

令和3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

運動やスポーツに親しむ態度の育成による体力向上

児童生徒の実態と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、横浜市の子どもの体力合計点は、全国平均を下回っている。一方で運動やスポーツへの意識は、全国平均を上回っている項目が多い。横浜市では、運動やスポーツの価値を認識し、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現するために必要な資質・能力を育成し、運動時間の増加や体力向上につなげていくことを目指す。

小学校の具体的な取組例（間門小学校）

効力感を味わわせる体力向上の取組



1 取組の概要

本校では、体育・健康に関する活動を学校生活の中に日常的に位置付けている。教育活動全体を通して取り組むことで、子どもが生涯を通じて運動を日常生活の中に積極的に取り入れ、生活の重要な一部にしようとする姿勢を育ててきた。近年の新しい生活様式により、運動機会の減った子どもの体力低下が懸念されている。体育科学習だけではなく、学校生活のあらゆる場面で意図的・計画的に体力向上、免疫力向上の取組を行った。

2 取組の具体

(1) すこやかタイム

一人ひとりが自分の体力を見つめ高めるために、様々な運動の仕方を知り、自分のめあてをもって運動に親しむことを目的とする。コロナ禍のため、本年度は、長縄、短縄・フープ、短距離走で実施した。

(2) すこやか委員会

運動・食事・手洗い・排便・あいさつなどから健康について考える取組を継続的に行っている。本年度は「明るく元気に運動をして体力のあるまかどっ子を目指そう」というテーマで活動している。それぞれの学年がアンケートなどを通して課題を見付け、その課題解決のための具体的な取組を考え、ペア学年でなかよし活動として進めている。

3 成果と課題

(1) 成果

- ・友達と体を動かすことで、仲間づくりを意識できた。
- ・運動経験を通して、体を動かすことの心地よさを味わうことができた。

(2) 課題

- ・実施回数が減ったため、自分の体力をつかみ、高める方法を選択・思考して取り組む段階までいかなかった。

中学校の具体的な取組例（浦島丘中学校）

持久力向上を目指したウォーミングアップの実践



1 取組の概要

本校では、毎年、新体力テストの結果において、持久力に課題がある。そこで、保健体育科の授業の最初に運動が得意・苦手に関わらず、楽しく取り組むことができる音楽を活用したウォーミングアップを実践している。

2 取組の具体

ウォーミングアップの内容は、「30秒2人組鬼ごっこ」「30秒各種目基礎トレーニング」を4セット繰り返す構成になっている。2人組で鬼ごっこをすることにより、逃げる・追いかける状況を常につくることで、楽しく走り続けることができ、自然と持久力向上が期待できる。また、鬼ごっこの間に各種目基礎トレーニングも行えるため、各種目に必要な体力も同時に向上させることができる。

3 成果と課題

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体育的活動が制限されてしまい、なかなか実施することができなかった。しかし、楽しみながら持久力を高めることができるため、運動が得意・苦手に関わらず、楽しく取り組むことができている。今後も、運動の得意・苦手に関わらず、誰もが楽しく運動を実践していく中で、体力向上を図れるウォーミングアップを検討していく。それにより、生涯にわたって運動に親しむ態度を育成し、運動習慣の確立を目指していきたい。また、保健体育科の授業を中心に、教育課程全体を通じて、子どもが自己の課題解決に主体的に取り組むことができるようにしていく。

取組の成果と課題

コロナ禍の影響もあり、横浜市全体で子どもの体力の低下が見られた。しかし、各校が運動やスポーツに親しむ態度の育成や、生活習慣の改善に向けた取組を行うことで、運動やスポーツ、健康に対する意識の低下は見られなかった。横浜市では、「横浜市『健やかな体』育成プログラム」の策定（令和4年1月）により、令和4年度からの、各校の実態に応じた体育・健康にかかわる具体的な取組を推進していく。

児童生徒の体力向上に向けた取組

～委員会活動や放課後を活用した取組の工夫～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からは、小・中学校ともに少しずつ向上がみられるが、体力合計点では全国平均を下回っており、より一層の体力向上に向けた取組が重要である。運動習慣調査からは「運動が好き」や「体力の向上について目標を持っている」と回答した児童・生徒が全国平均値を下回っており、全校生徒で主体的に取り組める活動を通して体力向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（宮崎台小学校）

委員会活動から身体を動かす楽しさを



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半数近くいる。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。最近では、GIGA 端末が1人1台配布され、ますます外遊びをする児童が減っている。また、新型コロナウイルスの広がりにより、春から夏ごろにかけては、友達と関わっての運動の制限や休み時間の過ごし方なども変化した。秋ごろから本格的に活動の制限が緩和され、運動会の実施や委員会活動なども始まった。そこで、スポーツ委員会では、少しでも体を動かす取り組みを考え、全校で取り組もうと動き出した。

2 委員会での様子

本校では、毎年宮リンピックという取り組みを委員会で行っている。ストラックアウトや大縄、ドッジボールなどいろいろな集会を計画している。今年度は、短い時間で全員が参加できる運動を行うということで、ボール送りや大縄8の字跳びを行うことにしている。行い方は、委員会のメンバーで実際に行ってみることでポイントなどを動画で伝えた。また、運営面では、スムーズに進められるように流れの確認や行う場所など、動きを取り入れながら行った。実施時期は、2月を予定しているが、感染状況を見ながら、検討していきたい。

3 取組の成果と課題

新型コロナウイルスの影響で、今年度、いまだ取り組めていない状況である。しかしながら、ここまでの準備をしてきた児童の様子からは、運動や体を動かすことに対する意識の高まりを感じ取ることができる。今後、取り組めるか分からない状況ではあるが、仲間と関わり合いながら、運動や体を動かすことの楽しさや喜びを少しでも味わってほしいと考えている。

中学校の具体的な取組例（御幸中学校）

持久力向上「チャレンジラン」



1 取り組みの概要

本校では、保健体育の授業が好きな生徒が多くいる。さらに体育の授業を含め、部活動や放課後のクラブチーム等の活動など、一日の運動時間が比較的長い傾向にある。しかし新体力テストの結果を見ると、1000m・1500m走では、市の平均を下回っている現状にあった。そこで本校では、生徒の全身持久力向上を目的としたチャレンジランを実施することとした。具体的には、全校生徒に本校の体力の現状と取組の目的を周知し、放課後、希望者の生徒を対象に長距離走の練習やタイム測定を実施した。

2 取り組みの日程

4月30日 第1回 グループに分かれて20分間走
6月1日 第2回 男子3000m女子2000mタイム測定①
7月・8月 熱中症予防のため中止
9月10日 第3回 男子3000m女子2000mをペースごとに分かれてジョギング
10月20日 第4回 男子3000m女子2000mタイム測定②

3 取り組み様子、成果と課題

全4回のチャレンジランを実施したところ、各回200名前後が参加した。回を追うごとにチャレンジランへの取り組みはもちろんだが、自ら自主的にジョギングを実施した生徒が増え、記録向上や体力向上への意識の向上が見られた。その結果①と②のタイムを比較すると、全体の約7割に及ぶ生徒の記録が向上した。課題として参加生徒のみの体力向上しか図れていない現状にある。今後は、さらに多くの生徒が体力向上に関心を持ち、主体的に取り組むことのできる環境づくりの工夫が必要であると考えている。

取組の 成果と課題

令和3年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、本市の児童・生徒の体力は低下した。また、本市が行った体力向上に向けた各校の取組調査からは、全校生徒で体力向上に向けた取組を行っている学校が少ない結果がでており、全校生徒を対象とした本取組の成果を各校に周知し、体力向上に向けた全校の取組を推進していきたい。

運動の特性に触れ、主体的に学ぶ授業実践の工夫

(運動の楽しさや喜びを味わうことができる授業づくりを目指して)

市町村名

相模原市

児童生徒の実態と取組のねらい

近年、ゲームやスマートフォン等の長時間利用やコロナ禍における外出頻度の減少状況から、運動習慣が定着していないことを予想していたが、休み時間にも積極的に外遊びを行う児童が多く、中学校でもアンケートから、体を動かすことが好きな生徒・日常的に自ら運動しよう意識している生徒が多いことが分かった。主体性をより発揮できるよう、運動やスポーツの特性に触れ、子どもたちの運動の選択肢を広げていきたい。

小学校の具体的な取組例（大野小学校）

型に応じた特性に触れるボールゲームの工夫



1 取組の概要

低学年の「ボールゲーム」では、集団対集団で、友達と協力して競い合う楽しさや喜びに触れることができるようにすることが大切である。中学年からは、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」と3つの型で構成されるようになる。今回の取組では、低学年でも楽しめるように技能の簡易化を図りながら、中学年のゲームにつながるよう、型の特性に応じた楽しさを味わえるゲームを設定した。

2 取組の具体的内容

ネット型ゲームに発展するゲームの単元を例に取り上げる。

【コロコロバレー】

ソフトバレーボールをはじいて転がし、テープの下を通して相手コートに返球する。ネットの上を通すゲームと違って奥行きがないため、ねらう場所を、左右・真ん中といった横方向のみで考えることができる。

また、ボールを転がすため、攻守共に操作が簡単になり、白熱した攻防が生まれやすくなった。

さらに、2対2で行い、一回の攻撃につき一人一回しかはじけないとすることで触球機会を増やすとともに、「どちらが打つと得点しやすいか」「2人がどの位置で守るか」などを考え、仲間と協力して楽しめるようにした。

3 取組の様子、成果と課題

いずれの型に発展するゲームも、ボール操作やルールの簡易化により、技能差が少なくなり、夢中になって楽しむ姿が見られた。また、型の特性がわかりやすくなることで、友達のよい動きや、工夫にも気づきやすくなった。

これらのゲームの中では使用しない動きも含め、多様な動きをつくる運動遊びなどで様々なボール操作の仕方を経験しておくことも重要であると考えます。

中学校の具体的な取組例（旭中学校）

単元別ウォーミングアップメニュー



1 取組の概要

本校1学年では、単元始めのオリエンテーション時に、毎時間授業初めに実施するウォーミングアップメニューを行っている。単元を通して身に付けさせたい体力要素や感覚を育むことができたり、基礎的・基本的な技能習得ができたりするメニューを設定した。また、単元を通して使用する部位はどこかを自分たちで考え、安全に留意できるような準備体操のメニューをグループで考え、毎時間取り組んでいる。

2 取組の具体的内容

器械運動「マット運動」の単元を例に取り上げる。

(1) 丸太

手足を浮かせ、胴体のみで回転する。体幹を意識させるとともに、三半規管のトレーニングであることを理解できるようにする。

(2) 馬跳び

手で押し離す感覚を養う運動であることを理解できるようにする。

(3) 手押し車

腕と体幹を鍛える運動であるだけでなく、特に、伸膝後転でマットを押し際や倒立時の安定感を高めることにつながることを理解できるようにする。

3 取組の様子、成果と課題

仲間と単元の特性を考えながら取り組むことで主体的に学び合い、互いの意見交換を通して思考力・判断力・表現力の向上にも繋がった。学習カードでも科学的に分析をし、振り返る力が付いてきた。しかしながら、肝心の身に付けさせたい体力要素や感覚については、今後、動きの充実を図る必要がある。

取組の成果と課題

新学習指導要領において、「カリキュラム・マネジメント」の実現の重要性が記載されている。小・中学校の9年間の学びの中で、子どもたちの実態を踏まえ、「何ができるようになるか」という視点をもつことが必要だと考える。単元だけではなく、年間を通して身に付けさせたい力を検討し、1年間継続して実施するウォーミングアップメニューや、主運動につながる「はじめの運動」なども今後模索・検討していきたい。

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「健康の保持増進と体力の向上」～

市町村名

横須賀市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の児童生徒の実態として、運動習慣や生活習慣、運動やスポーツ、体育の授業に対する肯定的な捉えに関して課題があり、その要因の1つとして、学校全体で目標を設定して取り組んでいる割合が、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年度から本市で設定している指導の目標と重点に、健康の保持増進と体力向上に関する事項を新たに加え、改善に向けて取組を進めている。

小学校の具体的な取組例（粟田小学校）

活動量を増やす体育授業の工夫・改善



1 「学校重点プラン」について

【重点目標】

- 自らの体力に関心を持ち、向上心をもって取り組める子
- 健康に過ごすために大切なことを理解し、実践できる子

【目標に向けた取組】

- 体育授業での指導内容の見直しと改善
- 体力向上を目的とした体育委員会主催の企画
- 保健領域の指導内容の充実、実践
- グリーンカードを用いた生活の振り返り
- 全体計画、年間計画に基づいた食育指導

2 目標に向けた取組の様子

本校の授業の課題として主運動と準備運動との関連性が低く、児童の課題である「全身持久力」「俊敏性」の向上につながる主運動の活動量が確保されていない授業が多くみられた。そこで、主運動との関連性を意識した準備運動の工夫・改善に取り組み、体力向上につながる活動量の確保を目指した。

- 活動例①：準備運動にリズムジャンプを取り入れる。
様々なリズムでジャンプすることで、気持ちを高めたり、リズム感覚の向上による主運動へのつながりを図ったりする。（写真参照：低学年）
- 活動例②：主運動につながる準備運動の工夫を行う。
その時間に行う主運動から準備運動を考え、つながりを持たせられるようにする。

3 成果と課題

全校の理解のもと、取組を始めることができたことは成果である。一方で、課題に対する意識の差が、取組状況の差につながっているため、今回の取組が特別なものとしてではなく、日常の授業改善が児童の課題解決となるよう今後も努めていきたい。

中学校の具体的な取組例（田浦中学校）

小中連携による主体的な学びに向かう導入



1 「学校重点プラン」について

【重点目標】

- 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う

【目標に向けた取組】

- 導入（始運動）に着目した授業改善
- 運動やスポーツが「楽しい」と感じる活動の工夫
- 小学校と連携した9年間の体育授業の導入の取組

2 目標に向けた取組の様子

アンケート調査から全校の半数が「運動習慣がない」ことが分かった。生涯にわたって自ら積極的に運動に親しむ習慣につながるよう、運動が「楽しい」と感じる主体的に取り組むことができる活動を手掛かりに、以下の2つを柱として体育授業の導入の改善を図り、体力向上を目指した。

①小中連携による体力向上の取組

小中合同で本校が実践している体育授業の導入の取組について講師を招いて研修を実施した。目標を共有し、小学校から目標を意識した9年間を通じた導入を取り入れることで、小中の体育授業のギャップを軽減し、運動の楽しさを継続して味わうことができるようになると感じた。

②スポーツリズムトレーニングの実施

音楽に合わせた様々なジャンプ運動によってリズムを体得することができ、「つまずき」がなくなることで、運動の苦手な生徒の成功体験につながっていた。また、単元に合わせた動きに応用することで動きの定着が期待できるとともに、95%の生徒が「楽しい」と回答した。

3 成果と課題

本年度の検証と更なる改善、取組の実践を重ね、9年間を通じて主体的に取り組む導入を基礎に運動習慣につながる活動を探っていきたい。

取組の 成果と課題

各学校が児童・生徒の実態に応じて、学校重点プランに健康の保持増進と体力向上に関わる目標を設定することで、学校全体で計画的に取り組む様子が見られるようになってきている。今後の重点的な取組の一つとして、運動が苦手な児童・生徒への指導の在り方に配慮した授業改善の推進を図り、運動・スポーツを肯定的に捉えられるようにしていきたい。

主体的に運動に取り組む子どもの育成

～ICTを活用した課題解決～

市町村名

鎌倉市

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動自体を楽しんでいる姿が見られるものの、めあての実現に向け工夫して活動している子どもや、既習事項を活かして学習に取り組む子どもの姿は少ない。そこで、ICT機器を活用して、自分の動きを確認することで、自分の感覚やイメージと、端末で撮影した実際の動きの比較から、次のめあてをもち主体的に運動に向かう子どもの育成を目指した。

小学校の具体的な取組例（小坂小学校）

自分の身体を知って、運動課題を持つ



1 取組の経緯

本校の低・中学年の児童は、休み時間には主にドッジボールをして過ごしている。運動遊びの経験から、投げる運動に対して「楽しい」という気持ちを持ち、更に「狙った方向に投げたい」「強いボールを投げたい」と目標を持つ児童もたくさんいる。一方で、どうすれば目標を達成できるのかを知り、実行している児童は少ない。そこで、ICT機器を活用し、自分の身体の動きを知り、他者の動きと比較することで、目標を達成するための課題設定を行い学習を進めた。

2 各単元の取組の流れ

(1) 体育「的当てゲーム」

- ① どう投げれば、的にあてられる？
- ② どう投げれば、山を崩せる？

(2) 体育「バックホームゲーム」

- ① 攻撃はどこを狙えば、相手がとりにくい？
- ② 守備はどこに投げれば、走塁を阻止できる？

(3) 特別活動

体育係や学級係から、ドッジボール大会・バックホームゲーム大会の計画の提案があり、学期末に実施した。

3 成果と課題

タブレット端末のカメラ機能を活用し、意欲的に自分の身体の動きの確認を行っていた。ペアやグループで活動していく中で、投げる時の目線や肘の位置、重心などに着目し、仲間と一緒に繰り返し動画をみて確認する姿があった。カメラ機能は単純な操作で撮影ができるため、低学年でも学習に取り入れやすかった。また、タブレット端末であれば屋外での学習の中に取り入れやすかったと感じた。

課題として、攻防があるゲームを行った時、何をどこから撮るかが撮影者任せになった。チームや個人の課題によって、撮り方や観点を明確にしていく必要があった。

中学校の具体的な取組例（玉縄中学校）

知識と技能を関連させ、運動課題を解決する



1 取組の経緯

保健体育の授業の中で、ICT機器を活用することで、クローズドスキルの習得に、課題が明確になりやすいと言われていた。一方で、子どもたちは実際の動作と運動イメージが異なり、学んだ知識を動作に活かして学習に取り組むことが難しくなっている様子がみられる。

そこで、ICT機器を活用して動作の課題を明確にするとともに、既習した知識と技能を関連させていくことに取り組んだ。動画で動きを確認することや、静止画にポイントを記入した。

2 各単元の取組の流れ

- (1) step1 運動課題を提示する
- (2) step2 技能習得に関わる知識を学習する
- (3) step3 実際に活動し、その動きをICT機器で撮影する
- (4) step4 課題を発見し、仲間と課題を共有する
- (5) step5 課題解決にむけて、再度取り組む

3 成果と課題

(1) 子どもの様子

技能のレベルに関係なく、意欲的に取り組んでいた。仲間と協力して課題解決していく過程に面白さを感じている様子であった。学習カードでは、「運動が苦手だったが、1つ1つの課題をクリアすることで技術だけでなく、どうしたらもっと良くなるかを考えて実行する力が身に付いた」といった振り返りも見られた。

(2) 教員の視点

座学や副教材で理解した知識が、自身の動きと結びつくことによってより理解の深まりが見られた。また、動作の課題もさらに明確になっていき、仲間と課題を共有することで、主体的な取組につながった。一方で、撮影等にこだわり、運動量が減ってしまう傾向が見られた。

取組の 成果と課題

本実践では、自分の感覚やイメージを画像及び映像で可視化することで、めあてをもった活動につながった。また、動きを可視化することで、友だちと課題の共有が始まり、協働的な学びにつながった。今後、一人一台端末を用いた実践により、主体的・対話的で深い学びに向けた授業改善が行われ、資質・能力の育成につながる可能性が広がる。一方、撮影をするという活動のみが目的化し、浅い学びにつながる可能性も考えられるため、教科のねらいや学習内容を明確にする必要があるといえる。

児童会・生徒会が主体的に企画する取組 ～自分の体力に関心を持ち運動習慣につなげる～

市町村名

藤沢市

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍においては、児童・生徒にとって制限がある学校生活となっている。その結果、運動時間の減少、行事の削減等、他とかかわる機会が少なくなっている現状がある。そこで、児童・生徒が楽しく参加できる企画を児童会や生徒会が主体的に考え、運営し、多くの児童・生徒が自分の体力に関心を持ち運動習慣につなげることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（大越小学校）

体育委員会主催による『体力向上ウィーク』



1 取組の経緯

本校では、毎年5年生が体力テストを実施している。その本番に向けて、経験を少しでも積ませ、自分の体力に関心を持ち、力を伸ばしていけるよう『体力向上ウィーク』と題して、体育委員会主催による体力テスト体験を行っている。

コロナ禍で活動が制限される中、今年度は、1～4年生の希望者を対象に、本校の課題と見られるものの中から「握力」「長座体前屈」「立ち幅とび」の3つの項目に絞って体験を行うこととした。

【取組のポイント】

- ①体験を行う前に、体育委員から実演をもとに参加者にアドバイスを与えることとした。
- ②体験後に、今後の生活の中でどんなことに取り組めば力が伸びていくのか、体育委員からアドバイスを与えることとした。

2 取り組んだ日時等

体力向上ウィーク

令和3年12月13日（月）～16日（木） 中休み

3 取組の様子、成果と課題

希望者のみの参加ではあったが、各学年多くの児童の参加が見られ、体験を楽しむとともに自分の記録をもとに体力に関心を持つ様子が見られた。

各項目を行う前は、アドバイスを伝え聞く様子が見取れたが、実施後のアドバイスがなかなか難しかったようである。各項目を実施する際のポイントは少しつかめたと思うので、普段の生活の中でどのような取組をすれば自然と体力が身に付いていくのか、その伝え方を工夫していく必要がある。

中学校の具体的な取組例（羽鳥中学校）

昼休みに「球技大会」の練習



1 取組の概要

本校では3月に球技大会を行っている。毎年、生徒がゲームの内容を考え少ない練習で本番を迎えている。意欲的に取り組む姿が多い反面、少ない時間で行っているため練度が足りていない場面も見られる。そこで、今年度は、余裕を持って計画をし、休み時間を用いて練習時間を設定した。定期的・継続的な運動時間の確保と運動をより楽しむための機会をつくるようにした。

2 取組の成果

行事としての活動ということで普段外に出ない生徒も意欲的に活動を行っていた。また、練習日として設けていない日でも校庭に出て練習する姿が見られるようになった。

コロナ禍により行事が少ない中でクラスとしての活動を確保したことで運動を確保すること意外にもコミュニケーションの機会の確保などができたように感じる。

3 取組の課題

コロナ禍と言うこともあり学年との交流がおきないように等の感染症対策もあり、十分な運動時間が確保できたかという点も難しい部分もある。

また、球技大会という枠ではなく、一過性のものになってしまうことが懸念される。

省スペースで運動効率やゲーム性の高いものを定期的なレクリエーションとすることも考えていかなければ本当の意味での運動の習慣化につながらないように感じた。

4 今後に向けて

今後は本校の生徒会が行っている月1レクの活動とも絡めていきながら休み時間などに運動をする「文化」を築くような取組を模索していきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに計画していた内容をかなり縮小せざるを得ないこととなってしまった。児童・生徒が主体的に企画したこと、そして、取組の中で他者とかかわりや運動の機会を確保したことは、ねらいに対して一定の成果が認められた。今後、体力の向上・運動習慣の確立につなげるため、取組を継続していくことや運動の機会をさらに増やしていくことができるかが課題である。

体育的行事における体力向上に向けた取組

～児童・生徒の主体的な活動を通して～

市町村名

茅ヶ崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

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、小・中学校ともにスポーツ庁や県の事業を通して児童・生徒の体力づくりの充実を図ることで、全国値を上回る種目が増えてきた。一方、コロナ禍における様々な活動制限により、体力の低下等が懸念される中、授業や行事等において、目標の設定や自らの取組を振り返る活動を充実させることで、仲間とかかわり合いながら、主体的に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（香川小学校）

伝統種目「ソーラン節」の伝承



1 取組の概要

本校では、6年生が運動会でソーラン節を披露することが伝統になっている。2月末に、6年生が5年生にソーラン節を教える機会を設け、伝統を引き継ぐとともに、6年生が本番に臨む上で努力したことなどを伝える。「股関節がすごく痛くなるから、今のうちから柔軟しておくよと楽だよ。」や、「すごく疲れるから今のうちから体力づくりをしておくといいよ。」などの具体的なアドバイスを伝えていた。実際に経験した6年生からの具体的なアドバイスを基に、運動会のソーラン節に向けて、児童が日常的に自ら身体を動かそうとする意識を持って取り組めるようになった。

2 取り組んだ日時等

- ①ソーラン節引き継ぎ
令和2年2月24日
- ②運動会前練習
令和3年9月～10月
- ③運動会
令和3年10月23日

3 取組の様子、成果と課題

昨年度までは運動会を6月に実施していたため、引継ぎをしてから間延びすることなく、本番を迎えていた。今年度は、運動会の実施が10月になったため、引継ぎからしばらくの間はモチベーションが高く、「やるぞ」という気持ちで日々運動したり、休み時間に踊ったりしている様子が見られたが、本番までの期間が長く、間延びしてしまい、運動習慣の確立とまではいかなかった。しかし、本番が近づくにつれて、2月の引継ぎ時にもらったアドバイスを基に、休み時間に自発的に身体を動かしたり、家でストレッチをしたりする児童が増え、保護者からもその取組に対して、多くの称賛の声をいただいた。

中学校の具体的な取組例（西浜中学校）

感染症対策と運動の活性化の両立



1 取組の内容

本校では、体育大会の全体目標を運動委員会で検討・決定し、学校全体で意識して取り組めるようにしている。また、全体目標に基づいた指導の一貫性を大切に、学年・学級での目標設定や振り返りだけでなく、キャリアパスポートを活用し、個人の目標設定や振り返りを体育大会前後及び練習中に記入し、生徒が自主的に活動することで、仲間と協力し、身体を動かす楽しさを味わえるようにするとともに、体力の向上を目指した。

2 全体目標について

全体目標は「想楽総笑」に決定した。
「想楽総笑」…学級での助け合い・協力、コロナ対策における他者への配慮等、人を想い、限られた中で、皆で笑って楽しむ。

【取組のポイント】

- ①運動委員会による呼びかけ
「ナイスT」（両手を広げたポーズ）を合言葉に、競技中を含め、常に自分たちから距離をとれるようにしたことで、コロナ禍以前の種目を実施できるよう工夫し、運動量の確保に努めた。
- ②他の委員会との協力
生活委員による休憩時の適切な距離の確保や水分補給についての呼びかけと、それらに関連するポスター制作を行った。
- ③生徒一人一人の全体目標達成のための役割づくり
キャリアパスポートに、全体目標達成のための自分の役割を考えて記入し、適宜振り返りを行った。選抜選手を務める生徒や苦手な競技がある生徒は、自主練を行ったり、生徒同士でアドバイスし合ったりしながら、練習を繰り返す様子が見られた。

3 取組の様子、成果と課題

学級、学年、学校で共通認識のもと、取り組むことができ、生徒同士で感染症対策を意識しつつ、競技を楽しむ様子が見られた。こうした取組を、今後の体育授業等にもつなげ、適切な感染症対策と運動の楽しさ・体力の向上と両立させていきたい。

取組の 成果と課題

本市では、多くの小学校が運動会において「ソーラン節」に取り組んでいる。そのため、本取組の状況や成果を共有することで、日常的な運動習慣の確立に向けた取組を広げていきたい。また、小・中学校ともに、コロナ禍における授業や行事等については、制限がある中での実施を余儀なくされている。そのような状況においても、様々な工夫を講じることで、児童・生徒が主体的に取り組みながら「身体を動かすことの楽しさやよさ」を実感・体験できる機会を数多く設定していくことが大切だと感じている。

気持ちづくりと体力向上を意識した体育学習の取組 ～中心活動につながる準備運動づくり～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

学年が上がるにつれて、体育が嫌い・苦手と感じる児童・生徒は少なくない。今回の実践校において「走ること」「ボールの操作」に苦手意識をもっていることが普段の様子からわかった。児童・生徒が主体的に運動に取り組むことができる気持ちづくりを準備運動の段階から意識し、静的ストレッチではなく、自然とモチベーションやスキルが向上する展開を計画し、実践していくことで、運動に対する意識を高めたい。

小学校の具体的な取組例（沼間小学校）

没頭するための準備運動を！



1 取組の経緯

本校では、一昨年度まで「深い学びのある体育科の授業づくり」をテーマに研究を進めてきた。その取組の中で、動きのもつ面白さ（運動の特性）に没頭することが体育の指導には大切であることが分かった。そこで、準備運動を従来の静的ストレッチから動的ストレッチに切り替えることにした。高学年になると児童の中には、運動に対する苦手意識をもつ児童の割合が増える傾向にある。こういった児童に対しても、準備運動を変えることが有効であった。

2 取組のポイント

- ① ウォーミングアップ
- ② モチベーションアップ
- ③ スキルアップ
- ④ コミュニケーションアップ
- ⑤ フィットネスアップ

準備運動では、この5つのアップを達成することとともに、前時までの課題や本時での目標を意識した運動を取り入れた。

3 取組の様子

陸上運動の「短距離・リレー」では、滑らかなバトンパスをする楽しさを味わうために、準備運動として鬼をどこまで引き付けられるかを楽しく遊びを行ったり、仲間との協力が必要な鬼遊びを行ったりした。また、ボール運動の「ゴール型」では、人数差があるミニゲームを行うことで突破する楽しさを味わったり、ボールを取り合う遊びをすることでボールの操作性を高めたりすることができた。

どの準備運動でも自然と子ども達は盛り上がり、意欲的に取り組むことができた。ルールに不具合があれば、その都度話し合い、全員が楽しめるルール作りを行うこともできた。

一方で、毎時間準備運動を検討することは、授業準備に時間がかかるため、今後はどの運動領域にはどのような運動の特性があるのか、どのような準備運動が適しているのかを整理し、その中から選択して行うことができるようにしていきたい。

中学校の具体的な取組例（逗子中学校）

体力向上を目的に「体育館ランメニュー」



1. 取組の概要

本校では新型コロナウイルス感染拡大防止等の影響で1、2年生において、体を動かす機会の減少と体力低下が課題と感じていた。そのため、準備運動の一環で体を動かす機会や種目を増やし、体力の向上を図ることを目的に、体育の授業毎に体育館の横幅の距離で様々なランメニューを体育委員と指導者で相談し、後期から実施した。

2. 取組の内容

- ①ジョギング（1往復） ②スキップ（1往復）
- ③サイドステップ（1往復） ④両足ジャンプ（片道） → ジョギング（片道） ⑤その場駆け足5秒 → ダッシュ（1往復）

3 振り返り

9月後半からこのランメニューを行い、3か月後の12月に体育の意識調査アンケートを行い「体育の学習前と比べて、運動ができるようになりましたか」という質問に対して、「運動ができるようになってきた」と「運動が概ねできるようになっている」と答えた2学年の生徒は62%だった。この結果から体力の向上もしくは回復を感じている生徒が半数以上いることが分かったので、今後も継続していきたいと考えている。

また、運動に親しむ習慣について、二極化の傾向は本校でも感じられている。運動がそこまでできるようになったと感じていない・体力が落ちたと感じている生徒も少なくない。そうした生徒へのアプローチ方法について、今後は検討を重ねたい。



- 青 運動ができるようになった
- 赤 運動が概ねできるようになった
- 黄 運動がそこまでできるようになったと感じていない
- 緑 体力が落ちたと感じている

取組の 成果と課題

小学校の取組では、多くの児童が、笑顔で運動を行うことができた。授業後のワークシートでも、5UPを意識した授業の方が、前向きで充実した様子が伝わってくる記述が多く見られた。また、小・中ともに子ども達同士でルールの変更や活動内容について話し合い、工夫・改善を加えていくことで、主体的に授業を関わっていくという雰囲気づくりに役立った。課題としては、計画に時間を要することや指導者から取組に消極的な児童・生徒へのアプローチ方法が挙げられるが、今回の成果を市内で共有して、様々な準備運動を実践することで、課題に対するアプローチ方法を検討していきたい。

児童・生徒同士のかかわりを通して体力向上 ～楽しみながら運動習慣を身に付ける～

市町村名

三浦市

児童生徒の実態 と取組のねらい

三浦市では、各小・中学校において様々な取り組みを実践し、体力向上を図っている。仲間とのかかわりの中で、学校生活を見つめ直し、生涯スポーツとして運動を楽しむ素地を養い、運動を通してコミュニケーションを取る楽しさを味わうことによって、児童・生徒の運動習慣の確立と体力づくりを図りたい。

小学校の具体的な取組例（岬陽小学校）

運動会に向けて全校準備運動



1 取組の経緯

本校では、体育の前の準備運動は、それぞれの学年に任せられている。学習内容に沿った準備運動を教員が行ったり、体育係の児童が率先して行なったりする姿が見られる。

運動会が近づいてくると体育委員会のメンバーが中心に「リズム運動」を行う。基礎的な運動をリズムに合わせて行うことを目的とした本校の伝統的な準備運動である。

「リズム運動」の楽曲は様々なヒット曲を織り込んだ教員オリジナル曲となっている。この曲が流れるとどの学年の児童も基礎的な準備運動ができる。

2 取組内容

- ・朝会や休み時間を利用し、体育委員会のメンバーが全校児童の前で示しながら教える。
- ・交流学年で体育の時間等に教え合う。
- ・体育委員会のメンバーを中心に高学年は教える側になる。

3 ねらい

基礎的な運動を身に付けるとともに、異学年で教え合い仲間と共に運動する喜びに触れられるようにする。

4 今年度の取組

今年度は、コロナ感染防止として全校で取り組むことはできなかった。運動会が3部制となったことで低学年、中学年、高学年が別々に行い、体育委員会が率先して活動する場面や高学年が教える活動も制限され充実した活動ができなかった。

上記の写真は高学年の取り組みである。ねらいに沿った成果は出せなかったが、今後もこの活動を続けられるようにサポートしていく。

中学校の具体的な取組例（初声中学校）

コミュニケーションを重視した縄跳び



1 取組の概要

本校では体育の授業「体力を高める運動」と「縄跳びを使った運動」に取り組んでいる。内容は1人、2人組、3～4人組の縄跳びをはじめ、クラスでの大縄跳び・8の字跳びなどである。取組としては1人から始め、2人組、3～4人組と徐々に人数を増やし、跳び方の種類も豊富にしている。どの跳び方もコミュニケーションを取りながら行う技を選択できるようにした。また、クラスで行う大縄跳びについては、体育祭の際、2分間で跳んだ合計回数を競う種目にもつながるように行った。

2 縄跳びの技（抜粋）

<2人組>

- ①2人で一緒に前跳びと後ろ跳び
- ②跳んでいる人の前に入る→2人で跳ぶ→抜ける
- ③跳んでいる人の後ろに入る→2人で跳ぶ→抜ける

<3～4人組>

- ①隣同士で一方の縄跳びを交換し、横1列になって同時に跳ぶ。

<クラスで>

- ①1人が跳んでいるところに順番に入り、抜ける。

3 振り返り

縄跳びの技の種類を増やすことにより、ペアやグループのレベルによって技を選択できた。またいろいろと挑戦できることでお互いコミュニケーションをとりながら練習することが多くなり、運動量も増やすこともできた。今年度もコロナ禍で時間数が少なかったが、時間数を十分確保し、3年間継続的に行うことで体力向上にもつながると考える。

取組の 成果と課題

三浦市においては、今年度、各小・中学校にて運動を楽しむ活動をすることができた。コロナ禍において、重要である心のケアの一つとして運動も重視されている。本市が取り組んだ仲間とかかわりながら、運動に親しむことは、児童・生徒が充実した学校生活を送るための基盤になったと考える。

今後も、各小・中学校において継続的に運動に取り組み、心のケアと運動習慣の充実を図っていきたい。

児童生徒の基礎体力向上をめざして

児童生徒の実態と取組のねらい

運動が好きな児童生徒は学校での休み時間や部活動、習い事等で体を動かしているが、運動が苦手・好きではないという児童生徒にとっては、体を動かすきっかけを意図的につくる工夫が必要である。そこで、体育の授業だけではなく、委員会活動や学校行事など学校生活の様々な場面において、生涯にわたって運動に慣れ親しんでいけるような機会を設定することをねらいとして取組を進めている。

小学校の具体的な取組例（葉山小学校）

休み時間に「スポーツビンゴ」



1 取組概要

本校では今年度、体力向上を目的として体育委員会を中心に、「スポーツビンゴ」を行う。休み時間に運動の目標が書かれたビンゴを持って校庭に出て、達成した目標を並べたものでビンゴを目指すという取組である。普段校庭で遊ぶ習慣がない児童にも、ゲーム要素を取り入れた活動をきっかけに進んで運動に取り組もうとする態度を育むことを目的とする。スポーツビンゴは16マスあり、各マスに「縄跳びで10回跳ぶ」や「鉄棒で前回りをする」など、運動の目標が書いてある。休み時間にビンゴをもって外にでて、達成すると体育委員からハンコがもらえるしくみである。

【運動の内容】

- ・なわとびで前とび10回（低学年）
- ・おにごっこで3人つかまえる（中学年）
- ・なわとびではやぶさ5回（高学年）

【取組のポイント】

- ・ビンゴには各学年に合わせた目標を記載する
- ・「昼休みに外で遊ぶ」など取り組みやすい目標を設定し、運動が苦手な児童も積極的に取り組めるようにする。
- ・ビンゴになったら次のビンゴカードを渡すことで、体力や意欲の向上を目指す。

2 予想される課題

運動の好き嫌いが影響し、なかなかビンゴに足が向かない児童がいることが懸念される。クラス担任と協力したり放送で呼びかけたりして意識を向けられるようにするなど運動意欲への喚起の工夫が求められる。

中学校の具体的な取組例（葉山中学校）

基礎体力向上のためのW-UPの定着



1 取組概要

授業最初に行うW-UP（ウォーミングアップ）に生徒がいかに関心に取り組むことができるかを考え、運動種目によってW-UPも変化させて取り組んだ。

【W-UPの取組】

授業のW-UPだけではなく、学校行事であるマラソン大会や体育祭の規定演技の1つとしても実施している。

マラソン大会が1月中旬に実施されるので12月から持久走の授業を行うなど、年間行事予定に合わせて授業の年間指導計画を考えるとともに、大会につなげるW-UPを実施している。また、体育祭は例年9月中旬に行われるが、W-UPも「表現」の一つとし、演技種目として取り入れている。特にブロックの一体感を教師が見取るために、W-UPに生徒が真剣に取り組むことができているかということにも力を入れて指導している。

W-UPを学校行事にも取り入れることで、集団行動の大切さも同時に指導することができ、学級・学年や学校運営の一つとしても意味のある取組になっていると感じる。

2 種目によってW-UPの補助運動を実施

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

取組の成果と課題

小学校は1月に実施予定だが、新型コロナウイルス感染症感染拡大のため実施が困難な状況である。中学校の取組については、3年間継続して行うことでW-UPが生徒の基礎体力向上に役立ったので、今後も継続して行っていきたい。また、W-UPがストレッチ的な要素以外にも様々な効果をもたらし、けが防止にも繋がっている。行事などでもW-UPが定着しているが生徒が自主的に行うまでには至っていないことが課題として挙げられる。音楽をかけながらリズムにのってW-UPするなど自主的に行えるようにするための工夫が必要である。

基礎的運動を主体的に活動する取組

～できる喜びを仲間と共に～

市町村名

寒川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

小・中学校ともに運動能力及び運動に関する意欲等について、二極化が如実に表れるようになって久しい。しかし、基礎的な運動に対しては、求められるハードルも低く、また、運動の場を仲間と共にすることで、達成した時の喜びもさらに大きくなると考えた。そこで、仲間と共に運動に親しむ場の設定を軸にすることで、より主体的に運動に取り組む姿勢を育成することをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（一之宮小学校）

正確な投球動作を身に付けるために



1 取組の概要

今年度実施した体力・運動能力調査のソフトボール投げでは、正対したまま投げる、踏み出す足が反対等の児童が多く、その結果、ボールの投げる方向が定まらない、飛距離が伸びないという結果が多く見られた。原因として考えられるのが、ボールを操作する機会や活動する場所が少ないことが考えられる。そこで本校では体育の学習を通して、正確な投球動作を身に付けさせる授業に取り組んだ。

2 指導の工夫と実践

体力・運動能力調査後、各学年の児童の実態を元に指導方法を工夫し実践に取り組んだ。

【全学年共通】

正しい動きを体感させるため、間違えた動きと正確な動きを体験する。

足：出さない→出す 肘：伸ばしたまま→曲げた状態

【低学年】

紙鉄砲…音を鳴らすためには手首のスナップを利かせる。

ネットあてや壁あて…捕球がないので、力いっぱい投げる。

【中学年】

膝をついた状態でのキャッチボール…腰の回転で投げる感覚を身に付ける。

【高学年】

動画撮影…撮影した動画を見ながら、姿勢、腕の位置、体の部位に着目し、気付いたことを言語化し話し合う。

3 成果と課題

今年度の学習を通して、多くの児童が正確な投球動作を身に付けることができた。しかし、年間を通しての継続的な活動にはならなかった。今後は、学校全体で系統性のある体育年間指導計画を見直し、取り組んでいきたい。

中学校の具体的な取組例（寒川中学校）

体育祭に向けたブロック活動の取り組み



1 取組の概要

本校の体育祭名物の1つである「ブロック演技」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組む活動である。体育祭前は練習時間だけでなく休み時間も練習に取り組むクラスが多い。

そこで今年度は、各クラスでの練習が活発に行われるとともに、生徒が主体的に行動することができるように、生徒や各担任に働きかけを行った。

2 生徒の意識調査

次の項目について全生徒に意識調査を実施した。割合は次のとおりである。

①今年度の体育祭は、充実した活動となっていたと感じますか。

「はい」69%

②全校生徒・ブロックが協力し、団結を高めることができましたか。

「はい」74%

③ブロック活動を通して、学年を超えて協力することの大切さや責任感を育むことができましたか。

「はい」64%

すべての質問で半数以上の生徒が好意的な回答をしていた。

3 振り返り

割合としては半数を超えているが、更に好意的な回答を増やすことができるよう、工夫を重ねる必要がある。

取組の 成果と課題

基礎的な運動で「できる」喜びを仲間と共有することで、運動意欲の喚起につなげ、運動習慣の確立をねらいとして取り組みを進めてきた。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。

自ら進んで体力向上に取り組む環境づくり ～動きづくりの運動を通して～

市町村名

厚木市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市の実態として、体力テストの結果から小・中学校とも合計点は全国平均、県平均ともに下回っている。運動を行うためには、動きに必要な「動き方」を知り、その力を伸ばしていくことが必要である。自分の体力の伸びが実感できる取組や基礎体力作りのために授業で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（毛利台小学校）

走力向上に向けた取組 ～継続的な活動を通して～



1 取組の経緯と概要

3年生を対象に取組を行った。今年度の初めに50メートル走のタイムを計測したところ、全国平均（出典：2019年文部科学省）と比べて、男女ともに平均タイムが遅かった。また、走る際のフォームが整っていない児童が多くみられた。

そこで、より速く走るためにどのようなことに気を付ければよいかを児童に調べさせ、体育の授業の準備運動で実践することができる取組を行った。

2 取組の内容

9月中旬に走力が向上するためのコツやトレーニング方法をインターネットで調べる時間を設け、その後11月にかけて、体育の授業の準備運動時に毎時間必ず以下の3つの運動を行った。

- ①もも上げ20回
→ももを高く上げるため。
- ②「気をつけ」の状態から腕を思い切り振る（10秒間）
→腹筋に力を入れ、腕を強く振るため。
- ③高いスキップと、大きなスキップ
→地面を強く蹴るため。

3 成果と課題

自分達で速く走るための方法を考えて、実践することで、意欲的に活動に取り組む児童が多くいた。一方で、正しい動きでトレーニングができない姿がみられた。原因としては、何のためにそのトレーニング（動き）をしているかを全体に向けて正しく周知しきれなかった点が考えられる。

11月に再度、記録会を行ったときには、4月と比べてほぼ全ての児童がタイムを縮め、全体平均で0.31秒縮まった。

児童が走るフォームを見ていると、腕を強く振っている児童や、地面を強く蹴って走っている児童が多くみられた。また、計測後、速く走るためには「腕を強く振る、地面を強く蹴る」ことが大事だと答えた児童が多くいた。自分の走り方について、意識を向けられるようになったことが成果であると考えられる。

中学校の具体的な取組例（相川中学校）

体育の授業での肋木を使った運動



1 取組の経緯と概要

1学年の新体力テストの結果（4月実施）はA～C（48%）の割合が少なく、D～E（52%）の割合が多く、特に、握力、50m走、ハンドボール投げの評価が低かった。そこで、体育の授業の準備運動にトレーニングを取り入れることにより、体力向上を図り、運動への活動意欲の向上と習慣化を図った。また、体育委員会主催の取組を活用し、仲間と交流しながら体力の向上を目指すこととした。

2 取組の内容

①体育の授業の取組（準備運動）

- ・陸上競技…軸足、腕の振りの意識
- ・ソフトボール…投動作用を繰り返して、運動の行い方を学習
- ・柔道…肋木で、ぶらさがり、懸垂腹筋、足あげ腕立て伏せ、倒立、ストレッチを実施
- ・器械運動…腕立て伏せ、腕立て手はたき、かえるの足うち、ひこうき（背筋運動）、倒立、ブリッジを実施

②体育委員会主催の取組

- ・通年を通し、昼休みにボールの貸し出しを実施
- ・2学期に学年ごとに人権レクリエーション大会でドッジボールなどの球技を実施し、また、3学期は球技大会を行う予定

③2回目の新体力テスト

12月に再度新体力テストを行い、記録の変化を確認し、結果をもとに各自目的に合った運動の計画を立て、トレーニング方法をみつけ、日常生活やスポーツ実施の際に活用

3 成果と課題

2回目の新体力テストに意欲的に取り組む生徒が多かった。結果はA～Cが69%、D～Eが31%と変化し、多くの生徒の体力の向上がみられた。今後は、授業では継続的にトレーニングを行い、委員会を中心に行う生徒の主体的な活動を通して、生徒が自主的・積極的に運動に取り組むことができる環境づくりをしていきたい。

取組の 成果と課題

準備運動や補強運動は、児童・生徒が楽しみながら、意欲的に取り組むことで効果があると考えられる。2校とも積極的に取り組む姿がみられたが、「何のための運動なのか」が理解できるように、発達段階に応じた細かな指導計画が必要であることが分かった。今後も継続して「わかってできる」体力向上の取組を続けていきたい。

児童生徒の体力向上を目指して ～児童会活動や授業での取組をととして～

市町村名

大和市

児童生徒の実態 と取組のねらい

長期化するコロナ禍を背景に、子どもたちの外遊びや運動する機会が減っている状況があり、体力や運動習慣の二極化も見られる。児童・生徒の運動する機会を増やし、体力向上を図るため、小学校では児童会活動を通じて運動する機会を設ける取り組みを、中学校では普通の授業の中で体力向上を図る取組を行った。

小学校の具体的な取組例（桜丘小学校）

ペア学年で取り組む「8の字とび」



1 取組の経緯

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため自宅や室内で過ごす時間も増え、運動をしない習慣がついてしまうことが懸念された。また、異学年との交流にも制限がかかり、運動不足だけでなく交流不足を感じる児童の実態が見られた。この状況下でも何かできることはないかと学校全体で考え、感染対策を講じながら友だちや異学年との交流を通して、楽しく運動に親しむ時間が確保できるよう「さくらっ子スポーツまつり ペア学年で8の字とび」を計画した。

2 主な活動内容

- ① 練習場所を割り振り、校庭を開放する。
 - ・11月1日～1月26日の休み時間に実施
 - ・校庭に「大縄ゾーン」を設ける
 - ・運営委員会の児童が中心となり、係分担や声かけ、記録を行う
- ② 練習の成果（回数）を廊下に掲示し見合う
- ③ 「さくらっ子スポーツまつり」の実施
 - ・1月26日（水）、27日（木）に実施
 - ・感染状況を見ながら分散で実施し、結果を共有する

3 振り返り

ペア学年での教え合いが功を奏し、多くの児童が楽しみながら活動に取り組むことができた。毎週練習の成果を廊下に掲示し、見合うことで他学年へ憧れをもったり、次回の練習への意欲を高めたりすることができた。積極的に活動に参加しようとする姿が見られ、外遊びする児童も目に見えて増え、大きな成果となった。しかし縄跳びに苦手意識がある児童の運動習慣確立には課題が残った。今後は、縄跳びだけでなく「投げる」「走る」などの運動でも取り組んでいきたい。

中学校の具体的な取組例（引地台中学校）

授業における補強運動の取組



1 取組の経緯

昨年度に引き続き、授業前のウォーミングアップとして、市内中学校共通のサーキットトレーニングを行った。本校では、サーキットトレーニングだけではなく、各種目の主運動につながる補強運動も継続して取り入れ、生徒の体力向上に向け実践した。

2 取組の内容

(1)サーキットトレーニング

グラウンド：サイドステップ、クロスステップ

ももあげ、かかえ込み跳び

ランジスクワットジャンプ

腕立てランニング

体育館：ツイスト、腹筋、背筋、腕立て伏せ

ランジスクワットジャンプ、反復横跳び

マエケン体操

(2)その他、補強運動

倒立、ランニングパス、ドリブル

直上パス、柔軟ストレッチ

手押し車、馬跳び(2人組)

3 取組の様子、成果と課題

昨年度から継続して市内共通のサーキットトレーニングを行った結果、トレーニングに対して体力的に余裕を持って行える生徒が増えた。動きが定着するように、活動に際して正しい動きを伝え、前向きな言葉がけをすることで、ポイントを意識して取り組める生徒が多くなった。また活動の中で、生徒同士が声かけをしながら積極的に取り組む姿が見られるようになった。来年度以降も大和市全体の体力向上が図れるよう、生徒の実態を把握しながら取り組んでいきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、児童会活動を通じて運動の機会を持つことで、楽しみながら運動する姿が増え、児童同士の交流を深めながら体力向上を図ることができた。中学校では、市内全体で共通の取組を継続することで、市内の中学生の体力向上の一助となったと考える。今年度の成果と課題を小中で共有し、今後も体力向上のためのよりよい手立てを模索していきたい。

運動への意欲や体力向上につながる 主体的に取り組める指導の工夫

市町村名

海老名市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市は「体育の授業は楽しいですか。」「体育の授業で、自分に合った練習や場を自分なりに選んで活動することを行っていますか。」という項目に対する、肯定的な数字が、全国の市町村に比べて高かった。その強みを生かし、児童・生徒が主体的に取り組めるようICT活用や場の設定などの工夫をし、運動への意欲や体力向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（今泉小学校）

自己の課題を発見するためのICT機器活用



1 取組の経緯

本市では、タブレット機器の1人1台端末の導入が進み、1年生においても、授業内でタブレット機器を活用することが可能になっている。そこで、器械運動の学習において、タブレット機器を活用したペア学習に取り組み、自己の課題を発見するため、学習の導入部分で自身の技を撮影し、その様子を確認することを取り入れた。

【取組のポイント】

- ①第1時に前転を撮影し、確認する時間を設ける。
- ②技を見るポイントを明確に子どもに理解させる。

2 取り組みの様子

1年生の子どもたちのICTを活用する力には個人差がある。そのためタブレット機器の使用に関しても、子どもたち同士で、教え合いができる環境を作ることが重要だと考えた。そのために、ペアに1台タブレット機器を配り、4人グループで一つの場を使って学習する方法をとった。そのため子どもたちは特に問題なくタブレット機器を使い、撮影、視聴をすることができていた。1時間の中で、撮影、視聴を2回ずつできるよう授業を展開した。

3 成果と課題

取り組みの成果としては、子どもたちの振り返りの中で「膝が開いていたので、閉じてできるように練習したい。」や「勢いが足りなくて立ち上がることができなかった。」など、自己の課題を的確につかむことができる児童がいたことである。課題としては、運動の時間が多少なりとも削られてしまう点である。見ることに夢中になりすぎないように手立てを考えていく必要がある。

中学校の具体的な取組例（大谷中学校）

主体的に取り組む体力改善向上トレーニング



1 取組の概要

例年行われている「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」からも、中学2年生における日ごろの運動不足が課題となっていることがわかる。また、昨年からの「新型コロナウイルス感染症」により、授業や部活動が制限され、運動部の生徒であっても「運動不足」「体力低下」を感じている生徒が増えているのが現状である。そこで、生徒の基礎体力の向上を目的として、授業の導入時間に、こちらの提示した「ドリル」の中から自己の課題にあったものを選択し、実施する取り組みを行った。この取り組みをすることで、自己の体（体力）に向き合い、日常生活の中でも、主体的に体力向上に向けた取り組みを行うことができる生徒を育成する。

2 取り組みの様子

4月のオリエンテーションにおいてフィジカルチェックを行い、自己の課題を見つけ、改善するためにドリルに取り組むことができるように指導を行った。

当初は消極的な生徒も多かったが、徐々に積極的に取り組む生徒が増えてきた。提示したドリルだけでなく、日常生活の中でできるトレーニング（例：歯磨きをしながらスクワットなど）を考える課題などを与えることで、主体的に取り組む生徒が増え、友人同士でアイデアを出し合いながら行う場面も見られた。

3 今後の課題

単年での目標達成は難しいと考える。3年間の見通しを立てた計画が必要である。また、主体的な学びに向かうための声掛けや資料作りを今後さらにブラッシュアップさせていく必要がある。

取組の 成果と課題

学習活動でICT機器を活用することで、児童・生徒の学習意欲を高めるとともに、客観的な視点から自己の運動能力を捉え、課題を見つけることでその後の活動に意欲的に取り組むことができた。与えられた課題ではなく、自分事として捉えることで、運動への意欲や体力向上につながる、主体的な活動ができるものと考えられる。今後も児童・生徒の運動時間を確保できるように授業計画を考えていきたい。

意欲的に運動に取り組む工夫

～異学年交流や学校行事を活かした場作りから体力向上を目指して～

児童生徒の実態と取組のねらい

本市では積極的に運動する児童・生徒がいる一方で、運動する機会が極端に少ない児童生徒もいる。体力や運動能力だけでなく、運動に対する「意欲」にも二極化の傾向があることが課題だと感じている。そこで、休み時間を有効に活用したり、学校行事として行う体育祭を活用するなど、運動の機会を増やすために意欲的に取り組める場や期間を設け、体力向上を図っていく。

小学校の具体的な取組例（ひばりが丘小学校）

外遊びで元気な子～新体力テストの結果から～



1 取り組みの経緯

本校で毎年行われる新体力テストの結果や児童アンケートから以下のことが分かった。

- ・外遊びをする日数が多い。
- ・睡眠時間が短い児童が多い。
- ・テレビやゲームする時間が長い。
- ・朝食はよく食べている。

テレビやテレビゲームをする児童が多く、外遊びをする日数が多いものの実際には体力テストの結果とは結び付いていないように感じた。そこで、外遊びや運動する機会を増やし、体を動かすきっかけをつくることに取り組んだ。

【取り組みのポイント】

- ・上級生と下級生で遊ぶ縦割り活動を行った。
- ・全校で体育の授業の導入に縄跳びや持久走を行った。（体育委員会が作成したマラソンカード等を使用した。）
- ・学校保健委員会で体育委員会から外遊びを紹介した。

2 取り組みの様子

体を動かす機会が減っていたため、なかなか思うように体を動かさない児童が見られた。しかし、続けていくことでやる気やモチベーションアップにつながり、友だちと声を掛け合いながら校庭で外遊びをする姿が多く見られるようになった。

3 成果と課題

上級生と下級生が交流する場を設定することで声を掛け合い楽しく運動し、「また一緒に運動したい。」という声も上がっていた。しかし、運動が苦手な子に関しては、外遊びをせずに教室で過ごすことが多いように感じる。今後も全校児童を巻き込んで運動する楽しさを実感させたい。

中学校の具体的な取組例（栗原中学校）

全校で取り組む「大縄跳び」



1 取り組み概要

本校では、体育祭で各クラス対抗の大縄跳びを行っている。コロナ禍前はクラス全員で取り組んでいたが、昨年度から、クラスを半分に分け、2チームでの合計回数を競っている。跳ぶ人数が少なくなったことで、回数が増え、生徒一人一人の体力向上につながっている。

また、体育祭前1週間程度全校での練習を行っており、休み時間から取り組みを行っているため、運動習慣の確立に寄与している。

2 取り組みのポイント

- ① 密にならないようにするため、クラスを半分にして2チーム構成で行う。
- ② 「得意」「不得意」というチーム構成にならないようにし、互いの協力を図るようにするため、チーム編成を「班単位の3班合体」ということにし、クラス全体で取り組めるようにする。
- ③ 結果は、2チームの合計回数で競うようにし、仲間の挑戦を応援できるような取り組みにする。

3 振り返り

体育祭という行事に絡めた取り組みを行うことで、生徒の意欲向上は図ることができた。また、苦手な生徒とともに楽しみながら取り組んでいる姿も見受けられた。

取組の成果と課題

学年を越えて関りを持つことで、運動に対する意欲が向上したり、クラス全体で取り組むことにより、協働意識が芽生え、運動の苦手な生徒も一生懸命に取り組んだりすることができた。運動の苦手な子どもに対するさらなるアプローチや、日常的な運動習慣の確立のための工夫については課題が残った。今後は小学校・中学校で連携を図り、子どもたちの運動意欲・体力向上につなげていきたい。

頭と体が連動して楽しい心につながる運動習慣

一日一回短時間で継続するからこそ味わうことができる達成感と運動習慣の大切さ

児童生徒の実態と取組のねらい

身体を動かすことが習慣化されていなかったり、気分がすっきりするなどの心地よさにつながっていなかったりする様子が見られることから、誰もが無理なくできる運動を自ら主体的に考え実践できる姿を目指していく。運動が苦手な児童生徒や運動に意欲的でない児童・生徒でも、楽しく安心して運動に取り組めるよう、一日一回短時間でできる運動をすることで、運動の習慣化を目指し、心の変化や健康維持、体力向上も意識しながら豊かなスポーツライフにつながるよう取り組んでいく。

小学校の具体的な取組例（北の台小学校）

短時間で取組むなわとび活動



1 取組の経緯

本校では、体力向上に向けた取組として、これまで休み時間を活用して「走ろう会（持久走）」や「なわとび」などの運動に毎年取組んできた。そうした時期には積極的に取組む児童も多く、これらの活動を楽しみにしている様子もうかがえた。

しかし、感染防止対策の観点から、今年度は短時間で一人でも取組める運動を行うこととした。そこで「なわとび」に焦点を当て、運動に親しむ機会を設けるとともに、運動の習慣化を目指すこととした。

【取組のポイント】

- ① 休み時間や体育科の授業の冒頭に短時間で取組む。
- ② 種目ごとに階級が記載された認定証を配付し、自身の取組を把握できるようにする。
- ③ 認定証を通して、目標を持てるようにする。
- ④ 階級でクリアができたなら賞状を授与して、頑張りを認められる機会をつくる。
- ⑤ 体育委員会を中心に、なわとびの跳び方をアドバイスする動画を作成し、全校で視聴できるようにする。

2 取組の期間

年間を通し、休み時間や体育科の授業を活用して取り組む。

3 取組の様子、成果と課題

各学級での指導であったが、目標をもって粘り強く取り組もうとする児童がいた。なわとびの取組などを通して、運動に親しもうとする児童が増えてきた。

一方で個人や学級ごとの取組になってしまうので、全校で取り組んでいる意識が薄れてしまったと感じる。そのため全ての児童が運動の習慣化につながったかという点については課題が残った。

中学校の具体的な取組例（綾北中学校）

1 分間縄跳び「記録更新を目指せ」



1 取組の概要

運動が好きで積極的に取組む生徒がいる一方で、運動が苦手な生徒もいる。そのような生徒にも同じ時間で無理なく取り組めるよう体育の授業で1分間の縄跳び運動を実施した。自分ができる跳び方を選択し、次の授業で前回の回数更新を目指した。更新できた場合はその回数に+α（5～10回）し、次の目標とさせた。更新できれば、他の種類の跳び方に挑戦し、記録更新を目指す取組を行った。

2 生徒の意識調査

運動に消極的な生徒も短時間の運動を継続することで体力向上や達成感を味わうことができたか意識調査を実施した。

- ① 身体を動かすことは好きか
（好き…71% 好きではない…15% どちらでもない…14%）
- ② 運動をしたあと心（気分）はどうなっているか
（スッキリする…66% しない…9% 何も思わない…25%）
- ③ 1分間縄跳びで記録を更新できたとき達成感はあったか
（あった…59% ない…16% どちらでもない…25%）
- ④ 1分間縄跳びを継続することで体力は向上したと思うか
（向上した…24% 少し向上した…49% 変わらない…27%）
- ⑤ 1日1回短時間の運動は大切だと思うか
（大切だと思う…92% 大切ではない…8%）
- ⑥ 運動習慣化は心の変化、健康維持、体力向上につながるか
（思う…92% 思わない…8%）
- ⑦ 運動を習慣化しようと思うか
（思う…81% 思わない…19%）

3 今後の課題

「身体を動かすことは好きではない・どちらでもない」と回答した生徒のうち半数以上が「達成感はあった」「体力が向上した」と回答しており取組としては成果があったと考えられる。また、9割の生徒が運動は大切、体力向上につながると答えており、運動の大切さを知識としては理解していると考えられる。今後、運動習慣化に向けて、運動がもたらす効果や知識を伝えていくとともに全ての生徒が自分にあった運動を見つけ、それを継続的に実践できる力を育てることが必要である。

取組の成果と課題

コロナ禍で活動制限が続く中、新たな方法を模索しながら、誰もが無理なく身近なことで継続してできる内容を、小・中連携しながら実践し、体を動かす喜びや、運動の楽しさを味わわせることにつながることができた。今後も引き続き、心身の健康や豊かなスポーツライフの実現に向けて、運動が苦手な児童・生徒や運動に意欲的でない児童・生徒でも、楽しく安心して運動に取り組めるよう、継続して支援をしていきたい。

児童・生徒の意欲を高めるための取組

児童生徒の実態と取組のねらい

【小学校】小中一貫教育の中で、中学校の保健体育科教諭を小学校に派遣し、中学校教諭が授業に参加したり、共同して教材研究したりすることで、児童が授業への参加意欲を高めていく取組を推進した。

【中学校】感染症対策が長期化する中、生徒の体力低下が懸念された。そのため、十分に距離を確保しながらできるサーキットトレーニングを年間の授業で取り入れ、個の体力の維持を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（高峰小学校）

中学校教諭との連携による 小学校教諭の指導力向上



1 取組の経緯

「愛川中原中学校区小・中一貫教育推進事業」として、義務教育9年間をかけて愛川中原中学校区の子どもたちに、バランスのとれた「生きる力」を育てていく取組の実践をしており、授業など様々な活動において連携し、共通理解を図りながら取り組んでいる。

2 取組の内容

本校では、昨年度から週に1回程度、主に3～6年生において、中学校の保健体育科の教諭が学級担任とともに授業を行っている。事前に学級担任と打ち合わせをし、単元や学年に応じた授業のアイデアや効果的な指導法を教わり、実践している。児童が「やってみよう！」と思える工夫された内容が多い。

3 成果と課題

成果として、小学校教諭が中学校の保健体育科教諭と関わることで、授業の様々なアイデアや指導法に触れ、日々学ぶことができた点がある。また、児童にとっては、外部講師と学ぶことで、授業に興味、関心をもって取り組むことができた。

また、自分が苦手なことを友達にアドバイスしてもらったり、友達の動きを見て感じたことを伝えたりして、より良い動きを目指すことは、運動の楽しさを味わうために大切なことであると考え、授業を行うにあたっては、児童同士での関わり合いを意識しながら取り組んだ。

課題として、中学校の教師との打ち合わせ時間の確保であるが、事前に調整をしながら効率的に進められるよう改善し、小学校教諭全体の指導力向上を図るとともに、他者との関わり合いの中で、学び合い等の大切さに気づけるような機会を今後も継続していきたい。

中学校の具体的な取組例（愛川東中学校）

体力向上を目指す 『サーキットトレーニング』



1 取組の経緯

昨年度から新型コロナウイルス感染症の影響で、運動不足の生徒が多かったため、基礎体力の低下が心配されていた。

そこで、お互いに一定の距離を保ち、感染症対策を取りながら取り組むことができる「サーキットトレーニング」を、保健体育の授業で行う体づくり運動の中で、月に2～3回継続的に実施することで基礎体力の向上を図った。

また、自己の体力について関心を高めさせ、記録の向上を意識しながら取り組めるように内容や活動の場の工夫を図った。

トレーニングメニューについては、簡単な運動にすることで、自分の記録の向上が実感でき、体力維持のため授業以外でも取り組めるようなサーキットメニューとした。

2 取組の内容【サーキットメニュー】

・30秒間行う⇒30秒インターバル《繰り返す》

・2セット行う

①両足でのサイドジャンプ ②腕立て伏せ（膝つき有）

③グーパージャンプ ④上体起こし

⑤パービージャンプ ⑥背筋

⑦縄跳び（二重跳び有）

3 成果と課題

比較的簡単にできるメニューのため、自分の記録を向上させようと努力する姿がみられた。基礎的な体力、筋力も1学期に比べ（回数も含め）向上している。当初は、黙々と実施していたが、音楽を流しながら取り組むことで生徒のモチベーションが上がったため、音楽を流しながら取り組む方法に変更した。

3年間継続して行うためには、生徒の状況も見ながらメニューのバリエーションを増やしていく必要がある。

取組の 成果と課題

【小学校】中学校教諭と連携する中で、体育の指導法や授業でのアイデアについてアドバイスを受け、授業改善を図ることができた。今後は学び合いの機会についても研究して取り組んでいきたい。

【中学校】簡単なメニューとしたことで、運動が苦手な生徒についても諦めず、意欲的に取り組めた。個の体力の向上に合わせてメニューのバリエーションを、選択できるようにしていくことが今後の課題である。

体力の向上をめざして — 夢中になる活動の工夫と生活習慣の見直し —

市町村名

清川村

児童生徒の実態 と取組のねらい

これまでの調査結果から、本村の児童・生徒は、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みられた。また、長時間テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンの画面を見ていた児童・生徒が多く、学習や運動に充てる時間が短いといった課題があげられた。

そこで、学校においては、児童・生徒が授業の内容を楽しく感じ、夢中になるよう工夫することや、家庭との連携による適切な睡眠、朝食の摂取、テレビ等の視聴といった生活習慣の確立をめざすこととした。

小学校の具体的な取組例（緑小学校）

運動への意欲の向上を図る 「みどりンピック」



1 取組の経緯

今年度も昨年度に引き続きコロナの影響で運動会が中止となった。また、児童が運動をする機会もなかなか増やせない状況にある。そこで、児童の体力向上と運動の機会を増やすことをねらいとし、今年度は運動会の代替として体力テストの内容を含む体育の発表会を開催することとした。名称を「緑小」と「オリンピック」をかけて「みどりンピック」として児童が親しみやすいものにした。

【取組のポイント】

- ①個人の記録はとるが、そのデータを基にした赤組と黄組による団体戦の形をとり、児童の意欲向上をねらった。
- ②運動が苦手な児童も前向きに取り組めるように、昨年度の記録からの伸び率で競うようにした。

2 取り組んだ日時等

- ①みどりンピックに向けた練習
令和3年9月上旬～10月上旬 各学年体育の時間
- ②みどりンピック
令和3年10月6日（水） 午前中

3 取組の様子、成果と課題

50m走やボール投げといった個人種目では、一生懸命に記録を伸ばそうと活動する姿が見られた。自分の記録を伸ばすことがチームの勝利につながるという仕組みも動機づけになっていたようだ。児童からも好意的な感想が多くあった。また、昨年度の内容に学年団による表現や応援合戦を加えることにより、児童の活躍の幅を広げることができた。

成果としては、目標ができたことにより、記録向上に向けた取組が活発になり、併せて児童が運動する機会をつくることにもつながった。課題としては、本番で取り上げる種目を精査していく必要があることが挙げられる。

中学校の具体的な取組例（緑中学校）

運動の大切さと楽しさを感じるために



1 取組の概要

体を動かし、仲間と運動することの楽しさを通して運動習慣の定着につなげるために、生徒会が中心になり、様々な工夫を重ねて運動するとともに、生活習慣を見直す機会を設けた。

【具体的な取組】

- (1)長期休業後の生活習慣を早めに軌道に乗せるために生活リズム調査を実施した。調査項目に運動時間を設け、合わせて保健指導することで運動の必要性を知るきっかけをつくる。
5月10～16日、9月1～7日、1月11～17日実施
- (2)生徒会本部が昼休みに運動場でサッカーができるようにボールを貸し出す。
月曜日～金曜日、昼休み13:05～13:25
- (3)学級委員会主催で「スーパーカップ争奪バドミントン大会」をダブルス戦で開催した。
11月1～15日昼休みに実施

2 取組の様子、成果と課題

生徒は、生活リズムチェックシートへの記入で、運動量の少なさを痛感し、朝や寝る時に簡単なストレッチ、筋力トレーニングを試していた。部活のない水曜日には家庭で自主練習をする生徒もいた。また、昼休みのサッカーは、男子生徒を中心に学年を超えて毎日、体を動かしていた。「スーパーカップ争奪バドミントン大会」では、昨年と異なる競技で女子の参加が増え、応援も含めて大勢の参加で盛り上がり、各コートは選手と応援生徒の一体感がみられた。

感染症対策を取りながら、安心して運動できる機会や環境を整えることで、多くの生徒が身体を動かすこと、そして、スポーツの楽しさを感じる事ができた。今後、健康的な生活習慣定着に向けて、一人ひとりの体力に合った運動を個別保健指導等、協力してすすめ、自主的に運動する生徒が増えることを期待したい。

取組の 成果と課題

この2年間、コロナ禍の影響により、様々な活動が制限された。特に、運動する機会が減少し、児童・生徒の1週間の総運動時間が減少してしまった。各学校では、様々な工夫により限られた時間の中で適度な運動量を確保し、運動やスポーツに関心を持ち、自ら進んで取り組むことのできる児童・生徒が増えた。また、生活習慣については、意図的に見直す機会を設けたことにより、生活の中に運動を組み込むことを意識するようになった。今後は、さらなる感染防止対策を講じながら、年間を通じた活動として進めていく。

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低い。また、運動する児童・生徒とそうでない児童・生徒の二極化が懸念される。そこで、学校の体育的行事等で実施する種目について、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫し、児童・生徒が運動習慣を確立できるようにすることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（崇善小学校）

スポーツを通して交流する～体育委員会による大縄大会～



1 大縄大会開催の経緯 ～コロナ禍でもできることを～

本校では、体育委員会が計画・運営した「ドッジボール大会」が毎年ブロックごとの対戦で行われてきた。

今年度は、感染症対策を講じながらも、目標である「みんなで楽しめるスポーツ大会を行うこと」を通じて他の学年や他のクラス、自分のクラスの仲間と絆を深める」ためにはどうすればよいかを子どもたちが考えた。

特別活動の目標を掲げながらも、体を動かす楽しさを味わってほしいという体育委員会の思いを反映して「ドッジボール大会」に替わり「大縄大会」が開かれることとなった。

2 内容と様子 ～子どもたちが主体の計画・運営・実施～

(1) チーム設定

1クラス1チーム（全員参加）。特別支援級在籍児童は、交流級で参加するか、支援級でチームを作る。支援級でチームを作った場合、参加者の学年を平均計算し、小数点以下を切り捨てた学年チームとしてエントリーする。

(2) ルールの概要

大会は、ブロック内対戦。8の字跳び（中・高学年は縄を回転させる。低学年は、「小波」でもよい）で、5分1本勝負。縄を回すのは子ども（低・中学年は、大人や体育委員が回してもよい）。カウントは、5分間の累計数とする。

(3) 取組の様子

本校では、毎週決まった曜日に、「朝レク」がクラス単位で行われている。今年度は、大縄大会を契機に、「朝レク」で大縄跳びを行うクラスも見られる。また、休み時間には、友達を誘い合い、大縄跳びをする子どもたちの姿もあった。

3 予想される課題 ～年間を通して体力を高める取組を～

本校では、休み時間を教室や図書室などで過ごす子どもも多く見られる。校内で過ごす子どもたちが、外遊びや運動・スポーツに触れるためには、体育の授業以外で考えれば、「朝レク」や「大縄大会」など、仲間と交流しながら活動することが望ましい。今後も、子どもたちが中心となって遊びや運動・スポーツに触れる時間を、年間を通して設けていく必要がある。

中学校の具体的な取組例（春日野中学校）

授業導入時の補強運動



1 取組の概要

本校では、「体力向上」を図るため、主に「保健体育の授業での取組」と「生徒会及び体育委員会主催のスポーツ大会」の2つの取組により生徒の運動習慣確立に努めた。

2 取組の内容・工夫

(1) 保健体育の授業での取組

年間を通じて授業の導入時に次の筋力トレーニングを行った。

- ・補強運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋、体幹）×10
- ・3分間走（球技の単元時は、ボールを使ったランニング）

(2) 生徒会及び体育委員会主催のスポーツ大会（希望生徒のみ参加）

- ・靴飛ばし大会（11月）
- ・ドッジボール大会（12月）
- ・学級対抗リレー（12月）
- ・だるまさんが転んだ（1月）

3 取組の様子、成果と課題

(1) 保健体育の授業での取組

1年時は、腕立て伏せが10回できない、体幹トレーニングでふらついてしまう生徒がクラスの3分の1程度見られるが、継続して補強運動を行うことで、3年時には、ほとんどの生徒ができるようになってきている。また、筋力トレーニングの回数や距離をプリントに記入させ、達成感をもたせた。

(2) 生徒会及び体育委員会主催のスポーツ大会（希望生徒のみ参加）

昨年度より、体育祭やスポーツ大会時には、全クラスに「〇〇で賞」という賞状を渡している。順位を争うだけではなく、スポーツに親しむことを大切にすることで、運動が苦手な生徒の参加も促し、参加生徒も徐々に増えている。また、選手ではなく応援で参加したいという生徒も関わりがもてるよう、観戦スペースを設けた結果、感染症予防対策を行ったうえで、多くの生徒が参加する活動となった。

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。取組の成果を周知し、休み時間や体育、保健体育の授業を契機とした児童・生徒の運動習慣の確立を広げていきたい。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、運動を行う、見る、支えること及び知るという多様な関わりをとおして、運動に親しみをもって体力を高めるという点に成果があった。コロナ禍ではあるが、今後も児童・生徒が安全に、安心して活動できるよう取組の工夫をしていきたい。

児童生徒の自主性を活かした体を動かす取組を目指して ～コロナ禍で授業や学校行事の工夫～

市町村名

秦野市

児童生徒の実態 と取組のねらい

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

小学校の具体的な取組例（末広小学校）

なわとび検定



1 取組の経緯

本校では例年「チャレンジスポーツ」「けいどろ大会」「マラソン月間」と学校全体で体を動かす催しを行ってきた。しかし、新型コロナウイルスの蔓延により感染予防を理由に今まで行ってきたこれらの催しが中止となった。

そこで令和2年度からこのようななかでもできるものはないだろうかとの運動委員会の児童を中心に考えたのが「なわとび検定」である。

低・中・高学年ごとに検定カードを配布し、課題をクリアできた児童には運動委員会の児童が作った葉を贈呈するという形で行った。さまざまな行動が自粛しているなか、全校児童が運動を楽しむ機会を確保するようにした。

【取組のポイント】

- ①全校児童が集まって行うのではなく、各自で取り組む事で密にならないようにした。
- ②検定という名前ではあるが、自己申告制にし、人との接触をなるべく少なくなるようにした。また、判定をされる緊張感がないため、誰でも気軽に参加できるようにした。
- ③休み時間だけではなく、体育の授業、家庭での実施も可にして、いつでも気軽に運動をできるようにした。

2 取組の様子、成果と課題

1～6年生までどの学年も積極的に参加することができた。課題をクリアした児童に対してプレゼントした手作りの葉を見て「ばくも欲しい。」とがんばって取り組んだ児童が多くおり、意欲的に取り組んでくれた。

課題としては取り組む内容で跳ぶ回数を重視するか、跳び方を重視するかなど内容に関する課題が残ったので、改善していきたい。

中学校の具体的な取組例（大根中学校）

体育祭にむけた、学年・学校の取組み



活動事例

- 上:学年行事の様子
- 下:当日の様子
- 感染症対策
 - ・競技前後の消毒
 - ・1組3名(持つ位置に印)
 - ・対面リレー方式(密集回避の為)
 - ・2学級ずつの対戦(1学年4学級)

1 取り組みの概要

感染症対策を考えた種目の考案と学年レクリエーションを通じた練習を実施した。体育祭で行っている従来通りの種目の実施は感染対策上、実施が難しい為、新しい競技やルールの変更などが必要となった。その為、新しい種目の考案やその種目練習の時間を兼ねて、学年レクリエーションの時間を、学校全体で確保することとした。

2 例年の種目との比較

例年	今年度
「男女別種目」 ・5種目 (リレー含む)	各学年共通 「障害物競争」 「選抜リレー」
「学年別種目」 ・各学年男女1種目ずつ	1学年 「綱引き」
「縦割り種目」 ・3種目	2学年 「ハリケーン」
	3学年 「フリスビーキャッチ」 「段ボール運び」
※それぞれ1～3年の1クラスずつでブロックを組み、複数学年で出場種目を決めて競技を行っていた。	※感染症対策の為、学年毎の競技とした。

3 ふり返り

1学期から計画的に運動機会を確保した為、事前アンケートでは、体育祭を楽しみにしている生徒が多かった。また、事後アンケートでは、完全な形ではなくとも実施できて良かったという声が多く寄せられた。感染症対策をしながら、実施可能な新しい形を模索することが生徒の達成感につながり、運動が楽しいと思うきっかけになったことを感じる事ができた。

取組の 成果と課題

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

体育的活動を通じた体力向上の取り組みについて

市町村名

伊勢原市

児童・生徒の実態と取組のねらい

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

「伝説のマラソンカード」で体力づくり



1 取り組みの概要

本校では、毎年12月に、全校で「マラソン大会」を行う。目的としては、児童同士が競い合うのではなく、あくまで自分の走るペースを知り、持久走をすることにより体力の向上を図ることと、県道をコースに設定することにより、普段と違う景色の中で走る楽しさを感じることができるように行っている。

体力づくりの意欲を高めるために、11月中旬頃から、児童に『伝説のマラソンカード』を配布し、学校の敷地内に一周約300mの練習コースを設定する。児童は、このコースを自分の立てた目標に沿って走る。マラソンカードは1周走るとマス一つ塗れるようにできており、10周ごとに「アイテムカード」を先生からもらうことができる。100周走ると伝説達成となり、顔写真を昇降口に掲示してもらうことができる。

2 取り組みの様子、成果と課題

本取り組みでは、基本的に他者との競争ではなく、自分の体力を楽しみながら高めることに重点を置いている。一年生の時はマラソンカードを走りきることができなかった子どもたちも、年を追うごとにクリアできるようになってきて、自分の成長に気づくことができ、休み時間に積極的に走る姿が見られる。

反面、運動が苦手な子どもにはマラソンカードや大会がプレッシャーとなる姿も見られたため、あくまで自分のペースで、自分の体力と相談しながら無理をせずに走るように配慮する必要がある。

すべての児童が楽しみながら取り組むことができるよう、これからも取り組みを見直しながらかつていきたい。

中学校の具体的な取組例（山王中学校）

体育祭新種目「Uber ball」



1 取組の概要

本校では、毎年、1学期に全学年で新体力テストの実施を行っている。今年度の結果を分析すると、50m走、持久走のレベルは全国平均にと比べると下回っていた。50m走の結果をみると、1年生では男女ともに全国平均と比較して下回っていた。2年生では、全国平均と同じレベルであり、3年生では、男子が全国レベルよりも少し、女子は大きく下回っていた。また、持久走では、全学年、分布バランスも大きく、全国平均と比較すると大きく下回っていた。

今年度、本校の体育祭では、体育委員会を中心に体育祭の新種目の検討を行った。全クラスにアンケートをとり、そのアンケートをもとに検討を重ね、大玉を使った新種目「Uber Ball」を行った。体育委員会の検討の中で生徒の体力の状況を踏まえ、「走る」「楽しい」ことをテーマにした種目であった。種目のルールとしては、二人組で大玉を転がし、コーンを回って戻ってくる。その後、約20m走った後たすきを渡し、次走者が走るという種目である。

2 生徒の意識調査（取組後調査）

体育祭実施後、取り組み状況を来年度の体育祭に生かすため、「Uber Ball」の意識調査を実施することとした。

	全体	1年	2年	3年
良く取り組めた	62%	49%	58%	76%
取り組めた	32%	42%	38%	20%
あまり取り組めなかった	5%	7%	4%	3%
取り組めなかった	1%	2%	1%	1%

3 振り返り

体育祭では、初めての種目であったが、どの学年も一生懸命に取り組んでいた。今年度は、新型コロナウイルスの影響で、体育祭が延期になり、練習期間が短い体育祭であった。そのため、ルールの徹底が課題である。

取組の成果と課題

子どもの自主的な取組によって楽しみながら前向きに取り組むことができた。今後も子どもの自主性を育むとともに、体力向上につながるよう取り組んでいきたい。来年度はルール等をよく検討し、体力向上や子どもが充実感を感じられるようにしていきたい。また、休み時間においても運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向があり、運動をしない子どもが楽しく体を動かすための取り組みを、体育委員会等を中心に模索していきたい。

体力向上を目指して ～体を動かす、運動に興味を持たせるきっかけづくり～

市町村名

大磯町

児童・生徒の実態 と取組のねらい

例年の体力調査では、全国・県平均を下回る結果が出ている。児童・生徒の実態として、体を動かす機会が減少していることや、運動に対して苦手意識があることが分かった。これを受け、運動に興味を持ち、運動する楽しさや喜び、達成感などを味わうことができるようなきっかけづくりに取り組んだ。

小学校の具体的な取組例（大磯小学校）

児童の意欲を高める地域連携とICT活用



1 取組の経緯

運動に興味を持たせるために、スポーツ経験者の外部講師を招いて、資質能力の向上、スポーツの活性化を図った。

またタブレット端末を積極的に活用し、運動している場面を画像や動画で撮り、自分自身を客観的に見たり、動きを細かく分析したりすることで、運動への意欲付けを行った。

2 取組の概要

(1) 地域との連携

星槎湘南大磯総合型スポーツクラブと大磯町との連携事業を活用し、5回の体育授業で連携を図った。

- ・6年生「ハードル走」「マット運動」
- ・5年生「ハードル走」
- ・4年生「鉄棒運動」「サッカー」

(2) タブレット端末の活用

主に、マット運動や鉄棒運動の器械体操の授業で活用した。1グループに1台タブレットを用意し、お互いの活動を撮影した。教師が示したポイントを達成できているかチェックしたり、できていないところなどをアドバイスしたりしながら意欲的に活動することができた。

3 振り返り

外部講師の指導によって、できることが増えたり、コツをつかめたりするなど、運動に対して意欲的に取り組む姿が多く見られた。また、タブレット端末を活用することで、児童同士で活動を振り返り、互いに適切なアドバイスをすることができた。今後も地域との連携を図り、ICTを有効活用しながら、児童の運動への意欲を高めていきたい。

中学校の具体的な取組例（大磯中学校）

生徒の意欲を高める活動の工夫



1 取組の経緯

新体力テストの結果を受け、年間を通して体力の向上を目指すことにした。今年度は、準備運動の5分間走を10分間走に変更して、継続的に取り組むことにした。

2 取組の概要

(1) 準備運動の内容

授業の始めに、準備運動として10分間走を実施し、その他にもストレッチや腕立て、腹筋、背筋(各10回以上)を行って、体全体の調子を整えるようにした。

(2) 野外走・校内駅伝の実施

毎年1月に行われる箱根駅伝では、本校前の国道1号線を選手が走り、実際に多くの生徒が箱根駅伝を沿道から応援した経験がある。そこで、箱根駅伝に合わせて野外走や校内駅伝を行うことで、走ることにに対する興味・関心を高めた。

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3回走った。校内駅伝は、実際に襷を使用して1チーム6～10人(学年で異なる)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4～5周(学年で異なる)した。1人が複数区間を走る場合、連続で2区間以上を走るようにする。残りの区間は、1区間を1人が走ることとし、編成はチーム内で決めるようにした。

3 振り返り

準備運動で、今年度から10分間走とストレッチを取り入れたことで、生徒の持久力が向上するとともに、怪我の防止にもつながった。

校内駅伝では、箱根駅伝をイメージし、チーム内で区間編成を行い、襷を繋ぎ仲間と協力することができた。活動を通して、体を動かす楽しさを感じるすることができた。

取組の 成果と課題

運動に対して意欲的に取り組めるきっかけづくりによって、児童・生徒が運動することの楽しさを味わいながら体力の向上に繋がっていくことができた。今後も運動に取り組むきっかけとして、地域との連携やICTの活用、子どもの興味関心を引く活動等を研究・実践していき、子どもの運動に対する意欲向上や体力向上に繋がっていききたい。

コロナ禍における体育的活動について

児童生徒の実態 と取組のねらい

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響が色濃く残り、子どもたちの運動や遊びが制限された。そのため、室内で過ごす児童の数も増えたように感じた。そこで、コロナ禍でも運動の楽しさを味わい、目標を達成する喜びを感じられるように、運動会に向けた練習をはじめ、学校一丸となって運動機会の確保と定着を目指した。

小学校の具体的な取組例（山西小学校）

コロナ禍でも可能な運動会を目指して ～運動の楽しさを味わい、喜びあふれる運動会を作る～



1 取組の経緯

度重なる新型コロナウイルスの影響で、体育の授業や体力づくりに関わる活動が制限されていた。本校でも6月の運動会実施に向けて、何度も話し合いを行った。健康・安全を第一に、そして、子どもたちの思い出の1ページとして、子どもたちと共に考えたスローガン『優勝 友情 全力スマイル』（令和2年度は『全力・団結・ディスタンス～体は離れても、心はつなごう～』）の思いのもと運動会を行った。

2 日時・日程

日時 令和3年6月5日（土）
 日程 午前（8：50～11：30）
 昼ごはん（11：30～12：05）
 午後（12：15～13：30）

3 実施状況

- ・参観される保護者の方にも事前に検温していただき、「ご家族の方のみ」に限定させていただいた。
- ・声を出す場面を必要最低限にし、大きな声を出さない、間隔を大きくあける（ソーシャルディスタンス）の徹底に努めた。（応援団なし）
- ・種目数を制限し、徒競走・表現運動・全校種目（学年対抗）の3種目にした。
- ・参観中はマスクを着用し、演技中はマスクを外した。
- ・暑さも考慮し、種目の間に水分休憩を適宜行った。

中学校の具体的な取組例（二宮西中学校）

スポーツウィーク・球技大会



1 取組の概要

① スポーツウィーク

昼休みの時間を使用し、通常のグラウンドの開放にプラスして、体育館とテニスコートを開放し、バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、テニスと普段の昼休みでは行うことができない場所でのスポーツを楽しむ企画である。

② 球技大会

体育委員会の企画で、毎年2学期末(12月)に行っている。クラスで種目の希望を取り、組み合わせやルール決め、当日の運営も体育委員が中心に行う。今年度は、初日にサッカーとバレーボール、2日目にバスケットボールとコロナ対応として2日間日程で行った。どちらも、参加生徒が多く、大いに賑わった。

③ 毎日の活動「ボール貸し出し」

バレーボール、バスケットボール、サッカーボール、ラグビーボール、ソフトボール、軟式ボール、グローブ、バドミントンラケット、テニスラケット、縄跳びの貸し出しをしている。昼休みに活動する生徒が多く、生徒からも好評で今後も貸し出しできる道具を増やそうと考えている。

2 振り返り

どの生徒も運動や体育が好きで、毎日グラウンドから元気な声が聞こえてくる。また、みんなで協力することが生徒も多いので今後もみんなで楽しめる企画を体育委員が中心に考えていけると良いと考えている。球技大会に関しては、「学期に1度は行いたい」と生徒からの声が挙がっているので、その声にも応えていきたいと考えている。

取組の 成果と課題

新型コロナウイルス感染症の様々な対策（ソーシャルディスタンスや三密回避など）を講じながら取り組むことができた。また今回の経験から、これまでの運動会の在り方や内容も見直す機会につながり、今後の財産となった一方、運動機会の確保と定着に繋がったかどうか今回だけでは計れない点もあるので、運動機会の確保に向けて検討を重ねていきたい。

児童・生徒が主体的に運動に親しもうとする態度の育成を目指して

児童・生徒の実態と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(体力合計点の小中男女平均値)は全国平均を上回っているものの、児童・生徒質問紙調査では「運動が好き・やや好き」と回答した児童・生徒の割合は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、児童・生徒の主体性を高める計画・運営の工夫により、児童・生徒自ら感染症対策に留意しながら運動に親しもうとする態度の育成を目指していきたい。

小学校の具体的な取組例（下中小学校）

保健委員会主催の「下中ストレッチ」と「ふじ山めざしてあるこう！」の取り組み



1 取り組みの経緯

新型コロナウイルス感染症の流行により、学校に「新しい生活スタイル」が求められるとともに、新たな変異株の脅威が迫る中、「コロナ慣れ」している様子も見受けられる。

そこで、今年度は、体力を高めると同時に、感染症に対する抵抗力を高めるために以前から推進してきた「下中ストレッチ」や「ふじ山めざしてあるこう！」を引き続き実施し、心身ともにコロナ時代を生き抜くためにできることに取り組んできた。

2 取組のポイント

①「下中ストレッチ」の推進

「下中ストレッチ」のビデオを作成してクロームブックに入れ、朝の会や雨の日の昼休み等の体ほぐしに活用できるようにした。

②「ふじ山めざしてあるこう！」の取り組み

保健委員会が昼の放送等で声かけを行い、昼休みの遊びの前に校庭を歩く機会を設けた。

3 取組の様子、成果と課題

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され、様々な活動を自粛してきたが、保健委員会を中心として、児童が主体的に関わってきたことは大きな成果であった。また、児童に馴染みのある音楽を流して歩いたり、「がんばりカード」を活用したりしたことで、児童の活動意欲も高まり、外遊びを促進するきっかけとなった。

ただ、児童の体力の現状については掴み切れていないところがあるため、コロナ禍での児童の体力の実態を体力テスト等で把握・分析し、児童自らが自身の体力に目を向け、運動に親しんだり、日常の生活を見直したりすることができるように取り組んでいくことが今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（千代中学校）

昼休み体育館開放



1 取組の概要

千代中学校の体育委員会は、昨年度から、感染予防に配慮した上で体育委員会によるボールの貸し出しを積極的に行い、「全校生徒が楽しく汗を流すことのできる昼休み」を目指して活動を行ってきた。その中で、「体育館での活動も許可してもらえないか」という要望が生徒からあがった。

そこで今年度は、感染予防を行った上で全校生徒が安全に体育館を利用するための運営方法について委員会で議論し、

- ・曜日ごとに使用できるクラスを限定する
- ・人が多すぎる場合は急遽開放を中止する
- ・マスクの着用など感染予防策は体育の授業と同様

などの6つの約束を全校に周知し、7月に体育館開放を試験的に行った。

2 実際の体育館利用生徒数

7月8日（木）	（各学年1組）	・・・	18人
7月9日（金）	（各学年2組）	・・・	22人
7月14日（水）	（各学年3組）	・・・	35人
7月15日（木）	（各学年4組）	・・・	36人
7月16日（金）	（各学年5組）	・・・	38人

それぞれ各学年1クラスずつを対象にし、開放を行った。利用生徒数が41人以上になった場合は、体育館開放を中止することも考えていたが、利用者が40人を超えることはなかった。

3 振り返り

体育館や運動場で体を動かす生徒が増えることで、校舎内の密を避けることができた。雨の日には、体育館利用希望者が増加傾向にあり、感染対策上の今後の課題である。

取組の成果と課題

体力向上プロジェクト会議を開催し、①児童・生徒の体力テストの分析結果 ②効果的な体育指導の工夫 ③児童・生徒の運動習慣の向上につながる環境整備等 について意見交換をしている。その内容は、地区教育研究会体育／保健体育部会を通して情報共有している。他方、感染対策を優先することで、児童・生徒の活動が十分に確保できないこと、結果として主体的に運動に親しもうとする態度の育成につながっていない現状がある。

コロナ禍における運動機会の創出と体力の向上をめざして

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍の中で、子どもたちが体を動かす機会が大幅に減少し、運動の種類によっては、あまり経験したことがないという子どもがいる。それに伴い、運動の習慣が確立せず、子どもたちの体力や運動能力が下がっていることが課題となっている。そこで、コロナ禍においても、運動の機会を適切に作ることで、子どもたちの体力向上をめざすこととした。

小学校の具体的な取組例（岡本小学校）

授業・行事等での運動機会の創出



1 体育的行事の取組

(1) 異学年交流種目の設定

今年度も規模を縮小して実施した。今年度は異学年合同種目を設定した。5・6年生が主体となり、種目や作戦などを各チームで考えて行ったことで、他学年と一緒に運動する楽しさを感じる機会となった。

(2) 様々な種目設定

昨年度は、縄跳びなど限られた種目（領域）を全学年統一して行った。今年度は、表現を加えるなど複数の領域に関する種目を実施した。休み時間などにも意欲的に練習する子どもたちの姿が見られた。

2 体育科の授業構成の工夫

(1) 運動機会の保障

昨年度は一年間を通して、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、体育だけでなく休み時間の遊びも含め、運動機会が制限されていた。そこで、各学級・学年の実態に応じて体育の授業で、できるだけ長く体を動かす、ゲーム性等を取り入れた活動を展開した。そのことにより、児童は運動の良さや楽しさを改めて感じている様子が見られた。

(2) 場や道具の充実

運動を行う際に、場の設定や道具の充実を図った。ボール等の用具が必要な運動がある。十分な活動場所や用具を確保したことで、待ち時間が減少し、楽しさを感じると共に、技能向上にもつながっていく効果が見られた。

3 委員会活動の取組

体育委員会が中心となり、昼休みに学年ごとに遊びを計画・実施した。低・中・高学年、それぞれが楽しめる遊びを計画し、ルールを工夫して行った。友だち同士関わりを楽しみながら遊ぶ姿が見られた。

中学校の具体的な取組例（岡本中学校）

授業以外での運動の機会を確保する取組



1 取組の経緯

昨年度、新型コロナウイルス感染症の関係で、体育の活動時間や外で遊ぶ時間が極端に減少した。実際、今年度の新体力テストでは、数値の減少が見られた。そこで、新型コロナウイルス感染症に配慮しながら運動の機会を確保できる取組について検討し、以下の実践を行った。なお、この中から3点について「2」で示す。

- ・体育祭
- ・昼休みの体育館の開放・外ボールの貸し出し
- ・体育委員のドッジボール大会
- ・夏休みの健康チェック
- ・1・2年生の駅伝

2 取組の実際

本年度は、生徒が運動に取り組む機会を確保するため、「楽しみながら」と「継続的に」を目標に、体育の時間以外での運動の時間の確保に努めた。

昼休みの体育委員主催のドッジボール大会では、男女5名ずつ、計10名で1チームをつくり大会を行った。各学年から4チームずつのエントリーがあり、見学や応援などで多くの生徒が運動場面に親しむ機会を設けることができた。

夏休みの健康チェックでは、健康チェックシートを夏休みの課題にすることで、継続的に意識して運動に取り組むことができた。さらに、食事や睡眠のチェックを行うことで、夏休みに乱れやすい生活習慣にも着目させて取り組むことができた。健康チェックシートの記載内容から、「睡眠時間、食事のバランスに注意した」「運動に意欲的に取り組むことができた」など、生徒が主体的に取り組んだ様子が見られた。

駅伝では、教員チームも参加したり、生徒の走る距離を工夫したりすることで、運動が苦手な生徒も積極的に取り組むことができた。

来年度は、全校生徒が運動を自ら楽しむ取組を生徒と共に考えていきたい。

取組の 成果と課題

今年度は、運動の機会を作り出し、体力の向上と運動習慣の確立をめざした。環境整備や様々な活動の工夫を行うことで、楽しみながら体を動かす子どもたちの姿が見られ、一定の効果があったと思われる。一方で、子どもたちに運動習慣が身に付き、体力が向上したかどうかについては課題が残る。今後も、与えられた活動ではなく、子どもたちが自ら運動に取り組むことができるように、さらなる工夫が必要である。

子どもたちが主体的に取り組む体力づくり

児童・生徒の実態 と取組のねらい

今年度も新型コロナウイルス感染の影響のため、小・中学校ともに積極的に体力づくりに取り組む時間に制限があった。感染対策を十分に講じたうえで、実施時間や種目を工夫しながら児童・生徒の体力の向上に努めるとともに、楽しみながら子どもたちが主体的に運動習慣を身に付けていくことを目的として取り組んでいくこととした。

小学校の具体的な取組例（中村小学校）

コロナ禍での持久走記録会の練習



1 取組の経緯

本校ではこれまで持久走記録会に向けて、朝の時間に全校での練習に取り組んできた。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、全校での取組が難しくなった。そこで今年度は、曜日ごとに「持久走の練習」と「短縄跳びの練習」のどちらかに取り組むこととし、感染症対策をしつつ、運動の機会を確保することにした。

2 取組を推進するための工夫

- ①持久走の練習では、学習カードを用いて自分の目標を設定し、その達成に向けて取り組めるようにした。
- ②縄跳びの練習ではBGMを活用した。自分の好きな技に挑戦する「自由跳び」と、アナウンスに従っている色々な技に取り組む「種目跳び」の2種類を用意した。
- ③休み時間に積極的に運動できるように、県の運動習慣カードを配付した。

3 成果と課題

縄跳びの練習では、休み時間に学年に関わらず集まり、技を教えたり競い合ったりする姿が見られた。全校で同じ「種目跳び」に取り組んだことで、一緒に練習しやすかったのではないかと考える。

持久走の練習では、学習カードの活用で、自分の目標が明確になり、登校後からグラウンドに出て取り組む姿が見られた。特に、学級担任も一緒に取り組んでいた学級の児童の参加率が高かったため、児童の体力向上のためには、教員も共に努力する姿勢を示すことが大切だと感じた。

課題は、記録会後も継続して練習する児童はいなかったことである。運動を習慣化するために、年間計画を立て、様々な運動の機会を提供することを今後検討していく。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

生徒が運動を「する」「見る」「支える」活動の創造



1 取組の概要

本校は、体を動かすことが好きな生徒が比較的多く、保健体育の授業をはじめ、昼休みや部活動で積極的に体を動かしている。今年度も感染対策を講じながらの学校生活により、体を動かす機会が昨年度同様減少した。新体力テストにおいても、特に全身持久力、敏捷性が全国や県平均を下回った。併せて、1日の運動時間や実施状況による運動能力の差も大きくなっている。

今年度、本校では各学級委員会や体育委員会が主体となり、昼休みや学級活動の時間を利用して、レクリエーションを企画・運営し、ドッジボールやバレーボールを行う機会を設けた。生徒は教師のアドバイスを受けながら、ルールや競技時間等を考え、会場設営や生徒の誘導など、主体的な運営を行った。

2 生徒の反応

実施後、競技に参加した生徒からは、「楽しかった。また、やりたい。」「今度は違う競技も行いたい。」「みんなでできてよかった。」など、好意的な声が多く、体を思い切り動かすことができたことを喜んでいて、また、運営に携わった生徒もみんなが楽しんでいて喜んでいて。

3 振り返り

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

取組の 成果と課題

児童・生徒が主体的に運動習慣を身に付ける工夫を各学校が実施できた。学習カードを活用した体力づくりの取組や、生徒が主体となってレクリエーションを実施している取組などについて、町内で情報共有を図っていききたい。今後も、各校の実態に応じた運動の習慣化や体力向上に努めていきたい。

制限ある活動を通じた主体的な体力づくり ～委員会活動と連携・工夫した取組～

市町村名

大井町

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和2年度ではさまざまな行事や活動が制限され、児童・生徒の体力低下が懸念された。また、これまでの全国体力調査の結果より、運動することを肯定的に捉えている割合が一定数みられることから、子どもたちの主体的な活動を体力づくりにつなげることと、日常的に継続して取り組む活動を推進することで、児童・生徒の体力向上と運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（上大井小学校）

体力づくりのために全校で短縄



1 取組の経緯

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、運動会や連合体育大会など多くの行事が中止となった。その結果、身体を動かして活動する場が減り、体力の低下が心配された。

そこで、今年度は「体力づくり運動」として、全校で身体を動かす場面を設定した。3分間（1曲分）短縄を跳び続けることを目標に、全校で楽しみながら取り組める活動にしたいと考えた。

【取組のポイント】

- ①体育委員会が短縄の跳び方の手本を見せた。
- ②全校一斉に行い、他学年からよい刺激を受けられるようにした。
- ③新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底した。

2 取り組んだ日時等

- ①体力づくり週間
令和3年6月21日（月）～7月16日（金）中休み
- ②体育学習発表会に向けて
令和3年10月22日（金）～11月13日（土）

3 取り組んだ様子、成果と課題

体育委員会が前で手本を見せながら活動を行った。前跳びや後ろ跳びなど簡単な技を多く取り入れることで、全学年の児童が一生懸命取り組めた。また、二重跳びや交差跳びなどの難しい技の際、高学年の児童は見られているという緊張感をもち、苦手な技であっても前向きに取り組んでいた。低学年の児童は高学年の上手に跳ぶ姿を見て、憧れをもち積極的に活動に取り組めたことが成果である。

天候に左右され、活動できない日が多く続いたことがあった。簡単にできるダンスなどを紹介し、雨の日であっても教室等で簡単に身体を動かす場を設定することが課題である。また、学年毎に適した運動量を設定し、体力づくりにつなげていくことも必要である。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

活動制限の中での昼レク



1 取組の概要

本校では、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、体育の授業や部活動での活動時間短縮や密を避けるための制限などにより、生徒の体力が落ちていることを考慮した上で、体力づくりの取組を行った。昼休みの体育館開放やグラウンド開放は、一斉では行わず生徒会本部や体育委員会が主催する形でのレクリエーション大会を行うことで活動内容や日程を調整し、体を動かす機会を設けた。活動内容は、記録競争型の内容やクラス対抗型にして、大勢が集まらないような工夫の中で実施した。

2 年間の取組

- 4月 新体力テスト、縄跳び
- 5月～1月 委員会活動の昼休みレクリエーション
＜実施内容＞
ボッチャ、バスケットボールのフリースロー
王様ドッジボール、サークルドッジボール
点数制ドッジボール、しっぽ取り、ポートボール
バレーボール
- 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）
- *各学年の行事として年度末に球技大会の実施を検討中

3 振り返り

感染症対策のある日常生活から生徒の体力低下に配慮する中で、活動内容の工夫や密にならないような対策を意識し、生徒が主体となる取組となった。今後は、種目の特性を考慮して、さらに生徒の体力向上につながる取組へとつなげていきたい。

取組の 成果と課題

各校の実態に応じた感染症対策の中で、子どもたちが主体となって運動機会を確保することができた反面、限られた活動の中では体力向上につなげる難しさがあつた。また、委員会活動と連携し、工夫した取組から、児童・生徒の継続的な活動につなげられたため、今後も「体を動かすことの大切さ」を伝えていくとともに、子どもたちの主体性の育成と体力向上につながるよう努めていきたい。

みんなで、体を動かそう！

児童・生徒の実態 と取組のねらい

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。また、新型コロナウイルス感染症により、体を動かす機会が少なくなり、児童・生徒の体力低下も心配されている。そのため、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んだり、意図的に体を動かしたりすることができる環境構成に努めた。

小学校の具体的な取組例（松田小学校）

昼休み「みんなで遊ぼう大作戦」



1 取組の概要

本校では、5・6年生 計18名で構成されたスポーツ委員会がみんなで楽しく運動するために「みんなで遊ぼう大作戦」を計画し、実行した。長昼休みにスポーツ委員会とそれぞれの学年と一緒に遊ぶことを通して、外で遊ぶ楽しさや、体を動かす気持ちよさを味わうことをねらいとして行った。

【取組のポイント】

- ①約2週間前に各クラスに遊びの発表とルールを説明し、ポスターを作成して掲示した。
- ②スポーツ委員会の児童が主体的に取り組めるよう、何度も話し合い、自分たちで準備を行った。
- ③それぞれの学年に合わせて、遊びやルールを工夫した。

2 取組の日時等

- | | | |
|------|--------|----------|
| ①5年生 | 7月13日 | おに遊び |
| ②2年生 | 9月16日 | だるまさんの一日 |
| ③6年生 | 11月30日 | リレー |
| ④4年生 | 12月7日 | 障害物リレー |
| ⑤1年生 | 12月9日 | えいごみち |
| ⑥3年生 | 12月14日 | しっぽとり |

3 取組の様子、成果と課題

スポーツ委員会と一緒に遊ぶことで、活発に遊ぶ児童が多かった。「楽しかった。」「また遊びたい。」などの感想が多く、運動を楽しんでいる様子がうかがえた。これを機会に積極的に外で遊び、運動量を増やしてほしい。成果として、スポーツ委員会が自分たちで考え、準備し、実行することで主体的に取り組むことができた。また新校舎建築のためグラウンドが使えず、運動する場や時間の確保が難しかったことが課題として挙げられる。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

全校で楽しく体力アップ!!



1 取組の経緯

本校では、体を動かす機会が減り、落ちてしまった体力を取り戻す活動を、体育委員会を中心に考え、実践した。

「全校で取り組む」「運動の楽しさを実感する」をテーマに体育委員会の生徒主体で体力づくりに取り組んだ。

2 取組の概要

(1) レクリエーション大会

「学年・学級・男女を越えたつながり」を大切にし、できるだけ多くの生徒が参加できるように、体育委員会で昼休みにレクリエーション大会を企画・運営した。

① 体育祭に向けて(5月)

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

② ドッジボール大会(7月・11月)

③ フットサル大会(1月)

(2) 朝のトレーニング

10月の全国体力づくり強調月間に合わせて、全校で取り組める体力づくりとして、朝の1分間トレーニングを行った。

体育委員会が、自席で取り組める簡単なトレーニングを1週間ごとに考え、朝の会において全校で行った。

3 取組の様子、成果と課題

レクリエーション大会では、多くの生徒に参加してもらうために回数を増やしたが、参加する生徒は同じ人が多くなってしまった。朝のトレーニングでは、短い期間であったが、体力づくりについて考えるきっかけになったと思われる。今後も体育委員会を中心に、多くの生徒が楽しく体力づくりに取り組み、運動の楽しさを実感できるような企画を検討していきたい。

取組の 成果と課題

小学校では、「みんなで遊ぼう大作戦」によって、一定の効果が得られた。中学校では、全校で取組を行うことで、意識的に体を動かそうという気持ちを生徒が持つことができた。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行い、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 ～新型コロナウイルス感染症対策に配慮した運動の工夫～

市町村名

山北町

児童生徒の実態 と取組のねらい

昨年度の学校状況を見ると、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、子どもの運動に対する意識や習慣の継続などの課題がみられた。そこで、今年度についても、新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、仲間と共に体を動かす活動に取り組み、運動への喜びや自尊感情を高めながら、児童・生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（川村小学校）

目標に向かって仲間と共に～時間走記録会～



1 取組の経緯

今年度は、11月に入り新型コロナウイルスの感染状況が徐々に落ち着いてきたため、時間走記録会は実施することとなった。しかし、感染対策は継続して行っていたため、全校児童一斉での時間走の練習は行わず、各学年で練習日を指定して行った。本番の記録会も学年ごとに実施した。

2 練習期間・日程

練習期間：11月15日～12月10日

8時25分～8時40分

日程：

月	火	水	木	金
6年生	5年生	4年生	3年生	1年生
	2年生			

3 取組の様子 成果と課題

学年ごとに練習をしたことで、グラウンドでの密を避けることができた。2、5年生が練習をする際には、グラウンドに大小2種類のトラックを描き行った。練習の回数は少なくなったが、学年やクラスごとにめあてを決め、休み時間や朝の練習前に自主的に走る児童が多く、目標に向かってがんばる姿が見られた。また、友だちと一緒に走ることで共に運動する楽しさを感じていた。

記録会では、一緒に練習してきた児童が走っている児童と併走しながら応援をしたり、記録を更新して共に喜んだりする姿が多く見られた。

課題としては、熱心に練習に臨んだ児童が多くいた一方で、あまり熱心でない児童もいたことである。委員会で学校全体のめあてを決めて、練習は別々でも同じめあてを目指すことで全体の意欲向上を図るべきだったと感じている。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

授業から昼休みへ



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を行い、バドミントンやバレーボール、バスケットボールやサッカーなどで多くの生徒が楽しんでいる。しかし、ほとんどの生徒が体育館に集まり、中には人数が多すぎて動けるスペースがなく教室に戻ってしまう生徒もいる。

そこで今年度は、生徒からの要望があり、授業で扱ったソフトボールの用具（バット・ボール・バッティングティースタンド）の貸し出しを実施し、グラウンドでも運動に取り組めるようにした。

開放・貸し出しをする際は昨年度と同様に感染拡大防止の観点から体育委員会を中心に用具の使用前後にアルコール消毒や手洗い・うがいの呼び掛けを行った。

2 取組の様子

昼休みにグラウンドで体を動かす生徒は増えていき、それぞれの活動範囲が広がることで20分の昼休みの中でも運動量が増加した。また、授業で扱った種目では授業内の注意点や技能ポイントを意識したり、工夫されたルールを活用したりするなど授業で学習したことを昼休みの遊びに取り入れている生徒が多く見られた。

3 成果と課題

今年度も昨年度と同様にコロナ禍で日常的に実施できない活動もあったが、授業の中で工夫したことを昼休みに生かしている生徒が多く見られた。

今後は更に授業の中で様々な種目に触れていき、昼休みに自主的に実施できる種目を増やしていく。生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上を図れるような、授業展開や活動場所・用具の提供や、仲間とともに体を動かすことの良さを感じられる活動の工夫を行っていきたい。

取組の 成果と課題

新型コロナウイルス感染症防止対策を取りながらの活動となったが、各学校の実態に応じて、できる限り、児童・生徒の体を動かすことに対する意識の向上を促す取組を行った。今後も、状況に応じて柔軟に対応しながら、仲間とともに高め合う雰囲気づくりやがんばることのよさを感じる体力づくりの取組についての工夫、実践を重ねていきたい。

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

体力・運動能力調査等の結果において小・中学校ともに投げる力や握力等の水準が下降傾向にあることから、基礎体力の向上や健康的な体づくりを目標に取り組んでいる。新型コロナウイルス感染予防対策の中で、子どもたちは存分に体を動かすことができない状況が続くが、できることから運動をはじめ、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「学年ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校では、毎年ドッジボール大会を行っている。仲間とともに運動する喜びを感じさせ、外遊びの機会を増やすことが目標である。また、体力テストの結果より、ソフトボール投げの記録が低下傾向であることに鑑み、投げる力の向上も目指している。今年度も継続して行うことにより、基礎体力をつけ、健康的な身体づくりの一助とした。

【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 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。
- ③ 低、中、高の2学年での開催にし、コートを広くしたり実施前や実施後の手洗いうがい消毒の徹底をしたりと新型コロナウイルス感染症対策をして実施した。

2 取り組んだ日時等

令和3年12月13日(月) 昼休み 3・4年
 令和3年12月14日(火) 昼休み 1・2年 雨天のため、別日実施
 令和3年12月15日(水) 昼休み 5・6年

3 取組の様子、成果と課題

ドッジボール大会に向けての練習や本番では、投げ方や逃げ方を教えるなど仲間と協力しながら楽しく取り組む様子が見られた。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、クラスで勝つ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、チームで優勝したいという思いを持ち、休み時間や学級の取組で続けて取り組んでも、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）

力強い動きを高めるための補強運動



1 活動の概要

令和3年の報告より、握力の平均値を昭和61年の記録と比較すると、男子は45.5kgから39.4kg、女子は28.0kgから25.9kgと、男女ともに大幅に低い値となっている。このように、神奈川県の中高生の体力水準は下降傾向にある。そのため、本校では年間を通じて体づくり運動の「力強い動きを高める運動」を授業の準備体操後に毎回取り入れることにした。その際、各単元・領域の特性に応じて補強運動のメニューを変更することで、それぞれの運動・スポーツの動きづくりにもなるよう工夫を行った。

2 活動のポイント

- ① 授業内容に支障がないよう体操後5分で行う
- ② 各単元・領域と関連付けた運動とする
- ③ 正しい姿勢や無理のない行い方を適切に指導する

3 成果と課題

年度当初、例えば、腕立て伏せ運動で膝をつけても行えない生徒や、腰が落ちてきてしまう生徒がクラスの半数以上を占めていた。そのため、単元ごとに回数や強度を見直しながらスモールステップの原理で補強運動を行った結果、現在では男女ともに腕立て伏せで膝をつく生徒や、上体起こしで1度も上体を起こせない生徒が大幅に減少した。年度当初と比較して基礎的な力強い動きは高まっている傾向にあると考える。

本活動を通じての課題は、生徒のモチベーションが高まりにくい部分である。球技のボールを使った補強運動では生徒も積極的に行っていたものの、陸上や器械運動で行った基礎的な補強運動では、積極的に活動する生徒も著しく減少した。来年度以降の活動では、生徒のモチベーションという観点からもメニューを組み立てる必要があると考える。

取組の 成果と課題

投げる力を意識した「ドッジボール大会」や体力水準向上を目指した「力強い動きを高める運動」など具体的な活動を取り入れ、基礎体力の向上が図られた。積極的に体を動かすことや基礎的な力強い動きの育成に成果が表れている。しかし、運動の継続については難しさがある。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、運動への意欲を高め、子どもたち自身が体力向上を目指す活動をつくりあげていきたい。

体を動かしたくなる場の設定

児童・生徒の実態と取組のねらい

冬季を中心とした気象条件をはじめ、学区の広い学校では、バス（電車）通学や放課後に遊ぶ機会の減少により運動活動が制約されやすい環境下におかれている。例年全国体力調査の結果からは全国平均を下回る項目には同じような傾向が見られるため、適切な運動内容や時期を踏まえた活動を企画し、多くの児童・生徒が運動に親しみ、それを契機に自ら運動習慣化を図れるようにしたい。

小学校の具体的な取組例（仙石原小学校）

「芦ノ湖チャレンジ」の取組



1 取組の経緯

本校では、冬季になると寒さが厳しく、だんだんと外で体を動かそうという児童が少なくなっていく傾向にある。そのため、運動不足による体力低下や健康トラブルが考えられる。そこで、12月になると毎年、「芦ノ湖チャレンジ」という、運動機会確保のための取組が、健康委員会を中心に企画されている。

【取組のポイント】

- ①「海賊船コース」「仙石原コース」「箱根駅伝コース」の全3種類からできていて、自分自身の今もっている力に合わせて挑戦するコースを選ぶことができる。
- ②児童自身の頑張りを記録できるよう、一人ひとりにマス目をぬり進められるカードが配られる。
- ③運動場の一周（150m）と、箱根駅伝（5区）の長さを照らし合わせ、全部のマスをぬると、本当にその距離を走ったのと同じ距離になるように設定されている。
- ④今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、運動場を使用できる割り当てをつくって実施した。

2 取組んだ日時

令和3年11月29日（月）～12月21日（火）

3 取組みの成果と課題

自分に合った、クリアできそうな目標が設定されていることで、児童が主体的に運動に取り組む姿が見られた。寒い冬の運動場でも、朝の時間や休み時間に自分のペースで走る姿がたくさん見られた。また、教師（担任も級外も）と一緒に取り組み、走る姿を見せることも、児童の積極的な参加につながった。一方で、学年が上がるにつれて、委員会など休み時間の活動が多くなり、参加率が下がる傾向が見られた。また、取組後の運動習慣の継続には課題が残る。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動能力の維持・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）を開催した。

2 取組の内容と様子 体育委員会を中心とした取組

(1) スポーツウィーク・PET (physical education time)

体育委員が主体となり、2、3月中の昼休みに全校スポーツ大会（スポーツウィーク）を実施。内容は、全校リレーや球技大会を行う予定。

PET（学年毎のスポーツ大会）は、球技大会を各学年実施した。

(2) 体育館の開放とボールの貸し出し

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

3 成果と課題

体育委員を中心として、イベントを実施し、生徒が楽しく運動に親しむ機会が作れた。

課題として、学校生活や家庭でできる体力維持・向上の方法を工夫して提示していく必要性や運動に親しむきっかけづくりとなる活動を増やしていく必要がある。

取組の成果と課題

各学校においては児童・生徒が苦手な運動も含めて主体的に楽しく取り組めるような機会を設定し、その場においては多くの児童・生徒が嬉々として参加する姿が見られた。児童一人ひとりが運動する楽しさや爽快感を心から味わい、発達の段階に応じて運動の意義をも踏まえて、自ら運動習慣の形成につながるようにしていくことがさらなる課題である。

「新しい生活様式」の中でも体力を向上させる活動の推進

児童生徒の実態と取組のねらい

新しい生活様式の中で、運動やスポーツに対する制限が求められている。それにより、子どもたちの体力低下が懸念される。そこで、自分の体力に向き合い、その向上に向けた感染対策に配慮した活動に取り組むことで、新しい生活様式の中でも主体的に体力向上に取り組める児童・生徒を育てる。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

体育委員会の取り組み



1 取組の経緯

体育委員会の活動として「新しい生活様式」を取り入れて昼休みを利用した「体育集会」を行った。1回につき2学年を組み合わせ、集会を行うことで、異学年との交流を深めると共に、各学年との体力の違いを感じることで、運動に対する関心を高め、更なる体力向上につなげていくことができるようにすることを目的とし取り組んだ。

【取組のポイント】

- ① 各会2学年を3回行うことでソーシャルディスタンスを確保した。
- ② 自由参加とすることで、全員参加よりも人数を少なくし密を防ぎ、異学年との交流をする。

2 成果と課題

- 異学年との交流による集会への参加意欲の向上
- ・異学年との「体育集会」が行われることで、普段の昼休みには屋外・屋内運動場にあまり姿を見せない児童の参加が多くあった。
- ・この異学年との「体育集会」での交流の取組が、運動への意欲づけにつながった。
- △「体育集会」と体力向上
- ・昨年は、コロナ禍によって「体育集会」が中止になり、委員会の6年児童がその進め方を経験することができないまま、今年度の集会を行うこととなった。そのため、参加児童を楽しませようと、活動が複雑になり、説明に時間を取られ、十分な運動時間を確保することができなかった。また、遅れてきた児童が参加できないこともあった。今後の課題としては、「体育集会」での成果をいかに体力向上につなげていくかが、挙げられる。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

運動習慣の確立に向けて



1 取組の経緯

スポーツ庁による全国の中学2年生を対象とした全国体力・運動能力調査の結果と本校の中学2年生の記録を比較すると一部の種目（長座体前屈）を除き、全国平均を下回る体力水準であることが分かった。このことから、中学1年生、3年生も同様に体力水準が低い傾向にあると仮定した。

そこで、今年度は夏休みの前後に1回ずつ体力テストを実施することとし、生徒に対し、「新しい生活様式」の中で主体的に体力向上を図る生活習慣の確立に向けた意識づけを行うこととした。

2 取組の内容

- ① 第1回体力テスト実施後、自身の結果を分析。
- ② 各体力要素の向上のためのアプローチ計画を立てる。
※自身の生活実態に適した内容であることが条件
- ③ 夏休みを利用して、各自でアプローチ計画を実施。
- ④ 夏休み明け、第2回体力テスト実施。その後、第1回との記録を比較・分析。

3 成果と課題

第1回、第2回の体力テストの本校全体の結果を比較したところ、男女とも「筋力」「筋持久力」「柔軟性」「敏捷性」「巧緻性」の体力要素において記録の向上が認められた。生徒のこれらのアプローチ計画を振り返ると、比較的「ながらトレーニング」を行いやすい内容であることや、動画配信サービス等を活用しやすいことなどが記録の向上につながったことが考えられる。

一方、「全身持久力」「スピード」「瞬発力」については記録の低下がみられた。これらの要素のアプローチについては、運動機会の確保や精神的な面において、生活の中で取り入れにくいことが考えられる。

時間や各種媒体を有効利用することで、多くの生徒が体力の向上を実感できた。よりバランスよく体力向上を目指すために、それぞれのアプローチ計画を振り返り、個に応じた効果的・効率的な方法を生徒とともに探ってきたい。

取組の成果と課題

感染症対策という制限があるなかで、子どもたちが、主体的に体力向上に取り組める活動を行うことができた。それにより、小・中学校において一定の成果が出すことができたと思う。一方新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでできていた積み重ねができていないことが課題として挙がってきている。Withコロナの中で、どう体力向上を図っていくのか、新たなスタイルでの積み重ねを今後も考えていく必要がある。

運動に対する意欲の向上に向けた児童・生徒の主体的な取組

児童・生徒の実態と取組のねらい

児童・生徒の運動の実施状況や運動やスポーツへの愛好度については二極化の傾向がみられている。運動をすることの楽しさや素晴らしさを少しでも感じることが出来る取組をとおして、児童・生徒の体力向上をめざすとともに、運動の日常化・習慣化につなげる。

小学校の具体的な取組例（湯河原小学校）

運動委員会主催の「シャトルラン王」



1 取組の経緯

全校児童が密を避けつつ取り組めるものとして「シャトルラン」に着目した。全児童が必ず参加するのではなく、各学年から自主的に参加する児童を対象とした。活動中の見学や応援は自由とし、参加しなかった児童にも興味関心が湧くような取組とした。

【取組のポイント】

- ① 1, 2, 3年生の下学年ブロックと、4, 5, 6年生の上学年ブロックに分け実施した。
- ② 1～6年生を通して、記録がよかった児童に関しては、放送、渡り廊下の掲示、賞状を用いて学校全体に周知した。

2 取り組んだ日時等

令和3年6月23日（水）中休み、昼休み

3 取組の様子、成果と課題

全校の希望児童を対象としたシャトルランの取り組みは初めてであった。コロナ禍であったが、各学年から多くの児童が参加し、応援の児童も同様に多く参観していた。

今年度のみの活動とするのではなく、引き続き行うことで児童の興味関心を高める必要がある。また、活動を通して全国体力テストに前向きに取り組む気持ちを育てていく必要がある。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

学年集会における新体力テスト表彰式



1 取組の概要

本校の学校教育目標は「豊かな感性と確かな学力を持ち、たくましく生きる生徒の育成」であり、スローガンとして「よ・み・か・き・讚（さん）」を掲げている。この中で、「讚（さん）」については、生徒を褒めて育てることをめざしている。

一方、本校でも新体力テストのアンケートの回答から、運動の実施状況や運動やスポーツの愛好度について二極化の傾向がみられている。

そこで、学年委員会が主催する学年集会において、新体力テストの結果が「A」であった生徒を表彰することを通して、褒める指導を実践し、当該生徒の自己肯定感を育むことをめざした。あわせて、運動を苦手とする生徒が運動することの素晴らしさを少しでも感じることで、運動の日常化・習慣化につなげたいと考えた。

2 取組の様子

学年委員会が進行する表彰式を行うにあたり、体育科教員から、新体力テストの意味や、運動することの意義、よさ等を伝えた。その後、体育科教員からの言葉を添えて、表彰状を当該生徒一人ひとりに手渡した。その様子を見ていた生徒たちからは、大きな賞賛の拍手が贈られ、たいへん温かい雰囲気となった。

3 成果と課題

生徒主体の学年集会において表彰式を実施したことで、生徒・教員ともに、当該生徒を褒める機会を増やすことができた。一方、運動習慣の確立については、意図的・計画的に働きかけ続ける必要がある。

取組の成果と課題

児童・生徒が主体となり、運動をすることの楽しさや種目に対する興味関心が高まるような取組をすることができた。また互いに認め合う場を設定することで自分もやってみようという意欲向上へとつなげることができた。一方運動に対する二極化や運動習慣の確立に向けては、今後も意図的・計画的に継続して取り組んでいく必要がある。

体育・運動嫌いの減少を目指した体育授業 (2年研究の2年目)

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和2年より新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、活動場所や活動内容に制限のかかった期間が続いている。そのため、自ら求めなければ運動の機会が更に減少していくことになり、自ら運動に取り組む態度を身に付けること、自ら運動に取り組むためには運動が好きであることの重要性が高まってきたと言える。そこで、体育・運動に対して否定的（「苦手」「嫌い」「楽しくない」）な生徒たちが、なぜそのような意識になったのかを調査・分析することで課題を明らかにし、その結果を踏まえて、課題に対して具体的な手立てを検討し、体育授業を通して体育・運動を否定的にとらえている生徒の意識の変容を図ることとした。

高等学校の具体的な取組例（推進委員勤務校）

「できる」を実感するバドミントンの授業

研究の概要

1 先行研究

運動嫌いを解消させるためには自らが技能の向上を段階的に認識できるなど、成功体験などの良い経験をし、自尊心を高める授業を行うことが重要であるという知見が得られた。

2 アンケート調査

高校生に対して実施する運動に関するアンケートを作成した。さらに、運動有能感調査も合わせて実施し、運動嫌いの生徒の傾向や運動好きになるために必要なことについて検討を行った。

3 単元計画

体育・運動嫌いな生徒にアプローチをかけるため、バドミントンの基本操作をスキルチェックとして取り入れ、授業で教えたことを次の授業で確認できるよう配置した。スキルチェックを用いてスモールステップを取り入れることで、「できる」を感じられる回数が増えることを目的としている。また、通常のゲームであるとバドミントン部などに勝てないという固定概念ができると予想し、ミニゲームの一環で1点ゲームを取り入れた。1点で勝敗が決まることから、授業で学んだ技等を駆使して、体育・運動嫌いな生徒でも「勝てる」工夫をしたことにより、意欲的に取り組めるようにした。単元の後半にはダブルスゲームを実施した。シングルスゲームではなくダブルスゲームにすることによって、仲間との協力や助け合い、声の掛け合いを行えるようにした。

4 検証授業

運動ができることについて自信がついたことや技能が高まったという認識を生徒が持つことができおり、単元計画における工夫が有効に作用したと推察される。

取組の 成果と課題

この取組では、運動に対して否定的な意識の生徒に着目し、その変容を目指すこととした。なぜ運動に対して否定的な意識を持っているのかを調査し、分析して単元計画を作成した。Googleフォームを活用することで、実際のクラスや学校の生徒の実態を把握し、単元計画等を作成したことは、今後の授業改善に活かしている取組であったと考える。