

平成28年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

中学校の取組

ケガ・スポーツ障害の予防とパフォーマンスの取組

学校名	横浜市立茅ヶ崎中学校
全校児童・生徒数	850名 (男子 449名、女子 401名)

児童・生徒の実態

運動部活動活発・生活習慣・ケガの多発化

港北ニュータウンの中心にある学校で、運動や勉強にとっても熱心な生徒が多い。学校の過半数以上が塾に通っているため、夜遅くに食事をしたり、睡眠時間が十分でない生徒が多く、基本的な生活習慣の乱れが伺える。また、そのような状況で部活動など激しい運動をしてしまうことにより、毎年ケガで苦しむ生徒が多くいるのが現状。健康面からくる、体の発育発達が十分でない生徒も多くいる。



取組の目標

スポーツ障害の予防について学び、予防の習慣化を図る

- ・スポーツ障害の予防について学び、予防を習慣化することで、健康課題や自分の目標へ近づくための解決能力を向上させる。
- ・ストレッチ講習会や栄養講習会、新体力テストでの課題克服のための実践を行い、予防からパフォーマンス向上につなげる。

取組の内容

1 栄養講習会 1～3年生 850名参加

(1)目的 「人」を「良」くすると書いて「食」という漢字が表すように、人間のからだところづくりにおいて食事は基本であり、生きていく上で欠かすことのできない大変重要なことである。中学生という心身の発育発達が著しい時期に正しい「食」についての知識を学ぶとともに、三学年を通じた食教育をすることによって自分自身でよりよい食習慣を身につけることを目的とする。

(2)日時 平成28年11月8日(火)

(3)内容 1年 : 朝食の大切さ

2年 : スポーツ栄養

3年 : 受験に向けての食生活

(4)テーマ 「自分のからだをデザインしよう！」

(5)所感 学年ごとにテーマを変えて実施した。学年ごとに、成長に合わせて講師の方がテーマを準備してくれたのでとてもわかりやすく、生徒が主体的に参加できるような講義スタイルだったので、生徒の理解もより深まった。事前に生徒対象にアンケートを実施し、その内容に沿って講師の先生がお話をしてくださったので、生徒もより興味のある内容であったと感じた。

2 ストレッチ講習会 1,2年生 557名参加

(1)目的 スポーツ障害の予防について学び、予防を習慣化することで、健康課題や自分の目標へ近づくための解決能力を向上させる。

(2)日時 平成28年10月26日(水)

(3)内容

1年 : 中学生のからだの特徴と起こりやすいケガについて学ぶ(簡単実技)

2年 : ケガの早期発見と予防について(応用実技)

(4)所感 1年生は体の作りから、今の時期にケガが起こりやすいことを理解させ、基本的なストレッチを行った。2年生は、早期発見やケガをしにくい体づくりと、ストレッチの応用を行った。どちらもとても興味深く、生徒にわかりやすい内容であった。(写真:ストレッチ講習会)



3 新体力テストの「投力種目」向上プログラム

1～3学年 850名参加

授業の始めに肩周りのストレッチやトレーニング、ボールを使った実践運動【キャッチボールなど】を行った。4月に計測した結果から、上記の内容を授業の初めに実施し、12月に再度計測したところ、全学年で大幅に記録が伸びた。体の成長に合わせて記録が伸びたのも考えられるが、普段からボールを使うことや、ストレッチを定期的に行ったことによる可動域の拡大も記録が伸びた要因と考えられる。この取り組みは今後も続けていきたい。

取組の成果と課題

成果と課題

例年行っていたスポーツ障害の予防についての取組は、運動部員が中心であったため、今年度から一般化を図った。アンケート用紙を見ると、運動部活動に所属していない生徒からも、とてもためになるような内容だったという意見が多数あり、生涯スポーツの視点からもとても重要な講演であった。

パフォーマンス向上を目標に掲げていたが、それだけではなく全ての生徒に役立つものとなったので、今後もこの取組を続けていきたい。

また、講習会を実施したのち、各運動部のWpなどが改善された。ケガの改善につながっていくかは、次年度調査していきたい。

体力の向上に向けて ～授業や昼休みの活動を通して～

学校名	川崎市立中野島中学校
全校児童・生徒数	821名 (男子436名、女子551名)

児童・生徒の実態

体力・運動能力の低下傾向

- 新体力テストの結果が、例年、全国や県平均を下回っている項目がほとんどであった。
- 体力に自信がないと回答した生徒が37%で、あると回答した生徒の11%を大きく上回った。
- 体力が必要だと感じている生徒は、とても思う71%、やや思う25%で、合わせて96%の生徒が体力の必要性を感じている。



取組の目標

授業や昼休みの活動で体力・運動能力の向上

- 体育の授業で、種目ごとの主運動につながるような補強運動を継続的に行い、体力・運動能力の向上を目指す。
- 昼休みに体を動かす生徒を増やすことで、運動の喜びや楽しさを通して、積極的に運動に親しむ習慣作りにつなげる。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

毎時間の授業の始めに行うランニング・準備運動と共に、基礎体力向上と新体力テストで特に劣っていた体力を補う目的で、種目ごとの主運動へつながる補強運動を組み込むことにした。例えば、ダンスの授業でのウォーミングアップダンスでは、瞬発力と敏捷性の向上へつながることを期待して前後左右に跳ぶようなジャンプ系の振付を多く盛り込んだ。

他には柔道での筋力トレーニング、陸上での変形ダッシュや、機械運動でのストレッチや倒立、バレーボールでのスクワットジャンプ、バスケットではフットワークやパスの工夫等を行った。

これらの運動以外にも各種目、他にもさまざまな運動を行った。グループ・ペアを組んで行うなかで、一体感や競争意識から運動への意欲を高められるようにした。

2 昼休みの取組

中野島中学校では、運動の喜びや楽しさを通して、積極的に運動に親しむことができるように、体育委員会の活動の一つとして昼休みにサッカーボール、バスケットボール、バレーボール、縄跳びの貸し出しを行っている。



【ウォーミングアップダンスの様子】

鍵の使用や返却、ボール等の貸し出し、貸し出し記録簿などは体育委員が中心となり学校全体でルールを守って取り組んでいる。

ボール等の貸し出しは生徒たちにはとても好評で、多くの生徒が昼休みにグラウンドに出て体を動かしている。

取組の成果と課題

1 成果

- (1) 新体力テストの結果も踏まえ、どのような体力の向上が期待できるかを説明しながら主運動につながる補強運動を行ったことにより、生徒が運動の必要性を理解し、興味・関心を持ちながら積極的に取り組むことができた。回数を重ねていくうちに余裕をもって行える生徒が増えていった。
- (2) ボール等の貸し出しを行ったことで、昼休みに外で活動する生徒の人数は確実に増えている。球技大会前になると一層増え、クラス対抗で練習する様子もみられた。

2 課題

- (1) 種目に応じて補強運動を行ったことで、取り組む内容や向上を目指す体力要素が種目ごとで切り替わってしまった。今後は年間通して多くの体力の要素が向上できるような方法を再度、考えていかなければならないと感じた。
- (2) グラウンドのみ開放となっているので、生徒は狭く感じることもある。グラウンドと同時に体育館の開放も進めていきたい。また、体育委員を中心に新たな企画等へも取り組んでいきたい。

柔軟性向上プロジェクト

学校名	相模原市立中央中学校
全校児童・生徒数	660名 (男子 312名, 女子 348名)

児童・生徒の実態

柔軟性の数値が低い

○「新体力テスト」の結果より、「長座体前屈」の記録が全国平均 43.06cm に対し、本校は 38.05cm ときわめて低いことが分かった。(プロジェクトの対象の1学年はさらに低い 35.4cm である。)

○体育の授業や部活動といった運動場面において、柔軟性についての関心は低いように感じる。



取組みの目標

柔軟性の大切さを理解し、記録UP!

○柔軟性の大切さを理解し、自主的にストレッチや柔軟体操に取り組む習慣を身につける。

○長座体前屈をはじめとした、全身の各部位の柔軟性を高めていく。

取組みの内容

1. 柔軟性についての現状と大切さについて

年度初めに計測した体力テストの「長座体前屈」の記録から、本校の柔軟性の平均記録が全国平均より大きく下回っていることを伝えた。また、柔軟性が体に及ぼす影響について調べさせ、ストレッチや柔軟体操を行うことは、怪我の予防だけではなく、運動のパフォーマンスの向上や基礎代謝が高まり健康面に大きく関与していることを伝えた。

2. 定期計測の実施

6月、11月、3月の三回に分けて各部位の柔軟性を測る定期計測日を設けた。長座体前屈をはじめ、開脚体前屈など、股関節や肩関節、足首等の柔軟性を測る項目を6種類用意した。



3. 授業内での実践

授業内では、毎時間の体育の準備運動時にストレッチを行う時間を設けた。その単元の運動をより効果的に行える内容のストレッチを係生徒に考えさせ、毎回2~3分間の実施をした。



4. 夏休みの課題

より柔軟性についての関心を高めるために

- ・「筋肉の名称」
 - ・「ストレッチの効果」
 - ・「この夏に重点的に取り組むストレッチ」
- 3点について夏休みのレポート課題として取り組んだ。

取組みの成果と課題

1. 取組みの成果

○6月と11月の記録の推移 (学年平均)

長座体前屈	35.4cm → 36.6cm	【+0.97cm】
開脚体前屈	20.7cm → 24.8cm	【+3.46cm】
股関節	19.1cm → 16.3cm	【-2.3cm】
肩関節A	40.5cm → 38.7cm	【-1.5cm】
肩関節B	2.59点 → 2.80点	
足首	2.75点 → 2.81点	

○アンケートの一部

ストレッチや柔軟体操への興味について

1. とても興味があり、続けて行きたい (37.5%)
2. やや興味湧いてきた (52.2%)
3. 特に何も思わない (10.2%)
4. 取り組みたくない (0%)

○家でストレッチを行っていますか？

1. 以前から行っている (28.4%)
2. 行うようになった (45.4%)
3. 行っていない (26.1%)

すべての計測項目において、記録を向上させることができたこと、そして多くの生徒が柔軟性に対する関心が高まり、自宅でのストレッチの習慣が身につき始めたことが確認できたことは成果といえる。

2. 取組みの課題

継続によるモチベーションの低下が課題である。定期計測日の設定だけでなく、柔軟性が高まったことが実感できる方法を探していきたい。

保健体育科授業における運動量の確保

～体力合計得点の向上を目指した取組～

学校名	横須賀市立北下浦中学校
全校児童・生徒数	217名 (男子114名 女子103名)

児童・生徒の実態

体力合計点は、全国平均より下回っている

- 県平均値と比べると体力合計点は、若干だが上回っているが、全国平均にはとどかない状態である。
- 総合判定E・Dの生徒の割合が全国を上回っている。

取組の目標

運動量確保を意識した保健体育科の授業改善

- 授業の中で、走る運動を必ず取り入れる。
- 新体力テスト総合評価のE・Dの生徒を把握し、授業内の声かけを意識して行う。
- その他、運動量確保を意識した授業改善に取り組む。

取組の内容

これまでの体力等調査の結果分析から、体力合計得点が高い生徒は、50m走や立ち幅跳び、20mシャトルランの得点が高いという傾向が見られた。そこで保健体育科の授業の中で『走る運動』を積極的に取り入れることを考えた。さらに、新体力テスト総合判定E・Dの生徒に注目し、手立てを考えることとした。また、運動量をしっかりと確保するために、保健体育科の授業を意識的に改善する取組を試みた。

1 『走る運動』を必ず取り入れる

授業内で、「心臓ドキドキ、呼吸ハアハア」となる場面を必ずつくることを目標にし、なぜ『走る運動』が大切なのか、生徒に意義を理解させて取り組んだ。

(1) 準備運動のランニングでの取組

200mトラックを3周走っているが、2周は班でまとまって走り、ラストの1周は個々の力に応じてペースアップすることとした。また、サーキットトレーニングのステーション移動でも、しっかりと走ることを意識させた。

(2) 学習活動の合間の移動での取組

説明のための集合や活動のための解散、準備や片付けを行う時など、学習活動の合間は走って移動ということこれまで以上に意識して指導した。時には、次の集会所を意図的に遠い場所に設定した。

2 新体力テスト総合評価のE・Dの生徒への手立て

総合判定がE・Dの生徒は、体を上手に動かすことが苦手であり、体を動かすことに積極的ではないという特徴がみられる。そこで、授業内で意識的に声をかけるようにした。

(1) 積極的な声かけ

次の点について、運動が苦手な生徒へ意識的に声掛けをした。

- *上手にからだを動かすためのポイント
- *少しでも上手にできた変化がみられたときの賞賛
- *積極的にからだを動かすための激励

(2) 教え合い学習の工夫

運動が苦手な生徒は、苦手な生徒同士でペアになることが多い。そこで、意図的に運動が得意な生徒とペアを組ませた。



※準備運動のランニングの様子（左：班ごと、右：個別）

3 運動量確保の取組

説明の時間が多くならないよう、ティーチングとコーチングを意識的に使い分けた。また、教師による説明の場面では、その回数や時間を減らすために、明確な指示や説明を心がけた。

だを主体的に動かす場面が増え、賞賛の機会も増えた。

3 運動量の確保

授業の内容によるが、意識的に説明をする場面を減らすことができ、運動量の確保につながった。

取組の成果と課題

【成果】

1 『走る運動』を取り入れる

走ることの意義を理解させたことによって、生徒自身が意味ある活動と認識してくれた。走り終わった後の生徒の様子を観察すると、呼吸数は確実に上がっている。また、集合時や活動にむけて走って移動する習慣もつき、授業の雰囲気も良く主運動を行うことができた。

2 総合評価のE・Dの生徒への手立て

声かけを積極的に行うことや教え合いによって、徐々にではあるが、からだを上手に動かすことができるようになった。それに伴い、自信を持つことが出てきたのか、から

【課題】

今回の取組を通じて、来年度の新体力テストのデータ分析をしっかり行い、生徒への還元をしていかなければならない。また、市全体の取組でもあるので情報発信、普及活動につなげていく必要がある。

運動機会を増やし、運動に親しむ

学校名	鎌倉市立手広中学校
全校児童・生徒数	329名 (男子177名・女子152名)

児童・生徒の実態

基礎体力の低下・運動に親しむ機会の減少

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



取組の目標

基礎体力向上と運動の楽しさを実感する

- 毎時間決まった準備運動に加え、各種目の動きに応じた補強運動を行い基礎体力向上を目指す。
- 生徒会などと協力し、昼休みに運動する場を設け、運動するきっかけを作り、最終的には自ら進んで運動に親しもうとすることを目指す。

取組の内容

1 授業での取組

(1) 準備運動

各自校庭なら 400mのランニングを始業前に行い、体操・ストレッチをする。

(2) 補強運動 (共通)

準備運動後、腕立て伏せ 10 回、腹筋 10 回、背筋 10 回、バーベイスクワット 10 回を行う。

(3) 補強運動 (種目別)

① 【短距離】

腿上げ、バウンディング、スキップ 15m×4本

② 【ハードル】

地面に座り、ハードリングの形での静的ストレッチ、股関節周りの動的ストレッチ

③ 【バスケットボール】

頭、胴、足、大股開いて8の字でボール回しを各20秒×2セット

④ 【バレーボール】

股にボールを挟んでサイドステップ、片手でのボールリフティングなど

⑤ 【柔道】

前転、背倒立、倒立前転、匍匐前進など

⑥ 【器械運動】

ブリッジ、カエルの足打ち、背倒立、ゆりかご、ワニ歩きを各30秒×1セット

各種目に応じた補強運動を行い、基礎体力向上を目指した。

2 授業以外での取組

(1) 生徒会主催スポーツ週間

生徒会が主催で、定期試験中の昼休みを利用したクラス対抗学年別、男女別ドッジボール大会を開催した。各クラス総当たり戦で1日1試合を行った。生徒会主催の行事ということもあり、全校生徒が参加した。クラスが団結する素晴らしい機会でも、普段運動しない生徒でも気軽に参加し、みんな楽しそうに運動に親しむことができた。



(2) 昼休み

各クラスにサッカーボールとレクリエーションボールの貸し出しを行った。また、授業の中で、外遊びの呼びかけを行ったことも功を奏し、校庭で遊ぶ生徒が増えた。

取組の成果と課題

1. 取組の成果

- (1) ランニング、共通補強運動を継続して続けることで、長距離や上体起こしの記録が伸びている生徒が目立つようになってきた。
- (2) 種目に応じた補強運動を行うことで、身体の動かし方や力のかけ方を自然と身につけているように感じる。
- (3) 昼休みの活発な活動を通して、自ら進んで身体を動かそうとする生徒が増えた。

2. 課題

運動に対しての取り組みは二極化している。運動しない生徒に対して、今後どのようなアプローチや取り組みができるのか、試行錯誤しながら実践していく必要がある。また、授業だけでの取組ではなく、昼休みの活動の充実を図り、部活動と連携し、基礎体力の向上を目指したプログラムを実践することで、生涯を通して運動に親しむ心が育つと感じている。

体力向上に向けた、藤沢市内全校での取組

～ホップ・ステップ・バーピージャンプ～

学校名	藤沢市立善行中学校
全校児童・生徒数	443名 (男子 230名・女子 213名)

児童・生徒の実態

上体起こし、全国・県の平均を下回る

平成 27 年度実施の新体力テスト（現中学校 3 年生実施）の結果、藤沢市内生徒の「上体起こし」の記録が、男子が全国平均を、女子が全国と県の両方の平均を下回ることとなった。

昨年度も「上体起こし」の記録向上に向けた取組を行ったが、実施方法について課題があったため、改善した方法で実施をし、結果がどう変わるか検証するために行った。



取組の目標

ペースを合わせ正確に

今年度、藤沢市全体の研究でも、体育実技の授業を通して、市内生徒の体力の向上を目指した取組を行ったため、それに関連させ、バーピージャンプを行うこととした。

昨年度は、20 秒という一定の時間で行ったが、回数に個人差が生じたため、今年度は、メトロノームやデジタルタイマーなどを使うことで、全員のペースを合わせ、一回一回を正確に行うことを目標にした。

取組の内容

バーピージャンプの実施

- ・内容：保健体育の体育実技授業の毎時間、導入部分において、1分間に90回のペースで10回ずつ行う
- ・対象：藤沢市内中学3年生の生徒
(平成27年度新体力テスト実施者)
- ・期間：9月～12月
- ・方法：①4月（各校での体力テストの結果）、②9月、③12月の計3回、上体起こしの記録を測定
各学校、男女20名ずつの記録を抽出し、シートに記録を入力、さらに、市内19校中12校分（男女240名、合計480名）の記録を集計し、検証した。



抽出した12校の男女別平均記録（回数）						
	男子			女子		
	1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目
①	28.6	29.0	28.7	22.2	22.8	23.0
②	30.2	29.5	28.2	24.3	24.3	23.4
③	29.0	30.0	29.0	21.0	22.0	21.1
④	29.5	28.6	28.5	21.2	20.4	21.4
⑤	28.7	29.0	29.5	21.3	21.8	22.0
⑥	30.0	27.8	27.0	25.6	24.0	21.7
⑦	29.2	26.6	28.0	21.3	20.0	21.3
⑧	31.3	29.2	28.6	25.1	21.7	23.6
⑨	29.9	30.1	30.5	25.4	25.0	25.6
⑩	27.3	27.3	27.9	21.9	22.0	21.7
⑪	21.4	22.4	24.1	20.0	21.5	22.6
⑫	28.7	29.7	29.5	21.0	20.9	21.0
合計	28.7	28.3	28.3	22.5	22.2	22.3

取組の成果と課題

1 成果

上記の結果から、男女とも1回目、2回目及び3回目の記録に、大きな変化は見られなかった。しかし、男子の中で1回目と3回目で約3回程記録が伸びたり、女子の中で1回目と3回目で4回も記録が下がった学校があった。

今回の対象が3学年だったため、夏休みに運動部活動を引退した生徒がほとんどである。3回目の記録測定が、引退後3ヶ月を経過した12月であることを考慮すると、筋力の現状維持をすることができたことは、一定の成果があっ

たのではないかと考える。

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

2 課題

今後は、「知識や技能の習得」と「体力向上」のバランスをとり、さらなる授業の充実に努め、生徒自身の自己肯定感を高めることができるよう研鑽を積んでいきたい。

生徒が自ら運動を楽しむ

～健康な体づくりと体力の向上を目指して～

学校名	茅ヶ崎市立浜須賀中学校
全校児童・生徒数	687名 (男子335名・女子352名)

児童・生徒の実態

体力・運動習慣の現状

- 4月に実施した体力テストでは、全校生徒が意欲的に取り組むことができた。2・3年生全体の記録は昨年度よりも伸びているが、2年生では、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の全国平均を下回る生徒が1/3程度いる。
- 運動部やクラブチームに所属している生徒の体力は全国平均を上回っているが、文化部や部活動に未加入の生徒の1日あたりの運動時間は非常に少なく、体育の授業がない日には0時間という生徒もいる。



取組の目標

自分の健康や体力に興味を持てるようにし 毎日の運動習慣を定着させる

- 生活習慣や食事の内容を分析し、自分の健康状態や体力等を把握する。
- 昼休みに体を動かせるよう、また、体育の授業時間の運動量を増やしていけるよう意識する。
- 運動習慣の確立により、進級時の新体力テストの記録向上を目指す。

取組の内容

1 保健体育科の授業における取組

4月に全校生徒が新体力テストに取り組んだ。小学校で経験している生徒も多いが、新入生においては、事前にどの部位の筋力、どの能力を計測するのかを説明してから実施した。2・3年生においては、1・2年生時の新体力テストの分析結果から、次年度の新体力テストに向けてそれぞれが目標を設定し、年間を通して取組を行えるようにしてきた。

(例)

- 長座体前屈 → 毎日のストレッチ
- 20mシャトルラン → 週に一度は3キロ程度走る

授業における取組を、次年度4月に実施する新体力テストの結果に繋げていけるよう意識付けすることにより、生徒は自分の体力や運動習慣を見直しながら、楽しく体育の授業に参加できるようになった。

2 休業中の新体力テストに向けての取組

長期休業中に、生徒が、規則正しい食事や継続的な運動習慣等を心掛け、基本的な生活習慣を見直すことを通して、生涯にわたる健康な体づくりについて考えられるよう、「体力アッププログラムカード」を作成し、配付した。

3 学校全体での取組

昼休みにボールの貸し出しを行い、自由にグラウンドを利用できるようにした。異学年交流もでき、生徒たちには、自由に運動のできる有効な時間となった。

4 体育祭での取組

体育祭では、実行委員の生徒が中心となって練習等の運営を行った。予行や本番も生徒がメインとなって運営を行うことにより、生徒が主体的に作り上げていく体育祭となり、全校の絆を深めることができた。



取組の成果と課題

1 成果

- ・体育の授業や行事等の機会を通して、全校生徒に健康・体力づくりの呼びかけを行うことができた。
- ・新体力テストに向けて「体力アッププログラム」の取組を行うことにより、生徒が自らの健康や体力に関して、意識を高めることができた。
- ・生徒が、長期休業中に基本的な生活習慣を見直すことにより、新体力テストの結果にも繋げることができた。
- ・体育祭の運営を、生徒主体で行うことにより、学校全体の絆を深めることができた。

2 課題

- ・健康や運動に興味を持つ生徒が増えたが、運動が苦手な生徒に対しての継続的な補助や助言が必要である。
- ・運動部等に所属していない生徒の1週間あたりの運動量の少なさを改善するため、体育の授業や、休み時間等に、より身体を動かす時間を増やす工夫が必要である。
- ・生徒が主体となって運営する体育祭のよりよい実現に向けて、日頃から生徒の主体性を尊重したり、生徒との関係性を構築したりしていくことが必要である。

正しいフォームを身につけて、ハンドボール投げの飛距離を伸ばそう

学校名	逗子市立逗子中学校
全校児童・生徒数	353名 (男子181名・女子172名)

児童・生徒の実態

投運動の経験が飛距離に現れている

- 4月～5月にかけて行われた新体力テストの様子から、今までの運動経験の中で、ボールを投げる動作をしっかりと学んだことがないのではと感じた。
- 体力がある生徒でも、投げることに苦手とする生徒もおり、飛距離が伸びなかった。
- この授業の数週間後にある遠足に向けて、班内のコミュニケーションを深めたい。

取組の目標

正しいフォームを理解し、身につける

- ボールの持ち方、下半身と上半身の使い方、腕の振り方をマスターし、記録更新を目指す。
- 記録を更新することのできなかった生徒も、正しいフォームで気持ち良く投げることができ、苦手を克服してほしい。
- 班単位の活動とし、アドバイスを送り合うなどの活動を通して、班の仲間とともに上達する喜びを得てほしい。

取組の内容

逗子中学校保健体育科まなびのプランより（生徒配布資料）

○1学年のみんなにつけてほしい力○

班での活動となる「横浜めぐり」の成功を目指すことを念頭に、今回の「ハンドボール投げ」の記録を、班単位の活動で高めたい。そのためには、与えられた役割に責任を持ち、一貫したアドバイスを送り合うなどのコミュニケーションが必要不可欠となる。班内での活動を通して美しいフォームを身につけてもらいたい。支え合うことでお互いが成長できることを実感し、今後の活動につなげてほしい。

上記の“みんなにつけてほしい力”を基に、授業を展開した。

1 単元学習のプロセス（5時間扱い）

- (1時間目) ドッジボール
- (2時間目) 班内でハンドボール投げ計測
- (3時間目) フォームづくり、投運動記録表を使い班内フォームチェック。
 - ①正しいフォームを学び、フォームチェックの観点を覚える。投運動記録表の記入の仕方確認。
 - ②タオルピッチング。手ぬぐいを使ったシャドーピッチングを行う。
(班内フォームチェック、記録用紙記入)
 - ③ジャイロ（生徒はピタゴラと呼んでいた）を使用し、小指と人差し指で挟んで持つ確認と腕をしっかりと振って上（斜め45度）に投げる感覚をつかむ。
(班内フォームチェック、記録用紙記入)
- (4時間目) (3)の②③を行った後、ハンドボールを使ったキャッチボール。（班内フォームチェック）
- (5時間目) 班内でハンドボール投げ計測
与えられた役割に責任をもって取り組み、役割をローテーションしていく。

2 フォームチェックの観点

- (1)足の運びは2ステップ（体重移動は後ろから前）
- (2)体の向き
(右投げ 右⇒正面⇒左)（左投げ 左⇒正面⇒右）
- (3)腕の振り（右投げ 肘から出して手の平を左脇腹へ）
(左投げ 肘から出して手の平を右脇腹へ）
※肩より肘を上にして大きく振ること
～(1)(2)(3)を基本の観点として行った班内フォームづくり～
- (4)タオルピッチング（シャドーピッチング）
※投げる方の腕の肩甲骨に、タオルの先を勢いよくぶつける
- (5)ジャイロピッチング（ピタゴラ）
※正しいフォームでおよそ45度の角度に飛ばす。ジャイロがネットまで届けば合格。

○ジャイロピッチング（ピタゴラ）の様子○
防球ネットに紐が結び付けてあり、トイレットペーパーの芯のようなもの（工業用の大きい紙製の筒）に紐を通して、およそ斜め45度上方に投げる。ネットまで届けば合格。



取組の成果と課題

1年生を対象に行った。1クラス38名の3クラス。A組は18名が記録更新。B組は16名、C組は23名であった。およそ半数の生徒が2時間目に行った計測よりも記録が伸びた。記録更新とならなかった生徒も、フォームについての知識を得、投げる形ができてきたことは成果であった。また、フォームチェックの観点では目線の置き所を示していなかったが、生徒が意見を出し、皆で共有できたことは大きな収穫である。みんなとても意欲的に取り組み、与えられた役割を果たし、励まし合いながら活動していた。後に行われた横浜めぐりも班内で協力し、大成功となった。

課題としては、ボールが大きく（手が小さい）しっかりと持てない生徒の記録が伸びなかったことと、約半数の生徒の記録が伸びなかったことである。中には4月の記録よりも伸びなかった生徒も少数いた。原因としては、今回行った投げ方（上から投げる）とは違う投げ方（腕をかざるようにして横から投げるなど）で新体力テストでは計測を行ったため、習熟に時間がかかるのだと思われる。双方ともに上から投げるフォームはおおむね美しくなってきたため、来年度の新体力テストでの記録更新に期待したい。

～体力向上プロジェクト～ マラソン大会に向けて

学 校 名	三浦市立初声中学校
全校児童・生徒数	267名 (男子127名 女子140名)

児童・生徒の実態

運動に親しむ姿勢の二極化

- 保健体育科の授業には、意欲的に取り組む生徒が多いが、運動部又はクラブチームに所属していない生徒は約3割おり、運動に親しむ姿勢が二極化している。
- 運動嫌い、また運動が苦手であったり、コミュニケーションが上手くとれなかったりするために、仲間と外で遊ぼうとしない様子も見られる。



取組の目標

継続的な取組を通して体力向上を図る

- 自分自身の体力を知り、補強運動により、長所をのばし、足りていないところを補う。
- 体育の授業改善や環境の整備により、体力の向上と運動への意欲付けをねらいとする。
- 今年度で56年目という伝統あるマラソン大会を実施し、生徒が自分の力を発揮できるような機会にする。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組み

- (1) 年間を通して
 - ・全学年で体力テストを実施し、自分自身の体力を把握させ、補強運動により、長所をのばし、足りていないところを補うためには、どんな運動が必要か考えさせた。
 - ・体育の授業では、始まりの5分間に補強運動や柔軟運動、時間走において、自分で考えた運動をおこなう取組を継続的に起こった。
 - ・学習カードの活用をすることで、今の自分を把握し、次へのめあてを明確にさせる。ペア学習でお互いアドバイスし合ったことを記録した。

【補強運動】

柔軟性を高める運動・瞬発力を高める運動・力強い動きを高める運動・持久性を高める運動
上記を補強運動として行った。

回数ややり方は、学年や性差、個人の能力によって負荷を変えて取り組めるように工夫した。



2 校内マラソン大会

- (1) マラソン大会について
 - ・学校と、学校周辺の農道を中心にコースを設定する。
男子：4.4km 女子：3.0km
学校は畑に囲まれているため、普段通学で慣れ親しんだ農道をコースとして設定することで、学校と農家や地域の方の交流の場にもなる。
- (2) 校内マラソン大会に向けて
 - ・持久走の取組を行った。
 - ・マラソン大会までの計画
試走→記録→時間走と、その日の生徒の状態や天候などでプログラムを考案して取り組んだ。
- (3) 大会後
 - 男女別、学年別に今大会の上位10名の順位表を作成し、学校の掲示コーナーに掲示した。帰りの学活の時間までに掲示し、速報として出す。また、練習時からマラソン大会に関心が湧くように、歴代の大会記録も掲示した。
普段中々本気で走ることのない距離を、普段と違った緊張感の中、走ることでそれぞれのドラマが生まれる。
走り終わった後の達成感や悔しさ、心残りのことなど、忘れないうちに感想用紙に書く時間も設けた。

取組の成果と課題

○成果

体力テストの結果を返却し、理論的な指導を行うことで、生徒たちは自分の体力や健康について興味・関心を持った。その結果、スムーズに補強運動を取り入れることができた。
学習カードを活用することで、今の自分を把握し、次へのめあてを明確したり、ペア学習でお互いアドバイスし合ったことで、長所をのばし、足りていないところを補うためには、どんな運動が必要か考えることができた。

○課題

大会が終わってしまうと継続性が無いため、次年度のマラソン大会の時期までの取組みが無い。生徒のモチベーションを保ちながら、継続的に取組むための工夫が必要である

運動に対しての二極化が進む中では、運動に対する興味・関心高め、運動を習慣化することが重要となってくる。

それには、保健体育の授業だけでなく、昼休みや家庭で体を動かす機会を設けるためのしかけが必要である。

楽しく W-UP を！

学校名	葉山町立南郷中学校
全校児童・生徒数	271名 (男子148名・女子123名)

児童・生徒の実態

みんなが楽しむことのできる体育

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



取組みの目標

楽しい準備運動の定着

- たかが W-UP されど W-UP。最初に行う5分程度の W-UP にいかに真剣に取り組ませることができるか。
- 校歌に合わせて歌いながら行う南郷体操をしっかりと行わせることで準備運動の定着を図りたい。

取組みの内容

1 W-UP（今回は主に南郷体操）の取組

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

10月末のマラソン大会は、土曜参観に合わせて開催される。男子・女子の2レースで実施し、個人の入賞だけでなく、各クラスの男子上位5名、女子上位5名の合計タイムで学年優勝も競う。年間行事予定に合わせ、9月中旬より授業での取組を始める。

体育祭は5月中旬に行われるが、「表現演技賞」という賞の中で、ブロックが一丸となって取り組むブロック表現や、行進・今回の南郷体操でも、ブロックの一体感を見る中で準備運動と並行して実施している。

(2) 取り組む内容

- ・ジャンプ (7×1)
- ・屈伸運動 (8×1)
- ・伸脚運動 (8×2)
- ・前後屈 (8×1)
- ・回旋運動 (8×2)
- ・アキレス腱伸ばし (8×1)
- ・大腿部ストレッチ (8×1)
- ・腰ひねり (8×2)
- ・リズムジャンプ (8×2)
- ・肩まわし (8×2)

- ・体側伸ばし (8×2)
- ・首回し (8×2)
- ・深呼吸 (8×2)
- ・サーキットトレーニング (腕立て・腹筋・背筋など)

2 羞恥心を取り除き母校愛を育む。

南郷中学校の校歌に合わせて校歌を歌いながら準備運動を行うことで、楽しく運動をすること、及び母校愛を育ませたい。

3 行事を通すことで学級運営や生徒指導の手助け

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



取組みの成果と課題

3年間を通して行ったことで、W-UP が習慣的に行われ、怪我の防止はもちろんのこと南郷中学校への母校愛も育まれたと感じる。生徒指導や学校運営にも役だったのではないかと感じ今後も継続して指導していきたいと感じた。

W-UP がストレッチ的な要素以外にも様々な効果をもたらすと感じ、今回のこと以外の部分でも考えることができるのではないかと。

学級や学年のレクリエーションでの W-UP でも用いることができ、南郷名物の「南郷体操」となっている。

運動部を引退してからの取組となる3年生は、昨年並みに動かない自分のからだに「もどかしさ」すら感じていた。運動不足との自覚から、自分のために自宅周辺でトレーニングする生徒もいたようである。また、苦手とする生徒も「受験も最後まであきらめずに頑張りたい」などと、自分の境遇と保健体育の授業を重ねて取り組んだ様子もうかがえた。

今後も生徒の安全面に十分に配慮しながら、継続して取り組んでいきたい。

体づくり運動の有効活用

学校名	寒川町立旭が丘中学校
全校児童・生徒数	586名 (男子298名・女子288名)

児童・生徒の実態

自分自身で運動課題を 見つけることができない

体育の授業が始まる前や冒頭に生徒だけで準備運動をするように指導をしている。しかし、授業で取り組む種目に応じた適切な準備運動やその工夫をしている生徒はほとんどいない。どのような点に気を付けてウォーミングアップするべきかを把握しておらず、教員の指示がでるまで、自発的に工夫する生徒が少ない。



取組の目標

運動の仕方を学び、自ら体を動かす

体づくり運動の授業を通して、苦手意識を持たず、楽しく仲間と運動することを知る。また、楽しく運動をしていく中で、自分の体で最高のパフォーマンスができるようにするには、始まる前にどのような運動が、運動量としてどれだけ必要なかを知る。

これらの運動の種目に応じた知識を持ち、運動する際に自ら必要なことを考えて活動できるようになる。

取組の内容

1 保健体育（体づくり運動）授業での取組

体づくり運動の単元を使って、有酸素運動や、無酸素運動、跳ぶ・走るなど様々な運動を取り入れた。

(1) バスケットコート10周

※一定のスピードで走ること（歩かない）と、内側を走り距離を減らさないことを指導する。

(2) 馬跳び

※一人必ず3回は跳ぶ。

※必ず馬に手をつかなければならない。

※各クラス男女で分けてチームをつくる。

※各チームで競い合う。

※アンカーの人が3回跳び終えたら終了。

※上記の5つ以外であればどのような作戦を使ってもよい。

2 補強運動の取組

授業が始まる前の補強運動を実施

(1) 器械運動

【鉄棒】懸垂運動

【マット】体幹トレーニング

【跳び箱】体を支える運動

(2) 陸上

ランニング：グラウンド1周～3周

(3) 武道（柔道）

二人組のおんぶ（ゲーム形式）

手押し車（畳1往復）

【体づくり運動：馬跳び】



左記の(1)・(2)に関しては、授業オリエンテーションで準備運動の話をするすることで、自ら取り組む生徒が増えた。

取組の成果と課題

体づくり運動の内容に関しては、次のような効果が確認できた。まず、普段の授業前のランニングでも自分のペースを知り、そのペースを守り走ることができるようになった。馬跳びに関しては、作戦を各チームで考えていくうちに、馬と馬の間隔や人それぞれの体格を考えて行うことができ、仲間の運動量や体格に合わせた内容で取り組むことができるようになった。個人でも自分の力を予測して、仲間に「もう少し低い馬を作ってほしい」「距離をあけてほしい」など指示がだせるようになった。また、それぞれの種目に応じた補強運動

により、体の使い方を学んだ生徒もいる。そのため鉄棒や、柔道などの授業で技術的な部分で向上が見られた生徒がいた。

今後の課題としては、より個人の力に応じた運動の仕方を考える機会を増やしていくことがあげられる。また、今回の取組の内容は、1学年でしか実施をすることができなかった。体づくり運動の内容は1～3年まで継続していくべき内容なので、今後は学校全体で取り組んでいくことが必要であると考える。

異学年との交流を通して ～TMGW CUPバレーボール大会～

学校名	厚木市立玉川中学校
全校児童・生徒数	409名 (男子226名・女子193名)

児童・生徒の実態

昼休みに運動をしない・できない

- 校舎立地の特性上（校舎・体育館・グラウンドが同じ高さに無く、段々になっている）、昼休みの短い時間ではなかなか外へ出られず、体育以外で運動する生徒の姿が少ない。
- 昼休みにボールの貸し出しを行っているが、一部の生徒しか利用していない。
- 他学年との交流が少ない。



取組の目標

昼休みに体を動かす機会を増やす

- 体育委員会による行事を開催する。
- 昼休みに運動する生徒を増やすきっかけをつくる。
- 縦割りクラスの制度を利用して上級生から下級生への声かけを通して、学年を越えた交流を図る。

取組の内容

1 委員会活動による運動啓発

- (1) 体育委員会によるボールの貸し出し
運動を行う機会を設けるために昼休みのボールの貸し出しを当番制で行った。また、各クラスから用意してほしいボールの種類をアンケートし、増やしていった。
- (2) 生徒総会からの提案を検討
毎年行われる6月の生徒総会にて、昨年度から体育館開放の提案があり、体育委員会にて検討した。行事の少ない11月に体育館を開放して、レクリエーションを行うことを体育委員会にて検討を進めてきた。

2 昼休みのレクリエーション開催

- (1) 内容
昼休み20分のうち、準備片づけを除いた約10分間をレクリエーションに利用する。
- (2) 実施期間
11月の1週間（5日間）でトーナメントを行う。
- (3) 種目
6人制バレーボール（体育館）
- (4) 実施形態
各クラス2チーム選出（1チーム男女2名ずつの計4名）し、1～3年生の縦割りクラスにて合同チームをつくる。1チーム合計12名で順番に試合に出場する。
- (5) その他
優勝チームは、最終日に教員とのドリームマッチを実施し、さらに生徒集会にて賞状の授与する。

3 実施状況

- (1) 開催前
チームが決定してから、昼休みに外でバレーボールを練習姿が見られた。また、3年生が下級生を誘って練習計画を立てて、練習に臨む姿もあった。
- (2) 開催中
運動を行っている生徒はもちろん、観戦している生徒たちも応援に熱が入っていた。
- (3) 実施後
白熱する試合を行った生徒も、観戦して応援していた生徒もまたやりたい、やってみたいという声が多く上がっていた。昼休みにスポーツに向かう姿勢につながった。



取組の成果と課題

1 成果

グラウンドや体育館までの道のりが遠い本校ではあったが、多くの生徒にとってこの機会がきっかけとなり、その後、昼休みに体育館へ足を運ぶようになった。バレーボール実施を通して、練習して勝ちたいと思った生徒や、観戦を通してやってみたくと思った生徒、または他のスポーツをやりたいと思った生徒など、思いは様々である。しかしこの活動を通してみんなで「楽しむスポーツ」を体験したいと感じた生徒は多くあったと思う。競技としてではなく、みんなで「楽しむ」という体

験を実施・観戦として得ることで、一人ひとりの今後のスポーツライフにつながると考える。

2 課題

今回の昼休みの活動は、一クラス8人という少人数の活動であった。今後は競技の種類、開催時期等を検討して、より多くの生徒が「昼休みに外へ出よう、運動しよう」という気持ちを持つことができるような取組を考えていかなければいけないと考える。

学校行事（駅伝大会）での体力を活かした 授業展開 ゴール型（アルティメット）

学校名	大和市立上和田中学校
全校児童・生徒数	全校383名 男子184名 女子199名

児童・生徒の実態

学校行事の駅伝大会でつけた体力の活用

全校での行事のため、3年生としては中学校生活の最後の行事のため受験の取り組みとともに一生懸命行っている。何事にも一生懸命取り組むことができる生徒たちであるため、こちら側のやりたい授業展開を実践できる。



取組の目標

様々な競技を知り、体力維持を目的として

駅伝大会でつけた体力を維持または向上をさせるために、運動量のある種目選択をしたいと考えた。アルティメットは競技としてはまだ、マイナーであるため生徒も初めての種目に対して、興味関心も高められると考えた。

取組の内容

1 生徒の興味を高める工夫

昼休みの時間は多くの生徒がボールなどの貸し出し具を使い、体を動かしている現状がある。その貸し出しの中にフライングディスクを一緒に置いてどの学年でも誰でも使える状態を作った。

2 授業展開

☆パス練習☆

○投げ方ポイント

（バックハンドスロー・サイドハンドスロー）

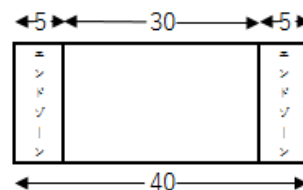
- ・スロー練習の時は、2人1組になり、はじめは5mくらいの距離でお互いに正面に向かい合って行くと良い。
- ・はじめは、手首のスナップだけで、ディスクを飛ばすように心掛ける。その反復練習で、ディスクに対して水平回転を加えるコツが身に付くようになる。
- ・ディスクに対して十分な水平回転がかからない場合、初心者の多くは、腕を大きく振ってしまう傾向が見られる。したがって、投げた後、腕をディスクの飛ばす方向の線上で止まるようにすると良い。

☆試合☆

実際の試合では7人制の100×37mのフィールドで行われるが、授業では5～6人制で40×25mのフィールドを2面作り行った。小さいフィールドで行うことで安定しないパスもよく通るようになった。

☆授業ルール☆

- ・両チームがゴールラインに整列し、ディフェンス側のスローオフで始める。（ディフェンス側が拾って攻める）
- ・ディスクを持っているプレイヤーはピボットによってディフェンスをかわし、パスをする。
- ・攻守の交代は、地面についた場合
- ・得点したら、エンド（陣地）を変更して得点を決めたチームからスローオフをする。
- ・エンドゾーン内でディスクをキャッチできて得点になる。



3 運動量の確保

持久力を必要とすることから「究極（Ultimate）」の名前が付けられたという説があるということだけあって、常に走っている。また、得点を決めると攻める陣地をローテーションするため、休憩できる時間はほぼない。試合時間もある程度考え、5分から行い慣れてきてからは10分で行った。



取組の成果と課題

1 成果

- ・駅伝大会でつけた体力を維持・向上のための授業選択をした。競技特性もあり、走る距離が増えたことにより運動量の確保としてはとても良いと感じた。
- ・昼休みの外遊びの生徒も授業を行う前に比べると若干ではあるが増えている。
- ・体育として、様々な競技に興味を持って取り組んでくれるようになったので、生涯体育への足がかりとなると思う。

2 課題

- ・道具などの準備や取り扱いなどの難しさは感じた。（ディスクは消耗品である）
- ・運動の得意な生徒は積極的に参加することができるが、苦手な生徒への手立てを今後検討していく必要があると感じた。

運動の楽しさを味わわせ、健全な心身を養う ～昼休みの活動を通して～

学校名	海老名市立大谷中学校
全校児童・生徒数	576名 (男子290名・女子286名)

児童・生徒の実態

昼休みに室内で過ごす生徒が多い

部活動が盛んで、体育祭、球技大会などの体育的行事にも意欲的に取り組む生徒が多い。

今回対象にした2年生203名は、その一方で、日常の昼休みの過ごし方に問題が見られた。規範意識に乏しく、室内で鬼ごっこをしたり、ふざけあつたりしてトラブルが起こることも少なくない。



取組の目標

運動を通し、健全な心身を養う

- ☆全員参加
- ☆運動を楽しませる
- ☆運動を通してルールを守る精神を培う。
- ☆仲間の良さを発見し、認め合う心を育てる

取組の内容

1. 教師が実行委員

「昼休みカップ」と名付け、まずは教師主導で行うことにした。

- ・取り組み期間6月～7月
- ・教師が3チームに分かれ原案を作成する
- ・様々なバリエーションを考える
(運動が苦手な子も参加できる種目も入れる)



雨の日が続いたため女子レース、男子レースは体育館で行い、選抜レースのみグラウンドで行うことができ盛り上がった。

2. 実際の取組

①開会式でのデモンストレーションゲーム

「馬跳びリレー」

- ・男女別対抗戦
- ・50mを馬跳びしながらゴールを目指す。跳べない生徒はまたぐ方法でもよい。



②「クラス対抗ガチンコ勝負リレー」

- 1日目 女子レース
- 2日目 男子レース
- 3日目 クラス選抜レース

③「限界を超えろ！！男女別大縄対決！！」

クラス対抗大縄跳びは体育祭で行うため、あえて男女別で行い体育祭への意識付けも行えた。



④「お絵かき伝言リレー」

- ・3～4人のグループでクラス10チームを作る
- ・一人が絵描きランナーで後のメンバーが回答者
- ・絵描きランナーがお題を引き、それに基づいた絵を描く。回答者が正解すれば次のチームに駒が進められ早く10チーム正解したクラスが優勝

取組の成果と課題

課題

昼休みという短時間の中で行う取り組みなので、ゲームの行い方、事前準備などに課題が残った。今後行う場合は、綿密な計画を立て工夫していきたい。ルールの徹底ができなかったところもあり、それがルールを守る精神に結びつかなかったことも反省としてあげられる。

成果と展望

昼休みカップを行う日は、2年生全員がグラウン

ドや体育館に集まり競技を行ったり、応援したりする姿が見られた。学年全員で楽しむことができた。

また、昼休みカップを楽しむ声が、運動の得意な生徒からだけでなく、苦手な生徒からも多く聞こえたことで成果はあったと思われる。最大の成果は、教師主導で行っていたものを、学年委員が引き継ぎ「昼休みカップ第2弾」として現在取組を始めている。これが定着すれば生徒たちに新たな力がつくこと期待できる。

運動する機会を増やし体力向上 ～体育的行事の参加～

学校名	座間市立座間中学校
全校児童・生徒数	456名 男子 238名 女子 218名

児童・生徒の実態

体力テストの結果が全国平均よりも低い傾向

- 体力テストの質問紙から
 - ・体力テストの結果が全国平均を下回っている。
 - ・運動、スポーツを実施している割合が全国平均よりもやや低い。
 - ・体力に自信がある・ふつうと答えた生徒が全国平均よりもやや低い。
- 運動が好きで積極的に行う生徒と、そうでない生徒の差が大きい。



取組の目標

運動する機会を増やし体力向上を図る

- 体力テストの結果をもとに、自身の体力向上について考える機会を作り、運動をするきっかけを与える
- 市内で統一の補強運動を行うことで、市全体で体力・運動能力の向上を図る
- チャレンジデー（後述）に参加したり、駅伝大会マラソン大会などの体育的行事を行ったりするなど、生徒が運動する機会を増やす。

取組の内容

1 新体力テスト

1学期の初めに各学校で実施をした。その結果をもとに、全国と神奈川県の前年度の自分と比較し、自分の長所や短所を把握した。また、体力テストの結果に載っている個々の課題に合わせた体力向上のトレーニング例を確認し、今後の学校生活や生活習慣の改善のための取り組みを指導した。

2 保健体育での取り組み

- ① 授業前にランニング（500m前後）
- ② 腕立て伏せ（1年生：10回、2.3年生：15回）
- ③ 腹筋（1年生：10回、2.3年生：15回）
- ④ 背筋（1年生：10回、2.3年生：15回）
- ⑤ 馬跳び（1年生：10回、2.3年生：15回）
- ⑥ 壁倒立（10秒程度）

各学校で共通して体育の授業で行った。回数や実施方法、実施時間については学校や学年、性差、個人の能力に応じて負荷を変えて取り組めるように工夫を行った。

3 昼休みの取り組み

各学校で昼休みにボールの貸し出しを行った。サッカーボール、バレーボール、バスケットボールなどを貸し出して昼休みに生徒が球技を行えるようにした。

4 チャレンジデーの参加

座間市民全員が参加の、一日15分間運動をするチャレンジデーに市内6校すべての学校が参加した。座間中学校では昼休みの時間を使って、全校でのラジオ体操を行った。

他5校では学校の状況に応じて、新体力テストの実施をしたり、大縄大会を行ったりした。

【チャレンジデー 全校ラジオ体操】



5 体育的行事の取り組み

市内6校中3校で12月下旬に体力向上を目指した行事を実施した。学校によってマラソン形式、駅伝形式という違いはあったものの、持久力向上を目的として、体育の長距離走の授業と関連して行うことができた。生徒も行事に向けて意欲的に取り組む姿が見られた。

また3月には球技大会を行う予定となっている。学校、学年によって実施するかどうかや実施する種目が違うが、実施する学校は毎年バレーボールやドッジボールを行っている。

取組の成果と課題

成果

各校、学校の状況に応じた体力向上の取り組みを行い、運動する機会を体育の授業以外で確保することができた。特に、授業での補強運動は全校共通で実施をし、学校間での共通理解を図ることができた。

体育的行事では3校でマラソン形式の行事を行えた。体力テストの質問紙から約6割の生徒が行事に対して目標をもって意欲的に取り組むことができています。

課題

運動する機会を増やすというねらいは達成できたが、体力テストの結果が全国平均を下回っていることは現状と変わっていない。内容の見直しや、今の取り組みに加えて新しい取り組みを考えていく必要がある。しかし、学校の事情や取り組みの時間の確保などが課題となっている。

また、生徒が自発的に運動をする動機づけがまだまだ弱いと感じるため、意欲を向上させるアプローチも必要。

運動（体力）に対する意識の向上

学校名	綾瀬市立綾北中学校
全校児童・生徒数	649名 (男子323名・女子326名)

児童・生徒の実態

運動（体力）に対する意識・関心の低さ

運動が好きな生徒が多く、体育の授業では、積極的に活動している。しかし、積極的に活動している生徒の多くは、その種目が何となく楽しいからやっていたり、体を動かすこと自体がただ好きだったり、運動への目的意識や、体力面への関心は低く感じられる。また、運動からの学びというものを意識して活動している生徒は少ないと感じる。



取組の目標

保健体育の授業で運動への意識を高める

- 体育の授業の導入部分で主運動に関連した補強運動を毎時間行い、それぞれの種目に必要な体力への意識、体力向上を目指したい。
- 体育の授業において、毎時間、めあてを提示し、授業後の振り返りも行うことで、生徒の運動への意識を高め、運動からの学びや気づきを感じられるようにさせたい。

取組の内容

1 体力テストの実施と振り返り

毎年4月頃に全学年で体力テストを実施している。また、自分の体力テストの結果をもとに自分の体力を分析させ、どこが優れていてどこが足りないのかなどを考えさせた。そして、自分の体力を高めるためには、「どのようなトレーニングが必要か」等を考え、目標を立てさせた。

2 保健体育の授業での補強運動

毎回の授業で、その種目に必要な体力要素に合わせた補強運動を実施した。種目とのつながりをつくることで、種目への興味関心につながると考えた。また、生徒がやらされているというマイナスな思考にならないために、回数や時間などを記録させたり、ペアでコミュニケーションを図りながらできる補強運動を工夫したりした。

【具体的に行った補強運動】

- ・もも上げジャンプ 20秒間
- ・3分間走
- ・馬跳びくぐり 10回
- ・反復横跳び 20秒間
- ・バーピージャンプ 30秒間

3 めあての提示と振り返りの実施

毎回の授業で、単元の目標（この授業を通して身につけたい力）や本時の授業でのめあてを視覚的に提示し、目標を意識して取り組ませるようにした。また、目標を達成できたかを「振り返りシート」などを利用して振り返らせた。そして、教師側からも生徒の変化や成長を細かくフィードバックして、プラスの声かけを心がけた。



補強運動の様子（もも上げジャンプ）

取組の成果と課題

1 成果

補強運動を継続して行うことにより、少しずつではあるが、生徒の体力向上につながることができた。また、回数や時間などの記録をさせることで、次時への目標を持ち、生徒自身が主体的に取り組む姿勢が見られた。

めあての提示と振り返りの実施では、生徒がそれぞれの種目に対して目的意識を持ち、達成するために試行錯誤しながら取り組む姿勢が見られた。また、以前に比べると運動からの学びを考えながら取り組むようになってきた。

2 課題

補強運動や授業での振り返りを実施することで、全体的に体力向上への意識や運動への意識を高めることはできたが、授業内で全てのことを行うのは時間的に厳しく、運動量の確保が難しかった。しっかりと授業計画を立て、時間配分を上手く調整する必要がある。

また、運動に対して意欲的に取り組む生徒は、運動に対して考えながら取り組む姿勢が見られたが、意識の低い一部の生徒については、変化があまり見られなかった。さらに生徒の運動や体力に対する意識を高めるためにも、生徒同士の関わりを大切に、お互いに働きかけができる手立てを考えていきたい。

運動の推進と体力向上

学校名	愛川町立愛川中原中学校
全校児童・生徒数	311名 (男子158名・女子153名)

児童・生徒の実態

昼休みなどの時間に

運動をしていない生徒が多い

- 昼休みに体を動かしている生徒が非常に少ない。
- 柔軟性が足りないため、予期しないところで怪我をしている。
- 運動部に入っている生徒は身体を動かす機会はあるが、入っていない生徒は運動する機会がない。



取組の目標

基礎体力の向上と

楽しく運動する機会の保障

- 自ら進んで運動する生徒の育成
- 運動の楽しさを感じ、仲間と交流する。
- 年間を通して、運動に親しみ、体力の向上を図る。

取組の内容

1 昼休みの運動推進

生徒会体育委員会から昼休みボール等貸し出しを行い、外遊びを推進し、曜日ごとに体育館を開放し（3年月曜、2年水曜、1年金曜）、少しでも運動できる機会を用意した。また、学年ごとに体育委員が昼休みの運動推進を企画し、トレジャーハント大会、中原カップ（バレーボール、ドッジボール）等の企画運営を行った。

2 中原カップの開催

体育委員会が企画し、昼休みを使ってスポーツ大会を開催している。内容は体育委員で話し合っって決め、今年度は11月にバレーボール大会、2月にドッジボール大会を開催。チームはクラス・学年関わらずチームを作り試合を行う。審判は体育委員が行っている。

3 保健体育科の授業での取り組み

体育の授業開始前の補強運動を全学年統一して同じ内容を継続して行っている。

- ・ランニング（外周2周・体育館5周）
- ・腕立て伏せ（10回）
- ・腹筋（10回）
- ・背筋（10回）
- ・馬跳び（10回）

4 中原ストレッチの実施

月1回帰りの会の時間で体育委員が主導で行い、数分間でできる手軽な運動を行う。運動の内容は毎月違うストレッチを行う。



取組の成果と課題

1 成果

日頃から体育委員から声かけを行うことで、体育館で活動する生徒が増えてきた。また、スポーツ大会等では試合に出る選手だけではなく応援の生徒も多数集まり、大きな盛り上がりを見せた。こうした取り組みにより日頃から運動に親しみ取り組むきっかけになった。

体育の授業で継続的に体力づくりを行うことで、様々なスポーツの動きに力強さが出てきた。また、生徒の中でも「できるようになった」という声が聞けるようになった。

2 課題

仲間と誘い合い体育館で遊ぶ生徒は増えているが、グラウンドに出て遊ぶ生徒はまだまだ少ないのが現状である。多くの生徒が外にでて遊べるような機会が増えるようにしたい。中でもボール等の用具、施設の環境整備が不可欠と考え、予算の関係もあり工夫が必要である。

運動が苦手な生徒に対してはまだまだ活動できていない状況なので、そうした生徒も巻き込んで行くことが今後の課題である。

『宮スポ Thursday』を通して、生徒自らが自発的に、 楽しみながら体力向上の意識と機会を増やす

学校名	清川村立宮ヶ瀬中学校
全校児童・生徒数	5名

児童・生徒の実態

運動が好きという生徒が少なく、積極的に運動する機会が少ない

宮ヶ瀬中学校の昼休みは、常に体育館や校庭、用具を自由に使える環境でありながら、たまに体育館に集まった生徒や職員でスポーツをする光景が見られる程度で、積極的に運動をしているとは言えない状況であった。

また、運動についてのアンケートにおいて、「あなたは運動が好きですか？」という項目で、「好き」と答えた生徒は5人中1人であった。その他の生徒は、「好きではない」、「どちらともいえない」を選択していた。



取組の目標

自発的に運動に親しむ生徒の育成

『宮スポ Thursday』といった生徒会での活動を通して、運動することの楽しさを見いだし、普段の昼休みにおいて、自発的に運動に親しむ生徒を育成する。生徒が昼休みに体育館や校庭に行き、今までに比べ運動する頻度が増えることや、運動後の1人ひとりの表情の良さ、楽しかった等の発言を、取組の成果とする。

また、取り組み後のアンケートにより、生徒の気持ちの変化を具体的に判断する。

取組の内容

1 宮スポ Thursday の活性化

- (1) 週1回の生徒会活動として、担当の生徒が中心となり話し合いを進め、種目やルールを決定する。
- (2) 全生徒、職員が参加することにより、極小規模校であることのマイナス面をプラスに転換する。

2 昼休みを体育館や校庭で過ごすようにする

通常の昼休みも、用事のない生徒は体育館等に向き、学年の隔たりなく、みんなで行いたいスポーツを決め、積極的に参加する。

3 運動中や運動後に感じたことを表現する

- (1) 「疲れたけど楽しかった」等の感想を生徒も職員も口に出して言うことにより、運動を通してコミュニケーション能力を活発化させ、運動に対する良い意識を持つ。
- (2) 調子はどうだったか、ここがすごかった、などを話し合い、「次はこうしてやってみよう」と継続的に取り組もうとする意識を持つ。



取組の成果と課題

生徒の様子としては、宮スポは毎回全員が笑顔で楽しんで参加している。さらに、日頃の昼休みも、ほぼ毎日、用事のない生徒は体育館でバスケットボールなどのスポーツをして過ごすことが増えた。ゲームをするために、生徒自らが職員室にいる職員を誘うなどの行動や、人数に合わせて内容や使用するコートの大きさを変えたりと、積極的に取り組んでいた。ゲーム中の生徒の表情はとても明るく、汗をかきながら取り組み、昼休み終了後も、「楽しかった」、「疲れた」、「暑い」等の生徒の声をよく聞くようになった。スポーツに全力で取り組み、どの生徒も清々しい表情が見られた。さらに、1日のふりかえりの時間にも、昼休みの内容や、「次はもっとこうしていきたいです。」等の日記を書く生徒が増えた。

取り組み後のアンケートでは、「宮スポは楽しいですか?」「宮スポにどのような姿勢で取り組んでいますか?」という項目に、全生徒が「楽しい」、「積極的に取り組めた」と回答していた。事前アンケートでの「あなたは運動が好きですか?」という項目で、「好きではない」

「どちらともいえない」を選択していた4人が、取り組み後のアンケートでは「4月に比べて運動することが楽しいですか?」という項目で、3人が「楽しい」を選択していた。さらに、「4月に比べて宮スポ以外に昼休みの運動をどのような姿勢で取り組んでいますか?」という項目では、全生徒が「積極的に取り組めた」を選択していた。また、「昼休みに運動する時間はどうなりましたか?」という項目に対しては、2人（日頃からよく運動している生徒）は「変わらない」を選択したが、他の3人は「増えた」を選択した。この運動する時間が「増えた」を選択した3人のうち2人においては、宮スポの影響があると回答していた。以上のことから、宮スポ Thursday の取り組みを通して、目標に近づくことができたと考えられる。

これからの課題としては、昼休みに体育館での運動頻度は増えたが、校庭を使って運動することが極端に少ないので、外で運動することの楽しさを見い出させていく必要があると考える。

運動を習慣化・日常化しよう！

学校名	平塚市立江陽中学校
全校児童・生徒数	553名 (男子297名・女子256名)

児童・生徒の実態

運動の取組における二極化

本校の生徒の実態として、積極的に運動にかかわる生徒とそうでない生徒の二極化が挙げられる。このことは、体育の授業における運動への取り組む意欲や技能とともに、新体力テストの結果及び1週間の総運動時間のデータからもその傾向がうかがえる。



取組の目標

体力向上とともに、運動への関心を高める

取組

- 授業改善の取組として、生徒の関心を高める準備運動や、自己の課題を明確にした学習カードの工夫
- 運動への関心を高めるための取組として、近隣の小学生を対象とした、部活動紹介等行う三校合同事業の開催
- 長期休業中のレポート作成

取組の内容

1 保健体育授業での取組

(1) 種目に合った補強運動

本校では、毎回の授業で必ず補強運動を取り入れている。普段は腕立て伏せ・腹筋・背筋・ランニングなどを行うが、例えばマット運動の時間は柔軟体操やブリッジ競争、柔道の時間は首上げ運動など、各種目に合った補強運動やゲームを取り入れ、生徒の興味を引き出している。

(2) 自己の課題を明確にした学習カードの工夫

運動ができる子、できない子の二極化が目立つため、学習カードに自身の課題を記述し、その課題に応じた取組を実践する。

(例) マット運動では、後転ができない生徒に、ロイター板の上にマットをかぶせて坂をつくり、後ろに回る練習をする場をつくる。また、ロンダートや前方倒立回転を練習したい生徒は、比較的厚いマットを敷いて、ステージの上からマットに向けて足を伸ばす練習を行う等。



2 三校合同事業の取組

この取組は、本校の学区内の小学生が中学校に対する理解を深めてもらうことをねらいとしたもので、3年に一度行われている。その中において、小学生を対象とした部活動紹介があり、中学生は自分の所属する部活動について、様々な工夫を凝らして紹介を行った。小学生の部活動に対する理解や興味が深まったと捉えている。

3 長期休業中の運動の課題設定等

(1) スポーツについての課題、目標設定

家庭における運動の習慣化のために、夏休みや冬休みに「これならできる!」といった課題を見つけ、毎日実施するよう声掛けをした。特に運動が苦手な生徒には、1日10分のウォーキングや柔軟運動など、できることから始めるようアドバイスをした。

(2) スポーツをテーマとしたレポート作成

生徒のスポーツへの関心を高めるために、今年度開催されたリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックをはじめ、高校野球や身近な大会等、自分の好きなスポーツや大会を観て感じたことや思ったことをレポートにまとめる課題を生徒に提示した。

取組の成果と課題

1 成果

運動が苦手な子でも、自己の課題を設定することで、自分のペースで運動を行えた。また、運動は行うだけでなく、観る、支えるという、多岐にわたる関わりがあることについての理解ができた。

2 課題

運動に関して前向きに考える生徒は増えたが、一人一人に細かな課題を与えたり、声掛けをしたりすることが大切だと感じた。今後、さらに学校全体で、多面的に生徒の体力向上に取り組んでいきたい。

体力向上を意識した、楽しいと思える サーキットトレーニング・補強運動の導入

学校名	秦野市立本町中学校
全校児童・生徒数	646名 (男子305名・女子341名)

児童・生徒の実態

年2回の新体力テストの結果を活かす

平成27年度の全国体力・運動能力・運動習慣等調査の全国平均と秦野市を比較してみると、男子は長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、女子ではソフトボール投げのみが全国平均を上回っており、他の種目は全国平均に満たない結果であった。本校では全学年で年2回新体力テストを行っており、自分の体力への興味・関心を高めている。今年度は市内の幼小中一貫体力向上研究部にて提案された「楽しく取り組めるサーキットトレーニング」と各種目の補強運動を授業の導入に組み込めるようにした。



取組の目標

毎時間の体育の補強運動を習慣化する

○毎時間の準備運動で体育館3周させたりしているが、そこに適度な障害物を設定したり、違った運動を取り入れることで、生徒を飽きさせずに、楽しみながらさまざまな運動をおこなうことの習慣化を目指した。

○種目ごとの主運動につながる補強運動を導入の部分で毎回行うようにした。

○新体力テストの結果を振り返り、どのように体力を高めていくか、生徒自身に手立てを考えさせるようにした。

取組の内容

1 準備運動でのサーキットトレーニング

グラウンドや体育館で授業を行う際、その場に障害物を設置したり、場の工夫をしたり、準備運動でランニングをおこないながらさまざまな運動要素を取り入れるようにした。

(1) 体育館での工夫

体育館3周

バスケットゴールのボードに的をつらし、ジャンプして的をはたく

ラダーを設置してその上を通過する

サイドステップで進む

(2) グラウンドでの工夫

グラウンド1周

ミニハードルの設置

バウンディングで進む

2 各種目の主運動につながる補強運動の実施

(例) 跳び箱運動

馬跳び5回

補助倒立 10秒×2

ペアストレッチ・柔軟体操



3 新体力テストを年2回実施

4月と10月に実施。2回行うことで結果を比較し、日常生活・体育・部活動などでどのように体力を高めていくか、ワークシートに記入した。

取組の成果と課題

【成果】

ただ走るだけの準備運動から、様々な障害物が設置されたコースに変更されると生徒はとても楽しそうに障害物に挑戦していた。補強運動も習慣化により、「種目の技能向上につながった」など、生徒の肯定的な意見も増えた。

体力テストでは学年の最高記録や全国平均を示すと、意欲的に取り組む生徒が多く、出た結果からどうしていくか前向きな意見がワークシートに多く見られた。

【課題】

体力向上のために様々な運動を取り入れることは必要なことだが、導入に多くの時間を費やしてしまうと、その授業の種目を行う時間が削られてしまうため、手軽にできる工夫が必要である。また、体育の授業だけでなく、昼休みや、放課後の時間の過ごし方など、生徒の意識を変えていくような取組を、学校生活全体を通して考えていく必要がある。

運動への興味ときっかけづくり ～授業や昼休みの活動の工夫～

学校名	伊勢原市立中沢中学校
全校児童・生徒数	382名 (男子185名・女子197名)

児童・生徒の実態

運動に対する取り組みの二極化

新体力テストやアンケートの結果より、運動部に加入していない生徒は、体育の時間以外に体を動かすことが極端に少ない。運動部に加入している生徒は、十分な運動時間が確保されていて、明らかに二極化の傾向が見られた。運動経験が少ない生徒は、運動への苦手意識があるばかりでなく、運動するきっかけを逸していることが分かった。



取組の目標

運動に気軽に取り組める機会づくり

生涯スポーツをめざし、生徒が少しでも運動する機会をもち、運動の大切さや心地よさを感じるきっかけを作ることを目的に取り組んできた。

- 昼休みに外で遊ぶことで運動の習慣を身につける。
- 積極的に外で遊ぶことで運動量を増やす。
- スポーツ大会を行い、運動の機会をつくる。

取組の内容

1 すこやかリズム体操の取組

人口規模がほぼ同じ自治体同士が、15分間の運動やスポーツをした住民の参加率を競い合うイベントである、スポーツチャレンジデーに参加し、伊勢原市独自の体操である「すこやかリズム体操」を行った。縦割り集団を活用して練習し、最後に全校生徒で合わせた。軽快なリズムに乗って笑顔で楽しく行うことができた。

また、体育祭では準備運動に代わる運動として行った。体育特別委員会を中心として練習を重ね、当日は全校生徒一体となって行なうことができた。市内の中学校でも体育祭で準備運動などに取り入れた。

2 昼休みの取組

(1) 生徒によるボールや縄跳びなどの用具の貸し出し

- ①体育特別委員がボール等の貸し出しをする。
- ②チャイム前に笛で活動終了の合図をする。
- ③返却時の用具を確認する。

(2) 昼休みの声かけ

体育特別委員会を中心に生徒同士で声をかけ合い、昼休みにバスケットボール、バレーボール、サッカー、ドッジボールなどをクラス・学年の枠を超えて、生徒が活発に活動している。

(3) 「Dボール大会」の開催

体育特別委員会が企画・運営し、11月に5日間「Dボール大会」（ドッジボール大会）を行った。

優勝チームは教員チームと対戦できるということを楽しみに、学年を越えて練習する姿が見られ、当日も熱戦が繰り広げられていた。

また、多くの生徒がグラウンドに出て観戦し、スポーツを「する」「見る」「支える」の立場をそれぞれに楽しみ、活気ある一週間を過ごしていた。



3 保健体育の授業での取組

「自ら学ぶ意欲を持ち、学び合う喜びを感じる生徒の育成」をテーマとして、生徒同士の教え合いやアドバイスを重視した授業を行った。運動が苦手な生徒も仲間に気軽に質問でき、自分のアドバイスが仲間の活動の参考になるという喜びを感じる事ができた。学習カードに「誰のどんなアドバイスが参考になったか」を記入することでアドバイスの質が高まった。

取組の成果と課題

1 成果

昼休みの活動では、学級や学年という枠を超えた仲間作りができたことで、自然と運動に親しむ生徒が増えてきた。また、男女が一緒になって運動をする場面も多く見られるようになった。

Dボール大会では、大会が近づくにつれて、練習をする生徒が増えた。その影響を受け、寒い時期にも関わらず、多くの生徒がグラウンドに出るきっかけとなった。また、応援や観戦をする生徒も多く、運動への関心が高まった。

教え合う授業を通して、気軽に質問できる雰囲気ができ「できないから恥ずかしい」という感情が和らいだ。

2 課題

「やってみようかな」と思わせる用具をそろえることが、運動のきっかけにつながると考え、ボールの数を増やし、ボール以外の用具を充実させる。

Dボール大会については、更に多くの生徒が競技に参加できるよう内容を工夫したり、大会の回数を増やしたりする。

授業では引き続き、誰もが気軽に質問でき、失敗を怖がらずに取り組める雰囲気づくりに努めていく。

このような取り組みを通して、生徒が生涯を通じて運動に親しむ習慣を身に付け、健康に生活を送れるよう支援していきたい。

体力の向上をめざして ～年間を通した継続的な取組～

学校名	大磯町立国府中学校
全校児童・生徒数	343名 (男子188名・女子155名)

児童・生徒の実態

全国、県平均を下回る持久力

- 4月下旬に行った体力テストでは、ほとんどの学年で合計点では県平均を上回っているものの、持久走は下回っている。
- 体力に自信があると回答した割合が全国や県よりも大きく下回っている。



取組の目標

継続的な取組をして体力向上を図る

- 授業の中で各種目に応じた体力の向上のための準備運動を行う。
- 年間を通して、継続的に取り組むことで体力の向上を目指し、運動に親しむ態度を育てる。
- 体力テストの結果から自分の体力プロフィールを知り、課題を見つけることで体力向上の手立てを考えることができる。

取組の内容

1 体力テストの実施

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

2 保健体育の授業での取組

(1) 準備運動の内容

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

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

(2) クロスカントリーの実施

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

(3) 体力テストの持久走を2回実施

体力テストの持久走を1・2年生は、4月と12月に2回実施し、記録に変化があるかを確認した。



クロスカントリーの様子

取組の成果と課題

1 成果

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

4月と12月に実施した持久走の結果を見ると、1・2年生の男女ともに記録が伸びた。また、1年生の男子は50秒、女子は25秒ほど記録が伸びた。5分間走を継続することでタイムが伸び、成果があらわれた。

2 課題

2回目に実施したときに、体力よりも気力が続かない生徒が多かった。しっかり走ることができれば、よりタイムが伸びたと思われる。

保健体育の授業だけではなく、他教科や学校全体で体力の向上に努めていきたい。

運動をするきっかけづくり

学校名	二宮町立二宮西中学校
全校児童・生徒数	277名 (男子147名・女子130名)

児童・生徒の実態

運動の二極化

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



取組の目標

運動する楽しさを実感する

体育委員会が中心となり、年間でスポーツウィーク2回、球技大会1回を設け、生徒がグラウンドや体育館で体を動かす機会をつくる。

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

取組の内容

1 スポーツウィークの企画・運営

(1) 生徒に馴染みのある種目を考え、昼休みにグラウンド、体育館で体を動かす日を設ける。
ドッジボールやドロケイやバスケットボール、バレーボールなどの種目を体育委員が考える。クラスだけでなく、学年を越えたつながりのことも考え、企画・運営する。自由参加にもかかわらず、毎日全校生徒の半数近くの生徒が参加し、楽しそうに走り回る姿が見られた。

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

2 球技大会の企画・運営

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

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

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



取組の成果と課題

1 成果

体育委員の宣伝や、多くの種目・工夫された企画の効果もあり、多くの生徒が参加した。普段、昼休みに教室や図書室で過ごす生徒もグラウンドを元気良く駆け回る姿が見られた。また、スポーツウィーク実施後にコートを描いておくと、昼休みにグラウンドで活動する生徒が増え、生徒自身がスポーツを身近に感じることで、主体的に運動に親しむようになってきたと考えることができる。また、生徒同士の親睦も深まり、生徒指導も減り、生徒にも、職員にも好評の企画となった。

2 課題

スポーツウィークは全体として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。そのことについては、今後体育委員会でより良い企画を検討していく必要がある。

球技大会においては、負けたチームの競技時間の確保が課題として挙がった。このことについても体育委員会にて、敗者復活戦や交流戦などを実施するなど内容を検討していく必要がある。

生徒主体の運動習慣づくり

～運動に積極的でない生徒へのアプローチ～

学校名	小田原市立鴨宮中学校
全校児童・生徒数	612名

児童・生徒の実態

運動習慣がない生徒

- 生活習慣の変化や、スマートフォンなどの普及により、普段より運動習慣がない生徒が増加している。
- 4月に行った体力テストのアンケートより、保健体育の授業以外で運動をする時間が少ない（月に1～3回または全くない）生徒が、全校で20%程度いることがわかった。また、ほとんどの生徒が、昼休みに校舎内で過ごし、日常的に運動に親しんでいるとはいえない。



取組の目標

生徒が主体となり運動習慣をつくる

- 運動習慣がある生徒は、学校生活に意欲的に取り組み、学習でも成果を上げている傾向にある。そこで、運動習慣がない生徒が少しでも運動をする楽しさを味わうことで、学校全体が活気にあふれるのではないかと考えた。
- 授業のように教師側が生徒に投げかけるのではなく、生徒たちが主体的に活動し、集団として運動する楽しさを味わってほしい。
- クラス、学年、学校全体が一体となることを目指している。

取組の内容

1 体育委員による学年ボールの貸し出し

サッカーボール、バレーボール、バスケットボールを学年ごとに準備し、昼休みに生徒へ貸し出しをしている。体育委員が貸し出しを担当する。また、ボール使用のルール等は、体育委員が考え、生徒たちに伝えている。

2 昼休みの体育館開放

学年ごとに使用できる日を割り振り、どの生徒も自由に体を動かせる場を設定した。

3 昼休みミニスポーツ大会の企画

(1) 企画経緯

ボールの貸し出しはしているが、昼休みに校舎内で過ごす生徒が多い。その理由として、日常より運動に親しむ習慣がないこと、生徒が1人で外に出ることに抵抗を感じていることが挙げられる。そこで、体育委員が主体となり、クラス全員が外に出られるように、昼休みにミニスポーツ大会を企画した。

(2) 内容

体育委員は以下の条件をもとに内容を企画した。

- ① クラス全員が参加できる
- ② 運動が苦手な生徒も気軽に参加できる
- ③ 準備に時間がかからない



(3) 実施状況

1・2年生は、ともに「全員リレー」を行った。運動会で走った距離より短くしたり、バトンをクラスごとに考えてカバンや筆箱にするなど、レクリエーション的要素を取り入れた。そのことで、運動が苦手な生徒も参加しやすいような状況をつくった。当日は、各学年、大いに盛り上がりを見せた。

取組の成果と課題

1 成果

体育委員が企画・運営を行うことにより、生徒たち自身が意欲を持って活動することができた。また、クラス全員がお互いに声をかけ合うことにより、運動が苦手な生徒も安心して参加することができた。そして、当日は大会のために給食の準備・片付けを早く行うなど、クラスでの協力もみられた。

2 課題

今回の取り組みで、運動が苦手な生徒へのアプローチとして最も成果があったのは、昼休みスポーツ大会であった。しかし、年間の学校スケジュールを考えると、このような企画を実施できる時期は限られ、運動習慣をつくるまでにはいたっていない。今後は、定期的に活動を実施していく必要がある。

誰もが参加し、生涯にわたり取り組む意欲が高まる

体育の知識・技能の習得に向けて

学校名	南足柄市立足柄台中学校
全校児童・生徒数	423名 (男子 223名 女子 200名)

児童・生徒の実態

高い運動への興味・関心

本校は、運動部加入率は70.0%（県平均約63%）となっており、全国大会優勝者や、多くの県大会出場チーム、出場者が存在することで示すように、運動に興味・関心が高く、意欲的に取り組む生徒が多い。

しかしながら、それが生涯体育や地域社会に貢献する活動に十分には結びついていない。



取組の目標

豊かなスポーツライフの実現に向けて

- 生涯にわたり学習する基盤を養うための基礎的な知識及び技能を習得する。これらを活用して課題解決するための思考力、判断力を高める。
- 生涯にわたって運動に親しみ、健康体力の保持増進に努める態度と能力の育成を期待する。
- 中学校を卒業してからも運動を継続したり、地域社会で運動に関わったりすることができるようにしたい。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

4月には、授業で新体力テストを実施している。新体力テストは、12月にも実施し、4月の結果と比較して、自分の成長を確認している。

また、準備運動としてラジオ体操を実施している。ラジオ体操は日本社会の体育・スポーツの文化としてとらえて、昨年度より取り入れており、特長として、全国どの地域でも、年齢に関係なく音楽を流せば体操ができると教えている。体育祭でも実施し、来賓や観客がラジオ体操に参加できることを理解している。

さらに、3学年の選択授業の球技の領域では、ゲームを中心とした内容とし、スポーツを「コミュニケーションの手段」と位置付け、自治会等のスポーツ活動に積極的に参加できる態度と能力を育てている。

2 学校行事での取組

5月22日には、体育祭が行われた。体育祭では、全校共通の種目として、大縄跳びと全員リレーがある。特に、大縄跳びは、各学級で4月下旬から昼休みに取り組んでいる。

3 生徒会活動での取組

体育委員会では、昼休み企画として、ドッジボールを行っている。性別で各学級総当たり戦、前後半5分ずつ、各学年6試合6日の計18日をかけて取り組んでいる。

この活動では、3年生の体育委員が下級生の体育委員を支援する形で、運営が行われている。



4 ボランティア活動の取組

地域の体育的な行事にも積極的に関わるように、ボランティアの紹介をしている。

学区の幼稚園の運動会や小学校の陸上競技大会の指導の手伝い、および地域のイベント「天狗のこみちマラソン」の走路員を行っている。生徒がボランティアとして参加することで、生涯体育としてスポーツに関わり続ける態度を育てることを目的としている。「天狗のこみちマラソン」では、後日、ランナーの方から学校へ「中学生の走路員から応援されて励みになった」というお礼の電話があり、全校に紹介した。

取組の成果と課題

保健体育の授業では、生涯にわたって健康の保持・増進に努めること、健康に関する関心が高まることをめざして取り組んだ。3年生の選択ソフトボールの授業では、ワークシートに、ある女生徒が「ルールがよくわからなかったが、ゲームをやっているうちに、だんだんわかるようになって、楽しくなってきた」と記述している。運動が楽しいという実感が、将来において、勤務先や自治会でのソフトボールやバレーボールといったレクリエーション活動に参加できる基盤となしてほしい。

このためには、1・2年生で、基本的な技能を習得しておくことがより有効になってくる。

また、地域のボランティア活動への参加者が増えてきている。この取組が、将来、各種運動団体の審判や子ども会活動の運営に関わる資質となしてほしい。

なお、このような活動は、他の活動と調整しながら参加する必要があるため、学校全体での情報交換に努め、理解・協力が得られるように取り組んでいきたい。

運動の習慣化を目指して

学校名	中井町立中井中学校
全校児童・生徒数	264名 (男子151名 女子113名)

児童・生徒の実態

新体カテストの結果から

4月に行った新体カテストの結果を集計し、男女別、学年別で全国平均と比較したところ、男子3年の上体起こし、長座体前屈、女子1年の長座体前屈、50m走、2年女子の長座体前屈、3年女子の長座体前屈以外、全ての種目で男女ともに全国平均を下回る結果となっている。特にハンドボール投げなどボールを投げる動作が苦手な生徒が多い。



本取組の目標

基礎体力の向上

- 夏休みの課題として、「体力アップ」に取り組み、9月に実施する新体カテストの結果が向上できるようにする。
- 新体カテストで行う種目の正しいフォームや無駄のないフォームを指導し、結果の向上につなげられるようにする。
- 運動の機会や場所など、環境を整える。

取組の内容

1 教科での取組

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

夏休み後の9月に第2回目の新体カテストを行い、4月の記録と比較させた。行う上で特にハンドボール投げのフォームを改めて指導した。そのような取組から全国平均には届かないものの、記録が向上した生徒が見受けられた。

2 学校全体の取組

(1) 昼休みの過ごし方

体育委員会の取り組みで体育館を開放し、曜日ごとに学年を振り分けて、自由に使用できるようにしている。また、グラウンドでは用意してあるサッカーボールやドッジボールを使い、体を動かす生徒が見られる。また、全校レクリエーションとして「長縄大会」や「球技大会」を行い、バスケットボールやドッジボールなど全校生徒を巻き込んでレクリエーションとして行った。それ以外にも昼休みにグラウンドに出て、鬼ごっこやサッカーなどをやる生徒も多く見られる。

(2) 総合的な学習の時間の一環として

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



〈体育委員会主催の全校レクリエーションの様子〉

取組の成果と課題

4月と9月に行った新体カテストの結果を比較すると一定の向上が見られた。より高い記録をめざして取り組ませるため、全校平均のラインを各種目で示した結果、いくつかの種目については結果が伸び、成果を感じることができた。また、夏休みの課題として取り組んだ「体力アップ」も、記録向上の一つの要因としてあげられる。

今後の課題は、長期的な取組を行っていくことである。

ただ、急な記録向上は難しいと考えられる。そのため授業の中で、始まる10分程度の時間を使い、トレーニングの要素が組み込まれたウォーミングアップを行わせることや、新体カテストの種目自体を練習していくことなど、多面的に指導を行っていきたい。また、保健分野や学校全体での活動を通して、体力づくりへの重要性を指導し、運動の習慣化をめざしていきたい。

クラスで運動に親しみ楽しく体力アップ

学校名	大井町立 湘光中学校
全校児童・生徒数	542名 (男子263名 女子279名)

児童・生徒の実態

保健体育の授業以外で、体を動かしていない生徒が増加傾向である

- 昼休みに体を動かしている生徒の減少
- 部活動で運動部以外の部活動を希望している人数が増加し、体を動かす時間が減少
- 体力テストの結果が、神奈川県の結果よりも低い項目が多い



取組の目標

クラスで運動に親しみ楽しく
体力アップ！！

- 生徒が主体的に運動を楽しむ力を養う
- 生涯にわたって運動に親しむ心・態度を身に付け二極化の改善を図る
- 各月に体を動かす時間を取り、次年度の体力テストの結果につなげる

取組の内容

1 クラス対抗で楽しく体を動かすプロジェクト

体育委員と協力をしてクラス対抗で昼休みに体を動かすプロジェクト

【前期】

- 4月 第1回体力テスト/短縄跳び（全学年）
- 5月 大縄跳び、町対抗チャレンジデー
- 6月 ドッジボール大会（全学年）
- 7月 ダンス大会(1年)・夏休み体力づくり強化(短縄跳び)

【後期】

- 9月 第2回体力テスト
- 11月 ドッジボール大会（1,2年）体づくり運動
- 12、1月 冬休み体力づくり強化（縄跳び）
- 3月 球技大会

前期は体育祭など行事に関連した取組を中心に実施。行事に関連付けることでクラスの対抗意識や、全員が団結して楽しんで取り組める環境づくりに注力をした。

後期では体育委員会のスローガン「寒さに負けない体をつくろう」を生徒自らが設定した。スローガンと体力アップが活動に結びつくように、体育委員が中心となってレクリエーションを企画し取り組んだ。

また第2回体力テストに関しては、授業をとおし第1回との比較をするグラフ作成など自己の成長と課題を確認する機会を設けた。



2 体力向上プロジェクト

体力向上に向け、短縄跳びを授業始めに実施するとともに、生徒は長期休暇の課題として取り組んだ。また持久跳びについては、体育祭と関連しているため意欲的であり、自己の成長も実感しやすいことから、進んで楽しく取り組むことができた。

3 教職員の意識向上に向けた取組

担任をはじめ各教職員と活動の様子を共有し、生徒が運動に親しみ楽しんでいる姿を見てもらい、教員も一緒に取り組んでもらえるような環境整備を行った。

取組の成果と課題

1 主体的に運動を楽しむ力

クラス対抗による様々な取組を実施した結果、グラウンドや体育館に足を運ぶ生徒が徐々にではあるが見られるようになった。また運動をする仲間の様子を見つめる生徒が増加傾向であり、自ら運動に関わろうとする姿勢が出てきた。

このことから体育委員と連携して企画をすることで、生徒の協力する姿勢やクラスと学年の団結力が深まった。体力向上には至らなかったものの、みんなで運動に親しもうとする力がついてきたように感じる。

2 課題について

運動に対して積極的な生徒とそうでない生徒の二極化についての課題は依然残っている。しかしながら、運動をするまたは見るなど体感する場が増えたことから、生徒の運動に対する意識に変化が出てきた。一方、体力向上については、体力テストの結果に伸長があまり見られなかった。このことから今年度得られた運動に「親しむ力」を土台の一つとして、今後も体力向上に向けた取組を継続して行いたい。

「できた」「わかった」の実感を！

学校名	松田町立寄中学校
全校児童・生徒数	25名 (男子10名 女子15名)

児童・生徒の実態

達成感 → 運動意欲・機会の差に

グラウンドや体育館を小学校と共有している小規模校。二極化まではいかないが、運動体験・機会の差は生じてきている。

- 運動実践における「できた」「わかった」の体験や実感がこれまで少なかったことが原因と推測される。
- 「できた」「わかった」の体験や実感が、運動意欲に影響を与え、運動しようとする意欲や機会の差を生じさせていると考えられる。



取組の目標

個に応じて成功体験を増やし、楽しさを

個に応じて、運動の成功体験を増やせるような場面を設定することで、「できた」「わかった」の達成感を持てるようになる。それによって、生徒一人ひとりが運動の楽しさを味わうことにつながる。

そうした達成感は、「さらにやってみよう」「もっとできるようになりたい」という運動意欲の高まりにつながるようになる。

取組の内容

1 保健体育の授業での取組

(1) 学び方・授業の流れについて

- ①生徒一人ひとりの運動体験や実際の運動技能を把握して、個に応じた支援に生かすように考えた。具体的には、次のような学び方で授業を展開し、基礎・基本の確実な定着を図った。(目標→実践→反省→改善)
- ②授業の最初に、本時の流れや課題、授業におけるゴールを簡潔な言葉で提示することにより、生徒自身がこの時間、何を目標に活動するのかを明確にした授業展開を心がけた。

(2) 誰もがそれぞれの運動の特性に触れる機会の設定

授業において「わかった」「できた」という体験をし、意識することは、学習意欲に大きくかかわる。また、本校のような小規模校では、正規人数やルールでの体験ができない面はあるが、少人数で運動特有の動きを多く体験できる面を生かし、練習機会が増える授業展開を工夫した。

具体例として、球技の授業において、コーディネーショントレーニングやドリルゲームやタスクゲームを取り入れながら、スモールゲームを中心とした授業を展開した。

(3) 保健分野の取組

保健分野においても、健康・体力づくりを支える大切な学びがある。特に3年生での「健康な生活と疾病の予防」では、生徒会の各委員会の取組内容等も関連させて学習を進め、知識の面から、健康を支える運動

の大切さを理解できるよう工夫した。



<球技の授業でのタスクゲームの一場面>

2 小中の連携（サポート授業）

小学校とは同じ敷地内にあるので、連携が取りやすい。本年度は事前に打ち合わせを行い、時間割を調整し、小学校へ出向いて陸上競技の指導を行った。

3 幼小中連携教育の推進

幼稚園、小学校、中学校が隣接しているため連携しやすい環境にある。さらなる幼小中連携教育推進に向けH26～28の3年をかけて「12年間で育てたい力」をまとめ、行事や授業交流、公開授業に取り組んでいる。また、指導方法について情報交換や研究協議を進めている。

取組の成果と課題

個々の生徒が運動を楽しみ、「できた」「わかった」の達成感を持てるようにと願い、授業改善に取り組んできた。具体的には、個に応じた運動体験や、運動の基礎・基本や特性に触れる機会を増やした学び方で授業を展開した。球技や器械運動の授業では、生徒から次のような感想を得ることができた。

- タスクゲームでやったように空いたスペースに動けると、シュートチャンスができることがわかった。
- 「ゆりかご」で上履きを足ではさみ、ペアに送る動きを練習したら、後転がうまく回れるようになった。

小学校でのサポート授業では、動きの説明がやや専門的になりがちであったが、説明を聞いて実際に動きができたこと、記録が伸びたりすることで、「〇〇ができた」「〇〇の動きがわかった」という実感を持たせることができた。また、これから中学校に入学してくる児童の運動技能の把握にもつながっている。

幼小中連携教育では、各園・学校での環境設定の工夫や指導方法について有意義な情報交換もでき、園児や児童に対してどのような指導がなされているか、より子どもの実態を知る機会となった。

苦手を克服し運動を楽しむ ～走る・投げる・踊る～

学校名	山北町立山北中学校
全校児童数	237名 (男子127名・女子110名)

児童・生徒の実態

運動は好きでも運動習慣は二極化

素直で明るい生徒が多く、保健体育の授業や体育的行事に意欲的に取り組んでいる。新体力テストや運動習慣調査の結果から、体力・運動能力の高低は日頃の運動時間の多少に関係している。また、運動部員でも特定の種目に対して苦手意識を持っていたり、体力・運動能力の各項目にアンバランスな点が見られたりするのが現状である。



取組の目標

楽しい体験の積み重ねから習慣化へ

- 様々な運動・スポーツに親しむ。
- 自覚的な授業を通して苦手意識を克服する。
- 体力・運動能力（走力・投力は重点）の向上を図る。
- 地域の特性を活かし、運動機会の拡大をめざす。

取組の内容

1 保健体育の授業での取り組み

(1)年間を通した継続的な取り組み

準備運動としてのランニングとラジオ体操

(2)目的意識を持ち、上達を実感できる授業

①走る

1年生の授業では、経験不足を克服するために距離に応じた走り方を学びながら、自分の「スピード」を体感することをねらいとした。短距離走では、クラウチングスタートからの加速をスムーズにできることを、長距離走では、自分が設定したペースで走り通すことを中心課題とし、ペアやグループでフォームやタイムを分析しながら「速さ」へ挑戦する楽しさを実感できるようにした。

②投げる

投球の動作を直接扱うソフトボール単元では、キャッチボールのドリル練習を継続して行った。またグラウンドのフェンスに的を設置し、休み時間等にゲーム感覚で取り組めるようにした。その他の球技の単元においても後ろ足から前足への重心移動をスムーズに行くと勢いや飛距離が増すことを実感できるように働きかけを行った。

2 特別活動における取り組み

(1)生徒会活動(体育委員会)

以前から継続して取り組んでいる昼休みの施設開放や道具の貸し出し、クラス対抗でのミニスポーツ大会などを実施している。

(2)学校行事

町内各地域や小学校で行っている「ソーラン山北」は、例年体育祭の女子のダンスの演目だったが、今年度より全校の男女で行うようにした。また文化祭では、3年生が「中学校のダンスの集大成」の意識を持ってステージ発表の作品作りに取り組み、グループの個性を活かした演技を通してダンスの魅力を発信している。

3 地域の特性を活かす

中学生と地域とのつながりを保ち、将来的に運動機会を拡大していくことをねらいとして、2で示した「ソーラン山北」や町健康スポーツ大会への積極的な参加を呼びかけている。



小学生や保護者も一緒に踊る（体育祭・ソーラン山北）

取組の成果と課題

1 成果

保健体育の授業では、生徒の実態に応じた学習を段階的に積み上げることによって、経験不足を補い、ぎこちなさの解消や技能の習得へと結びつけることができた。行事に関わるダンスへの取り組みは、間口を広げ、仲間との豊かな関わりや自分らしく踊る楽しさを体験させることができた。町のイベントでは、部活動や学年の枠を超えて生徒が関わり合い、スポーツを楽しむ姿が見られた。

2 課題

週3回の授業では、技能の習得は見られても体力の維持・向上には量的に不十分である。定着している取り組みに加え、授業内の補強運動や長期休み等を活用した校外での運動習慣づくり、運動部活動の活性化に取り組んでいきたい。また、運動を苦手とする生徒に対して多様な運動機会を用意し、教師と生徒はもちろん生徒相互のアプローチを充実させ二極化の解消に向け取り組んでいきたい。

主体的に取り組む運動

学校名	開成町立文命中学校
全校児童・生徒数	514名 (男子254名・女子260名)

児童・生徒の実態

運動に興味がなく、二極化が目立つ

- 部活動に積極的に取り組む生徒が多くいる一方で昼休みなどに教室で過ごす生徒が目立つ。その中には、運動に興味がなく、体育の授業以外で体を動かす機会がない生徒もいる。
- 新体力テストの結果からも運動が得意な生徒と苦手な生徒の二極化。



取組の目標

主体的に身体を動かし、体力向上をめざす

- 運動に興味を持ち、主体的に運動に取り組む機会を増やし、体力の向上を図る。
- 自分の生活習慣を把握し、改善点などを見つけ、生涯にわたり運動に親しむ態度を養う。

取組の内容

1 体育委員会による昼休みのグラウンド・体育館開放

(1) グラウンド開放

ボールの貸し出しを行っており、サッカーやバレーボール、バスケットボールなどを楽しむ様子が見られる。また、3学期には生徒会、体育委員会が中心となって球技大会を行う予定である。

(2) 体育館開放

3年生が火、金曜日、2年生が月、木曜日、1年生が水曜日と開放日を決めてバレーボールやバスケットボール、鬼ごっこなど、それぞれ級友との運動に取り組む様子が見られる。

2 ライフスタイルチェック（夏季休業中の課題）

夏季休業中の課題をライフスタイルチェックと称し、普段の生活習慣の把握を目的とした取り組みを行った。

ライフスタイルチェックの取り組み方

- ① 1週間連続で就寝時間や食事内容などの生活習慣を記入する。
- ② 運動の体力の要素を教科書で調べる。
- ③ どのような運動が必要か、栄養素は何か必要かなどを振り返り、まとめる。

3 体育委員会が企画したダンスの発表

文化祭において体育委員会が企画したダンスの発表を行った。7月中に募集をし、体育委員会と有志合わせて29名で取り組んだ。夏休み中に学校の教室を使いグループごとに振り付けや入退場などを考え、練習を行った。当日はグループごとから全員という構成での発表をつくりあげた。



取組の成果と課題

1 成果

- (1) 昼休みにグラウンドや体育館で活動する生徒が多くなり、運動を行わない生徒もグラウンドや体育館に足を運び見学をしたり軽スポーツを行うなど運動に興味を持つ生徒が増えた。
- (2) ライフスタイルチェックの記入の中で、振り返ると「運動を増やすべきだった」「思っていたよりも栄養が偏っていた」など今後に改善を要する部分を生徒自ら見つけることができていた。
- (3) ダンスの発表を見て「あんなダンスを踊ってみたい」「ダンスをやってみたい」という意見が多く出された。

2 課題

- (1) グラウンドや体育館で運動に興味を持った生徒も球技大会などの実際に体を動かす機会があれば、積極的に活動に参加できるのではないかと考え、全校で活動する機会の必要性を感じた。
- (2) 夏休みの課題としてライフスタイルチェックを行ったので、皆が興味をもった主体的な取り組みとなったのかは課題が残る。
- (3) ダンスの経験者も多く、インストラクターをお願いするなど未経験者の生徒にも参加しやすくする工夫が必要だと考える。

楽しく運動 体力UP！

学校名	箱根町立箱根中学校
全校児童・生徒数	221名

児童・生徒の実態

運動・スポーツ実施の二極化

新体力テスト 全国・県の平均を下回る

交通機関を使い登下校する生徒が多く、身体を動かす機会が少ない生徒が多い。また、冬場になるとグラウンド状態が悪くなり、運動する場を確保することが難しい。

新体力テスト結果より、全国・県の平均を下回る種目がほとんどであった。



取組の目標

楽しく運動する機会を増やす

体力向上を意識し、運動に取り組ませる

○運動する場、みんなで活動する機会を設け、楽しみながら運動する生徒を増やす。

○小中連携を図りながら、継続的、長期的に体力向上を図れるようにする。

取組の内容

1 保健体育科の授業での取組

(1) 生活アンケートと体力測定の実施

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

(2) 単元計画の工夫

・長距離走（8分間走・ミニ駅伝）

今年度より全学年、8分間走を実施。1分間毎の距離をグラフ化、仲間への励まし、ウォーミングアップの工夫などから、ペースをつかみ継続することで、運動の大切さや体力向上の方法を考える一助となった。また、1年生では、まとめとしてミニ駅伝大会を行い、意欲を高めることができた。

・縄跳び運動

昨年度より、小中連携で縄跳び運動を取り入れようというので、「体づくり運動」にとり入れた。

2 体育委員会を中心とした取組

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

体育委員が主体となり、昼休みに全校スポーツ大会（スポーツウィーク）を実施。6月にバレーボール大会、11月にバスケットボール大会、1月にバレーボール大会を実施（3月にも実施予定）。PET（学年毎のスポーツ大会）は、12月に1、3年生がドッジボール、2年生が鬼ごっこを行った（2月にも実施予定）。

(2) 体育館の開放とボールの貸し出し

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

3 小中連携「縄跳び運動」の取組

(1) 「縄跳びカード」の共有

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

(2) 学校行事

- ・運動会の種目に「大縄跳び」「連続長縄跳び」があり、全校対抗で取り組んでいる。
- ・文化活動発表会では、3年生が縄跳びを使った演技（長縄跳び、ダブルダッチ等）を発表した。



取組の成果と課題

1 成果について

教科での取組においては、縄跳び運動や長距離走の時期など単元計画を見直しながら、全校で体力向上を図れるよう工夫してきた結果、自分のペースをつかみ意欲的に取り組む生徒が多く見られた。また、体育委員会を中心に取組んできた昼休みの取り組みは定着し、運動に親しもうとする生徒が増えてきた。

2 課題について

教科や委員会の活動においては、内容が定着してきているが、マンネリ化を防ぎ少しでも運動に親しむ時間を確保できるよう新しい取組を取り入れながら実施していく必要がある。また、小中連携「縄跳び運動」においては、まだ手探り状態であるので、今度も小学校と連携を取り全校で継続して取り組んでいきたい。

生徒が自らすすんで運動に親しむ態度を育てる ～活動する喜びを仲間とともに～

学校名	真鶴町立真鶴中学校
全校児童・生徒数	179名

児童・生徒の実態

運動・スポーツ実施の二極化の進展

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



取組の目標

全ての生徒に体を動かすことの喜びを味わわせる

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

取組の内容

1 保健体育科授業での取組

(1) 生活アンケートと体力測定の実施

年度当初に実施し、その結果をもとに、長期休業中に体力向上プログラムを実施。

(2) 各単元における意識付け

各単元の初発と終末に単元(運動)の特性に触れた楽しさをどの程度味わったか、レポート作成。

全ての生徒が、特性に触れた楽しさを味わえるような単元構成を検討。

2 生徒保健委員会を中心とした取組

(1) 学校保健委員会との連携

「噛むこと」をテーマに、咀嚼回数を増やすポイントや調理方法による食品の硬さの違いなど、日頃の食生活について考える機会となった。

3 学校行事等につなげる取組

(1) 体力づくり集会

3月にクラス対抗球技大会(種目は、生徒のアンケートにより決定。昨年度はバレーボール)と縦割りブロック対抗の長縄、短縄大会を実施。一週間程度の練習期間を設定し、2年生から1年生に練習内容や場所の伝達を徹底する。5月に行われる運動会でも同じル

ールで競技が実施されるため、次の行事がスムーズにスタートできるようにしている。これまでは、クラス対抗にしていたが、ブロック対抗にすることで、異学年での協力がより必要となった。

(短縄跳びは、小学校でも実施しているので、今後、連携した取り組みができればよい。)

(2) 運動会

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



取組の成果と課題

1 体を動かすことに興味関心を持って、運動の喜びを味わうことについて

各行事の練習期間では、全ての生徒が意欲的に活動に取り組み、上級生から下級生との教えあい活動など、異学年の交流が活発に行われた。これらの取組をきっかけに、昼休みにグラウンドへ出て活動する生徒が増えている。

2 体力水準の向上について

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

3 地域行事の積極的な参加について

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

4 今後の課題

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

「イケ弁」づくりを通して 「食」について考えよう

学校名	湯河原町立湯河原中学校
全校生徒数	502名

児童・生徒の実態

乱れた食生活・偏食の増加

本校の生徒は、2割近くの生徒が朝食を食べないことがある。また、その食事内容も主菜・副菜を摂取しない生徒があり、バランスの取れた朝食を取れていない現状がある。昼食は弁当になっており、お店で炭水化物のみを買ってくる生徒もいる。



取組の目標

「弁当の日」で考える「食育と感謝の思い」

「弁当づくり」を通して食事の意義を理解し、よりよい食習慣を身につけること、調理をする人や食材への感謝など、豊かな心の育成を目指す。

取組の内容

1 弁当の日の実施

- 日時 第1回 平成28年6月27日(月)
- 第2回 平成28年11月28日(月)

○方法

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

《生徒が選択するコース》

- ①買い物コース：献立を決め(相談し)、一緒に買い物をする。
- ②弁当詰めコース：作ってもらった料理を、生徒が弁当箱につめる。
- ③一緒に料理コース：保護者を手伝いする。
- ④一品コース：献立の中の一品は生徒が料理する。
- ⑤完璧コース：献立を決め、生徒が作り、生徒がつめる。

《イケ弁チェック》

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

【超イケ弁】	・・・赤・・・2品	緑・・・6品
【イケ弁】	・・・赤・・・1品	緑・・・4品

2 朝食チェック

- 日時 平成28年9月2日(金)～8日(木)の5日間
- 方法

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

3 「食育たより」と「湯河原町・食育だより」

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

さらに、「湯河原町・食育だより」を教育委員会、小・中学校校長会、町食育担当者会議の連名で発行し家庭へ配布した。



取組の成果と課題

1 成果

弁当の日は、平成25年度から始まった。28年度中学3年生は小学校6年生の時から、中学1年生は小学校4年生の時から行っている取組である。生徒からは「小学生の時にくらべて上手に料理ができた。」等の感想も出てきている。また、調理実習で学んだ料理を作り、弁当に入れようとする生徒も出てきており、「食」と自己が密接になってきていると感じる。保護者からも生徒の調理や弁当づくりの成長を見る機会にもなっている。そして、実際に作ることにより、「親への感謝」を感じるきっかけにもなっている。

2 課題

全校でみると「弁当の日」の取組率が100%には至らない。また、コース別のチャレンジで完璧コースに取組む生徒が少ない。取組率や取組内容の向上への手立てを考える必要がある。さらに、本校では昼食が弁当であるため、保護者が「この日だけ生徒が弁当を作ることは余計な手間」と感じてしまい「弁当の日」に対して消極的な意見も出てくる。小・中学校で連携して児童・生徒へ「弁当の日」の活動を推進していくことや、保護者に「弁当の日」の意義を理解してもらい、家庭と協力して行っていく必要がある。

