」～

市町村名

横須賀市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市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。このことから、本市では平成30年度から学校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加え、それぞれの学校が、計画をたてて、健康の保持増進と体力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（長井小学校）

運動への意欲を引き出す体育科学習



1 取組の概要

表現運動の授業における授業改善を行った。児童の表現運動への苦手意識を取り去るために、どのような手立てが有効であるか授業を通して検証を行った。

【手立て】

- ①イメージボードづくり
- ②イメージカルタの活用（即興的な表現）
- ③なりきり遊び（新聞・風船になりきって）
- ④動きのポイントの提示
- ⑤ウォーミングアップの充実
- ⑥映像の提示・よい動きの可視化
- ⑦約束の提示
- ⑧ひとまとまりの動き：テーマ「長井の四季」
- ⑨意図的なグループ編成

2 取組の様子、成果と課題

はじめから表したい動きを表現できる児童と、どのように表現すればいいか悩んでしまう児童がおり、後者の動きはとても小さいものであった。今回の手立てを組んで授業を組み立てたことで、児童の動きに前向きな変化が見られた。

表現の動きのよさを児童が実感し、友だちの動きのよさに気づくためにも、動きのポイントの言語化は非常に有効であったと考える。また、映像を実際に見ながら、どのような動きのポイントが取り入れられているか、さらにより表現するにはどうするとよいか話し合わせた。見合う活動や映像を使うと「見る人」を意識することができ、より伝わりやすい表現を追求することができた。

課題は、表現と劇の違いをどのように児童へ認識させるとよいのかということである。今後は、動きの焦点化や群の動きのよさなどをより効果的に指導していきたいと考えている。

中学校の具体的な取組例（野比中学校）

体育の授業におけるw-upの工夫 ～コーディネーショントレーニングの活用～



1 取組の概要

本市中学校保健体育研究会体力づくり研究部では「生徒が楽しみながら主体的に取り組む授業を目指す中で体力向上を図る」ことを目標に、授業改善を行っている。また、本校では「学校重点プラン」において、重点目標を「自らの健康や体力に関心をもち、維持・向上していくことができる生徒」と設定し、授業や部活動、体育祭等の学校行事に取り組んでいる。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果より、「運動やスポーツが好きだ」と回答した生徒に対し、「運動やスポーツが得意だ」と回答した生徒の割合が低いことに着目し、運動有能感を高められる授業を目指して取り組みを行った。

2 取組内容

授業の導入時にコーディネーショントレーニングを取り入れた。そのうち、特にリズム能力、連結能力の向上を目的とした種目を多く取り入れた。同じことを何度も行うような反復練習ではなく、30秒程度で次々と種目を入れ替え、サーキット形式で行うこと、筋力の向上が期待される種目を多く取り入れるよう留意した。

①リズム能力の例

リズムトレーニング、ラダージャンプ、パービージャンプ等

②連結能力の例

マリオンネット・・・上半身と下半身で別の動きを行う等

3 成果と課題

生徒からは「頭の中でリズムを唱えると、動きがやりやすくなった」「自分の体を思い通りに動かせるようになった」という声が上がった。今後は、新体力テストの取組にも生かしていきたい。

取組の 成果と課題

指導の目標と重点に対する具体的な対策の一つである授業改善を、運動・スポーツに対して否定的な児童生徒に視点を向け、各学校の児童生徒の実態や課題に応じて計画的に進めていくことによって、取り組む姿に変化が見られ、成果を得ることができたと考えられる。今後も本市の課題を改善するために、全国調査や本市独自調査の結果を反映させたR-PDCAサイクルの確立を目指し、各校の児童生徒に応じた課題解決に向けての組織的・計画的な取組を推進していきたい。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査を利用した体力向上に向けての取組

～児童・生徒の本質的な体力の向上を目指して～

児童生徒の実態
と取組のねらい

手広中学校では、休み時間には教室にいる生徒が多いなど、普段から運動に親しむ意識が低いことが課題であり、その点が体力テストの結果にも少なからず反映していると予想された。そこで、普段から運動に親しむ意識を構築し、体力テストに生徒の本質的な体力の結果を反映させたいと思い、また、山崎小学校では、入学してすぐの体力テスト的な運動経験の少ない児童においても、体力の向上をねらい本年度の取組を考えた。

小学校の具体的な取組例（山崎小学校）

休み時間に「メンコ」で投力アップ



1 取組の経緯

6月に行った新体力テストの結果から、特にソフトボール投げ（投げる力）が全国平均を下回っていることが分かった。今回は1年生に焦点を当てて、体育の授業の工夫に加え休み時間における遊びの工夫で、投げる力の向上を図った。

2 取組の概要

①体育の授業の工夫

【ドッジボール】

- ・小さめのコートで3vs3、4vs4の試合を行った。
- ・ドッジボール以外に、ドッジビーやスポンジボール、バドミントンのシャトルなどをコートに複数入れて試合をして、できるだけ投げる機会を多くした。

【ボール投げゲーム】

- ・玉入れゲームでは、玉を入れるカゴの距離や高さを変えた場を設定して、狙って投げる、遠くに投げる、高く投げるなどの動きを、ゲームを通して経験させた。

②休み時間の工夫

【メンコ・こま回し】

- ・メンコやコマ回しなどの遊びをした。
- ・男女関係なく友だちを誘い合って勝負をしたり、「あそびがかり」が中心となって大会を開いたりして、年間を通して、子どもたちが自主的に楽しく遊ぶ姿が見られた。

3 取組の様子、成果と課題

体育の授業の工夫や休み時間の過ごし方により、6月に行ったソフトボール投げの記録が、11月には平均で男子が2.81m、女子が1.13m伸びた。

男子平均 7.29m（6月） → 10.1m（11月）

女子平均 4.31m（6月） → 5.44m（11月）

中学校の具体的な取組例（手広中学校）

手広中、体力テスト結果向上を目指す取組



1 取組の概要

本校では新体力テストの結果向上に向けて様々なことに努めてきた。一つは昼休みグラウンドで多くの生徒がたくさんの種目で遊べるよう、用具を増やした。具体的にはフラッグフットボール、カラーボールバットなどを購入した。もう一つは昼休み体育館の開放である。体育委員を発足させ、体育委員管理のもと開放することができ、多くの生徒が遊ぶようになった。ここ2年間で昼休み教室にいる生徒がほとんどいなくなり、体を動かすことを進んで行く生徒を育てることができている。

そして、今年度保健体育科が重点的に行ったことは新体力テストを行うタイミングである。今までは年度当初に行っていたが、今年度は陸上競技の単元を行ってから新体力テストを行った。ねらいとしては、短距離走・走り幅跳び・ハードル走など、新体力テストで使う筋肉と共通するため、筋肉を鍛え、慣らしてから行うことによる肉体的効果と陸上競技の単元で伸びてきた力を発揮する思いを強くもつという精神的効果の二つのねらいであった。

2 取組の成果

記録が見違えるような結果であったため、この二つのねらいは大いに達成できたと思う。新体力テストに使う筋肉を慣らしてから行うことは非常に有効であると証明できた。もう一つの成果としては、生徒たちは、昨年度との記録の比較でなく、直近の高まってきた記録をさらに伸ばそうとする高い意欲をもって取り組むことができていたことである。

3 振り返り

今年度は、1・3年は年度当初に新体力テストを行い、2年生のみ陸上競技の単元後に実施して成果が見えたので、来年度からは全学年で実践していきたい。

取組の
成果と課題

これらの取組から、体力テストについては、取組方法や実施時期の工夫で、本来持っている子どもの力をそのまま反映させることができると考える。結果に縛られる必要はないと思うが、本来持っている子どもの力を過不足なく結果に反映させていく姿勢は学校として重要である。

運動習慣の確立に向けた学校全体の取組

～休み時間等を活用したイベント企画～

市町村名

藤沢市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度全国体力調査の結果、「1週間の総運動時間」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。しかし運動頻度が高い児童生徒とそうでない生徒の体力合計点に大きな差がみられた。また、運動やスポーツの好き嫌いが体力に影響している結果にもなっていた。そこで、運動時間が少なく運動が嫌いな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（鶴沼小学校）

休み時間を使った運動イベント



1 取組の概要

本校では、体育委員会の児童が休み時間にできるイベントを企画し、外で運動する機会をつくっている。今年度は1学期に「しっぽ取りおにごっこ」、3学期に「ドッジボール大会」が行われた。

「しっぽ取りおにごっこ」は、ルールが簡単で誰でもすぐに参加できる、運動量も確保できるなどの利点がある。校庭も広くはないので、それぞれの学年ごとに実施することにした。当日は、低学年はほぼ全員、中学年は7～8割、高学年は半分ほどの参加があった。

「ドッジボール大会」は、学年別クラス対抗で行われた。クラスが団結して、大会が近づくと校庭で練習をする姿も多く見られた。

2 取組の日時

- しっぽ取りおにごっこ
令和元年6月24日（月）～7月2日（火） 昼休み
- ドッジボール大会
令和2年1月20日（月）～1月29日（水） 昼休み

3 成果と課題

本校は休み時間になると多くの児童が外遊びをしているが、校庭が広くないこともあり、常に校舎内で過ごす児童もいる。そんな児童にとっても、このイベントがきっかけとなり、友だち同士声を掛け合い、外で体を動かす姿が見られた。今後も、一時的に体を動かす機会を増やすだけでなく、運動習慣が身につくように、さらなる手立てを体育委員会だけでなく様々なところから考えていきたい。また、多くの児童が安全に校庭で過ごせるように様々な遊びを児童に提示する必要もあると感じる。

中学校の具体的な取組例（村岡中学校）

昼休みにドッジボール大会



1 取組の経緯

本校では、体育委員会を中心に昼休みの外遊びを呼びかけている。今年度からボールを貸し出し制からクラス管理制に変えるなど工夫してきたが、なかなか外遊びが増えず、なかには教室や廊下で鬼ごっこを始める生徒もいた。そこで外遊びのきっかけ作りとして体育委員会を中心に昼休みドッジボール大会を企画し、参加を呼びかけた。

【取組のポイント】

- ①チームは学年男女問わず自由な編成で募集した。
- ②試合は男女別のトーナメントで行った。
- ③試合に向けて昼休みに練習することを呼びかけた。

2 取組んだ日時等

- 昼休みドッジボール出場チーム募集
令和元年12月2日（月）～6日（金）
- 昼休みドッジボール大会
令和元年12月9日（月）～1月10日（金） 昼休み
- 昼休みドッジボール大会表彰式
令和2年3月25日（水） 全校集会にて表彰予定

3 取組の様子、成果と課題

1週間の募集で、男子10チーム、女子8チームが集まった。チーム編成は様々でクラス単位や部活単位でチームを作り、エントリーしていた。エントリーしたその日から、各チーム昼休みにグラウンドでの練習が始まり、外遊びが活発化した。大会に参加しなかった生徒も練習を見にグラウンドに出たり、試合では同じクラスのチームを応援しに行ったりと、大いに盛り上がった。今回の昼休みドッジボール大会が外遊びのきっかけ作りとなり、大会以降、昼休みに外で遊ぶ人数がとて多くなった。今後も定期的に開催して外遊びの更なる活性化につなげたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに児童生徒が主体となって企画を立案、実行したこと、そして取組み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。また、大会へ向けてクラスなどで団結し練習することが、その後の外遊びのきっかけとなり、運動の習慣につながっていった。今後は、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。

運動の活性化の取組

～場の設定を通して、身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が、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、行事を生かした体力づくりや休み時間等の有効活用、仲間とかかわり合いながら身体を動かす活動を通して、運動好きな子を育てる取組を実施することとした。

小学校の具体的な取組例（西浜小学校）

全校で取り組むマラソン記録会



1 取組の概要

本校では、10年以上前から、児童の体力維持・向上を目的とし、毎年、全学年でマラソン記録会に取り組んでいる。1・2年生は800m、3・4年生は1000m、5・6年生は1200mと、2学年ごとに同じ距離を走り、前年度の記録と比較することで、児童の意欲につなげている。また、本校は海の近くにあり、3年生以上は海沿いのサイクリングロードを使用し、マラソン記録会を行っている。マラソン記録会に向けて、授業だけでなく、休み時間も練習するなど意欲的な児童の姿が見られた。

2 取組期間

11月中旬から、各学年の記録会日程（12月中旬～1月中旬）に合わせて、体育の時間や休み時間を使って取り組んでいる。

3 取組の様子、成果と課題

本校は、休み時間や放課後などに外で体を動かしている児童が多数いる。そういった児童は、記録会でより良い結果が出るように日々練習に励んでいた。また、運動が苦手な児童は、順位のみではなく記録にも着目させ、自身の記録が伸びることを実感することで、意欲が高まるようにした。練習で走った距離を記録し、見える化することで、さらにモチベーションを高めることにつなげた学年もある。

記録会では、保護者や地域の方々、同じコースをランニング中の方などからの応援があり、練習時より記録が伸びる児童が多数見られた。この活動を通して、児童全体の体力の維持・向上が見られた。

中学校の具体的な取組例（鶴嶺中学校）

昼休み「教室0運動」



1 取組の概要

本校では、体育委員会が生徒の健康増進を目指して考えた活動を日頃から行っている。各クラスには、種類の違うボールが3個配られており、昼休みには、グラウンドに出て遊ぶ生徒が多い。一方、外に出ず、教室や図書室で過ごす生徒も少なくない。

一週間の内に体育以外で身体を動かす機会がある生徒が年々減っている現状を改善するために、体育委員会では、昼休みの「教室0運動」を行っている。昼食時の放送で全校生徒に呼び掛けるとともに、各クラスでも声掛けを行う。昨年度から「教室0運動強化月間」を設け、教室0運動に合わせて、学年ごとに体育館も特別に開放し、より多くの生徒が楽しく身体を動かせるようにした。

2 「教室0運動」の曜日割と内容

※月曜日→1年生、水曜日→2年生、金曜日→3年生

①教室0運動の放送と呼び掛け

・水曜日の昼食時に体育委員会が放送で呼び掛ける

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）

・11月～2月・強化月間での実施内容（例）

グラウンド→鬼ごっこ、大縄 体育館→ドッジボール

3 成果と課題

「教室0運動強化月間」を実施して2年目になるが、生徒のニーズはクラスによって様々である。体育館開放を楽しみにしているクラスもあれば、半強制的に活動に参加しなければならないことに不満な生徒もいる。体を動かす機会の少ない生徒に対して、いかにアプローチをしていくかが課題である。今後も継続して「生徒が進んで」身体を動かせる場の設定について工夫する必要がある。

取組の 成果と課題

本市では「マラソン大会」等を体育的行事として設定する学校が複数あり、児童・生徒が、自分の立てた目標に向けて運動しようとする意欲を高めている。また、中学校では、積極的にスポーツをする生徒とそうでない生徒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」を実施している。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、全ての子どもたちに「体を動かすことが楽しい」と思える体験をさせることが必要である。

体育授業の間口を広げるウォーミングアップ運動 ～苦手な子も前向きに体育をスタートできる準備運動の工夫～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市では、運動することが得意で運動に対して積極的な児童生徒が多くいる一方、運動が苦手な児童生徒もおり、運動への意欲の二極化が顕著にみられる。そのような状況の中、運動が苦手な子、積極的でない子が、運動に楽しく前向きに関わることを目的とし、体育の授業におけるウォーミングアップ運動に視点を当て、運動意欲の高まりを図る取組を実践することとした。

小学校の具体的な取組例（沼間小学校）

心と体をほぐす「5UP運動」



1 取組の概要

体育の学習に対して苦手意識があったり、不安を感じていたりする児童がいることや体を動かすことにあまり関心がない児童もいる。そのため、体育の授業の始めに「5UP運動」という準備運動を取り入れた。「5UP運動」とは、ウォーミングアップ、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、フィジカルアップの5つを高める準備運動である。また、「5UP運動」の中に、主運動につながる動きも取り入れた。心と体が十分にほぐれて主運動に入れると考えたからである。具体的に各学年、以下の運動を行った。

- ・1年生→「自分たちのつくったコースを楽しく走ろう！跳び越そう！」では、主運動である走・跳の運動遊びにつながる、宇宙人鬼ごっこ、障害物どんじゃんを5UP運動に取り入れた。
- ・2年生→「わたしたちのリレー遊び」では、主運動である走・跳の運動遊びにつながる、まねっこ歩きを5UP運動に取り入れた。
- ・3年生→「パスをつないでシュート～セストボール～」では、主運動であるゲームにつながる、ボール鬼ごっこ、3対2のミニゲームを5UP運動に取り入れた。
- ・4年生→「フラッグフットボール」では、主運動であるゲームにつながる、音楽をかけながらの体をほぐし、宝運びゲームを5UP運動に取り入れた。
- ・5年生→「フラッグフットボール」では、主運動であるゲームにつながる、しっぽとり、ボール運び鬼ごっこを5UP運動に取り入れた。
- ・6年生→「劇団沼間」では、主運動である表現運動につながる、音楽をかけながら楽しく大きく体を動かすこと、うきうきダンス、じゃんけんボーリングを5UP運動に取り入れた。

2 取り組んだ日時等

平成31年4月～令和2年3月

3 取組の様子、成果と課題

準備運動を5UP運動にすることで、児童が意欲的に体育の学習に取り組めるようになったり、不安を感じていた児童が楽しそうに仲間と一緒に活動する様子が見られたりした。また、体を動かすことにあまり関心がない児童も体育で学習した鬼ごっこやボール遊びを休み時間に仲間と一緒に楽しそうに行う様子も見られた。

中学校の具体的な取組例（久木中学校）

種目に特化したウォーミングアップ



1 取組の概要

本校では、どの単元でも体育の授業前に「久中体操」と呼ばれるウォーミングアップや「久中スペシャル」という体力向上を目的とした補強運動を長年行っていたが、生徒の中には、目的意識をもたずに取り組んでいる生徒もいた。

そこで、今年度は種目に特化し、ウォーミングアップの目的を理解しながら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の改善に取り組むこととした。

【サッカー ウォーミングアップメニュー】

- ①ブラジル体操 ②カラーコーンドリブル ③シザーズ
④マッシュズ ⑤クッショントラップ ⑥エッジトラップ

【バスケットボール ウォーミングアップメニュー】

- ①ハーキードリブル ②コーディネーションドリブル
③ドリブルラダー（2人1組ジャンケン・足し算）

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、ラグビーの要素を取り入れた①しっぽとり ②ランニングパス ③タグ鬼ごっこなどを実践し、運動が苦手な生徒でも意欲をもって楽しめる授業の改善に取り組んだ。

3 取組の様子、成果と課題

ウォーミングアップメニューを工夫することで、体を動かすことや、種目に抵抗なく取り組めるようになったという生徒が増えた。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、室内と外では出来るメニューに差があること、用具の種類が少ないために、生徒の意欲が低下しないよう、マンネリ化を防ぎながら工夫していく必要があると感じた。

取組の 成果と課題

指導者が意図的にウォーミングアップ運動を工夫することで、運動への苦手意識がある児童生徒も、意欲的に体育の授業をスタートさせることができた。運動への前向きな気持ちが、その後の体育の学習内容の理解や動きの獲得につながっていったと考えられる。ウォーミングアップ運動の内容が、どの子にとっても意欲的に臨めるものであり続けるためには、指導者側が提示できる運動のレパートリーをさらに増やしていく必要がある。

運動の日常化を図る取組 ～主体的な活動を通して運動を楽しむ～

市町村名

三浦市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度全国体力調査の結果では、神奈川県の実力・運動能力は、横ばいまたは増加傾向にある項目が多い。一方、男女6歳から11歳での「反復横とび」「50m走」「立ち幅跳び」において、すべての年齢層で統計的に全国と比べて下回っていた。そこで、学校生活を見つめなおし、体力向上に取り組む活動を小学校から推進し、中学校へつなげていくことによって、児童・生徒の運動習慣の確立と体力向上を図りたい。

小学校の具体的な取組例（名向小学校）

元気に遊ぼう！45分間の昼休み！



1 取組の経緯

本校では「基礎体力をつける」という目標を設定している。これには「学校生活や日常生活を見直したり、適度な運動や自己管理を行ったりすることで、健康を意識した生活が送れるようにする」というねらいがある。そこで目標達成のために「外遊びの日」を推進している。この日は掃除をせずに、その分昼休みが早く始まるというものである。通常は30分間の昼休みが、この日は45分間になり、特別に体調が悪い子以外は、外遊びをするよう声をかけている。可能な範囲で、毎月最終月曜日に設定している。学級で何をして遊ぶかを決めたり、児童会が中心となって全校遊びをしたりしている。もちろん各自自由に遊ぶこともある。

2 今年度の設定日

6月24日(月)、10月28日(月)、1月27日(月)
時間はいずれも12時50分～13時35分

3 成果と課題

子ども達は「外遊びの日」を楽しみにしている様子があった。体調が悪い子以外は元気に外で活動し、運動場が全校児童でいっぱいになった。学年の壁を越えて遊ぶ姿もあり、交流を広げる良い機会になったと感じる。また、教員も子ども達と一緒に遊び、コミュニケーションをとる1つの場となった。しかし今年度は、行事との兼ね合いなどで、あまり設定日を設けることができなかった。また、暑い時期には、熱中症にならないよう、声をかける必要もある。

来年度も、「基礎体力をつける」という目標のもと、子ども達の体調には十分気を配り、可能な範囲で「外遊び」を実施していきたい。

中学校の具体的な取組例（初声中学校）

生徒主体の朝練習



1 取組の経緯

本校では体育祭取り組み期間中に生徒主体の朝練習を取り入れている。

体育祭取り組み期間は2週間となっており、その中で競技の練習に加えて、運営や会場準備等を進めなくてはならない。時期的に天候に恵まれない日が多く、毎年、限られた時間の中で十分な運動時間の確保について苦慮している。そのため、体育祭取り組み期間に限り、クラスのリーダーを中心に生徒同士で話し合い、必要があれば練習をしてよいこととし、授業前に生徒主体の朝練習の時間を設けている。

2 取組の概要

練習内容は各クラスのリーダーを中心に、課題が残る種目や悪天候により練習不足になってしまう種目、または学年種目など、必要な練習を時にはクラスや学年を越えながら、生徒同士の話し合いの上で取り組むこととしている。

3 振り返り

教師が指示を出して「生徒を動かす」のではなく、生徒が主体となることで「仲間に動かされる」取組となった。具体的には、運動に苦手意識をもつ生徒が、仲間の働きかけにより積極的に取り組んだり、上級生が後輩の練習をサポートしたりするなど、生徒同士の働きかけが目立つ取組であった。

体力向上や運動習慣の確立のためには、運動に対して興味をもつことであると感じている。そのことから、本校の生徒主体の朝練習は、一部の生徒だけでなく学校全体の運動能力向上において、非常に効果的な取り組みであると確信した。

取組の 成果と課題

小学校・中学校の取組を通して、目標をもって体を動かす児童・生徒の姿が見られた。その際、児童・生徒が運動の主体として自ら計画を立てて体を動かす活動に取り組むことによって、意欲的に活動する様子も見られた。このような運動を通した取組を日常化することで、児童や生徒がお互いに声を掛け合い、個と個の結びつきを強める場が確保され、運動の楽しさを共有する様子も見ることができた。

児童生徒の運動習慣の確立を目指して ～児童会活動や準備運動の取組を通して～

市町村名

葉山町

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あり、運動に対する二極化が課題として挙げられる。そこで、休み時間や授業の準備運動の中で、児童生徒が体力向上につながる運動を行う機会を意図的に設定し、運動習慣の確立を図ることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（上山口小学校）

11月の生活目標「外で元気よく遊ぼう」



1 取組の経緯

本校では、寒さが増してくる11月の生活目標を「外で元気よく遊ぼう」と設定し、取組と振り返りを行っている。

クラスでの昼休みの遊びを学級会等で計画し、校舎内で過ごす児童が多くなりがちな時期に外遊びを奨励する。併せて運動習慣の定着を図ることをねらいとしている。

【取組のポイント】

- ①生活目標に関わる朝会は体育委員会主催の児童朝会とし、全校児童での鬼ごっこを行う。
- ②11月末に各クラスの取組を交流し、「遊びの文化」の定着や広がりをめざす。

2 取組の日時

- ①体育委員会主催の朝会 2019.10.31（木）
- ②各クラスの振り返り・交流 2019.11.29（金）

3 取組の様子・成果と課題

全学年とも昼休みの遊びの取組を通じて、朝会で確認した目標「外で元気よく遊ぼう」の意識醸成を図ることができたことは成果である。しかし、月が替わることで外遊びをする児童が減少する様子も見られたことから、運動習慣の定着が図られたかという点未だ途上であると言える。「遊びの文化」の浸透が課題である。

中学校の具体的な取組例（葉山中学校）

3年間を通して基礎体力を高めるW-UP



1 取組の概要

本校では基礎体力を高める取組としてウォーミングアップに着目し、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。準備運動の中に、筋力を向上させるトレーニングを取り入れ、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

- 腕立て伏せ10回→腹筋10回→背筋10回
- バーピージャンプ10回

(体育館)体育館5週(ダッシュ→サイドステップ内側)

- サイドステップ外側→スキップ→ダッシュ
- 腕立て伏せ10回→腹筋10回→背筋10回
- バーピージャンプ10回

3 取組の様子・成果と課題

1年生に関しては、小学校時に運動が苦手であった生徒においても、仲間と一緒にいる事で、声を掛け合いながら励ましながら行っている。その結果、腕立て伏せが膝を着いた状態でないと出来なかった生徒も、今では膝を着かず正しいフォームで出来るようにまで筋力も高まってきている。

2・3年生に関しては、基礎体力も高まってきており、腕立て伏せの腕を曲げる角度や、バーピージャンプでの高さなど、1年時と比べても高まっていると感じられる。その結果が新体力テストの結果においても現れている。総合評価においても昨年度より向上する生徒が増え、生徒の授業への取組も変わってきたと感じる。

今後も生徒の実態に合わせたウォーミングアップを考えながら行っていきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに児童会活動や授業等の中で、継続的に児童生徒の体力向上をねらいとした取組を行っており、運動習慣を確立する良い機会となっている。また、楽しみながら運動に取り組むことができるように工夫され、児童生徒が主体的に運動に取り組むことができている。今後は、小中連携の取組の中で、運動習慣の定着を図ることができるような小中9年間を見通した系統性のある取組についても検討していきたい。

主体的に運動に取り組む姿を目指して

～時間・空間・仲間を活かす取組～

市町村名

寒川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町における平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、小学校、中学校ともに緩やかではあるが改善傾向がみられる、また質問紙調査によると、運動やスポーツで体を動かすことが好きで、その大切さもよくわかっている児童生徒が多くいることから、継続して児童生徒の体力づくりの充実を図るため、仲間とともに運動に親しむ場の設定を軸に、より主体的に運動に取り組む姿勢を育成することをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（寒川小学校）

たてわりを活かした体育活動



1 取組の経緯

本校では、たてわり活動が充実している。中休みには、学年の垣根を越えて遊ぶ姿もよく見られる。今年度、全校で体力調査を実施した。高学年と低学年でペアを組み、協力しながら調査種目の結果を記録した。また、運動朝会があり、学期に一回ずつ、全校で体を動かす機会を設けている。全校で集まり、運動委員会の子どもたちが、全校でも楽しめるように遊びを考えて企画している。

【取組のポイント】

体力調査では、一年生と六年生。二年生と五年生。三年生と四年生でペアを分けた。高学年が積極的に低学年にやり方やコツを教えるように促した。

運動朝会では、全学年が楽しめるように「一年生に合わせて」「オニはなるべく上の学年をねらう」と、ルールを工夫した。

2 取り組んだ日時等

①体力調査

2019年4月24日～5月9日

②運動朝会

2019年5月28日（火）朝会

③運動朝会

2019年10月15日（火）朝会

④運動朝会

2020年1月21日（火）朝会

3 取組の様子、成果と課題

高学年が低学年に教えている場面が多く見られた。また、休み時間にも高学年が指揮をとり、低学年と一緒に鬼ごっこをする姿も見られるようになり、お兄さん・お姉さんと一緒だったら外に遊びに行く。という子も増えた。

運動するきっかけは増えたが、継続して行うための機会の確保が今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（旭が丘中学校）

限られた3間を使って「丘ジム」



1 取組の概要

本校の新体力テストアンケート「1日の運動・スポーツ実施時間」

①30分未満・・・・・・・・34%

②30分～1時間・・・・27%

③1時間～2時間・・・・20%

④2時間以上・・・・・・・・19%

毎日の運動時間が1時間未満の生徒が61%と非常に高い数値から、少しでも運動に親しむ環境を整えようと昼休みの時間に「丘ジム」を開設した。1年生の学年スペースには、更衣室や少人数教室などの部屋が多くあるため、その前の廊下が空いている。そこにラダートレーニングのラインや立ち幅跳び用のラインを廊下に貼り、自由に運動できる環境を整えた。また、使用しなくなった畳も敷くことでストレッチやバランスボールなど身近に行える運動スペースも確保した。中学校の教育課程は忙しいため、なかなか補助的な運動を行う時間や習慣がない。限られた3間（時間・空間・仲間）を確保するためにこのような「丘ジム」を考えた。

2 取組の様子

毎昼休み20名前後の参加者がある。生徒たちは、参加者名簿に名前を書き参加するようになっており、ラダートレーニングや体幹トレーニングなどに取り組んでいる。部活動ごとに参加する生徒もいるので、多くの生徒が集まるときもある。体力向上・ダイエット・リフレッシュなどいろいろな目的の生徒が集まっていることから、それぞれの目的を応援する雰囲気も形成されつつある。

取組の 成果と課題

各校での取組では、気軽に参加できることや異学年での交流ができる場の設定をしたことで、多くの仲間との関わり合いによって、運動やスポーツに対する意欲の向上に繋がった。また授業時間外の運動量の確保もできたことは有効であった。今後も児童生徒が主体的に運動に取り組むことができる取組の工夫について模索していきたい。

運動に親しむきっかけづくりとしての取組

市町村名

厚木市

児童生徒の実態と取組のねらい

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、本市は小・中学校とも体力合計点は全国平均を下回っている。また全国同様、「運動が好き」な女子が男子と比較すると少ない。そこで小・中学校ともに、運動に親しむ習慣のきっかけづくりができるよう、男女合同の異学年交流によるレクリエーション活動を取り入れ、男女とも運動に親しむ機会をつくることとした。

小学校の具体的な取組例（北小学校）

体力向上への取組～レクリエーションを通して～



1 取組の経緯

本校では、学級づくりの一環として、週一回クラスでレクリエーション（以降「レク」とする。）を行っている。そこで、今年度はレクと体力づくりとを結び付け、クラスや学年等でレクを行うことにより運動に親しむ機会をつくり、運動嫌いな児童を減らすとともに、一人一人の体力向上につなげたいと考えた。

【実態調査（取組前）】

取組前に、6月現在の外遊びに関する調査を行った。その結果、全体の86%の児童が「外遊びが好き」と答えた。「外でどのような遊びをしているか」という質問には、サッカーやドッジボール、鬼ごっこといった限られた遊びしか挙がらず、遊びのバリエーションが少ないことが分かった。

【取組のポイント】

- ・レクを行い、体を動かす楽しさを味わわせるとともに、遊びのバリエーションを広げさせる。

2 取組内容・期間

- (1) クラスごとに週一回のレクを開催（全学年）年間を通して開催
- (2) 体育委員会主催 短縄とびレク（低学年）6月～7月開催
- (3) 児童会主催 ペア学年レク（2学年ずつ 全学年）11月～12月開催

3 取組の様子、成果と課題

クラスレクの定着が、児童一人一人の運動に親しむ時間の確保につながった。また、ペア学年で行ったレクをきっかけに他学年との関係が広がり、高学年の児童が低学年の児童を誘って外遊びに行くなど、運動に親しむ習慣作りのきっかけとなった児童も多かった。

次年度は、各クラスのレク内容の充実を図るとともに、委員会主催のレクを増やす等、運動嫌いな児童も楽しめる取組をさらに工夫して行っていきたい。

中学校の具体的な取組例（東名中学校）

「シッティングバレーボール」 パラスポーツを体験しよう！



1 取組の経緯

本校では、昼休みにグラウンドに出て体を動かす生徒が少なく、生徒の多くは教室内で過ごしている。また、運動部活動の加入率が約50%であり、運動を習慣的に行う機会が少ないことが課題である。そこで、学校の人権週間の取組の一環として、体育行事委員が中心となり、「シッティングバレーボール」を実施した。来年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されることもあり、誰もが楽しめる多様性のあるスポーツを選んで取り組んだ。

【取組内容・工夫点】

1～3年生の縦割りで1チーム8～9名のグループを作り、体育行事委員が考えたレベルのクリアに向けて、活動を行った。また、操作がしやすいよう、ボールに代わり風船を使用したことで、積極的に参加する姿が見られた。
レベル1…1人1回ボールに触る。
レベル2…3年→2年→1年の順で返球をする。
レベル3…1年→2年→3年の順で返球をする。
レベル4…チームで4人、足でパスをする。
レベル5…チームで足→手→足の3回で返球をする。

2 実施期間

令和元年12月3日（火）～10日（火） 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

委員会の生徒が中心となって活動したことや、普段あまり経験をすることができない「パラスポーツ」を行ったことにより、興味・関心が高まり、全校生徒222人中、168人が参加をした。レベルクリアに向け、チーム内で声をかけて協力する姿や、運動が苦手な生徒が積極的に取り組む様子が見られたことから、運動を楽しむことの土台づくりはできたと考える。しかし、運動量が少ないことが課題となった。

今回の企画のように今後もスポーツを通して、身体を動かすきっかけを作る取組を実施し、運動習慣の確立につなげていきたい。

取組の成果と課題

小学校では、低学年と高学年がペアとして取り組むことにより、児童同士の関わりが深まり、レクリエーション活動の充実につながった。中学校では、パラリンピックと関連付けた種目に、独自のルールを追加し、誰にでも取り組むことができる内容としたことにより、運動が苦手な生徒にも親しみやすく、充実した取組となった。

活動の継続と、新たな種目や取組の拡大が今後の課題となる。

児童生徒の体力向上を目指して ～主体的に運動に取り組むための場の設定～

市町村名

大和市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度の全国体力調査の結果、体力合計点は小学5年、中学2年ともに全国平均を下回った。小学校、中学校ともにここ数年伸び悩みがみられ、体力向上は喫緊の課題である。そこで、本市では小学校、中学校ともに自分の体力の伸びが実感できる取組を行い、日常的な運動をすることの楽しさにつなげることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（柳橋小学校）

みんなで動こう！「体力アップ週間」



1 取組の経緯

本校では、児童の体力アップを目的として、学期に1度ずつ、年3回の体力アップ週間を設けている。

5月には50m走の記録会を行った。期間中は何度でも参加が可能ということで、連日参加し、記録の伸びを喜んでいる児童の姿が見られた。

11月には持久走と大縄とびを行った。教員も参加することで、クラスや学年が一体となって運動に励む様子が見られ、運動の楽しさを実感していた。

2月にも持久走を行う予定である。2学期の記録と比べ、児童が自分の記録の伸びを実感できるような手立てを取り入れたいと考えている。

2 取り組んだ期間

- ①令和元年5月13日(月)～令和元年5月17日(金) 業間休み
50m走記録会
- ②令和元年11月25日(月)～令和元年11月29日(金) 業間休み
持久走・大縄とび
- ③令和2年2月10日(月)～令和2年2月14日(金) 業間休み
持久走

3 成果と課題

児童が記録の伸びを実感し、喜びを感じながら取り組んでいたことが、何よりも大きな成果だと感じた。子ども達からも、「前より足が速くなってうれしい」「跳べなかった大縄が跳べるようになった」など、喜びの声を多く聞くことができた。児童が達成感を感じることで意欲へとつながり、結果としてそれが体力の向上へもつながっていくことを改めて実感した。

今後の課題としては、このような活動をどのように普段の生活につなげていくかだと考えられる。児童の意欲や達成感を良くきっかけとして、継続した活動につなげる手立てを考えていきたい。

中学校の具体的な取組例（渋谷中学校）

「駅伝大会に向けた持久力向上の取組」



1 取組の概要

近年、大和市の新体力テストの結果が県を大きく下回っていることが市内でも問題視されている。

今年度は新体力テストの項目である持久力に着目し、本校で行っている駅伝大会と関連づけた取組を実践した。本校では毎年12月に行われる全校駅伝大会に向けて、体育の授業だけでなく、放課後も各学年で練習の時間を設けている。今回はこの放課後の練習に、来年度の京都への修学旅行のことも見据えて「そうだ、走って京都、行こう」というテーマのもと、放課後練習に2年生全員で走った距離の合計で京都までいけるか挑戦するという取組を行った。5日間の練習により、持久走の記録が向上することを期待した。

2 取組内容

- ①期間・・・12月
- ②対象・・・渋谷中学校 2学年(93名)

3 結果・振り返り

実践の結果、持久走の平均タイムは、男子は6分11秒から5分59秒、女子は4分40秒から4分36秒となり、男子では12秒、女子では4秒短縮した。持久力のトレーニングはつらい、苦しいというイメージが強く、子どもたちもなかなか取り組みづらい傾向にある。しかし、今回取り入れた「そうだ、走って京都、行こう」は自分のペースで、かつみんなで取り組むものであり、身体的・精神的な負担は少なかったと考えられる。多くの生徒がマイナスのイメージを持っている持久力トレーニングも内容次第で楽しく、かつ効果的に行うことができる。

取組の 成果と課題

タイムや走った距離の累積などを通して、児童生徒は体力の向上や、達成感を感じることができた。柳橋小学校、渋谷中学校ともに、児童生徒が自ら挑戦してみたいと思わせる取り組みであった。今後は行事の期間だけでなく、日頃から体力向上を意識した取組が必要である。今回の成果と課題を小中で共有し、体力向上のためのよりよい手立てを模索していきたい。

意欲的に運動習慣をつけられるような活動の工夫

児童生徒の実態と取組のねらい

平成30年度全国体力調査の結果、本市は「体の柔らかさ」を除き、多くの項目で全国平均を下回っていた。また、運動やゲームに対して粘り強く最後まで取り組む姿勢や、けがや事故への意識の低さが見られる。そこで、体を動かすことへの意欲や安全面への意識の向上を図り、運動習慣の定着を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（門沢橋小学校）

体育の授業で「慣れの運動」

鉄棒運動（遊び）

慣れの運動	ポイント	声かけ
川跳び	鉄棒の握りの確認 （数秒をかける） 鉄棒を足の中で押らせる感覚を養う スイングの感覚を養う	ジャンプ
つばめ	体を腕で支える感覚を養う。 鉄棒に対して体を斜めに揺れる。 腕を張り、目線は斜め。	ピーーン
だんご虫	腕の筋力を高める。 目は鉄棒より上。	
ポンプ丸	足を前後に大きく振る。 鉄棒から体を引いて振る。 後方支持回転の導入部分につながる。	ポンププーーン
片足ブランコ	かけていい方の足を伸ばし、かがと逆のようにふる。	
両手ブランコ	腕掛けより上よりつながる。 スイングの感覚をより一層身につける。	

1 取組の経緯

昨年度、体育の授業中に児童がけがをする事例が本校で発生した。例えば、跳び箱運動で首を痛め、しばらく児童が体育を見学するなど、各学年で様々な運動領域でけがが発生していた。そこで、健康安全グループで話し合い、学校全体でこの問題に対して取り組む必要があることを確認した。近年、運動習慣のない児童が増えていることや授業の準備運動不足がこのようなけがの原因となっていると考えた。そこで、全学年全クラスで授業の導入に「慣れの運動」を取り入れていくことが決まった。慣れの運動とは、主運動に向けた準備と主運動につながる技能の習得を目的として行う運動である。「慣れの運動」を行うことで、けがが減り、子どもたちが安全に気持ちよく体育に取り組むことができると考えた。

【取組のポイント】

「マット運動」、「跳び箱運動」、「鉄棒運動」、「ボール運動（手）」、「ボール運動（足）」、「ベースボール型」、「ハードル走」、「走り高跳び」、「走り幅跳び」の各領域の慣れの運動を冊子にまとめ、全職員に配付した。また、グループ会議で体育研修を行い、各学年に伝達、周知してもらった。

2 取組の様子

今年度の体育の授業で、けがをする児童の数は減っている。毎回の授業の導入で「慣れの運動」を行った成果だと考える。さらには「慣れの運動」が技能習得の土台となった。例えば、マット運動で「かえる」という慣れの運動がある。この運動を行うことで、腕の力でしっかりと体を支える動きを身に付け、安全な「前転」の動きへとつながっている児童の姿が多く見られた。

中学校の具体的な取組例（海老名中学校）

体育祭の取組期間と並行して



1 取組の経緯

本校では、体育祭学年種目として1～3学年が「クラス対抗リレー」を行う。学級単位で走力を競い合うものだが、毎年体育祭前には、練習に取り組める時間を確保するのが難しい。

そこで今年度は、体育祭の練習期間中、保健体育の授業内でリレーについて取り組んだ。また、授業内では、基本的なバトンパスの技術だけでなく、走り方についても補助運動等を取り入れて行った。

【取組のポイント】

- (1) 学年の保健体育の授業で陸上競技・リレーについて行った
- (2) 各学年でバトンパスやリレーのルール等の確認を行った
- (3) バトンパスだけでなく、走り方についても補助運動を取り入れて行った

2 取り組んだ日時等

令和元年8月28日～9月13日

3 取組の様子、成果と課題

体育祭の本番では、単純な走力だけでなく走順やバトンパスの利点を考えながら、各学年で工夫しながら競技を行うことができた。1学年では、補助運動を取り入れたことにより、走り方が変化した様子が見られた。競技のルール等も授業で取り扱い、競技の進行はスムーズだった。

しかし、行事前と言うこともあり、授業時間数は十分に確保することができなかった。もう少し授業時間数が確保できれば、リレーの内容だけでなく走り方についても取り組めたとと思う。

取組の成果と課題

小学校での「慣れの運動」や中学校での「補助運動」を取り入れることで、児童生徒の安全に対する意識を高めるとともに、運動技能習得の土台とすることができた。これらの運動を継続していくことで、体を動かすことへの意欲や安全面への意識向上が期待できる。今後も運動習慣の定着を目指して、児童生徒の関心や意欲を継続できる取組の工夫について模索していきたい。

児童生徒の主体的取り組みから「運動意欲」を高める

児童生徒の実態と取組のねらい

平成30年度全国体力・運動能力調査の結果では、多くの学校で全国平均を下回っている項目が多い。各項目の値についても運動能力が高い児童・生徒とそうでない児童・生徒の差が大きい。また、運動に対する「意欲」に二極化の傾向が見える。まずは、休み時間の過ごし方や体育の授業、行事への取り組みを通して運動に対して児童・生徒に「主体的」に取り組ませることで運動する機会を増やし、体力向上を図っていく。

小学校の具体的な取組例（栗原小学校）

児童主体の「ケイドロ」「大縄大会」



1 取組の概要

本校では、校庭で遊ぶ児童が固定化していることが課題であった為、外で体を動かすことの楽しさや気持ちよさを伝えるための取組を児童が主体となって行った。取組としては以下の2点を実施した。

- ①体育委員主催の外遊び
- ②集会委員主催の大縄大会

2 取組の内容

①体育委員会主催の「ケイドロ」

体育委員会の児童がケイドロの内容やルールを一から考え、それを全学年にポスターを通じて周知し、体育委員の児童が主体となってみんなが楽しめる外遊びを行った。

②集会委員会主催の「大縄大会」

1、2年生は「波跳び」、3～6年生は「8の字跳び」をし、学級単位で3分間の合計回数を競い合う大会を行った。集会委員会の児童が進行、タイムキーパーをした。また、大会に向け、各クラス校庭で休み時間に練習に励む姿が見られた。

3 取組の成果と課題

体育委員が行った遊びをクラスで休み時間に行ったり、遊びを通じて異学年の子と交流が深まったりしている様子が見られた。また、大縄大会が終わってもクラスの大縄記録を伸ばすために頑張る姿が見られ、外遊びを普段やらない子も外で遊ぶきっかけになった。

児童が主体となる取組は、事前準備や練習をしっかりと行わなければいけないので担当の教員の負担を減らす手立てを考えなければいけないと感じた。

中学校の具体的な取組例（西中学校）

4月から練習、体育祭で本番！！大縄跳び



1 取組の概要

本校では、体力向上と運動に対する意欲の向上を目的として、主に「ラジオ体操」と「大縄跳び」に取り組んだ。日常生活から運動意欲を持てるように授業と行事を関連させて、学校生活全体において運動が好きな生徒もそうでない生徒も主体的に運動に取り組めるような雰囲気をつくろうと考えた。

2 取組内容

①ラジオ体操

年間を通して体育の授業のはじめに体育係主導でラジオ体操を行い、ラジオ体操の良さや正しい行い方、効果などを考えさせて普段の生活でも取り入れられるように意識づけをした。また、体育祭や座間市として取り組んでいる「チャレンジデー」でも全校一斉にラジオ体操に取り組んだ。

②大縄跳び

9月に実施する体育祭で行う種目の一つである「大縄跳び」を、前年度までは代表生徒のみが行っていたが、全校種目として全クラスが取り組むようにした。4月から体育の授業の体づくり運動の一つとして行い、体育祭に向けては各クラスが休み時間を利用して、主体的に取り組むを行い、本番は大いに盛り上がった。

3 取組の成果と課題

それぞれの取り組みでは生徒が積極的に運動に取り組む姿が見られたことが良かったこととして挙げられる一方、行事に絡めた運動機会の創出はできたが、そこから発展させ、運動習慣を生活の一部として根付かせることには課題が残った。

取組の成果と課題

児童・生徒が主体的に取り組むことで、多くの児童・生徒が運動する機会を増やすことができたが、1年間を通しての習慣化やそのための工夫に課題は残った。今後は小学校・中学校で連携を図り、系統性ある活動を行うことでそれぞれの取組がより深まり、子どもたちの運動意欲・体力の向上につながるものと考えられる。

楽しく運動に取り組む子どもの育成 ～運動を楽しむための工夫～

市町村名

綾瀬市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度の全国体力調査の結果、本市では小学校で「体育の授業で友達と協力して課題を解決する活動を行っているか」が全国平均値より高く、中学校で「保健体育の授業は楽しいですか」が全国平均値より低い傾向が見られた。このような児童・生徒の実態に着目し、小学校では「友達と協力する活動」を授業外の活動へ、中学校では「楽しい」保健体育の授業づくりを意識した取組へつなげることとした。

小学校の具体的な取組例（落合小学校）

楽しく運動をするために！



1 取組の概要

本校では全校児童が遊べる校庭があり、雨の日には体育館を開放するなど、運動をするに関してはとても恵まれた環境にある。しかし、遊びに行く児童と室内で過ごす児童が二極化している。そこで、外で体を動かす機会を多く持ち、体を動かす楽しさを味わうことで体力の向上を目指したい。

2 取組の内容

(1) 縦割りでの大縄「ニコニコ集会」

1年生から6年生の縦割り活動による大縄を毎学期、開催している。6年生が下の学年の児童に跳び方を教え、体を動かす楽しさにつなげた。

(2) 体育委員会による休み時間のレク

体育委員会が企画した遊びを一緒に取り組むことで、体を動かす楽しさを味わい、休み時間の遊びを増やした。

(3) 毎週水曜日の「ロング昼休み」

毎週水曜日の清掃時間を短縮して、外で遊べる長い昼休みとしている。各クラスがレクを決め、校庭で走るなどをして、体を動かす楽しさを実感させた。

3 成果と課題

縦割りでの大縄を通して、友だち同士で縄の跳び方を考え伝えることで、その後の短縄への意欲へとつながった。

体育委員会のレクやロング昼休みによって、外に出て楽しく遊んでいる児童が少しずつ増えた。

しかし、その一方で、まだ室内に残っている児童も多く、遊びの工夫など課題が見られた。

中学校の具体的な取組例（綾瀬中学校）

ネーミングの工夫で意欲向上！



1 取組の経緯

これまで本校の長距離の授業では、12分間走や1000m、1500mなどの個人の記録を向上させる取組を行っていた。しかし運動意欲が高い生徒や運動が得意な生徒を除くと、大半の生徒は意欲が低い現状があった。その現状を改善し、運動意欲を向上させる取組として、昨年度から授業内での駅伝大会を開催することになった。

【取組のポイント】

- (1) 1チーム8人で構成し、チームごとの走力に偏りが出ないように事前にタイム計測を行い、それをもとにチームの編成を行った。
- (2)トラックだけでなく、学校敷地内を周回するような特別コースを作った。
- (3) 箱根駅伝にちなんで、その年に出場する大学の襷と同じ色の襷を用意し、チーム名を大学名とし、国内スポーツ大会への関心を持てるように指導を行った。

2 取組の様子、変化

チームになることによって、走順を決める際の話し合いや、走者への応援が増え、コミュニケーションの充実が図れた。また、学習指導要領が示す長距離走の走行距離を守るとともに、ペース走について学び合う学習活動をすすめることができた。走者も応援に応えようと、以前よりも真剣に走るようになり、活動量も増えた。

取組後は、結果一覧を廊下に掲示した。2年目の取組なので、掲示に名前が載ることを目標に頑張る生徒も多くいた。

3 振り返り

2年目の活動はスムーズに取り組むことができ、従来の授業より活発にはなったが、健康面の配慮、能力に応じて距離を変えるなど、個々への対応が必要である。

取組の 成果と課題

児童・生徒の実態を踏まえた活動・授業をすることが、運動意欲の向上に結び付いた。「友達と協力すること」や「楽しい（保健）体育の授業づくり」は、小学校、中学校ともに取り組めるものである。そして、この意欲を持続させることが、運動習慣の確立を図ることになると考える。今後も各学校で児童・生徒の実態に基づき、工夫した取組が推進できるようにしていきたい。

広げよう楽しい体力づくり

児童生徒の実態 と取組のねらい

【小学校】休み時間に外で元気に身体を動かして遊ぶ児童と、校内で過ごして遊ぶ児童とに分かれる傾向が見られる。また、全国体力調査の結果では、体力の高い児童と体力の低い児童との二極化が見られる。そこで、普段から運動習慣の育成を全校単位で行う必要性を感じた。楽しいきっかけとなるよう、教え合いや励ましの言葉かけを大切に取り組むこととした。

【中学校】新体力テストの結果から、特に全国平均を下回っているものに注目して体育の授業の工夫を行う。また、昼休みの企画から運動を通して楽しさを味わい、体力向上につながる取り組みを図る。

小学校の具体的な取組例（中津第二小学校）

委員会中心で取り組む体力づくり旬間



1 取組の経緯

体育委員会が中心となり体力づくり旬間として12月に持久走、1・2月に縄跳びに全校で取り組んでいる。12月の持久走では、体育委員が毎日、低学年・高学年コースを作り、業間休みに音楽を流したり、声かけをして励ましたりした。1・2月の縄跳びでは、1週目に短縄、2週目に長縄に取り組み、2月には体育委員会主催の長縄大会を、ロング昼休みに行っている。

【取組のポイント】

- ①旬間中は、業間休みにボール遊びを安全のため禁止にする。
- ②旬間中は、全校で取り組み、教職員もできるだけ参加する。
- ③励みカードを作り、意欲的に取り組めるようにする。
- ④1・6年、2・5年、3・4年のペア学年で教え合う日を設ける。

2 取組の日時

- ①業間休みの持久走
令和元年12月2日(月)～12月13日(金)
- ②業間休みの短縄練習
令和2年1月27日(月)～1月31日(金)
- ③業間休みの長縄練習
令和2年2月3日(月)～2月7日(金)
- ④ロング昼休みの長縄大会
令和2年2月14日(金)

3 取組の様子、成果と課題

ペア学年で教え合う活動で楽しく取り組むことができた。また、寒い時期に集中して取り組むことにより、屋外で進んで体力を高める姿勢が育った。縄跳びの練習成果を發揮する場として長縄大会があるが、持久走の練習成果を發揮する場がないので、意欲付けのための行事があるとよいと感じた。

中学校の具体的な取組例（愛川中学校）

昼休みや授業での取組



1 取組の概要

(1) 昼休みの取組

本校では、昼休みにボールの貸し出しや縄跳びの貸し出しを行っている。また、体育委員が中心となり学級レクや学年レクを行っている。1学年の生徒が校庭で遊ぶ姿が少ないことから、昼休みに外に出るきっかけとなるように、外でのレクを計画した。

(2) 体育での取組

体育の授業では、準備運動として教種類の補強を行っている。体力テストの結果から、瞬発力や筋力が弱いことからハムストリングを強化することを目的に、腕立て伏せをスプリットスクワットに替えて取り組むことにした。

2 生徒の実態調査

1学年の生徒に昼休みに校庭で遊んだことがあるか調査を実施したところ、一度もない58%、行ったことはある23%、ときたま(月に1～3日)行く5%、行ったことはないが行ってみたい14%であった。

また、その理由を聞いたところ、教室でおしゃべりしていた24%、忙しく時間がない16%、グラウンドまで遠い14%、体育館なら行きたい13%、友人から誘われたら行きたい13%、行ったことがないから行きにくい12%、読書したい7%であった。

3 振り返り

1学年では生徒からの提案で「しっぽとり大会」を行ったが、その後の外遊びにつなげることはできなかった。1学年の教室は他学年より校庭まで遠いことや忙しいことが理由の一つになっているようである。

体育の授業では、楽しみながら技能や体力向上につながるような準備運動の工夫を考えていきたい。

取組の 成果と課題

【小学校】寒い時期に集中して取り組んだこと、教え合いや肯定的な声かけや励みカードなど楽しく取り組む工夫ができたこと、個人的に目標を持って取り組ませることができたことで、運動習慣を育成することができたと感じる。今後も工夫しながら、継続的な取組を行い、運動習慣の定着に努めていきたい。

【中学校】体育委員の企画したレクでは、生徒が楽しみながら運動を行う様子が見られた。今後も楽しみながら体力づくりにつながるような企画・運営を行うとともに、その後の継続的な運動習慣へとつなげていく工夫を模索していきたい。

自ら進んで運動に親しむための取組

～運動する機会を意図的に設定し、体力の向上をめざす～

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、体力合計点では、小学校女子を除いて全国・県平均値を下回っている。特に、中学校女子は、運動・スポーツ、健康に対する意識が低いことや自ら進んで運動に取り組む姿勢に課題がある。そこで、授業や行事、業間などの取組を通して、運動する機会を増やし、自ら進んで運動する意欲の向上を図り、運動を楽しむ児童生徒を増やしていきたい。

小学校の具体的な取組例（宮ヶ瀬小学校）

朝マラソンで持久力の向上



1 取組の概要

本校では体力の向上と運動習慣の確立に向けて毎週月・金曜日にマラソン、水曜日に縄跳びを朝の活動として交互に行っている。また、休み時間においては、積極的に校庭へ出るように声かけをし、担任も一緒にボール運動等で遊ぶようにしている。

日々、少人数で生活していることから集団生活で培われる競争心や向上心の育成のためにも、毎年11月に実施される、村主催の「清川やまびこマラソン大会」に児童が積極的に参加するように働きかけた。また、学校間交流で関わりの多い、近隣の小学校の校内マラソン大会へも参加させてもらい、学年毎に総合順位を出して校内で表彰を行った。

【取組のポイント】

(1) 主体的に取り組める活動の推進

- ①ペアでマラソン
- ②縄跳びがんばり表の活用

(2) 小中連携の体力向上（E J タイムの充実）

昼休み（年間8回）、小学1年生から中学3年生までと一緒に遊べるように児童会・生徒会で内容を工夫した。

2 取り組んだ日時等

- (1) 毎週月・水・金の朝活動（マラソン、縄跳び）
- (2) やまびこマラソン（11月3日）宮ヶ瀬湖畔園地
- (3) 校内マラソン大会（11月21日）緑小学校との交流

3 取組の様子、成果と課題

持久力や体力の向上を目標に始めた朝マラソンも、一人ひとりの記録を取ったり、タイムの近い児童でペアを作り、お互いのペース配分を考えたり、励まし合って良い記録が出るように取り組むことができた。また、休み時間も積極的に校庭に出るようになり、遊具やボール遊びで体を動かすことも多くなった。

今後は、寒い時期でも運動を継続して行う仕掛けとして「運動習慣カード」の活用も考えていきたい。

中学校の具体的な取組例（緑中学校）

運動の習慣化にむけて



1 取組の概要

本校では、身体を動かし、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機会として昼休みを活用した取組を行っている。各取組は、各委員会が内容について話し合い、開催ごとに見直し、様々な工夫を重ね開催し、参加した生徒は、笑顔で楽しんでいった。

【取組のポイント】

- (1) 生活リズム調査項目に運動時間を設けて、実態を把握。
- (2) 生徒会が、昼休みに運動場と体育館を開放し、運動道具を貸し出す。
- (3) 学級委員会主催で「スーパーカップ争奪バレー大会」開催。
- (4) 生徒会主催で「サンドウィッチの日」を開催し、全校生徒参加でドッジボール、ゲーム等を行った。

2 取り組んだ日時等

- (1) 6月10～16日、11月5～11日実施
- (2) 月曜日～金曜日 昼休み13:05～13:25
- (3) 11月1～15日 2学年以上で構成したチームでリーグ戦
- (4) 4月18日：新入生と体育大会盛り上げ企画
6月14日、10月11日：宮ヶ瀬中学校と交流企画

3 取組の様子、成果と課題

生活リズム調査で記入したことで、運動の少なさに危機感を持ち、昼休みにバドミントン、縄跳びを試みた生徒がいた。また、「スーパーカップ争奪バレー大会」では、昨年のフットサルとは異なり、女子の参加があり、応援を含めて大勢の参加で盛り上がった。委員会活動による取組の働きかけが定着しつつあり、運動が苦手な生徒の参加にもつながっている。

今後は、内容を見直しながら運動の機会を増やし、環境整備（家庭地域と連携した）の検討も必要と考える。

取組の 成果と課題

各学校において、授業以外の時間を活用して運動する機会を設けた。小学校では、週3日の朝活動、学校行事、隣接する中学校との合同体力づくりを実施したことにより、積極的に校庭に出て遊ぶ児童が増えた。また、中学校では、昼休みの時間を活用し学級委員会や生徒会が主催するイベントを企画したことで、運動に対する興味・関心を高め、平日の運動実施時間が増えている。

今後は、運動が苦手な児童・生徒に着目して、運動が苦手でも楽しいと感じる授業づくりや興味・関心を高めるICT機器を活用した授業実践を進めていきたい。

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

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（相模小学校）

委員会活動と連携した体力向上の取組



1 取組の概要

本校では、児童の体力向上のために、体育委員会と連携し12月と2月に8の字跳びでの大縄大会を実施している。

昨年度までは本大会をクラス対抗で実施してきたが、今年度はより楽しく大縄を含めた縄跳び活動に取り組むことができるようにするために、次の3点を変更した。

- (1) 朝会の時間に全校児童に向けて体育委員会による短縄でのパフォーマンス、それと合わせて縄跳び週間と大縄大会のお知らせを行った。
- (2) 大縄大会実施前に縄跳び週間を設定し、昼休みに体育館を開放した。体育委員会が様々な短縄技を紹介したり、一緒に8の字跳びを跳んだりする場を設けた。
- (3) 大縄大会でのチーム編成を、従来から校内にある異学年の交流級をもとに考え実施した。

2 取組の内容

- ・縄跳び週間① 11月7日～15日 ・大縄大会① 12月5日
- ・縄跳び週間② 2月13日～21日 ・大縄大会② 2月27日

3 取組の様子、成果と課題

縄跳び週間①では短縄を中心に行ったことで、個人でも気軽に参加できたが、低・中学年に比べ、高学年児童の参加率が低かったことに課題が残った。

大縄大会①は異学年交流級同士で行うことで、和気藹々とした雰囲気で行うことができた。一方で、クラスで記録に挑戦したいという声もあり、縄跳び週間②では、希望する学級は学級単独で記録に挑戦できるようにした。

取組の工夫で、大縄への抵抗感は減り、大勢が意欲的に参加できた。しかし、日常の遊びで縄跳びをする児童は少ないので、短縄も含めて、縄跳びを使った様々な楽しみ方を考えていく必要がある。

中学校の具体的な取組例（大野中学校）

3年間を通して基礎体力を高める



1 取組の概要

本校では、「体力向上」を図るため、年間を通して授業の始めに補強運動、3分間走を行っている。また1月にある縄跳び大会に向けて、1分間の8の字跳びも10月から行い、体力向上を目指した。体育委員が中心となり、昼休みには希望者に対してボール、縄跳びの貸し出しを行い、運動習慣の確立に向けた取組も行っている。

2 取組の内容

- (1) 授業での取組
補強運動（腹筋、背筋、腕立て伏せ、首おこし、倒立、馬跳び）
3分間走、10月から8の字跳び
シャトルラン年2回実施（4月、12月）
- (2) 体育委員会の取組
昼休みのボール、縄跳びの貸し出し（通年）
縄跳び大会（1月） 球技大会（3月）

3 取組の様子、成果と課題

学校全体で体力向上と運動の習慣化に取り組んでいる。授業では3年間、学年が上がるごとに補強運動の回数や、3分間走の目標の設定ラインを変えるなど体力に応じて継続して取り組んでいる。運動に苦手意識がある生徒も過去の記録や現在の状態を把握した上で目標設定することで、前向きに取り組めるようになってきている。

縄跳び大会前の昼休みは、自由参加にもかかわらず、1学年全生徒が参加し、自主的に練習へ取り組む姿があった。また各クラス目標に向かってお互いに励まし合って練習する姿があり、運動が苦手な生徒も楽しそうに運動する様子が見られた。

取組の 成果と課題

本市では、体力を高めるために、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫している小・中学校が多くあるため、本取組の成果を周知し、休み時間や体育、保健体育の授業を契機とした児童生徒の運動習慣確立の取組を広げていきたい。今回の学校では、運動に抵抗があったり苦手だったりする児童生徒も取組の工夫でより積極的に楽しく取り組めるという点に成果があった。今後は児童生徒の関心や意欲がさらに高まり運動が習慣化するよう取組の工夫をしていきたい。

運動習慣の定着に向けた取組を目指して ～休み時間や学校行事を生かした工夫～

市町村名

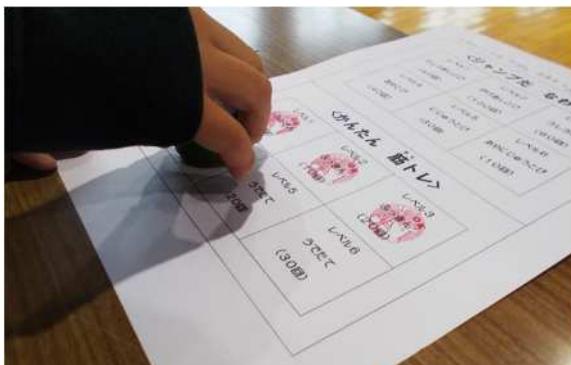
秦野市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市における平成30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、児童生徒が主体的に運動に親しむことを通して運動習慣の定着を図るため、休み時間や学校行事の効果的な活用をねらいとして取組を実施した。

小学校の具体的な取組例（鶴巻小学校）

健康・体力づくり教室



1 取組の概要

本校では、休み時間に体育館を開放している。各学年に使用できる曜日が割り振られているのだが、利用率は6割程度である。

そこで今年度は、本校における休み時間での体育館利用に着目し、「なわとび」と「簡単な筋トレ」ができる場の設定を行い、スタンプカードなども用意した。また、実施前後でのアンケートをもとに、運動習慣の確立や意欲の高まりについて調査することにした。

2 実施後のアンケート結果

- ①「身体を動かすことが好きですか。」という質問に対して、肯定的に答えている児童の割合が2.6%増えた。
- ②「週にどのくらい運動していますか。」という質問に対して、3～7日と答えている児童の割合が3.5%増えた。
- ③「休み時間にどのくらい運動していますか。」という質問に対して、4～5日と答えている児童の割合が1.1%増えた。
- ④「休み時間に、体育館で運動したことはありますか。」という質問に対して、はいと答えている児童の割合が12.5%増えた。

3 振り返り

2週間と実施期間が短く、なかなか参加することができなかった児童がいたのが残念であったが、今回の取組を通して、運動習慣の確立や意欲の高まりに少なからず貢献できた。「また開催してほしい。」という児童の声が4割程度あった。

開催後の体育館利用については、利用率が減少していたため、運動習慣の継続には課題が残った。

中学校の具体的な取組例（東中学校）

駅伝・ロードレース大会に向けて



1 取組の概要

本校は、秦野市立中学校9校で唯一、駅伝・ロードレース（RR）大会がある学校であり、生徒たちは素直で、毎年行事に対して真剣に取り組む。この駅伝・RR大会に対しては、今年度最後のクラス対抗の行事ということもあり、一生懸命に行く。体力を向上させるということでは、1学期には、体育委員会主催「しっぽ取り」大会を行い、昼休みという短い時間であったが、大変盛り上がりを見せた。また、2学期に入ると、駅伝・RR大会に向け、3年生は部活動を引退しているため、各自で練習するのだが、楽しく長距離が走れるように、駅伝・RR大会前の2週間、昼休みに「RUNランらん」と称して体育委員会が中心となって、練習に取り組んだ。参加は自由である。そして駅伝・RR大会後に20mシャトルランを行い、1学期と比較した。

2 生徒の意識や成果

「長距離走が好きですか」という問いかけに、9割以上の生徒が、「好きではない」と答えた。この長距離走をいかに楽しく走るかということを目指し、「RUNランらん」を行ってきた。また、授業の関係で2年生のみであるが、5月に行った20mシャトルランについて、駅伝・RR大会後にも実施し、63.5%（85名中54名）の記録が伸びたという比較結果から、体力向上につながっているように考える。

3 振り返り

体育祭後、特に11月からは、昼休みに体を動かすためや、運動のためにグラウンドに出る生徒が減ってしまった。生徒が外に出て主体的に体を動かすような工夫や方策を今後も考え、体力の向上を目指せればと、考えている。

取組の 成果と課題

小中学校ともに、休み時間や学校行事を工夫することで、運動意欲の向上・体力の向上に効果的な取組を行うことができた。一方、運動習慣の涵養には課題が残ったため、児童生徒が継続的に運動に取り組むことができるような指導の工夫や運動機会の設定については、各学校と教育委員会が協働し引き続き研究していきたい。

児童・生徒が主体的に運動に親しむために

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30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（竹園小学校）

「跳び縄」でいろいろな技に挑戦



1 取組の経緯

本校では、5年生での全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、特に持久力が低い現状がある。その背景には、休み時間に外で遊ぶ児童の少なさが1つの要因として考えられる。そこで本校は、運動意欲と体力の向上を目的に、跳び縄を使った活動を取り入れている。

1つは、いろいろな跳び方が載っている縄跳びカードの配付と、校庭に練習用の縄跳び台の設置だ。また1月には、体育委員会主催の「なわとび集会」が行われ、縄跳びカードに載っている技に挑戦する「短縄チャレンジ」とクラスで8の字跳びの目標に挑戦する「大縄チャレンジ」を実施している。さらに、縦割り活動の一環として、5、6年生が下級生に大縄の跳び方を教える機会を設け、全学年が楽しみながら運動できるように工夫した。

2 取組の日時等

①なかよし集会（縦割り活動）

6月25日（火）、28日（金） 昼休み

12月3日（火）、6日（金） 昼休み

②なわとび集会

2月20日（木） 昼休み

3 取組の様子、成果と課題

縄跳び台を設置したことによって、新しい技に挑戦する児童が増えた。また、2学期の後半から、なわとび集会を目標として、休み時間にクラスの仲間と短縄や大縄の練習に励む姿が見られる。課題としては、1年間継続しての運動量確保にはつながっていない点だ。高学年を中心に今までの遊びや運動に飽きが生じ、外遊びから遠のいている実態が確認できた。今後は教師から新しい遊びの提示などが必要になってくると感じ、体育部を中心に、児童の運動実態や休み時間にできる運動遊び等を職員に周知している。

中学校の具体的な取組例（伊勢原中学校）

委員会活動を中心とした 運動に親しむ環境づくり



1 取組の経緯

本校では月に1回、生徒の代表が集まる中央委員会というものがある。その中で『昼休みの活動の充実』というテーマで話し合いが行われた。そこで、外に出て運動に親しみ、気分転換させることで午後の授業も集中できるという意見があり、5年前から昼休みの体育用具の貸出と球技大会を実施することになった。

2 取組内容

(1) 体育委員による昼休みの体育用具の貸出

年度初めに活動のルールやマナーを決め、クラスに伝える。当番制で倉庫を開け、バスケットボール、サッカー、ソフトテニス、バレーボール、ソフトボールなどを貸し出す。活動の種目ごとに活動場所を設けている。3分前の合図で、片付け、倉庫を閉める。安全に活動できるように委員会の生徒や教職員で見ている。

(2) 球技大会の実施

年に一回、種目を決めて体育祭の色別に分かれ、球技大会を行っている（主に12月）。当日は昼休みを少し長く設定し、3日間で行っている。大会前は、その種目練習のために外に出て活動している生徒も多くなる。

3 取組の様子、成果と課題

毎日100～200名の生徒が外に出て活動している。5年前の体力テストの結果を比べると、男女の反復横跳びをはじめ全体的に平均値が上がっている項目が多かった。また、本市では教科の教育研究会をはじめ、様々な場面で公立4校の情報交換を行っている。その中で生徒会活動の情報交換もあるので、他校でもこうした活動を行っている。

今後は、より多くの生徒が運動に親しめるように、委員会の活動内容を工夫する必要がある。

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、児童・生徒が主体的に運動に親しむために、こういった取組の工夫・改善に努めていきたい。

継続可能な体力向上の取組を目指して

市町村名

大磯町

児童生徒の実態と取組のねらい

運動する子どもとそうでない子どもの二極化が進んでいる。運動に意欲が向かない子が、運動に興味を持ち、運動が楽しいと感じ、継続的に運動を行うようになるきっかけづくりが大切であると考えた。各校で「継続できる取組」という観点を重視し、普段の授業を中心に実践した。

小学校の具体的な取組例（大磯小学校）

全学年でスポーツテストを実施



1 取組の概要

本校では、昨年度までスポーツテストを小学校5年（新体力テスト）・6年のみ実施し、1年～4年については50m走のみを測定してきた。そのため、5年生になって初めてソフトボール投げや、20mシャトルランを経験する児童が多く、経験不足から本来の力を発揮できていないと考えられる児童が多いことが課題であった。

そこで、今年度から全学年児童を対象にスポーツテストを実施し、低学年のうちからスポーツテストの経験値を積み重ねるとともに、学校全体の傾向について分析し、体力向上に向けて学校全体で取り組む効果的な実践について検討した。

全国、神奈川県のスポートテストの平均値と比較して、数値が下回る種目もあったため、改善に向けて体育部を中心に話し合いを重ねた。その結果、誰もが楽しく参加できる日常的な運動機会の確保が重要であるという結論に至った。

2 本校の取組

- (1) スポーツテストを継続的に実施する。
- (2) 休み時間に体育館や運動場、磯っ子広場、岩石園などを開放し、教師とともに積極的に運動遊びができる環境を提供する。
- (3) 体育倉庫の整理整頓や、授業準備で体育委員会が活躍する機会を増やし、児童が主体的に授業に取り組むようにする。

3 取組の様子、成果と課題

1年生から継続してスポーツテストを行うことで、自分の体力がどのくらい向上したか、また自分の課題は何かを知ることができるようになる。

教師と児童と一緒に運動する機会を多く持つことで、運動を習慣化することができた。

中学校の具体的な取組例（大磯中学校）

チームで取り組む「校内駅伝」



1 取組の概要

毎年正月に行われる東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）でランナーが本校の前を通る。多くの生徒が箱根駅伝を実際に沿道から応援している。箱根駅伝が実施される時期に合わせて野外走や校内駅伝を行うことで、走ることへの興味・関心を高めることとした。

2 本校の取組

- (1) 準備運動の内容
授業の始めに準備運動として、毎回5分間走と腕立て、腹筋、背筋(各15回)を行っている。
5分間走は、体育館で行う場合は、音楽をかけて行っている。
- (2) 野外走・校内駅伝の実施
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、実際にたすきを使用して1チーム8～9人で編成し、校地内において全長850mのコースを3区間に分けて7周する（全21区間となる）。1人が連続で2区間を走るようにする。残りの区間は、1区間を1人が走ることで、誰が走るかはチーム内で決める。そのため、3区間を走らなければいけない人が2～4人出るので結果、のべ10人で行うこととなる。

3 取組の様子、成果と課題

準備運動では、5分間走をゆっくり走っている生徒も見られるため、心拍数をあげられるように、時間ではなく周回にするなどの検討が必要である。

校内駅伝では、チーム内で話し合い、工夫したオーダーを考えることができた。また、箱根駅伝をイメージし、仲間と協力しながらたすきをつないだりしてレースを楽しむことができた。

取組の成果と課題

大磯町教育研究所の体力づくりチーム部会を中心に、今年度の実践と成果と課題について共有し、来年度につなげていきたい。児童・生徒が体を動かす楽しさを感じ、運動が好きだという気持ちを育むことができるような取組を、今後も小・中学校が連携して推進していきたい。

運動に親しみ、運動習慣を身に付けるための取組

市町村名

二宮町

児童生徒の実態 と取組のねらい

小中学生ともに、運動に対する肯定的態度（好き・大切・運動したい）の割合が高いが、小学生は全国や県と比較すると割合は若干低いので、運動を楽しむ機会を大切にさせたい。

小学校の具体的な取組例（一色小学校）

運動委員会主催「ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校では、児童が運動の楽しさを感じ、運動が好きになれるように、運動委員会主催のドッジボール大会を毎年11月に開催している。児童の運動能力を考慮して、低・中・高の3つのブロックに分けて試合を行い、それぞれの優勝チームを決める。運営は、運動委員会の児童が行い、審判や得点、大会の周知などに取り組んだ。

【取組のポイント】

- ① 上学年と下学年の試合では、コートの中線の位置を変えるハンデを設けた。
- ② 運動が苦手な児童が取り組みやすいようにボールは柔らかいものを使用した。
- ③ 他学年の試合も応援に行くように各担任が声掛けをした。その結果、100人近い児童が応援をしていたため、やる気の向上につながった。

2 取り組んだ日時

- ① 低学年大会 令和元年11月8日（金）昼休み
- ② 中学年大会 令和元年11月22日（金）昼休み
- ③ 高学年大会 令和元年11月15日（金）昼休み

3 取組の様子、成果と課題

ドッジボール大会を通じて、児童が進んで運動に取り組もうとする姿が見られた。運動が好きな児童だけではなく、普段あまり運動をしない児童も休み時間になると外に出てドッジボールを楽しんでいた。また他学年の応援に行く児童も多く、見て運動を楽しむこともできていた。しかし、大会が終わると運動をする児童も段々と減っていった。今後は、年間を通して、運動に親しむ児童が増えるような取組を考えていきたい。

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、ラグビー、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会の生徒が考える。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

- ・ 第1回スポーツウィーク
令和元年9月17日（火）～9月20日（金） 昼休み
- ・ 第2回スポーツウィーク（予定）
令和2年3月12日（木）～3月17日（火） 昼休み
- ・ その他の取り組み（球技大会）
令和元年12月20日（金）

3 取組の様子、成果と課題

体育委員会の生徒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。また、球技大会にも多くの生徒が参加し、大いに盛り上がった。

取組の 成果と課題

小学校、中学校ともに運動に親しむことができ、取組のねらいに近づくことができた。今後の課題は、このような取組をきっかけに、自主的に運動を楽しむ態度を育成することである。

児童生徒の自発的・主体的な取組を目指して

市町村名

小田原市

児童生徒の実態と取組のねらい

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童生徒質問紙調査の結果では、「運動が好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合が全国平均を下回った。体育学習や体育的行事の計画・運営にあたっては、技能の習得や勝敗のみにこだわらず、障がいや性別などに関係なく全ての児童生徒が楽しむことができる計画・運営をとって、生涯にわたって運動に親しもうとする態度を育成していきたい。

小学校の具体的な取組例（東富水小学校）

跳び箱運動 自分達で場を工夫して



1 学校での取組

楽しい体育の学習

本校は、子ども達が個のめあてを持ち「今もっている力」で運動を楽しむ体育学習をめざしている。「今持っている力」で運動を楽しむ体育学習とは、個の実態に応じた学習を展開することである。個の実態から運動の一般的特性をとらえなおした「子どもから見た特性」を大切に学習を行うことで、子どもたちは学ぶことの楽しさを味わうことができると考えている。楽しい体育を実践したことで、子どもたちの活動は、前向きなものとなっていった。各学習の後に行った振り返りでは、「また来年は〇〇跳びができるようになりたい。」「友だちに教えてもらってうれしかった。」など運動に対する考え方も前向きになっていった。これは、子どもから見た特性を大切に授業づくりを行った成果であると考える。

2 児童会での取組

(1) スポーツ委員会の提案（全校種目）

毎年、運動会全校種目を計画している。今年度は、メデイニングボールに決定した。練習する時間は少なかったが、上学年が手本を見せたり、アドバイスをしたりする姿が見られた。運動会当日は、学年関係なく声をかけ合い、意欲的に活動することができていた。体を動かすことの楽しさを感じられる運動会になった。

(2) たてわり班活動

年に5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。全ての班が、運動場・体育館を使うことはできないが、毎回6年生がどの学年の児童も楽しめる遊びを考えている。活動の際には、元気に遊び、体を動かすことよさをしている様子である。

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 スポーツウィークの実施

昼休みに体を動かすことを目的として、体育委員会が企画し、12月に行った。今年度は学年毎に実施種目を決めた。ドッジボールや縄跳び、鬼ごっこ、リレーなど、学年ごとに仲間と共に楽しく体を動かす姿が多く見られた。

4年前、目的は様々だが活動時間を確保するために昼休みを5分間延長し20分間とした。このことをきっかけとして、グラウンドで活動する生徒が増加している。

2 昼休みの体育館利用

生徒会の意見箱に昼休みに体育館を利用したいと意見があった。体育委員会が全校にアンケートを実施し、多くの生徒が利用を望んでいることが分かった。体育委員会で実施方法を考え、評議会や生徒総会で意見を聞き、学年別に曜日をつけて利用することにした。その結果、多くの生徒が仲間と一緒に体育館で体を動かし、楽しい時間を過ごしている。

3 保健体育の授業の取組

これまで慣例となっていた授業前のランニングによるウォーミングアップを昨年度から変更し、主運動の特性に応じてウォーミングアップ内容を変えている。

例えば、器械運動の特性である回転する動きによる眩暈や、水泳の浮力による重力の軽減、水の抵抗といった非日常的な感覚を味わうことのできる活動を意図的に取り入れた。

今後も、主運動につながる動きをウォーミングアップとして取り入れることで、技能習得のヒントを得たり楽しみながら自然と技能を高めたりするなど、運動への興味・関心を高めることのできるような、各種目の特性や魅力に迫れる授業を展開していきたい。

取組の成果と課題

体力向上プロジェクト会議を開催し、小中学校に共通する効果的な体育学習の指導方法について意見交換した。新学習指導要領で示された「障害のある児童生徒などについての指導方法の工夫」は、運動が苦手と感じている児童生徒の主体的な活動にもつながることから、本市では引き続き、インクルーシブ教育推進の視点からの授業改善や各種行事の計画・運営について活かしていけるよう周知してまいりたい。

体を動かすことが好きな子どもの育成 ～年間を通した取組を通して～

市町村名

南足柄市

児童生徒の実態 と取組のねらい

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、運動やスポーツをすることが好きだと答えた児童の割合は全国平均値とほぼ同程度で、中学校については、女子の結果が全国平均値をやや下回っていた。学校での子どもたちの様子に目を向けると、小・中学校とも、外で体を動かす姿が少ない状況が見られる。そこで、外遊びや体を動かす機会を設け、児童・生徒が運動への意欲を高めることをねらいとして実践した。

小学校の具体的な取組例（南足柄小学校）

外で元気よく体を動かす習慣をつくろう



1 児童が継続して体を動かす習慣を身につける取組

(1) 週一回のガッツタイム

毎週月曜日の朝の時間を活用して、10分間体を動かす時間を設けている。低・中・高学年のブロックごとに活動が分かれており、時間走や長なわとび、ラジオ体操などを行っている。適度な運動により一週間の学習を気持ちよくスタートするとともに、運動する習慣を身につけられるようにした。

(2) ゆうゆうタイムによるクラスごとの外遊び

毎週木曜日の昼休みに長昼休みを設け、クラスごとの外遊びを行っている。「3間」が確保しづらくなっている児童たちも、この時間を利用して仲間と交流し、運動する楽しさや喜びに触れられるようにしている。

2 児童が体を動かすきっかけを作る取組

(1) 昼休みの外遊びの企画

ゆうゆうタイムを除く昼休みを利用して、体育委員会が外遊びを企画し、異学年が運動を通して交流できる場を設けている。内容は曜日ごとに異なり、鬼遊びやドッジボールなどを行っている。普段自分たちでは行わない遊びを経験する機会になったり、異学年との交流をしたりしながら、自ら運動しようとする気持ちを高めている。

(2) 長なわ集会

上記のガッツタイムと関連させ、12月に全校で長なわとびの記録会を行った。順位は競わず、クラスごとの記録を計測するだけにし、クラスの目標に向かって協力して取り組むことができた。長なわとびは練習した分だけ成果が表れやすく、クラスで協力して取り組むことができた。また、寒い時期に設定することで、教室から出て外で運動するきっかけを作ることもつながった。

中学校の具体的な取組例（足柄台中学校）

生徒会活動主体のレクリエーション



1 取組の概要

本校では、体育委員会の常時活動として、昼休みにクラスボールの貸し出しと管理、グラウンドと体育館の開放を行い、生徒が休み時間に体を動かせる環境づくりを整えている。しかし、体を動かそうという意識は低く、特にグラウンドに出ていく生徒が少ないのが現状であった。

そこで、今年度は生徒会本部、専門委員会のレクリエーションを計画・実施し、生徒がグラウンドに出ようとする意識を高めていこうと考えた。

2 取組の内容

(1) 生徒会本部主催の「全校レクリエーション」

6月に、体育祭のブロック対抗でチームを作り、全校生徒が参加する鬼ごっこを実施した。「台中走」という名前で生徒に親しみやすさを持たせ、ルールなどに工夫を加えて生徒が走る場面を作りながら取り組んだ。

(2) 体育委員会主催の「ミニレクリエーション」

11月～1月にかけて、学年ごとに計画し実施した。3年生は鬼ごっこ、1・2年生はドッジボールを計画し、体育委員が主となってゲームを進行させ、各学年とも生徒がグラウンドで楽しく活動する姿が見られた。

3 振り返り

グラウンドに出て体を動かすという機会をつくったことをきっかけに、友達同士で鬼ごっこをしたり、クラスボールを使ってサッカーなどを楽しんだりする生徒の姿がやや多くなった。今後も、体育委員会の常時活動に加え、生徒が参加しやすいレクリエーションを生徒主体で計画し、グラウンドで体を楽しく動かす生徒の姿を増やしていけるようにしていきたい。

取組の 成果と課題

児童・生徒主体で遊びやレクリエーション活動を企画し、活動することによって、運動に対する関心や意欲を高めることができたと考えられる。一方で、運動する機会を与えれば運動に取り組むことができるが、進んで自ら体を動かすまで至らない子どももいる。「なぜ、外で体を動かすことが大切なのか」ということを、児童・生徒が理解できるような働きかけも必要だと感じる。運動習慣を身に付けるために、今後も継続した取組を行っていきたい。

運動習慣の日常化・健康体力づくり

市町村名

中井町

児童生徒の実態 と取組のねらい

本町では、日常的に外遊びや運動に親しむ児童・生徒が多い。しかし、日常的に運動に親しむ習慣がある児童・生徒とそうでない児童・生徒の二極化が懸念される。そこで、運動習慣の確立のための取組を小・中学校で組織的に推進していきたいと考える。日常の教育活動に積極的に運動を取り入れることができるよう、体育委員会の活動や体育学習と関連を図っていく。また、新体力テストの結果を分析し、強みと課題を意識しながら、運動の習慣化を目指し、児童・生徒の健康体力づくりにつなげていきたい。

小学校の具体的な取組例（中村小学校）

「スポーツタイム」で楽しく体を動かす



1 取組の経緯

本校では、毎週月曜日の朝の時間15分間（8:25～8:40）を「スポーツタイム」として、全校で体を動かす時間としている。全校で一斉に活動するスポーツタイムの時間は、大勢の人数で運動を楽しめる貴重な機会となっている。

内容については児童会の体育委員会が中心となって考えている。その時期に合った内容にしたり、楽しみながら体を動かせる遊びにしたりするなど、内容の工夫に努めている。

2 取組内容

活動の内容は体育委員会がアイデアを出しあって決めているので、多種多様な内容になった。その中でも、行事に合わせて活動内容を決める場合もある。主な内容は次の通り。

①時間走練習（11月）

体育の学習で計画されている時間走の練習として行った。

②なわとび集会（12月、2月）

12月は学級の取り組みとして「学級対抗大なわ」と、音楽に合わせて目標の時間を跳び続けたり、跳び方を変えたりする「自由跳び・種目跳び」を行った。2月は全校縦割り班の「すぎなっこ対抗大なわ」で回数を競った。

その他、全校鬼ごっこやドッジボールなど、全校児童が飽きないような内容で取り組んできた。

3 成果と課題

体育委員会が話し合い、「全校で楽しめる」「どの学年も楽しめる」ことを大切にしたい。児童が内容を考えることで児童の主体性を育みつつ、体を動かすことの楽しさ、大切さを実感する時間とすることができた。

これらの全校での運動や遊びを、スポーツタイムの時間だけでなく休み時間にも広げられるような手立てを考えたい。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

全校レクリエーション（鬼ごっこ・縄跳び）の様子



1 取組の概要

本校では、運動習慣の確立をめざし、誰もが簡単に楽しむことのできる運動として、鬼ごっこを取り上げた。体育委員会が中心となり、各クラスで鬼を決め、男女別にコートに分け、全校生徒で行った。

また、昨年度同様に長期休業中に縄跳びの課題を出した。長期休業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。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、今後の目標と振り返りを行った。

2 生徒の反応

(1) 全校レクリエーション（鬼ごっこ）

- ・全校生徒が協力し、うれしかった。
- ・学年を越えて、多くの生徒が参加したのでよかった。
- ・始めは別の種目をやりたいと思っていたけれど、意外と楽しかった。
- ・別の種目をやりたかった。

(2) 縄跳び

- ・休み中に頑張った成果が出てよかった。
- ・二重跳びはできなかったけど、持久跳びは、目標に達したのでよかった。
- ・もっと計画的に練習しておけばよかった。

3 振り返り

全校レクリエーションは、継続的に行うことで、運動の習慣に繋げていけるものであると感じた。しかし、生徒の中には、別の競技がよいなどの声も上がったため、一年間でバランスよく種目を選考していきたい。縄跳びについては、今後も継続し、生徒個人で成長がわかるよう促していきたい。

取組の 成果と課題

全校児童・生徒対象の取組を意図的・計画的に推進し、休み時間等のできる運動等を毎年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、運動の習慣化、体力向上につながったりしてきている。今後も、取組の成果を検証しつつ、運動習慣の日常化・健康体力づくりにつなげていきたい。

体力向上を目指した継続的な取組

～日々の運動習慣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30年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果から、本町の児童・生徒は「運動すること」への肯定的回答が多い反面、「自分の体力への自信」について全国や県と比較すると低い傾向にある。また、運動に対する意識への肯定的回答の割合が高いほど、実技の数値も高くなる相関関係もみられる。そこで、体力向上を目指して、日頃から運動する習慣を大切にするとともに継続させる工夫につなげた。

小学校の具体的な取組例（大井小学校）

委員会活動と連動した異学年交流



1 取組の経緯

本校では例年、体力づくりを促すために、長縄（8の字跳び）大会やダンス集会等をどちらかという教師が主体になって企画運営してきた。学級単位で協力し合えるよさのある取組であった。今年度は「長縄大会」と「ジョギング」の取組を学級の枠だけではなく、委員会の児童が主体となって異学年交流の場としても生かせるように企画した。

【取組のポイント】

- ①長縄大会に向けた準備期間には、スポーツ委員会の児童が練習会を開き、主に低学年の苦手な児童が取り組みやすくなり、学級練習のきっかけになるようにしたりした。
- ②ジョギングの取組では、全校児童が「日本一周」の約9000kmの距離を合計して走れるよう「がんばりカード」を使って集計し、放送で呼びかけ、途中経過を掲示したり、休み時間に委員会の児童と一緒に走ったりできるようにした。

2 取り組んだ期間

- ①長縄大会がんばろう練習会
令和元年9月3日（火）～11月8日（金）
毎週火曜日の昼休み
- ②大井小日本一周チャレンジ
令和元年12月5日（木）～令和2年1月31日（金）

3 取組の様子・成果と課題

どちらの取組も、跳ぶ回数や走る速さを競うように促すよりも、楽しみながら運動を継続していけるように留意した。活動が終了した後も、自発的に長縄やジョギングを続けている児童も見られる。今後も、休み時間に思い切り体を動かす機会を増やせるような取組をしていきたい。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

昼レクを活発に



1 取組の概要

本校では、体力づくりの取組の一環として、毎年4月はじめの授業から新体力テストを実施している測定結果をもとに、生徒は、自分の体力について考え、一年間の体力づくりの計画を立てる取組をしている。また、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、体力づくりの経過観察ができるようにしている。また、近年の生徒は、投げるという動作ができないという課題があるため、体育の種目に投運動を意識したハンドボールやソフトボールを実施した。

2 年間の取組

- 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（雨天のためラジオ体操で参加）
 - 5月 体育祭
 - 9月 体力テスト（縄跳び）
 - 1月 体力テスト（縄跳び）
- *体育委員会による昼休み体育館とグラウンド開放、昼休みレクリエーション大会の実施
- *各学年の行事として年度末に球技大会の実施

3 振り返り

1年次から体力づくりの計画を毎年実施することで自分の特徴や成長の様子がわかるので今後も継続していきたい。

また、体育委員会の昼休みのレクリエーション大会は、昨年に比べ実施回数が増え活発になってきた。今後も学年あるいは全校を対象としたレクリエーションの企画・運営を実施できるようにしていきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに授業や行事等とおして、継続した取組を行うことができた。そうした中、児童・生徒が主体的に活動する機会をつくることで、休み時間など授業時間外の運動量が増加した。また、一人ひとりが目標をもつことで、運動することへの意欲の向上につながったと考える。今後は、これまでの取組をさらに充実・定着させることで、より一層の体力づくりにつなげていきたい。

みんなで、楽しく運動しよう！

市町村名

松田町

児童生徒の実態 と取組のねらい

各学校の休み時間の様子を見ていると、体を動かして遊ぶ子どもとそうではない子どもに分かれ、近年の課題と言われている「運動の二極化」と同様の傾向にある。地域の社会体育のチームに所属し、競技に必要な資質や能力の向上をめざしている子どももいれば、体育の授業以外に運動する機会が少ない子どももいる。そのため、誰もがいろいろな動きのある運動や遊びに親しんで取り組めるような環境構成に努めた。

小学校の具体的な取組例（松田小学校）

楽しく遊ぼう大作戦



1 取組の経緯

学校教育目標の一つである、「たくましく生きる子どもの育成」の達成をめざし、休み時間の外遊びを推進するため、スポーツ委員会と協力して「みんなで遊ぼう大作戦」を計画した。この活動では、外遊びを推奨すると同時に、昔からの遊びなどを紹介・体験する時間と考えた。また、集団で行えるものをスポーツ委員会の児童が考え、仲間で協力したり、全員で楽しんだりできるような視点をもって遊びを選び、今後の外遊びの推進につながるような活動を考えた。

【取組のポイント】

- ①ルールが理解しやすい簡単な遊びを行う。
- ②十分に体を動かすことができるように場所を確保する。
- ③学級ごとに呼びかけ、自由参加とする。

2 取り組んだ日時等

2学期（9月～12月）の休み時間

3 取組の様子、成果と課題

各学級担任の協力もあり、たくさんの児童が「楽しく遊ぼう大作戦」に参加していた。低学年は、高学年とふれ合うことができ、笑顔で遊んでいる様子を見ることができた。また、高学年も、年下の児童とふれ合うことで、ルールに折り合いをつけたり、どうすれば全員が楽しむことができるかを考えたりすることができた。

このように、外で遊ぶ楽しさを体験するだけでなく、全員が楽しむためにどうすれば良いかを高学年は考えることができた。全員が楽しむということは、他人との折り合いをつけることができ、豊かなコミュニケーションを築く土台になると考えた。上学年と下学年が同時に遊ぶことで、体力向上だけでなく、相手を思いやる気持ちなども育むことができた。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

昼休みにテニスを楽しむ1年生



1 取組の概要

(1) 本校の運動環境

本校は、全校生徒数205名である。体育館は1階には65畳の柔道場、約23×10㎡の剣道場があり、2階にはバスケットボールコートが2面とれるアリーナがある。校庭のテニスコートは砂入り人工芝コートが2面、プールは25m大プール、15m中プール、幼児用プールが設置されていて、運動の環境に恵まれている。

(2) 校内の取組

このような環境を活かし、多様な運動ができるようにすることで、生徒の運動意欲を高められるように努めている。昼休みは、体育館開放の他、2面あるテニスコートでも、ソフトテニス部以外の生徒がテニスを楽しんでいる。また、校庭ではキャッチボールやサッカーができるスペースがある。そのため、100名程度の生徒が、昼休みに様々な運動を楽しんでいる。

さらに、「夏休み」に町がプール開放を行っているので、9月に入っても水泳ができ、5校時が水泳の授業の場合は、保健体育科教員が監視につき、昼休みにも泳げるようにした。

(3) 校外の活動

12月8日には、松田町ロードレース大会が開催された。参加費用をPTAと町から支援を受け、1・2年生を中心に40名ほどの生徒が参加した。

2 成果と課題

町やPTAの支援を受け、多様な運動に取り組める環境は、生涯においてスポーツを楽しむ基盤を育てている。地域や町と連携して、中学校を卒業しても運動をし続けるような環境作り、条件整備が今後の課題となる。

取組の 成果と課題

小学校では、「楽しく遊ぼう大作戦」によって、一定の効果が得られた。中学校では、地域と連携した取組を行うことができた。しかし、これまでと違う遊びをしたり今まで運動をしなかった子どもが運動したりする姿はあまり見られなかった。今後も、子どもたちが遊びや運動に気軽に取り組める環境構成を地域とともに行うことで、みんなが運動の楽しさを理解し、生涯に渡って運動に親しみをもち続ける子どもを育成したい。

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 ～「つなぐ(交流)」を活かした体育活動～

市町村名

山北町

児童生徒の実態 と取組のねらい

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や、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、「つなぐ」をキーワードに異学年間や幼・保・こ・小・中・高の連携(交流)を生かした体育活動に取り組み、自尊感情を高めながら、児童生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例(川村小学校)

楽しいが好きにつながる

～異学年・学校間交流を通した運動意欲・体力の向上を目指して～



1 取組の経緯

本校では、休み時間に積極的に外に出て遊ぶ児童が多い。一方で、外遊びにあまり積極的でない児童もいる。また、遊んでいる児童でも同学年の友だちと遊んでいる児童がほとんどである。そこで、より多くの仲間や運動機会を増やすことで「誰かと一緒に運動することが楽しい。」「運動好きかも」と感じられるよう、学年間交流や、学校間交流を取り入れた。今年度行った主な取組は、以下の通りである。

2 取組の内容

- (1) 運動会のふれ合い種目で、異学年とのフォークダンス
運動会の最後にふれ合い種目を設定し、1・6、2・5、3・4年生をペア学年として、全校で3つの円を作りフォークダンスに取り組んだ。
- (2) 幼稚園児と1年生とのふれあい遊び
本校のグラウンドには、年数回幼稚園児が遊びにきている。今年度は、遊びに来るタイミングで1年生を外に遊びに行かせ、交流を図った。
- (3) 山北高校生の跳び箱の授業支援
山北高校生と体育の授業を通して交流を図った。(新体力テストと3・5年の跳び箱運動)授業の準備の支援だけでなく、手本を見せてもらったことで、技のポイントの理解や「あんな風にやってみよう」という意欲につながった。

3 成果と課題

様々な仲間と交流することで、児童は楽しそうに運動をしていた。また、1年生と一緒に遊んだ経験から、「遊びランドに幼稚園児を招待したい。」などと、他の交流にもつながっていった。課題としては、中学生との交流が持てなかったことである。距離的に近いとはいえ、日課の違いや引率の問題等、なかなかできない実態はあるが、今後は、連合体育大会の練習に来てもらうなどの設定をしていきたい。

中学校の具体的な取組例(山北中学校)

新体力テストを高校と連携して実施



1 取組の概要

本校では毎年、全学年で新体力テストを実施している。生徒の実態としては、運動への興味関心と体力・運動能力において二極化が顕著になりつつある。

今年度は新体力テストの実施にあたり、山北町で行っている幼・保・こ・小・中・高の連携を活用し、地域の山北高校に正しい計測方法や体力をより高める方法のレクチャーや計測のサポートを依頼した。

2 取組の様子

山北高校のスポーツ系の2年生、約40名が来校した。生徒は事前に正しい計測方法や記録を伸ばすコツなどを県教育委員会教育局保健体育課から指導を受けている。当日は中学2年生2クラス(計65名)を対象に4種目の計測を実施した。高校生は、各種目で手本を示しながらの正しい計測方法や記録を伸ばすコツのレクチャー、計測の補助や応援の声かけを行った。また持久走の計測では、設定したペースを保つためのペースメーカーを務めた。

3 成果と課題

生徒の振り返りカードには、「計測後に頑張ったねと声をかけてくれて嬉しかった。」「途中で諦めそうになったけど、高校生が応援してくれたので最後まで頑張れた。」「高校生がペースメーカーをしてくれたので、ペースを保って走ることができ、記録を伸ばすことができた。」などの記述が見られ、高校生にサポートしてもらったことが刺激になり、記録の向上や正しい計測方法の学習、自分の頑張りを褒めてもらえた喜びにつながっていることがわかった。

今回の取組は、山北町で積み重ねてきた幼・保・こ・小・中・高の連携があったからこそスムーズに行うことができた。今年度は中学2年生のみの実施であったが、今後は全校生徒を対象にした実施を考えていきたい。

取組の 成果と課題

「つなぐ」をキーワードにした本取組により、異学年間や幼・保・こ・小・中・高の連携(交流)を生かした体育活動をとおして、自尊感情を高めながら、児童生徒の運動に対する意欲の向上につながることができた。今後も本町の特色を十分に生かし、意欲的に体を動かすことを楽しむ子をめざした継続的で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（開成南小学校）

体育委員会主催の「全校長縄大会」



1 取組の経緯

本校では、毎年2回、全校長縄大会を行っている。学級単位で2グループの3分間の合計回数を競い合うものだが、毎年大会前の休み時間には、学級ごとに練習に取り組む様子がうかがえる。今年度も継続して実施することにより、運動習慣の確立を目指した。体力の向上を図るだけでなく、仲間とともに運動する喜びに触れられるように工夫をした。

【取組のポイント】

- ①体育委員会主催で行い、児童主体の活動とした。
- ②記録の更新を目指し、継続した活動になるように、年に2回行うこととした。
- ③クラスを半分に分け、児童一人ひとりの運動量の確保をした。

2 取り組んだ日時等

- ①令和元年5月25日（火）第1回長縄大会 朝～1校時
- ②令和2年3月10日（火）第2回長縄大会 朝～1校時
（予定）

3 取組の様子、成果と課題

長縄大会に向けての練習や本番では、長縄跳びが苦手な児童もリズムよく跳ぶことができるように、児童同士で、アドバイスをしたり、励まし合ったりする様子が見られた。運動習慣のほとんどない児童が、外に出て体を動かす機会となった。また、運動が得意な児童にとっても活躍の場になり、記録を伸ばすための作戦を考えたり、声を掛けて練習を主導したりと積極的に取り組んでいた。しかし、大会前は、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ても、大会が終わると、継続して取り組む児童が少なくなる。継続した運動習慣の一助となるよう、意欲を高めることができるようなルール等の工夫が必要である。

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、授業での取り組みとともに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い、BGMを活用することで仲間と協力して楽しく活動できるようにすることをねらいとした。
- ②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、全校で取り組むことができるレクリエーションを実施する。（2月実施予定）

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ができたと考える。また、グループやペアで活動することを通して、コミュニケーションが増え、運動の楽しさをより一層感じるようになってきたように感じる。しかし、生徒の継続的・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、レクリエーションの要素を取り入れるなど、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～

市町村名

箱根町

児童生徒の実態 と取組のねらい

学区が広範囲に及んでいるため、バス（電車）通学をしている児童生徒が半数以上おり、同世代の友達がいなく、放課後に遊ぶ機会が少ない児童が多い。また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」から、児童生徒ともに全身持久力・跳躍能力・敏捷性が全国平均より下回っており、課題を共有することで、運動に親しみ基礎的な運動能力を高めていくことを目指した。

小学校の具体的な取組例（箱根の森小学校）

多様な運動を仲間とともに体験しながら 運動好きの子を育む取組



1 取組の経緯

本校では、小中一貫教育のひとつである「体力づくり」を重点項目として取り組んでいる。年間2回新体力テストを実施し、記録用紙や健康手帳を活用し、児童や保護者にフィードバックした。運動能力について自分の課題を見付け、改善するための動機付けにしたり体育等の指導に活用したりした。また、休み時間に多様な遊びやスポーツ活動の場を設定し、友達と関わり楽しみながら、運動を好きになってほしいと考え取り組んだ。

2 集会やスポーツ活動での取組の様子、成果と課題

(1) 運動委員会集会

学校にあるものを使ってできる遊びを紹介した。
（縄跳び・ボール運動・竹馬・缶ぽっくり・雲梯）

(2) スポーツ活動

①「長縄大会」を年間2回実施し、跳んだ回数や1回目と2回目を比較して伸びた回数も表彰した。
「森小短縄ギネス」では歴代記録更新や自己記録更新を目指し、友達と練習する姿が見られた。

②中学校で行われているパラリンピック競技のボッチャの大会や車椅子バスケットボールの体験を通して、支え合いながら運動する楽しさを感じた。

(3) 学校保健委員会

テーマ「姿勢体力をつけて 心と体を元気アップ」
姿勢体力をつけるために外遊びを奨励し、グラウンドを走る「ランランチャレンジ」の呼び掛けや「体幹を鍛える体操」を全校児童が体験し、家庭にも紹介した。
「元気アップ・体力アップ週間」で2回目の新体力テストに向けている色々な運動にチャレンジした。
*多様な運動体験の設定はできたが、運動への意欲を継続させたり、達成感を味わわせたりするための工夫が必要である。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動意欲、運動能力の向上を目指して



1 取組の経緯

本校の学区は広く、公共交通機関を使い登下校をしている生徒が多い。また気象条件により、グラウンドでの活動が制限されることもあり、身体を動かす機会や場所の確保がこれまでも課題として取り上げられ、体育委員会を中心とした昼休みの活動（PETやスポーツウィーク）や保健体育の授業でのウォーミングアップメニューの工夫を行ってきた。

今年度は、小中一貫教育の強みを生かし、活動内容を共有しながら運動意欲向上を目指した取組を行った。

2 取組の内容と様子

(1) 体育委員会の取組

昼休みに、学年ごとに計画して全員で活動を行うPETや全校対抗で行うスポーツウィーク（バスケットボール、長縄）を企画、実施した。長縄は、小学校と同じルールで行うことで意欲向上とともに記録更新を目指した。

(2) 授業での取組

昨年に引き続き、ウォーミングアップ（縄跳び、ダブルダッチ、馬跳び、フラフープ、トレーニングボールなど）を行った。また、ボッチャ、シッティングバレー、ゴールボール車椅子バスケットボールなどのパラスポーツの体験を通して、さまざまな運動の楽しさを味わうことができた。

(3) 諸活動の中での取組

①握力計を昇降口付近に常設し、いつでも測定できるようにしている。今年度の記録や平均値、握力をつけるための情報などを掲示し、記録向上への意識を高めている。

②面談期間中の部活動全体活動を実施。4日間、1時間程度トレーニングを中心に活動を行った。部ごとの励ましの声や仲間と協力する姿が見られた。

3 成果と課題

小学校と活動を共有することで、基礎的な運動能力の向上や課題解決につながっていくので、継続して行っていきたい。

取組の 成果と課題

小学校においては、多様な運動体験の設定はできたが、定着させるために運動への意欲の継続や達成感を味わわせる工夫をしていくことが必要であると感じた。小学校時の運動課題を知ることが中学校での体力向上の糸口につながるので、小中一貫の利を生かし今年度は長縄やボッチャなど共通活動を行ったが、次年度に向け活動を見直し充実させ、運動意欲の高まりが体力向上へつなげられるよう児童・生徒を育てていきたい。

インクルーシブの意識を育む運動の機会の充実 ～みんなが「できる・楽しめる」運動をとおして～

市町村名

真鶴町

児童生徒の実態 と取組のねらい

経年の傾向として、運動に関する意欲について二極化の状況が続いている。その原因として、運動への苦手意識が意欲の低下に結びついているのではないかと考えた。そこで、パラスポーツを活用して、運動の技量によらず誰もが楽しんで、仲間と体を動かすことの喜びが実感できる機会を設定することにより、運動への意欲向上と、運動をとおした児童・生徒の豊かな関わりにつなげられると考え本実践に取り組むこととした。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

「ボッチャ」を通して運動を楽しむ



1 取組の経緯

本校の特別支援学級では、自立活動の授業の中で「ボッチャ」の取組を続けてきている。「簡単にできて楽しい。」「作戦を考えるのが面白い。」と児童は話している。定期的に行っているため、審判のやり方も覚え、自分たちで進行できるようになった。活動を通して自信ができたこともあり、「次は交流級の友達とも対戦してみたい。」と児童から声が出てきたので、今回の取組へとつなげていった。

2 取組の様子

特別支援学級の児童が交流級宛ての招待状を作成し、ボッチャ大会を開催した。ルール説明や進行など、すべて特別支援学級の児童が行った。「簡単に、誰にでもできて楽しめる」「作戦を立て実行する面白さがある」というボッチャの醍醐味が本校の児童に合っていたこともあり、一緒に活動をした交流級の児童からは、「初めてやったけど楽しい。」「またやりたい。」という言葉がたくさん聞くことができた。運動が苦手だと感じている児童も、楽しく活動する中で友達から認められる場面が見られた。ボッチャを通して様々な個性・特性をもつ児童と一緒に活動を楽しむことができた。

3 成果と課題

特別支援学級の児童が交流級の児童を招待して、一緒にボッチャを行うのは初めての取組であったが、友達の良いところを互いに認め合いながら活動することができた。今後も継続し、運動が苦手だと感じる児童の中にも「できた」「楽しい」という気持ちをもてるように実践していきたい。

この取組を通して、パラスポーツの活用やルールの工夫によって、運動の技量によらず、運動の楽しさ・喜びを味わえることがわかった。しかし、休み時間や体育の時間には、依然として二極化の傾向が見られる現状で、こ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）

「【みんなで】誰でも楽しめるスポーツ」



1 取組の概要

「【みんなで】楽しむ」の実践に向けて、委員会活動を中心に取り組んでいる。特に保健委員会が主催する「体力づくり集会」において、運動の得意・不得意に関わらず取り組めるよう実践種目を工夫し、テーマの実現に向けて実践を図った。

2 「体力づくり集会」の目的

- ・全校の交流を深め、仲間とともに体を動かすことに興味や関心を持ち、活動する喜びを味わう。
- ・次年度運動会での縦割り活動をスムーズにスタートできるようにする。

3 取組の様子

「体力づくり集会」において、バドミントン・ボッチャ・フライングディスクを実践し、「【みんなで】楽しむ」の実現に向けて取り組んだ。取り組む種目は、事前に各種目を試す機会を設けたうえで、各自選択するようにした。

4 振り返り

運動を『する』ことが好きではない、また、得意ではない生徒でも積極的に取り組む様子が見られた。仲間と協力し体を動かす運動を『する』楽しさを味わうことができたと考えている。日頃から昼休みには、特別支援学級生徒と通常学級生徒がボッチャを楽しんでいる。こうした機会を意図的に増やし、日常的にスポーツを楽しみ、体を動かすことの楽しさ、喜びを味わえるようにしていきたい。

取組の 成果と課題

児童・生徒が生涯にわたって豊かな運動習慣を身に付けるためには、「できること」に取り組むことと、その楽しさが実感できる経験を積むことだと考える。本町の学校で取り組んだパラスポーツの実践は、全ての児童・生徒に運動への意欲をもたせ、体を動かすことのよさを実感させられる取組であったと捉えている。生涯スポーツの視点として、この取組を学校に留めず、園や地域と連携していくことが大切であると考えている。

運動に取り組む機会の組織的構築 ～児童・生徒の運動習慣の確立を目指して～

市町村名

湯河原町

児童生徒の実態 と取組のねらい

環境の変化や、ゲームやスマホなどの電子機器の発達により外遊びをあまりしないなど、身体を動かす機会が減ってきているように思われる。学校でも積極的に運動し身体を動かす子と、そうでない子どもがいる。日常的に身体を動かす機会をもつことで、多くの子どもが運動に親しみ、習慣の確立を図れるようにした。

小学校の具体的な取組例（東台福浦小学校）

朝と東台タイムの「ラジオガ」



1 取組の経緯

本校では、ラジオガを十数年前より続けて行っている。ラジオガとは、誰でも・気軽に・楽しくヨガができるようにと、ヨガの要素と効果を4分間・13ポーズに集約したものである。本校には、朝食をしっかりと食べないことや睡眠時間の不足などから、登校時から元気が出ず、学習に集中できない子もいる。そこで、朝の時間に、ラジオガでゆっくり体を伸ばしたり、呼吸を整えたりする中で体を目覚めさせ、活発に一日を過ごせるようにしている。また、基本の動作を改善し、正しい姿勢を作り、バランスのとれた体・柔軟な体を作ることが目的として行った。

2 取り組んだ内容等

①朝ラジオガの実施

毎週月・水曜日の朝8時10分より、全校一斉（教師も含む）にラジオガを行う。廊下やオープンスペースなど、十分場所をとって、静かな雰囲気で行った。

②東台タイムでの実施

東台タイム（4校時後の25分授業）に、年に6回、全校でラジオガの正しいやり方、呼吸法、横になり体を休めることなどを講師の先生よりじっくり教えていただいた。他にも、ダンスの要素も入った「いきものロコモたいそう」を、東台タイムと昼休みに年に2回、全校で講師の先生を招いて教わり、体を動かす楽しさを味わった。

3 振り返り

今年度だけでなく、毎年続けて行うことにより、子どもたちに習慣化され、自然に取り組む様子が見られる。朝の時間から、落ち着いた過ごすことにもつながっている。高学年が1年生に教え、手本になる様子があった。家庭でも、気軽に取り組んでほしいが、なかなかそこまですることは、至っていない。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

行事・休み時間で運動を楽しもう



1 取組の概要

- (1) 体力向上係を設立し、生徒から運動の働きかけをする
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開放し、運動の場を提供する
・昼休みに用具の貸し出しを行う。
体力向上係が火曜から金曜日の昼休みにグラウンドで運動できるように用具を貸し出す。
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・短縄を貸し出す。

(3) 湯河原中ロープジャンプ大会を開催

①運動会+年間3回開催する。

- ・運動会種目
- ・第1回大会は全国チャレンジデーを兼ねて5月に開催
- ・第2回大会は9月に開催
- ・第3回大会は2月に開催

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

外で運動をする生徒は、一年を通して見られた。場所の提供と機会づくりは定着している。読書などが好きな生徒に運動機会の必要性を理解させることや運動への関心を高める手立てを考えることが課題である。

取組の 成果と課題

学校として毎年の行事に取り入れれたり、日頃の運動機会を増やしたりすることを継続して取り組むことで、子どもたちの運動に対する関心を高めることにつながっている。

子どもたちが運動と健康に対する理解をさらに深め、体を動かすことの楽しさに触れることで家庭でも取り組んでいけるような運動習慣が身につくようにしたい。

(高等学校教科研究会)

生涯を通じた豊かなスポーツライフへ向けたきっかけ作り ～バドミントンを通じた意識の変容～

児童生徒の実態
と取組のねらい

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編体育編第1章総説には「「する」「みる」「支える」「知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続していく資質・能力の育成」に向けた学習の充実が必要であると記されている。このことから、スポーツを行う機会が減る前の高校で、「スポーツに親しむきっかけ作り」が必要と考えた。本研究ではバドミントンを単元とし、生涯を通じた豊かなスポーツライフへの取り組みの関連性を考察することを目的とする。

高等学校の具体的な取組例（推進委員勤務校）

スポーツに親しむきっかけ作り



1 取組の概要

先行研究（岡沢1996）より、「内発的動機づけ」が高くなれば「運動有能感」が高くなると記されている。新学習指導要領では、豊かなスポーツライフを継続していく資質・能力が「する」「みる」「支える」「知る」であると記してあることから、本研究では、「する」「みる」「支える」「知る」を「内発的動機づけ」のきっかけとし、バドミントンの授業においてそれらが高まる授業展開を行うことで「内発的動機づけ」が高まり、「運動有能感」も高まると予想し、この二つの意識の変容を調査すれば、豊かなスポーツライフへの取組の関連性が考察できると考え、調査を実施した。

2 生徒の意識調査結果・分析

- ①「する」「みる」「支える」「知る」の関わり方は事前事後で上がった。
- ②「内発的動機づけ」が上がっているにもかかわらず、自信の向上には繋がらないことが分かった。
- ③「する」「みる」「支える」「知る」の関わり方の理解が深まることで、「スポーツの継続意思」は向上した。
- ④「支える」に関しては「する」「みる」「知る」の関わり方の理解に比べ、低い傾向が見受けられた。

3 考察

「支える」関わり方は他の関わり方と比較すると取り組む機会が少なく、理解しにくいと考えられる。これらのことから、「支える」関わり方の理解を深める声かけやアプローチを多く取り入れることで、将来、スポーツを継続していきたいと思う生徒が増えると考えられる。

取組の
成果と課題

「内発的動機づけ」としての「する」「みる」「支える」「知る」の関わり方の理解が、「運動有能感」の向上に繋がり、将来、スポーツを継続していきたいと思う生徒が増えると考えられる。特に「支える」関わり方の理解に対して意識が低かった点について、プレーの評価だけでなく審判や得点版等のゲームの運営に関する「支える」の活動の評価を肯定的にしていき、主体的に動ける「支える」機会を増やしていくことが、将来スポーツを今後も続けていきたいと思う生徒を増やしていく手立ての一つではないかと提案したい。