

平成29年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

# 小学校の取組

# 体力向上プロジェクト 「初音っ子タイム」で体カアップ

学校名	横浜市立初音が丘小学校
全校児童・生徒数	652名 (男子 318名 女子 334名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験の減少

体力運動能力調査の結果では、全体的に市の平均を下回る結果であった。中でも投力においては結果が著しく表れた。原因としては、運動経験の少なさからくるものと推測される。また、児童の学校生活の様子、放課後の過ごし方などから分析すると、休み時間や放課後に進んで運動をして遊ぼうとする児童が毎年少なくなっている傾向が見られる。そして、進んで運動に取り組もうとする児童、そうでない児童の二極化は全学年に見られる。

しかし、運動をすること自体が嫌いな児童が多いわけではなく、むしろ運動をすることは好きと思っている児童も多い。そのことから、体力の低下は体育の授業や放課後の運動クラブ以外で運動に取り組む経験の少なさが原因と考えられる。

## 取組の目標

### 運動をする機会、経験を増やす

休み時間や朝の時間に初音っ子タイムを設定し、色々な運動に親しむことや、食育を通して健康についての理解を深め、体力の向上と健康の保持増進を図る。

○意欲的に運動する態度を育てる。

○色々な運動に楽しみながら取り組む。

○体力向上のために必要な食事の仕方や食品などを理解し、健康な身体づくりに心がける。

運動経験の少なさから、色々な運動に親しむ環境づくりを行う。運動に出会う場を設定し、体験することで運動の楽しさを感じてもらいたい。児童が休み時間や放課後に進んで運動しようとする態度が生まれることを期待する。

また、食育の学習も併せて行い、健康面の観点からも健康保持、体力向上を目指す。

## 取組の内容

### 初音っ子タイム(総合的な健康づくり)の取組

#### 1 投力アップ「倒せ、段ボールかいじゅう！」

持久力アップ「君はどこまでたどりつけるかな？」

巧みさアップ「初音っこ！短なわせんしゅけん」

巧みさ・持久力アップ「初音っこ！長縄せんしゅけん」

委員会の児童が主体となって運営し、中休みの時間を使って実施した。投力アップ「倒せ、段ボールかいじゅう！」では、段ボール箱で作った的をめがけてボールを投げる活動を行った。楽しみながら投げる運動に取組、投げる経験を増やすことをねらいとした。持久力アップ「君はどこまでたどりつけるかな？」では、トラックを内周、外周に分け、2学年ずつ実施。児童一人ひとりにマラソンカードを配り、取り組んだ周回、日数を記録するようにして、持久力アップをねらった。巧みさアップ「初音っこ！短なわせんしゅけん」では、各学年の発達段階にあった短なわカードを配り、色々な技に挑戦したり、できる技の回数を増やしたりなど、運動能力の巧緻性の向上をねらいとした。巧みさ・持久力アップ

「初音っこ！長縄せんしゅけん」では、クラスごとに長なわで大波、小波や八の字跳びに挑戦した。クラスごとに行うことで、集団で運動する楽しさを感じながら、巧みさや持久力アップをねらいとした。

#### 2 食育「バランスイーナタイム」

栄養教諭と連携しながら、朝や給食の時間を使って食の重要性や心身の健康について学習する時間を設定した。各学年の発達段階に合った健康に関する内容を栄養教諭が中心となって指導。日常の課題に即した紙芝居やクイズ形式のプリントなど楽しみながら学習できるようにし、健康面の観点から、体力向上を目指した。



## 取組の成果と課題

### 運動をする機会、運動の経験を増やすために

体力向上プロジェクト「初音っ子タイム」を実施し、児童が楽しみながらボールを投げたり、進んでマラソンの周回を重ねようとしていたり、短なわでは、新しい技に意欲的に挑戦したりなど、運動に進んで取り組もうとする姿を見ることができた。また、長なわでは集団で運動する楽しさを感じている児童の姿が見ることができた。

児童の運動の機会、運動する経験を増やすことができただけでなく、運動をする喜びを感じさせることができた。

バランスイーナタイムでは、自分たちの健康に目を向ける良い機会になった。休み時間や給食時間に学習した内容を口ずさむ児童の姿が見られ、健康に関する知識の向上に取り組むことができた。

児童が初音っ子タイムに取り組んでいる時は、進んで運動に取り組んだり、体力向上や健康保持増進のことを考えたりすることができていたが、それ以外の休み時間や放課後の様子は大きな変化にはまだつながっていないことが課題である。これからも継続して取り組み、運動の日常化を目指したい。

# 運動に親しみ、体力UP

## ～朝や休み時間を活用して体力向上を～

学校名	川崎市立菅生小学校
全校児童・生徒数	683名 (男子356名 女子327名)

### 児童・生徒の実態

#### 運動習慣の二極化

- 体を動かすことが好きで、外遊びを積極的に行う児童が多い反面、外遊びを全くせず校舎内で過ごしている児童も少なくない。運動の二極化が見られる。
- 校舎改築に伴い校庭の使用区域が縮小している。また、全校児童の増加もあり休み時間の校庭が児童で混雑している。休み時間の遊び方の工夫が必要である。



### 取組の目標

#### 運動に親しむ機会の充実にむけて

- 運動の楽しさを実感し、自発的に運動に取り組む姿を目指していく。
- 各学年週1回朝の時間に校庭で外遊びをする「朝スポ」を設定する。運動への関心・意欲の高まりを促しながら体力の向上をめざす。

### 取組の内容

#### 1 学校全体としての取組

##### (1) 朝スポの設定

各学年週1回朝の時間(8:30~8:45)に校庭に出て、思いきり体を動かして遊ぶようにしている。本校の児童数約700名に対して校庭が狭く、使用できるスペースが少ないため曜日ごとに校庭使用学年を設定している。学年や学級で鬼ごっこやドロケイ、ドッジボール、ドッジビー、8の字跳び、リレー、ドンジャンけんなど様々な遊びを体験することができた。児童も教師も全員で遊びを行うことで、多くの児童が外遊びを楽しむ姿が見られるようになった。



##### (2) 運動用具の充実

外遊びが活発になるように、各クラスにドッジボールやソフティーボール、大縄、布製フライングディスクを配当した。休み時間には配当された用具をどのクラスも活用して遊ぶ姿が見られる。

#### 2 児童会を中心とした取組

##### (1) 運動委員会による体力向上への取組

###### ① イベントの計画、運営

休み時間にドッジボール大会や縄跳び大会などのイベントを計画した。ドッジボール大会ではクラス対抗でリーグ戦の試合を行った。勝敗にこだわらず、楽しむことをねらいとした。全員参加としたことで、多くの友達と一緒に体を動かす心地よさを感じることができた。

###### ② 運動用具の貸し出し

毎日休み時間には竹馬、一輪車、フラフープ、ソフティーボールの貸し出しを行っている。遊びの種類に合わせて児童が自由に用具を選べることで、外遊びへの意欲につながっている。

##### (2) たてわり活動「すがおっ子班」

月1回、中休みに1年生から6年生までで構成されたグループで校庭で遊ぶ時間を設定している。6年生がリーダーとなり低学年でも楽しめる遊びを提案し、校庭で元気に遊んでいる。異学年交流を行いながら様々な運動を行うことができた。



### 取組の成果と課題

#### 1 成果

朝スポでは、友達とかかわりながら夢中になって運動に親しむ姿が見られる。休み時間には外に出て体を動かす児童が多くなってきた。また、児童会を中心とした取組を行うことで、自発的に運動を行う児童が増えてきた。一連の取組を通して、運動への関心・意欲が高まり、児童の運動機会の拡充につながった。

#### 2 課題

今回の取組を一過性のものではなく運動習慣が定着するように来年度以降も継続していくよう取り組んでいきたい。また、今後は児童数の増加、校舎改築のための校庭縮小により、思いきり運動できる場や時間が減少していくことが考えられる。運動の日常化や体力向上へつながる手立てや取り組みの工夫を今後も引き続き検討していきたい。

# 動きを持続する能力を高めることを目指して

## ～ハッスルタイムで持久力向上～

学校名	相模原市立並木小学校
全校児童・生徒数	363名 (男子194名 女子169名)

### 児童・生徒の実態

#### 動きを持続する能力が低い

- 運動に対する関心が高く、外遊びに積極的に取り組む児童が多い。
- ドッジボールが盛んであるが、学年が上がるごとにそれ以外の遊びに取り組む児童が少なくなっている。
- 新体力テストの結果では、20mシャトルランの数値が、どの学年も県平均を下回っている。



### 取組の目標

#### 動きを持続する能力の向上

新体力テストの数値を元に、個人の目標を決め、体力(特に持久力)の向上を目指す。  
朝の活動にハッスルタイムを設定し、短縄や長縄、持久走(5分間走)に取り組む機会を設け、持久力向上への関心を高める。

### 取組の内容

#### 1 新体力テストの取組について

本校では、全学年全種目実施をして7年が経過する。その結果を提示するだけでなく、健康手帳に毎年貼っていくことで、自己の体力の伸びがわかるようにしたり、目標を設定することができるようにしたりしている。

また、より正確な計測と、児童の体力への関心を高めることをねらって、昨年度から、保護者にも計測のボランティアを募り計測を行っている。

#### 2 ハッスルタイムについて

##### (1) ジャンピングチャレンジ

9月に短縄、1月に長縄に取り組む時間を設定している。全校で一斉に取り組むことで、運動を経験する機会とし、児童の興味を高めることをねらっている。



短縄については1～3年生と4～6年生で同じ縄跳びカードを継続して使用し、昨年度の自分の記録を元に今年度の目標をたてるようにしている。

また、運動委員会の取り組みとして、たくさん跳ぶことができた児童に対して、表彰を行うなどして、意欲の向上をねらっている。

長縄については、各クラスで長縄に取り組んでいる。連合運動会後に設定することで、6年生が連合運動会に向けて練習した成果を発揮する場としても活用し、下級生の意

欲の向上を促すようにしている。

また、運営委員会の主催する大縄グランプリをハッスルタイム後に設定することで、それぞれのクラスの目標を設定し、成果を発揮する場としている。各学年団で競い合い、総合回数や連続回数を競い合うことで、意欲の向上をねらっている。

##### (2) ランニングチャレンジ

1月の朝の活動に全校児童で一斉に5分間走に取り組んでいる。低学年は1周120m、中学年は1周140m、高学年は1周160mのトラックを5分間で5周することを目安とし、自己の目標を設定しながら走る。

また、各学年の実態に応じた持久走カードを使い、意欲の向上と目標の設定の手立てとしている。

高学年では、合計時間を合計周回数でわり、1周あたりの目安の時間を算出し、ペースランニングを意識させながら取り組んでいる。



### 取組の成果と課題

- 新体力テストにおいては、毎年の記録を積み重ねる手立てを取ったことで、自分の記録を振り返ったり次年度に向けての目標をたてたりする姿が見られるようになった。
- ハッスルタイムを設けたことで、実施期間中には縄跳びや持久走に自主的に取り組む児童が多く見られた。
- 教師がPDCAサイクルを意識した指導をしたことで、その他の体育の領域においても、児童が目当てを持ちながら取り組む姿が見られた。

- ハッスルタイムやそれに合わせた大会が終わると、その運動に取り組まなくなってしまう様子が見られる。朝の活動以外にも体育の授業の中で定期的に取り入れたり、休み時間に縄跳びや持久走に取り組むようになるような手立てを講じたりする必要性を感じる。



# 体力向上に向けた取り組み内容の見直しと効果的な実践

## ～自発的に体を動かす児童を目指して～

学校名	横須賀市立桜小学校
全校児童・生徒数	283名 (男子142名・女子141名)

### 児童・生徒の実態

#### 運動機会の減少

- 平成29年度「横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果より、本校児童のおよそ6割が「週に1～2日以下」の運動機会であることが分かった。
- 「週に3日以上」運動やスポーツをする児童の割合は、男子が昨年度より約1割増えたが、女子は変わらず3割に届かない実態にある。



### 取組の目標

#### 運動習慣の定着

- 運動の楽しさを実感し、自発的に体を動かそうとする姿勢を育てる。
- 用具の配備や貸出を行い、休み時間における外遊びを啓発する。
- 「週に3日以上」運動やスポーツをする児童の増加を目指す。

### 取組の内容

#### 1 用具の配備や貸出

##### (1)各クラスに配布している用具

- 全学年  
ライトドッジボール・野球ゴムボール・ドッジビー・大縄
- 高学年のみ  
バスケットボール(外用)・ダブルダッチ用の縄

##### (2)休み時間に配備・貸出をする用具

- 逆上がり補助器
- 鉄棒の補助パッド  
⇒ひざ掛け上がりや前方・後方片ひざかけ回転、かかえ込み回りや前方・後方支持回転など、多くの技の練習に役立つ。
- ジャンピングボード(縄跳び練習用)  
⇒反発力があるので、二重跳びの練習などに効果的。



#### 2 児童会による子ども主体の取組

##### (1)なわとび週間(12月)

- 事前に「なわとび集会」を行い、運動委員が全校児童に取り組み技の紹介をした。技のポイントを伝え、全校児童の意欲を喚起した。
- 体育の準教科書に載っている「なわとびがんばりカード」を活用した。ただし、低学年のものには載っていないため、別でカードを用意した。
- 中休みの時間、短なわの技に一人ひとりが挑戦し、それぞれの技の「続けて跳べた回数」の箇所に運動委員がシールを貼るようにした。
- 運動中は音楽を流し、苦手な児童も楽しく跳べる雰囲気を作った。

##### (2)大縄検定(1～2月)

- 計画委員が「大縄検定」(3分間で跳べた回数を競う)を企画し、各クラスで休み時間に大縄の8の字跳びに取り組んだ。
- 跳ぶ場所に目印を置く、列車のように並んで待つ、回し手を固定する等、各クラスで工夫をしながら運動を行った。
- 担任も外へ出て、一緒に運動をした。苦手な児童も参加しやすい雰囲気を作った。

### 取組の成果と課題

#### 1 成果

- 様々な用具を用意することで、体を動かすことへの興味・関心が高まった。
- 児童会による活動を中心とすることで、自発的に外遊びをする児童の姿が多く見られた。
- 男子においては、「週に3日以上」運動やスポーツをする児童が約50%まで増えている。(昨年度37%)

#### 2 課題

- クラスに配布する用具は、発達段階や身につけさせた力を意識して配当ができるよう工夫したい。
- 体育の授業で使った用具を休み時間に使えるようにする等、体育授業とのつながりも考える必要がある。
- 次年度以降も「横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析を行い、経年変化を追う。

# 体育を通して、体を動かすことを好きになろう

## ～ボール運動を中心に～

学校名	鎌倉市立第二小学校
全校児童・生徒数	460名 (男子234名・女子226名)

### 児童・生徒の実態

#### 体育が好き≠体を動かすことが好き

本校の学区は、北に天台山、南に衣張山の緑茂る丘陵が広がり、自然豊かな地域である。自然が多い反面、子どもたちがのびのびと遊べる広い公園が少ない現状がある。

本校の児童は、体育の授業をとっても好む傾向にある。しかし、休み時間に外に出て遊ぶ子と、そうでない子ははっきりと分かれていて、単に「体育が好き＝体を動かすことが好き」ということではないことがわかってきた。



### 取組の目標

#### 体を動かすことが好きになってほしい！

子どもたちが好きな体育の授業を通して、体を動かすことそのものが好きになってもらえたら、という願いを持っている。今年度、本校が鎌倉市教育研究会体育部会の提案授業が該当していることもあり、学校全体で体育（特にボールを使った運動）を通して、「体を動かすことが好き」な子どもたちを育てていきたい。

### 取組の内容

#### 鎌倉市学校教育研究会体育部会での実践と本校での実践

体育部会では、「生きる力を育む体育学習」を研究テーマに年間4回の研究授業を通して研究を進めている。本校でも12月の研究授業に向けて、体育部員で授業の内容・進め方の話し合いを重ねてきた。体育部員で話したことを、それぞれの学年、そして全校に広げられるよう努めた。

#### 1 本校での取組

##### (1) 2年生での取組

2年生では、より多くのボール操作を習得できるように、「投げる」「転がす」「捕る」「はじく(うつ)」の4つのゲームを設定した。それぞれのゲームを得点化し、楽しみながら、それぞれの動きを習得できるようにした。

##### (2) 3年生での取組

3年生では、高学年の「サッカー」につなげられるように、サッカー型ゲームを設定した。どの子もサッカーの動きが習得できるよう7つの基本の運動を設定した。また、その後のゲームでも、子どもが苦手意識を感じる体の接触をなくしたり、安心して攻撃ができるような場の設定をしたりした。

##### (3) 5年生での取組

5年生では、「ネット型」としてバレーボールを行った。誰もが楽しんでゲームを行えるよう柔らかいボールを使用したり、攻守が続くようにワンバウンドを可にしたりと工夫を行った。

#### (4) 6年生での取組

6年生では、3年生で行ったサッカー型ゲームの発展としてサッカーゲームを行った。初めに、基本の運動を全員で行い、その動きを使ってゲームを行った。ゲームの中では、必ず攻撃の人数が多くなるように場を設定し、自分たちの作戦が実践しやすいように工夫した。



#### 2 運動委員会での取組

本校の委員会活動の中に運動委員会がある。主な活動内容として、ボールの管理・一輪車や竹馬の整理整頓などがある。運動委員会では各クラスにクラスボールを3つ（柔らかいドッジボール・ドッジボール・サッカーボール）を配付している。それぞれの学年の児童の実態に合わせて、様々なボールで遊べるようにしている。ただし、サッカーは安全面に配慮して、学年ごとに曜日や時間を設定して遊べるようにしている。

### 取組の成果と課題

#### 1 成果

今年度は、体育部会の研究授業が本校で行われるということから、部員内で話し合う機会を多く持つことができた。そして実践を行う中で、子どもたちがよりボール運動が好きになっていく様子が見て取れた。

また、昨年度からクラスボールを3つ配付していることでボール操作が苦手な子も、自分の力に合わせてボールを選択し、遊ぶ機会が多くなってきているように思える。

#### 2 課題

これらの実践を今年度で終わることなく、体育の実践も、運動委員会の取組も継続して行っていくことが重要だと考える。

そして、全ての学年、全てのクラスでこれらの実践を行っていくことで、より運動が好きになり自然と外で遊ぶ子どもたちが増えていくこと、さらに将来において、健康の増進や体力の向上の意識を持つ児童が増えていくことを期待している。

# 意図的に作る多様な動きの機会

学校名	藤沢市立鶴南小学校
全校児童・生徒数	592名

## 児童・生徒の実態

### \* 「体力」の低下に関する感じ方

比較的外で遊ぶ児童が多く、学校でも「外で遊ぼう」などの体力向上的な目標が掲げられている。トランプ等の遊びは雨の日限定である。校庭で遊ぶ児童も多く、活発な印象がある。しかしながら、容易に怪我をすることが多いと感じる。休み時間の遊具や、体育の時間、または校庭で走っているだけでも怪我が多いと感じる。それには一つ「経験」の不足が挙げられると感じている。



## 取組の目標

### \* 子どもの多様な動きを育む

子どもたちが外で多く遊ぶことはある程度できている。課題は一つの運動、特に自分の好きな物に特化しすぎていて、多様な動きがうまれていないことである。集会・体育の授業・モジュールの時間等を使い、多様な動きを取り入れる運動をさせていきたい。また、それによって、児童が自発的に休み時間、遊びの中で取り入れていくことを期待する。同時に怪我の防止にも役立つと期待する。

## 取組の内容

### 1 委員会での取組

#### (1) 体育委員会での取組

ボール運動を基本にした、動きの習得と、学年間交流を目指して、ドッジボール大会・ドッジビー大会・なわとび大会などを企画、運営した。子どもたちの中から大会にむけて練習しようという主体的な取り組みが見られた。

#### (2) 集会委員会での取組

特に休み時間を利用して、鬼遊び・ジャンケン遊び・伝承遊びなどの遊びの運動を中心に取り組んだ。低学年と高学年がペアで行う活動を多く企画し、低学年も活発に動き、さらに高学年も体の動きを多くするような結果が出たと。特に、鬼遊びに関しては、低学年から高学年までが熱中していた。機敏な動きを必要とする動きが多く、体の使い方にも有効であった。

### 2 授業での取組

授業の始めに体づくり運動を取り入れることで多くの動きを経験させようとした。準備運動一つにしても、ただ体操をするだけでは無く、その時間のねらいにそった運動を取り入れるようにした。のぼり棒やうんてい、ジャングルジムなどを使ったサーキットも行った。

低学年では、「変化のある繰り返し」を意識し、様々な鬼遊びを行った。ふえおに、いろおに、しっぽおに、こおりおに、たかおに、ばななおに、木とリスなど、瞬発力や機敏さを求めるものを多く取り入れた。様々な遊

びを授業で紹介できる結果となり、休み時間にも教わった遊びや動きでゲームをしている子が見られた。

### 3 モジュールの時間での取組



モジュールの時間では、10分程度で終わる簡単なレクリエーションや遊びを中心に活動を行った。活動内容は各クラスにゆだねられているが、他の活動との違いは児童から声が上がった物に取り組むということである。前述のような教師からの働きかけに対して、児童が自分たちに合った動きやゲームを選択して取り組むことができる。学級会や係活動で話し合ってから取り組むので主体的かつ、協働的に企画・実行することができた結果、子ども同士の関係づくりにも役だった。

## 取組の成果と課題

取組の成果としては、子どもたちがよく外で遊ぶようになったことである。休み時間を見ると、ボール運動だけではなく、今までなかなか表出されなかった、体を使った動きが多々見られた。高学年においての鬼遊び、低学年においての鉄棒やジャングルジムなどの器具を使った運動遊びも、自発的に行われていた。また、休み時間だけではなく、各クラスの企画するレクリエーション活動においても、児童が校庭での鬼遊びを取り入れるようになった。教師が意図的に紹介しなければ出てこなかった運動である。これにより、子どもたちが校庭で体を動かす機会がさらに増えたと感じている。鬼遊びは体の敏捷性を高めたり、持

久力を養うのに役立つ動きである。さらに、器具を使った運動遊びでは、高さ感覚や回転感覚、逆さ感覚など、子どもたちに非日常の感覚を味わわせ、運動につなげることができる大切な遊びである。これらの遊びが多くなったことは成果と言える。また副次的に、これらの運動を行ったことは子供同士のコミュニケーション能力を養った。

一方で、課題はそれらが、体力向上につながっているかを把握できていないことである。子どもたちの体力がこの取組でどのように変化しているのか、計画的、系統的に図り、継続していく必要がある。



# 休み時間は、外で元気よく体を動かそう！

学校名	茅ヶ崎市立汐見台小学校
全校児童・生徒数	307名

## 児童・生徒の実態

### 休み時間に外遊びをする児童が少ない

汐見台小学校は、開校から7年目を迎えるが、運動場の広さや安全面等を考慮して初年度から「運動場でボールを蹴る遊びは禁止」というルールを設けた結果、外遊びをする児童が少ない状況が続いている。その後、条件付きで「ボールを蹴る遊び」は解禁したが、それでも外遊びをする児童が少ない状況が続いている。ドッジボール等のボール投げ遊びや鬼ごっこをする児童はいるが、いつも疎で、運動場が閑散としている事がよくある。



## 取組の目標

### 外遊びの機会を増やし、遊び方の幅を持たせる

- 休み時間の外遊びを充実させるために、全校児童が体を動かすことができる場面を増やす。
- 体育委員会や運営委員会の児童を中心に、「運動イベント」を企画させる。
- ドッジボールなどの遊びを通して異学年で交流し、遊びの楽しさを広げる。

## 取組の内容

### 1 「全校大縄大会」の企画

1年生から6年生までの全学年・クラスが参加し、3分間で何回長縄を跳べるかを競う「全校大縄大会」を行った。大会に向けて、どのクラスも全員の心が一つとなり、一生懸命練習に励んだことから、休み時間の運動量は全体的に大きく増えた。また、練習の場面では、高学年の児童が低学年の児童にコツを教えたり、大会本番では、お互いに数を数えたり、励ましの声を掛け合ったりといった交流が生まれた。



### 2 「マラソン週間」の企画

毎日、20分休みの機会を通して、全校マラソンを行った。この企画は、競走ではなく、自分自身のペースで1周150mのトラックを5分間で何周走ることができるかというものである。音楽を流しながら気分を高揚させ、気持ちのよい汗がかけられるよう取り組んだ。冬場は、寒さの影響で外に出る児童が少なくなるため、運動量の確保には適していた。



### 3 「なかよしのわ」の企画

汐見台小学校には「なかよしのわ」という異学年交流が、定期的（月に1回程度）に行われている。開校から数年は縦割り活動を行っていたが、ここ数年は、6年生の児童を1年生から5年生の各クラスに割り、行事のときだけではなく、給食・掃除・休み時間（昼休み）等、日常生活においても一緒に過ごすことになっている。遊びの種類は、お互いに企画し決めている。教室遊びもあるが、大半は外遊びや体育館で、身体を動かす遊びを企画することが多く、笑顔で交流している姿が多く見られる。運動場に行けば、以前には無かった、笑顔で人があふれかえるくらいの光景がいつも広がっている。運動量の確保にとっても有効な企画である。

### 4 異学年交流ドッジボール

この活動は全校一斉に行うものではないが、例えば2年生対6年生でドッジボール大会をするといった企画が行われている。このような活動も徐々に広がりを見せている。

## 取組の成果と課題

### 1 成果

- 「全校大縄大会」を企画することによって、全校児童が、体育の時間以外にも「運動する」意識が高まった。さらに、短縄への興味も広がる児童が見られ、全体的に運動量が増えた。マラソン大会も同様に、5分間という短い時間ではあるが、全校児童の運動量の確保ができた。
- 異学年交流の企画を行うことで、自然に温かな人間関係が育まれ、遊びを通して必然的に体をたくさん動かす機会が増えた。クラスの仲間だけでは味わえないような運動の楽しさや喜びを味わいながら、楽しく活動していた。

### 2 課題

前期に運動の企画を行うことは、あまりできなかったが、運動会シーズンを含め、10月以降は、児童に運動をする機会をたくさん与えることができた。しかし、企画がないと、外遊びをしに運動場に出てくる児童が増えないのが現状である。1年間を通して企画しなければ、まだまだ運動量の確保や、楽しく体を動かす経験が足りないと感じた。併せて、体育館の有効活用（朝の時間の活用）なども視野に入れて、来年度以降の企画を考えていきたい。



# 敏捷性を高め、運動に親しむ子に

学校名	逗子市立小坪小学校
全校児童・生徒数	382名 (男子196名、女子186名)

## 児童・生徒の実態

### 進む運動意欲の二極化

本校の体力テストの結果を見ると、反復横とびの結果が全国、県平均と比べて低い。体育時の技能を見ても、言われたことをすぐに理解して動くことができている子がいる一方で、話を聞いたり手本を見たりしてもなかなかその通りに動くことができない子がいるのも実態である。このようなことが理由で運動嫌いの子どもも多く、運動への意欲の二極化が進んでいると考えられる。



## 取組の目標

### 敏捷性を高めて、運動に親しむ

聞いたことや見たことをすぐに実行することはなかなか難しい。そのことが原因で運動嫌いになり、運動離れにつながっている。

敏捷性を高めることは、様々な運動を上手に行うことにつながると考えられる。敏捷性を高めることにより、体を動かす楽しさを少しでも味わうことができるようにし、運動に親しむ機会を増やしていきたい。

## 取組の内容

### 敏捷性を高めるための取り組み

#### (1) 体力向上キャラバン隊

体力テストを実施するとき、教師が技のポイントなどを知らないで実施すると結果が低くなる傾向にある。

子どもたちが十分に力を発揮できるように体力テストを実施する際のポイントを全職員で研修した。また、体力テスト当日もキャラバン隊の方々と一緒に実施した。子どもたちもたくさんの方々から、アドバイスを受けながらの実施で真剣に取り組むことができた。

#### (2) 逗子市体育研究会実技研修

夏季研修会として、体づくり運動についての研修を実施した。体づくり運動の改定のポイントと子どもたちが楽しく取り組めるような実践例を体験した。教師自身が運動の楽しさを味わうことができ、指導のポイントを知ることができた。

#### (3) トップアスリートに学ぶ

今年度、学校へのトップアスリート派遣事業として、三段跳びリオデジャネイロオリンピック日本代表、長谷川大悟選手が派遣された。

全校児童にお話をいただいた後に、2・3年生に陸上運動における基本的な動きについて指導していただいた。

子どもたちは、オリンピック時の写真とそのときの話に心をときめかせ、その後の実技指導も真剣に取り組み、走り方の基本を教わった。

#### (4) 授業実践

夏季実技研修とトップアスリート派遣事業で研修したことをもとに、2年生の学級で体づくりの運動遊びの授業を逗子市体育研究会の研究授業として公開した。

体づくりの運動遊びの中の特に多様な動きをつくる運動遊びを中心に指導した。体のバランスをとったり、体を移動したり、用具を操作したりする敏捷性を高める動きを指導した。

敏捷性を高める動きを中心に指導した結果子どもたちは、それまでよりも思い通りに体を動かすことができるようになり、より運動に対して積極的に取り組む姿が見られた。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

敏捷性を高めることにより、見たり聞いたりしたことをすぐに実行する力を高め、体を動かす楽しさを少しでも味わうことができるようにすることを目標に1年間指導に取り組んできた。結果、子どもたちの運動における動きが高まったと感じられた。反復横とびの記録を4月と12月とで比べてみると、かなり上がっていることから分かる。敏捷性を高めると運動能力は上がるといえる。

### 2 課題

今年度の実践については、2年生を中心に行なった。2年生の子どもたちについては、一定の成果をあげることができたが、全校での取組につなげていくことが、今後の課題である。体力テストについて、本年度は5年生のみの実施であったが、今後は、全学年で取り組んでいく必要性も感じた。全校で取り組んでいくことで、より運動についての意識も高まり、運動に親しむ機会を増やしていきたい。

# 外遊びでつながる輪、名向の輪

学校名	三浦市立名向小学校
全校児童・生徒数	276名 (男子140名、女子136名)

## 児童・生徒の実態

### 運動好きと嫌いの二極化、それが人間関係にも影響

本校の児童の特徴としては、元気で活発な児童が多くいる一方、友だちとなじめず、休み時間の大半を教室や保健室などで過ごす児童も多くいる。後者の児童は、前者と比べて運動経験が少ない傾向にある。



## 取組の目標

外で元気よく遊ぶことで体力を高めるとともに、仲間の輪も広げる。

どの児童も、体育の授業以外に積極的に体を動かす機会をつくる。

○学級単位で、「みんな遊びの日」を週に2回ほど推奨する。

○学校単位で、「外遊びの日」を月に1回設ける。

○体育委員会が「外遊びの日」に、全校で取り組むことができる遊びや運動を企画する。

## 取組の内容

### 1 教育課程の日課表改正

児童の遊ぶ時間をより多く確保するため、教育課程のメンバーを中心に全職員で話し合い、約2年かけて日課表の改正を行った。

この改正により

1年目は、中休みを予鈴含め20分から25分に

2年目は、昼休みを予鈴含め30分から35分に

合計 50分から60分の10分間を確保した。

### 2 学級単位での「みんな遊びの日」

各学年クラスで、「みんな遊びの日」を週に2回実施した。係が中心となり取り組んだ。

取り組みを周知させるためのポスターや、取り組みを評価する賞状を作成しているクラスもあった。

### 3 学校単位での「外遊びの日」

月に1回、第4月曜日に「外遊びの日」を実施した。

「外遊びの日」には、児童が外でたくさん遊べるように掃除の時間(15分)をカットした。

この日は、教員も外に出て遊ぶようにした。

### 4 体育委員会主催の「外遊びの日」

11月の外遊びと1月の外遊びの日に、体育委員が企画した全校で取り組むことができる遊びや運動を行った。

11月 「どろけい」 1月 「エンドレスリレー」

### 11月「どろけい」

(内容やルール)

- ・体育委員がけいさつ。参加者は全員どろぼう。
- ・グラウンド内は逃げてよい。
- ・捕まったらグラウンドの真ん中にある枠の中へ行く。
- ・枠の中にいる教員が不定期でじゃんけんをするので、それに勝ったら再び逃げることができる。



11月に実施した「どろけい」の様子

### 1月「エンドレスリレー」

(内容やルール)

- ・学年を3チームに分ける。  
1・5年 2・6年 3・4年
- ・早く並べた児童からゼッケンをつける。ゼッケンをつけた児童からどんどん走る
- ・走り終わって再度走りたい場合は、後ろに並ぶ。
- ・勝敗はつけず、みんなで楽しむことを目的とする。

## 取組の成果と課題

### 1 成果

「みんな遊びの日」を週に2回、「外遊びの日」を月に1回取り入れたことで、どの児童も外で遊ぶ時間を確保することができた。みんなと一緒に外で思いきり体を動かすことで、友だち付き合いが苦手な児童の表情に変化が見られた。友だちの輪を少しずつではあるが、広げることができている。全校で同じ遊びや運動をすることにより、異学年とのつながりも増えてきている。

### 2 課題

月に1回の「外遊びの日」では、どの児童も無理なく行っていた印象だったが、週に2回の「みんな遊びの日」では、運動が苦手な児童にとって多少負担感があったようだ。どの児童も「また外でみんなと遊びたい、運動したい」と思えるよう、回数や取り組みの内容をより工夫していく必要があると思った。

# 基礎体力の向上

## ～小中連携を意識した取組～

学校名	葉山町立葉山小学校
全校児童・生徒数	684名 (男子 356名・女子 328名)

### 児童・生徒の実態

#### 運動経験の二極化

- 本校は比較的校庭が広く、学級で朝レクをしたり、休み時間に外遊びをしたりしている児童の姿が多く見られる。また、地域スポーツも盛んで、放課後や休日に運動に親しんでいる児童も多い。しかし、学級レクや体育以外では、体を動かす機会がほとんどないといった児童もあり、運動経験については二極化が見られる。
- 体力テストの 20mシャトルランの結果については、全国平均を下回っている。

### 取組の目標

#### 運動に親しむ場面の設定と準備運動の工夫

- 体育的集会を意図的に設定したり、「マラソン大会」を実施したりして、児童が体を動かすことの心地よさや楽しさを感じることができるようにする。
- 体育の時間には、各主運動につながる準備運動を行い、運動技能の向上を図る。
- 小中連携を意識しながら、中学校につながる体育的行事を実施したり、中学校で実施している準備運動を取り入れたりしていく。

### 取組の内容

#### 1 運動に親しむ場面の設定

児童が様々な運動に親しむことができるように、委員会を中心として体育的集会を企画・実施したり、高学年で「マラソン大会」を実施したりした。

##### ・休み時間を利用したペア学年での取組

レク委員会を中心となって企画・進行を行い、ペア学年（1・6年/2・5年/3・4年）でかかわることができるようにチームやルールを工夫して「どろけい」や「ドッジボール」、「増え鬼」を行った。

##### ・朝の時間を活用した全校での取組

体育委員会を中心となって企画・進行を行い、体育朝会の中で「長縄大会」に全校で取り組んだ。長縄大会は、学級ごとに4分間の記録を2回計測した。

##### ・体育の時間を活用した高学年での取組

葉山中学校でも行われている「マラソン大会」を5・6年生で実施した。自分の力に合わせて走るコースを選択し、体育の時間だけではなく休み時間に進んで練習することができるように「マラソンカード」を配付したり、実行委員が各クラスで声かけをしたりした。また、大会後には、全員に実行委員が作成した記録証を配付した。



#### 2 主運動につながる準備運動の実施

体育の時間には、どの領域の運動についても、その時間の主運動につながる準備運動を行った。高学年のマット運動では、葉山中学校で行っている「ゆりかご」や「背支持倒立」、「腕立て横跳び越し」等を取り入れた。

### 取組の成果と課題

「長縄大会」や「マラソン大会」の場面を設定したことで、朝の時間や休み時間に進んで長縄の練習をしたり、校庭を走ったりする児童の姿が見られた。また、学級や学年で取り組んだことで、友達同士で練習しようと誘い合う児童の姿も見られた。ペア学年での取組では、運動する心地良さだけでなく、他学年とかわることの楽しさを感じた振り返りの感想が多く聞かれた。さらに、葉山中学校では「球技大会」等も実施しており、ボール運動にかかわる機会も今後増やしていけばと考えている。また、実施する内容については、児童が様々な運動に接することができるように、児童の思いも汲み取りながら6年間を見通して設定することが大切であると考える。

主運動につながる準備運動を、各学年で話し合い共有して取り組んだことで、各領域で大切にしたい動きを学

年で確認することができ、指導内容を明確化することにもつながった。さらに、低・中・高学年で準備運動についても系統性をもたせることができればと考えている。

また、高学年では小中連携を意識して、中学校で行っている準備運動の内容を取り入れて行った。今後、中学校の授業で行う際にも、児童がスムーズに取り組むことができるのではないかと考えている。しかし、中学校で行われている準備運動の中で、本年度高学年では実施できなかった内容もあり、今後は高学年だけではなく、中・高学年の中で意図的・計画的に位置づけていけるよう考えていきたい。



# 全校児童 グラウンド集合！

～身体を動かす楽しさの輪を広げよう～

学校名	寒川町立南小学校
全校児童・生徒数	498人(2018年1月現在)

## 児童・生徒の実態

### グラウンドには子どもの声！だけど…

本校の児童は、恵まれたグラウンド環境から休み時間にはグラウンドに出て球技や鬼ごっこをして遊ぶ姿がよく見られる。一方で、普段から外で遊ぶ習慣がない児童は屋内で遊んでいる。児童によって遊ぶ場所が固定されている場合が多く、グラウンドではいつも同じ児童が見られる。

そのため体育の時間において、外遊びの多い児童は各種目の取組も良く、身体の動かし方も滑らかである。反面、屋内遊びの多い児童は、身体を動かすことに精一杯になっている児童も多い。



## 取組の目標

### グラウンドに全校児童が集まる機会を増やそう

グラウンドに出る機会を様々な形式で意図的に作り出し、普段屋内で遊んでいる児童が運動する機会を増やす。

- 外遊びをする機会
- クラスで体育の授業以外で運動する機会
- 他学年と一緒に身体を動かす機会

色々な人と一緒に様々な遊びをすることを通して、身体を動かす楽しさを味わわせるようにする。

## 取組の内容

### 1. スポーツタイム ～外遊びをする機会～

#### (1)外遊びの時間

月に1回、30分間の昼休みを確保する。

(普段は20分)

#### (2)ロング昼休みの名称決め

4～6年生で月に1回行われる代表委員会に各クラスで考えたロング昼休みの名前を持ち寄り、学校全体で名前を決定した。→スポーツタイム

#### (3)ルール

- ・原則、児童全員がグラウンドに出て遊ぶ。
- ・遊び方は各クラス、個人に任せる。
- ・教員もグラウンドに出る。

普段屋内で遊ぶことが多い児童は、はじめの頃はどうしていいのかわからずいた。しかし回数を重ねるにつれ、自分たちで遊びを考えるようになりクラスや学年の枠を超えて一緒に遊ぶ姿が見られるようになっている。

### 2. 縄跳び大会の定着 ～クラスで協力する機会～

#### (1)1月の大縄大会を恒例行事に

年4回行っている体育委員会による朝会のうち、1月の朝会を大縄大会で定着させる。

#### (2)体育委員会から呼びかけ、全校児童に周知

体育委員会の児童から全校児童に投げかけることで、自分たちで取り組んでいく意欲を高める。

#### (3)各担任が体育での縄跳びの機会を増やす

授業内での縄跳びを楽しく行う回数を意図的に増やしていくように提案する。



スポーツタイム ～学年を越えて遊ぶ子どもたち～

### 3. 体力テスト ～他学年に教え教わる機会を通して～

今年度、本校では全校で体力テストを行った。1年と6年、2年と5年、3年と4年でペアを組み一緒に取り組んだことで関係ができた。その後休み時間にグラウンドで会った時に声を掛け合ったり、一緒に遊んだりする様子も見られる。

## 取組の成果と課題

### 成果

- ・グラウンドに出て遊ぶ児童が増加した。
- ・低学年が高学年のクラスに遊びに行くなど、他学年との交流が普段から見られるようになった。
- ・多様な外遊びをする子が増えた。

### 課題

- ・月に1度のため、その機会しか外に出ない児童がいる。
- ・児童、クラスの実態によってグラウンドで遊ぶことに配慮が必要な場合もある。→周知していくことが大切。
- ・遊具の使用割り当てなど、公平に遊ぶルールが必要。
- ・今後も継続していくためのシステムづくり。

# プロの力士と対戦 相撲大会

学校名	厚木市立厚木小学校
全校児童・生徒数	955名 男子476名 女子479名

## 児童・生徒の実態

### 新体力テストの結果

- 5月に実施した新体力テストの本校5年生の結果は、全国平均・神奈川県平均を下回る結果となった。そこで、体力に大きな課題があると考えた。
- 低学年では、外遊びが好きな児童が多く、高学年は室内で過ごす児童が目立つ。そこで、高学年につれて、児童の体力に差が出てきていると考えた。



## 取組の目標

### 本物体験をして、身体を動かす楽しさを！

- プロの力士に相撲の魅力を伝えていただき、日本の伝統文化に親しむ。
- 身体を動かす楽しさを学び、継続的に校庭で遊ぼうとする意欲を高める。

## 取組の内容

### 1. 校内での取組

#### (1) 学校保健委員会の実施

教職員と保護者が参加できる学校保健委員会を開催している。一昨年は、学校保健委員会を「ゲーム・運動と視力の関係」というテーマで実施した。三宅眼科医院の三宅正敬先生を招き、本校の新体力テストの結果を踏まえた上で、体力と視力のつながりについて講演を受けた。

#### (2) 相撲大会

毎年11月頃、体育委員会主催の相撲大会を行っている。各クラス男女5人ずつ選抜し、クラス対抗で学年1位を決める。選抜された児童は、2月にプロの力士と対戦できる。どの児童もワクワクして参加する行事となっている。対戦しない児童も相撲のルールを学んだり、股割りなどを教えてもらったりした。



### 2. 体育委員会の取組

#### (1) 児童朝会

年に1回、委員会の発表がある。昨年度、体育委員会は、なわとびの技の紹介をした。二重跳びやはやぶさなど高度の技やなわとびを2本使った遊びを披露した。また、ダブルダッジを紹介した。その後、休み時間では、なわとびを使って遊ぶ児童が増えた。

#### (2) 長縄大会

2月に体育委員会主催の長縄大会を行った。大会の1週間前には、長縄週間を設け、全児童が校庭に出て、練習する。各クラス、目標を決めて取り組んでいく行事である。

長縄週間				
〇年〇組		目標（回）		
月	火	水	木	金
回	回	回	回	回

## 取組の成果と課題

### 1 成果

今まで日本の伝統的な競技に触れ合う機会が少なかったので、プロの力士と対戦できることで興味・関心が高まった。児童からは、「来年もお相撲さんと対戦できるかな」「また、相撲大会やりますか」など楽しみな声が上がった。また、職員もまわしをつける機会やプロの力士と対戦できることはないので、貴重な経験をすることができた。

### 2 課題

児童数が900人以上いる学校で行うことで、多くの児童が体験できることは、とても良い。ただ、体育館での活動であったので、児童一人ひとりが伸び伸び体験するスペースが不足していた。また、対戦できる児童に限られ、全員が対戦することができなかったため、今後の課題としては、場づくりや対戦数の工夫が必要だと考える。

# 体力向上を目指した取組 ～体力テストと委員会の活用～

学校名	大和市立上和田小学校
全校児童・生徒数	311名

## 児童・生徒の実態

### 運動経験の減少と体力テスト結果から

- 本校は県内でも珍しい運動場が天然芝ということもあり、休み時間になると大勢の児童が外遊びをしている現状がある。しかし、冬の寒い時期になると外遊びの人数が急激に減ってしまう傾向がある。
- 平成29年度の体力テストの結果を見ると、敏捷性と持久力に課題がある。



## 取組の目標

### 運動の習慣化と体力向上

- 運動の習慣化を図るためには、「運動することの楽しさ」を子どもたちに実感させる。そのため、外遊びの楽しさや大切さを伝えていく。
- 自分の体力を知り、振り返りをさせたり、向上心を持たせたりすることで体力アップを図る。
- 芝生の校庭で年間を通してたくさんの児童が外遊びする姿を目指す。

## 取組の内容

### 1 体力テストの実施

#### (1)実施方法の工夫

全校児童数が少ないため、効率よくできる方法として学年ペアを作り（1年と6年、2年と5年、3年と4年）取り組んだ。上の学年は下の学年に方法などを教えながら取り組む姿が多くみられた。

#### (2)体力テストに向けての教員研修

神奈川県体力向上キャラバン隊の研修を受けた教員が全職員に向けて伝達講習をし、体力テストに向けて正しい測定方法や実施に向けてのコツを研修し、実施前には、子どもたちにもポイントを伝えてからテストを実施するようにした。

#### (3)体力テスト結果のフィードバック

高学年（5、6年生）に関しては、中学へのつながりも考え、体力テストの結果を子どもたちにフィードバックし、自分の体力の現状を知るとともに、自分の足りない部分はどこなのかを把握させるようにした。また、他学年では教師が児童の実態を把握し、普段の授業作りの参考にデータを活用する。

#### (4)体力テスト(2回目)の実施

全種目は時間的に厳しいものがあるため、学校として課題のある反復横とびと20mシャトルランについては必修、他の種目は選択として実施した。1回目の測定結果を超えることを目標とし、再度1月に実施した。自分自身の目標が明確にあることで4月の自分を超越することをねらいとして行った。

### 2 体育委員会の取り組み

休み時間を利用し、毎年体育委員会が企画・計画し、冬の寒い時期でも外遊びの楽しさを味わわせる「スポーツ大会」を実施している。内容は、体育委員会で話し合っ、ブロックごと（低・中・高）に実施する。一昨年の内容は「逃走中」、昨年の内容は「ジャングルゴリラ」、そして、今年の内容は「ドロケイ」であった。毎年この企画には教師も積極的に参加し、さまざまな遊びを紹介することで、他学年や仲間と遊ぶ中で外遊びの楽しさ、また大切さに気づいてほしいという願いから行っている。

「スポーツ大会」の最後には、外遊びの楽しさや大切さ、また本校独自の「芝生」のすばらしさも体育委員会から伝え、外遊びの習慣化を図ることで体力向上を目指して取り組んでいる。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

体力テストを全学年、全種目を実施したことにより、どんな動きがどんな運動につながるのかなど思考しながら普段の授業に取り組む児童が増えたと感じている。

自分で目標（めあて）をもたせながら運動をすることにより、課題をもって授業に取り組むようになった。

継続的にスポーツ大会を実施し、外遊びの大切さを伝えてきていることから、年々寒い時期でも外遊びをする子が増え、運動の習慣化が見られるようになってきている。

### 2 課題

今年度は体力テストのフィードバックを高学年でのみ実施したが、来年以降は全校実施で行い、自分の体力の足りない部分を把握し、運動していくことを目指していきたいと考える。

体力テストの2回目の実施を来年以降はさらに充実させ、休み時間などを用いていつでも挑戦できる時間を設けていきたいと考えている。



# 運動に関わり続ける児童の育成のために

学校名	海老名市立海老名小学校
全校児童・生徒数	917名 (男子484名 女子433名)

## 児童・生徒の実態

### 思いきり運動できる機会が少ない

- 本校の児童数は917人と多く、人数に対して校庭が狭い。休み時間になると、校庭で遊ぶ児童がたくさんいるが、どうしても全力で走ったり、思いきりよくボールを投げたりすることができない様子が見られる。また、休み時間や放課後に運動をする機会が少ない児童もいる。
- 4月に実施した新体力テストの結果は、どの学年も多くの項目で全国平均を下回る結果が出た。



## 取組の目標

### 「楽しい！またやりたい！」気持ちを育む

- 運動する時間や運動する場所を工夫することによって、児童が少しでも思いきり運動できる場を設定する。
- 新体力テストに関心を持たせる。
- 自分の体力に関心を持ち、少しでも体力を向上させようと思える場を設定する。

## 取組の内容

### 1 体育委員会の取組

#### (1) なわとび運動

毎年11月から12月にかけてなわとび運動を実施している。週3回の「なわとびタイム」では、全校児童が一斉に短縄跳びや大縄跳びに取り組む。その際、ビブスを着た体育委員がお手本となって他の児童に跳び方などを教えている。

12月には各学年で「大縄記録会」を実施し、各クラスで八の字跳びや集団跳びの記録に挑戦した。活動を通して、クラスの親睦が深まっただけでなく、記録会後もなわとび運動を続ける児童が見られ、成果が見られた。

#### (2) ドッジボール大会

毎年1月から2月にかけてクラス対抗のドッジボール大会を実施している。各学年でトーナメント方式の試合を組み、体育委員が審判や得点板を担当する。

どの学年も休み時間に一生懸命練習を行い、大会に臨んでいる。

### 2 体力向上

#### 「自分の力を知ろうコーナー」の設置

上記したように本校児童の新体力テストの結果は、全国平均を下回っている。これを少しでも改善できるよう、「自分の力を知ろうコーナー」を設置した。内容としては、休み時間に自分の握力を計測できるコーナーである。全国平均を表にして掲示することで、「今の自分は全国平均より低い」や「全国平均より高い」などと自分の体力に関心を持つ児童が増えた。特に高学年の児童が楽しみながら握力を計測する姿が多く見られた。今後、握力以外のコーナーも設置できればと考える。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

- 体育委員会が企画したイベントによって、児童が運動する機会が増え、運動に対する意欲が高まった。
- 自分の体力に関心を持ち、意欲的に体力を向上させようとする児童が多く見られた。新体力テストに対する意欲が高まった。(握力)

### 2 課題

- 次年度以降も体育委員会の活動の充実を図りたいが、児童数の多さや学校環境を考えると、多くを望めない状況である。時間や場所を工夫してこれからも活動していきたい。
- 新体力テストに関するコーナーを多く設置し、関心を高めさせる必要性を感じた。また学校全体で児童の体力を向上させるような取組を行わなければならないと考える。

# みんなで一緒に楽しい外遊びを

学校名	座間市立入谷小学校
全校児童・生徒数	506名 (男子 252名 女子 254名)

## 児童・生徒の実態

### 外遊びの二極化

実態調査のアンケートから、8割を超える児童は外遊びが好きと答えた。しかし、週に0回から1回しか外遊びをしないと回答した児童が3割弱いることがわかった。このことから、外遊びが好きではあるが、外遊びをする回数について二極化が進む現状があることがわかった。理由としては、魅力的な外遊びが少ないといった理由があげられたことから、多様な外遊びを提案することにした。



## 取組の目標

### 外遊びの多様化

体育委員会などが中心となって色々な種類の外遊びを提案したり、ペア学年で遊びをしたりするなど、全児童の発達段階に合わせた外遊びができるように取り組んでいる。そして、外遊びをする頻度を増やし、運動の習慣化を図りたい。その結果、外遊びをする頻度が少ない児童を取り込んで、クラス一緒になって、外遊びを楽しめるような姿を目指している。

## 取組の内容

### 1 体育委員会による活動

#### (1) 学年集まっでの外遊び

- ① 休み時間に一学年単位で集まり、そこで体育委員会 vs O年生という形で10分間の鬼ごっこを実施した。1学期に各学年数回行い、運動の習慣化を図るようにした。
- ② 事後にアンケートを取り、感想や次にやりたいことなど、外遊びについて関心を高めた。また、普段外遊びをしない児童についても理由を聞き、提案する外遊びを考える時の参考にした。



#### (2) なわとびタイムとなわとび集会

外が寒くなって外遊びが減る季節に毎年なわとび集会を開催している。内容は、週に3回、休み時間に放送委員会が音楽をかけ、それに合わせてなわとびをする。学年に応じて、長縄を連続で跳び、記録をしている。

### 2 学校全体としての活動（ペア活動）

#### (1) ドッジボール大会

- ① クラスごとにトーナメント方式で低・中・高学年のそれぞれの部門に分け、ドッジボール大会を毎年2月に実施している。
- ② 各学年のチャンピオンを決めた後に、それぞれの部門でハンデをつけて学年をこえて対戦する。毎年、大盛り上がりする行事になっている。

#### (2) 学校保健委員会の発表

1学期に行った学年ごとの鬼ごっこや事後のアンケートを参考に、「なわとびりレー」と「ろくむし」についての発表を行った。「なわとびりレー」は高学年の女子向けに、「ろくむし」は全学年向けに行った。

#### (3) 市や県の取組の活用

チャレンジデーの日にロングタイム昼休みとして運動を推進している。

## 取組の成果と課題

### 1 体育委員会による活動

- (1) 学年全員が集まって外遊びをする機会は少ないので、児童たちはとても意欲的に取り組んだ。また、対戦する学年に応じて、体育委員会が難易度を調整したため、低学年から高学年まで楽しんで取り組むことができた。そして事後のアンケートを取ることで、次年度に向けた具体的な改善策と新しい提案につなげることができた。

### 2 学校全体としての活動（ペア活動）

- (1) ドッジボール大会では、大会前にそれぞれのクラスで児童が主体的に練習を行ったり、学年を超えて練習試合を行ったりし、非常に積極的である。決勝戦などは涙する姿を見られるほど熱中して取り組んでいる。
- (2) 学校保健委員会では、様々な学級の実態に合うように、外遊びを提案した。提案後、その遊びをする児童が多数見られた。

# 楽しみながら体力向上！

## ～異学年交流を通して～

学校名	綾瀬市立北の台小学校
全校児童・生徒数	465名 (男子246名・女子219名)

### 児童・生徒の実態

#### 外遊びの二極化・休み時間に遊ばない子

- 外で遊ぶ児童と、室内で遊ぶ児童が固定化している傾向がある。また、外遊びは、鬼ごっことドッジボールに偏っている。
- 室内で遊ぶ児童の多くは、帰宅してもあまり外で遊ぶことがなく、体育の時間だけでは、体力の向上が期待できない。



### 取組の目標

#### 異学年交流と体力の向上

- 全学年を縦割りにして一緒に遊ぶ活動を取り入れ、異学年での遊ぶ楽しさを味わわせることで、児童同士で誘い合い、室内で遊ぶことが多かった児童も、積極的に外に出て体を動かしたいという心情を育む。
- 「大縄大会」「みんなで走ろう会」の取り組みや、「なわとび頑張りカード」の活用により、体力の向上を図る。

### 取組の内容

#### 学校全体としての取組

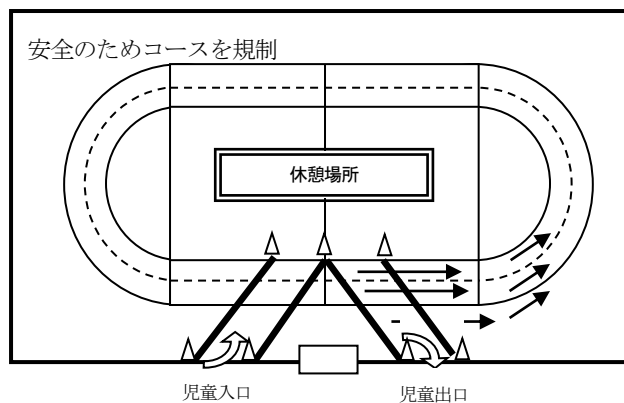
##### (1) 「なかよしタイム」の取組

月に1回程度、「なかよしタイム」として、掃除をなくして昼休みを35分間とり、縦割りグループ(特別支援学級を含んだ1年生から6年生)で活動している。6年生が、各グループのリーダーとして、どの学年も楽しめる遊びを計画しているが、11月からは、2月に行われる「大縄大会」に向けての練習に取り組んでいるグループが多い。体を動かすことの楽しさを体験しながら、体力を向上させること、児童同士の親睦を深めることを目的としており、「なかよしタイム」以外でも、異学年で一緒に遊ぶ姿が見られた。



##### (2) 「みんなで走ろう会」への取組

11月24日(金)から12月8日(金)の約2週間、朝の時間と業間休みに、校庭を走る取組を行った。全学年が一斉に走ると混雑してしまい、けがにつながるため、低・中・高学年で走るコースを分けたり、業間休みは奇数学年と偶数学年に分けて優先的に練習できる日を設けたりし、楽しく安全に走ることができるようにした。ただ黙々と走るだけでは、意欲の継続は難しいため、全校児童にがんばりカードを配付し、学年に応じた周回を達成するともらえる「達成賞」を目指して、取り組めるように工夫している。また、教員も率先して外に出て、児童が意欲的に運動できるように努めた。



### 取組の成果と課題

#### 1 成果

- 休み時間に外へ出て、体を動かす児童が増えた。また、外遊びではないが、児童が異学年の教室に行って楽しく交流する姿も見られた。
- 「みんなで走ろう会」では、多くの児童が進んで運動に取り組もうとする姿を見ることができた。
- 「大縄大会」に向けて、高学年が中心になって練習をしたり、「なわとびがんばりカード」の取組では、友だち同士で跳べない技を練習したりする姿が見られた。

#### 2 課題

- 「みんなで走ろう会」の期間中の前半には、積極的に校庭を走る姿があったが、後半は取組の意欲が低迷したように感じた。来年度からは、カード以外にも児童の意欲が持続する工夫をしていけるように取り組んでいきたい。
- 「みんなで走ろう会」や「なわとび頑張りカード」が、一過性の取組で終わらないために、運動習慣が定着するように継続して声かけを行っていく必要がある。



# 委員会の活動を通しての体力向上の取組

学校名	愛川町立半原小学校
全校児童・生徒数	316名

## 児童・生徒の実態

運動することは好き。運動経験は不足。

- 走ることは好き。
- 異学年の仲がよい。
- いろいろな動きやいろいろな運動経験が少ない。
- 休み時間の遊びの種類が少ない。



## 取組の目標

楽しんで運動できる環境を作ろう。

- 進んで運動に挑戦する児童になってほしい。
- 休み時間などいろいろな遊びをするようにしたい。

## 取組の内容

### 1 チャレンジスポーツの取組

毎月「チャレンジ〇〇」として休み時間にいろいろな運動を体育委員会が企画し、運営をした。

- (1) チャレンジオリンピック  
(50m走・ミニハードル走・幅跳び・ジャベリックスロー)
- (2) チャレンジドッジボール
- (3) チャレンジバスケットボール
- (4) チャレンジキックターゲット
- (5) チャレンジまとあて
- (6) チャレンジマラソン



1-(1) チャレンジオリンピック「ミニハードル走の様子」

### 2 なわとび週間の取組

15分休みを全校なわとびタイムと設定し、全員で短なわとびや長なわとびに取り組んだ。体育委員主催のなわとび交流会を縦割り班で行った。

- (1) なわとびカードの工夫  
4つのレベル分けをした、スモールステップで意欲的に取り組めるカードを体育委員会の児童と作成した。またカードと同じ色のビニールテープをなわとびに巻いて“柔道の帯”のようなシステムを作った。
- (2) なわとび台での環境づくり  
たくさんのなわとび台で跳べる環境を作った。
- (3) なわとび交流会  
縦割りグループでの交流会として、記録を競うのではなく異学年での交流の場とした。



2-(1) なわとび週間「なわとびカードの工夫」

## 取組の成果と課題

チャレンジスポーツの取組によって、低学年や一人遊びが多い児童が進んで運動に挑戦することができた。また、いろいろな種目に取り組みさせることができた。運営する側(委員会の児童)は短時間で何回もできるシステムを工夫する必要があった。人数がたくさんになってしまうと、運動量が確保できないものがあったが、いろいろな運動をするきっかけにはなった。さらに休み時間の遊びを広げるには工夫が必要であると感じた。

なわとび週間では全校児童が進んでなわとびに取り組むことができた。なわとびカードのスモールステップ化とビニールテープの効果が大きいと思われる。本校の特性を生かして、前年度行われていたクラスでの記録会から縦割りで行うなわとび交流会を行った。高学年が下学年に教える良い雰囲気で行えた。その後の休み時間でも異学年の交流が自然と増えた。

# 『基礎体力の向上を目指すために持久走と外遊びを日常化させる継続的な取り組み』

学校名	清川村立宮ヶ瀬小学校
全校児童・生徒数	11名

## 児童・生徒の実態

### ◎外の運動遊び日常化の難しさ

全児童が10分程で通学できる住宅地に住んでいる。以前は休み時間といえば、体育館で遊ぶことが多く、全体的に体力の低さを実感していた。昨年度までの3年間は校内研究で体育を取り上げたり、朝の体力づくりでマラソンを毎朝にしたりして、全校児童の体力向上を目指してきた。校庭での遊びではボール運動をしたり、ブランコなどの遊具で遊んだりする子もいる。一方で、校庭で遊ぶことよりも、校内で過ごしたいと思う児童もいる。



## 取組の目標

### ◎心豊かにたくましく生きる子を育てる

学校教育目標を具現化するために、体力の向上に向けた取組を継続的に行う。

体力・持久力をつけるための活動として、朝マラソン実施、地域のマラソン大会への積極的な参加、隣接小学校との合同マラソン大会での上位入賞を目標にした取組を行う。

多人数との遊びの工夫などのために、同じ敷地にある宮ヶ瀬中学校の生徒との遊びの時間や、週1回の全校遊びの時間を設けることで継続的に体力づくりを行う。

## 取組の内容

### 1 持久力を高めるための取組

朝、登校後に行う体力づくりの時間は、11月までマラソンとして5分走を行い、自分のペースで走るよう促している。年度初めの頃は1年生の児童やマラソンが苦手な児童は途中で歩いてしまったりして5分間走り続けられない様子が見られる。それでも2学期頃になってくると、全校児童と教員と一緒に走ることで持続的に走れるようになってくる。今年度の様子では、低学年の時にマラソンが苦手だった5年生女児が6年生と競い合うようにして全校児童を引っ張っていくなどの様子が見られている。

マラソンのめあては、自分のタイムを上げ体力を高めさせていくことだが、それに近づくためには、村で行っている「やまびこマラソン大会」の出場と隣接小学校との合同マラソン大会での好成績を取りたいという気持ちが支えている。



### 2 マラソン大会への出場

11月上旬に行われる村の「やまびこマラソン大会」は、学校から徒歩10分程度の宮ヶ瀬湖畔園地で行わ

れ、近隣の市町から選手たちが集まる大会である。タイム測定もシューズに取り付けた計測用のチップで行われるもので学校のマラソン大会とは雰囲気の違いを感じられる。参加者は記録証をもらうことで自分のタイムがわかる。この大会での入賞は難しいが、子どもたちのマラソンの励みになる大会となっている。一方、隣接小学校との合同マラソン大会は11月下旬に行われ、隣接校を会場に行っている。こちらの学校でも朝のマラソン活動を行っているため、児童のライバル心を高める場となっている。朝マラソンを始めてから半数くらいの子どもたちが、学年の中で上位入賞を果たし日頃の練習の成果を出すことができている。

### 3 日常的な全校運動遊びなどの励行

毎週水曜日に全校遊びの時間を設けている。この時間は教師の方から遊びを提案する形で、様々な運動遊びを行い、子どもたちの弱い投力を高めるための遊びなども意識的に取り入れるようにしている。みんなで遊べるこの時間を、子どもたちは好んで楽しく遊んでいるが、こうした形でない積極的な運動遊びをしない子もいる。

また、同じ敷地にあつて校庭、体育館を共有している宮ヶ瀬中学校の生徒たちと、月に1、2回程度一緒に運動遊びを行うようにしている。こちらは児童会、生徒会が遊びの内容を決めているが、小学生と一緒に楽しめるような遊びを中学生が選んでくれている。中学生のお兄さん、お姉さん、中学校の先生も交えて遊べるため、30人近い人数でドッジボールや鬼ごっこなどを行える。上級生と遊ぶことは子どもたちの楽しみであるだけでなく、運動技能を高めたい意欲を喚起する場になっているように思われる。

## 取組の成果と課題

極少数数の本校では子どもたちの高め合い、競い合いは生まれにくく、運動面においても同じことが言える。また、飛び抜けて運動能力の高い児童もいないので、子どもたちに外での運動遊びを継続的に行わせるには、場を作ることで、自分のモデルや目標となる上級生と交わらせること、同学年の子供たちとの競い合いの場が大切だと考えている。現在は継続的に体力づくりを行えるようになり、特に持久力については児童一人一人が自分の目標を持って取り組むようになってきている。

休み時間の様子では、全員で外での運動遊びをすることもあるが、教師が外へ連れ出す働きかけをしないと、自分から積極的には出られない子もいるのが現状である。また人数が集まらなると、チームでの運動が難しく、遊びの種類が固定されてしまう等も本校独自の課題と言える。

# 体力向上を目指して

## ～年間を通した体力を高める取組～

学校名	平塚市立金目小学校
全校児童・生徒数	476名 (男子240名・女子236名)

### 児童・生徒の実態

#### 運動習慣と体力の二極化傾向

- 調査アンケートの結果から1週間の運動実施時間が120分未満と600時間以上の児童が多い。
- 運動会や委員会のイベント（ドッジボール・なわとび大会）に向けて、多くの児童が意欲的に取り組む一方で、普段の生活では外遊びをする児童が固定化している。
- 授業以外に運動をしていない児童が、運動の楽しさを体感できる場が必要である。



### 取組の目標

#### 体を動かす楽しさを体感させる。

- 授業以外に意欲的に体を動かす児童の育成に取り組む。
- 「できた」という体験を通して児童が体を動かす楽しさや、互いに高め合う良さを感じられるようにする。
- 児童自らが安心して運動できる環境を整える。

### 取組の内容

#### 1 学校での取組

##### (1) 新体力テストの全学年実施（4月・6月）

新体力テストを年間計画に位置づけて実施し、その結果を児童・保護者にフィードバックするとともに、教科体育の指導に活用した。

交流学年（1・6年、2・5年、3・4年）で実施することで、やり方や運動のポイントの伝達等、児童同士で確認させた。

体力テストの結果は、児童が6年間の伸びを確かめられるよう、健康手帳に記録用紙を貼らせた。

##### (2) 色別レクリエーション

月、火、金曜日を運動会の色別に割り当て、朝の時間にレクリエーションを行えるようにした。取組内容としては、クラスレクリエーション、運動会に向けての練習、交流学年とのレクリエーションが主である。必要に応じて陸上大会やマラソン大会に向けての練習も行った。

##### (3) 安全な環境作り

児童指導部と連携し、休み時間のサッカーゴールの使用を学年で割り当て、サッカーゾーンの設置を行った。ルール徹底により、誰もが安全に楽しく活動できるよう取り組んだ。

#### 2 委員会での取組



##### (1) ドッジボール大会（6月）

低・中・高ブロックに分かれ、リーグ形式で実施した。男女別に実施し、その合計人数で競い合った。

##### (2) スポーツ週間・なわとび大会（12月）

期間中の休み時間に体育館を開放し、児童は、体育委員主催的当て、フリスビー、フリースロー、キックターゲットに参加した。また、最終日に、なわとび大会（1年生…波跳び、2～6年生…八の字跳び）を実施した。クラス全員でチームを作り、1分半×2セットの合計で何回跳べたかを学年ごとに競い合った。

##### (3) ドッジボール大会（2月）

低・中・高ブロックに分れ、リーグ形式で実施した。男女混合で試合を行った。

### 取組の成果と課題

#### 1 成果

平成29年度、本校では全学年での新体力テスト実施が5年目となり、テストの実施方法について児童の理解が定着してきたと感じる。下級生にやり方を教えたり、回数を数えて励ましたりする児童も見られた。また、昨年度の記録と比較し、成長を喜ぶ児童も多く見られた。

年間を通して様々な取組を行うことで、目標に向かって互いに励まし合ったり、普段あまり外遊びをしない児童も友達を誘って参加したりする等、意欲的に取り組んでいた。

#### 2 課題

行事や大会が終わるとともに運動をやめてしまう児童が多い。大会の記録を伸ばすだけでなく、体を動かすことの心地良さを味わい、運動する楽しさや運動に親しむ姿勢につながる指導を心掛けていきたい。

平塚市の学校全体にアンケートを取った所、新体力テスト実施学年については全学年、4年以上、5年のみなどバラつきが見られた。今後は、平塚市全体でも具体的な手立てや工夫について交流し、体力を高める取組について考えていきたい。



# さそって 遊んで 体力UP

～仲間づくりと体力向上～

学校名	秦野市立上小学校
全校児童・生徒数	70名 (男子46名 女子24名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験・放課後の過ごし方の二極化

- 高学年の休み時間は委員会活動や鼓笛練習にとられてしまい、運動する時間を確保できていない。
- 学区が広く、坂道が多いため、放課後に公園や学校に集まって友だちと遊ぶことが少ない。
- 全員で遊べる、運動できる時間を確保することが求められる。



## 取組の目標

### 運動時間の確保と、場の提供

- 集会委員会が中心となり、児童朝会での運動ゲーム、中休みの縦割り班遊びの企画、運営。
- なわとび週間や持久走など、体育の授業内での運動量の確保。
- 体を動かすことは楽しいことを実感する。

## 取組の内容

### 1 委員会活動での取組

#### (1) 集会委員会

毎月、体育館で児童朝会を企画し、その中で、全学年参加の運動ゲームをおこなった。ボールおくりや人数合わせ、おいかけ玉入れなど、チームや班が協力しなければならぬものを取り入れた。上級生が下級生にルールを説明したり、手を引いてゲームに参加する様子も見られた。



隔月で中休みの時間を使い、全校でドッジボールや鬼ごっこ、けいどろなど外で運動量のあるゲームを企画し、実践した。友だちに声をかけて、楽しむ子どもたちの様子が見られた。

#### (2) 児童運営委員会

仲良くなろう集会と銘打ち、昼休みに声をかけて他学年横断的に遊ぶ時間を企画した。上級生がリードし、次第に下級生が乗ってきて、子どもたちは自然と集まり、盛り上がっている。その遊びを、普段の休み時間に行っている子もおり、運動の広がりを見せている。

### 2 授業での取組

授業の始まる前に、5分間走やリズムなわとびをおこなうなど、全員で一斉にでき、かつ、運動量を確保できるような方法を取り入れた。また、1月には、なわとび認定をおこない、今までの練習の成果を確認できるような場も設定した。全員に認定証を授与し、励みとした。例年、認定期間が終了しても縄跳びを続ける子もおり、冬場の運動としても定着している。

### 3 クラブ活動での取り組み

スポーツクラブを中心に、球技だけでなく、新体力テストにある、20mシャトルランを取り入れ、自己記録に挑戦した。やめてしまった子も少し休んでまた加わり、記録を伸ばしている子を応援するなど、仲間意識が強くなった。

## 取組の成果と課題

### 1 取組の成果

声掛けするだけでなく、場と時間を確保することで、子どもたちは積極的に運動に参加しようとする意欲が高まっている。また、紹介した遊びを次の日も違う子たちを誘って行っている様子も見られ、仲間づくり・体力向上の2観点からも広がりを見せている。

### 2 今後の課題

運動をすることや仲間とともに過ごす楽しさは実感を持って子どもたちが理解できたと感じる。ただ、指定した場や時間を離れると運動をしなくなる子もいるのは事実なので、その子たちにより多くの遊びや、運動の方法を伝達していく必要がある。

# 多様な動きにチャレンジ

ひとりでも！ みんなでも！

学校名	伊勢原市立大田小学校
全校児童・生徒数	488名 (男子245名・女子243名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験の減少

- 休み時間に運動する子は多いが、ドッジボールや鬼ごっこなどで遊ぶことが多く、遊び方が固定化している。
- ボールを投げることは得意だが、蹴ることが苦手な児童がいたり、ドッジボールでボールをキャッチすることは得意だが、バレーボールやソフトボールなどで落下地点を予測して動くことができなかつたりする等の様子が見られる。



## 取組の目標

### 様々な運動の経験

- ドッジボールや鬼ごっこ以外の遊びやスポーツをする機会を増やし、児童に運動する楽しさを実感させたい。
- 家で一人でもできるストレッチ等を紹介し、体の様々な部分を動かす機会を増やす。

## 取組の内容

### 1 スポーツ教室

今年度は毎年行っている湘南ベルマーレのサッカー教室に加え、元ラグビー日本代表によるタグラグビー実技講習会を行った。また、体力向上キャラバン隊の派遣をお願いし、体を上手に動かす方法を学んだ。昨年度は五輪銅メダリストによるバレーボール教室を行ったこともあり、スポーツ教室を楽しみにしている児童が多い。今後もトップアスリートなどによる実技講習を通して、児童にスポーツの楽しさを伝えていきたい。

### 2 新しい動きの考案

養護教諭と連携し、保健だよりにも一人でもできるストレッチなどを掲載した。夏休みや冬休みの直前に配付し、長期休みでも家で気軽に体を動かすよう促した。片足バランスやお手玉片手キャッチなど、保健だよりで紹介した運動に多くの児童が取り組んだ。

鬼ごっこで捕まった児童がバランス立ちをしながら仲間からの助けを待つというルールを職員でつくり、「かかし鬼ごっこ」と命名した。職員会議で紹介し、クラスで取り組んだ。今後も既存の遊びを一工夫するなど、動きの多様化に繋げていきたい。

### 3 保護者との連携

スポーツトレーナーの仕事をしている保護者の方がいたことから、講習会や、PTA行事での祭りに参加していただいた。バランスボールを使って体幹を鍛えるなど大人も子どもも楽しく活動しながら、自分の体について知る良い機会となった。

また、夏休み中に行った学校保健委員会では、体力テストの結果や学校での児童の運動面の様子、家庭での運動習慣などの情報交換をし、体力向上に繋がる方法を一緒に話し合い、有意義な時間となった。

### 4 環境づくり

本校では毎週水曜日は掃除なしのロング昼休みを行っている。より多様な運動をしてほしいという思いから今年度は水曜日に学年やクラスで体育館を使用できるようにした。ドッジビー大会を行う学年やバドミントンやバスケットボールで遊ぶクラスなど、運動場ではあまり見られなかった遊びをする児童の姿があり、楽しそうな様子だった。

体育委員会による大縄大会や、集会委員会による異学年交流でのレクリエーションなどのイベントを行うことで、外で運動する児童が多くなったと感じる。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

- 新しい遊びやスポーツを児童に提供することで、児童が体の様々な部分を使って運動することができた。
- 休み時間における体育館使用の導入や、ストレッチの紹介は子どもたちの動きの幅を広げることにつながっていると感じたので、継続していきたい。

### 2 課題

- スポーツ教室や研修会等で学んだことをもっと職員全体で共有し、児童に紹介することで、様々な運動を経験させていきたい。
- スポーツ大会などの行事が終わると外遊びをする児童が減少してしまったように感じる。運動を楽しんでいると感じ習慣化するように、今後も学校全体で取り組んでいきたい。

# 体力向上を目指して

～体を動かすことのきっかけづくり～

学校名	大磯町立大磯小学校
全校児童・生徒数	890名 (男子471名 女子419名)

## 児童・生徒の実態

### 運動時間の確保が課題

本校では高学年の児童を対象に、運動に関するアンケートを実施している。アンケートの結果からは、体育の授業を除き、1日の運動時間が「30分未満」と答えた児童が半数を超えるなど、運動時間の確保が課題となっている。実際に児童の休み時間の過ごし方に注目すると、外遊びをしているのは低学年児童が中心で、高学年になるにつれ、外遊びをする児童の少なさを感じる。



## 取組の目標

### 学校生活の中に多様な運動を取り入れる

本校では1校時あたり1つの単元を扱っていることから、必然的に体育の授業では同じ系統の運動を行うことが多くなっていた。そこで、授業の中で多様な運動を取り扱うとともに、授業の導入の5分間を体づくり運動にあて、継続的に体力向上の取り組みを行っていくことにした。また、児童が主体となって企画運営するスポーツ大会を各学期中1回ずつ設け、運動を習慣づけるようにすることで、運動への抵抗感が少なくなるようにした。

## 取組の内容

#### 1 運動の系統性を意識した年間指導計画づくり

各学年の単元の学習では、基礎・基本の習得に重きを置き、低学年で習得した運動が、確実に高学年に繋がるように単元の活動内容を考慮して年間指導計画の見直しを行った。また、教師がチームとなり、6年間を通して運動に親しむ子どもを育てていくことを再確認した。

#### 2 授業での取り組み

授業の始めの5分間を準備運動も兼ねた体づくり運動にあて、体力の向上を図った。低学年では、鬼あそびなどのゲーム性が高く、児童が遊びの延長で取り組むことができるような運動を行った。中～高学年では、なわとび、持久走、ラジオ体操など、1年間を通して様々な運動に取り組んだ。児童は慣れてくると、新しい技に挑戦したり、より高い目標を設定したりするなど、積極的に運動に取り組む姿が見られるようになった。

#### 3 体育委員会主催によるスポーツ大会の実施

体育委員会の児童が中心となって、企画・運営を行うスポーツ大会を実施した。今年度より、全校参加のスポーツ大会は各学期1回と定め、1学期はドッジボール大会、2学期は大縄跳び大会、3学期はリレー大会を実施した。内容やルールは各学年の実態に合わせて考えるなど、競技性よりも児童全員が楽しく参加できることを目標とした。大会が近くなると、休み時間に声を掛け合い、自発的に練習する児童の姿が見られるようになった。

#### 4 週に1度の学級レクリエーションの実施

週に1回程度、学級全員で遊ぶ日を設定し、各学級でドッジボールや鬼あそびなどのレクリエーションを実施した。遊びの内容については各学級の係の児童が中心になって話し合いで決定した。運動を促進する目的だけでなく、仲間づくりなどの学級経営的な側面でも効果を感じることができた。

#### 5 運動の習慣づけ

休み時間に外遊びを行うきっかけをつくるため、担任が積極的に児童を誘って一緒に遊ぶように呼び掛けたり、各学級にボールや大縄跳びを置くように整備したりした。休み時間の運動場割り当てにより、ボールを使った運動ができない学年を見ても、中庭で大縄跳びをすることが目立つようになった。



## 取組の成果と課題

#### 1 成果

学校生活における様々な場面で、運動を促すきっかけを作ったことで、休み時間などに体を動かして遊ぶ児童の姿が増えてきた。また、競技性よりもレクリエーション性を重視したことで、運動が苦手な児童も、自分に合った目標を設定し、運動に取り組む姿が見られるようになった。このことから、児童の運動へ対する抵抗感が少なくなってきたと感じる。

#### 2 課題

体育の授業の一環として授業の始めの5分間を体づくり運動にあてることで、児童の運動への意識を高めることができた。今後は、体力テストの結果などを踏まえ、児童が苦手とする運動の向上を図っていくためにも、児童の実態をしっかりと把握し、より適した内容を計画立てて実施していく必要があると感じた。また、次年度は、より自発的な運動を促す手立てとして、運動場や体育館の使用割り当ての見直しや拡充などを行っていきたい。



# 楽しく体力UPを目指そう！

学校名	二宮町立二宮小学校
全校児童・生徒数	626名 (男子 335名・女子 291名)

## 児童・生徒の実態

### 遊びや運動の種類固定化

- 新体力テストから、「反復横とび」の結果が、女子は全国平均よりも下回り、男子についても全国平均ぎりぎりのラインとなっており、高い結果とは言えなかった。
- 休み時間の遊び方として、ドッジボールか鬼ごっこで遊ぶ児童が大半であり、様々な遊び・動きに触れる時間が少ない。
- 外遊びに行く児童と室内で遊ぶ児童が二極化していた。



## 取組の目標

### 3つの「間（時間・仲間・空間）」の充実

- 体育の時間を使い、体を動かすことが苦手、また多様な動きを苦手とする児童が楽しく運動を習慣化できるようにする。
- 固定化された友達同士ではなく、他クラス、異学年の児童と触れ合う機会を増やし、遊び方の視野を広げる。
- 限られた校庭のスペースの有効活用・ルール化で誰もが外遊びへ。

## 取組の内容

### 1 コーディネーショントレーニングの活用【時間の充実】

授業の初め1～2分に、コーディネーショントレーニング（多様な動きをつくる運動）を導入した。コーディネーショントレーニングとは、状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力を高めるトレーニングである。専門的な技術を覚えるのに当たっての、前提としての動きづくりとして効果的であるとされている。毎時間違った動きをするのではなく、1学期間など続けて帯単元のような形で長いスパンで実施した。初めは動き方に戸惑っていた児童も、徐々にできるようになってきた。普段運動が苦手な児童も、この時間は楽しく参加できていた。

### 2 へのプロ（異学年交流）の時間の増加【仲間の充実】

本校では、「へのプロ（二小なかよしプロジェクト）」という異学年交流の時間が年に数回ある。しかし今までの交流では、行事のための集まりとしての色が強く、異学年が一緒に遊ぶ時間が確保されていなかった。行事等の兼ね合いで時間を取ることが難しかったり、校庭のスペースが限られていたりすることが課題だった。そこで、6学年同時ではなく、高学年と低学年のペア学年をつくり、2学年ずつ別日に交流の時間を取る「へのプロミニ」の時間数を増加させた。そのことにより、異学年の児童との交流する時間を確保できるようにした。

### 3 ノーボールタイムの実施【空間の充実】

今まで校庭での遊びといえばドッジボールか鬼ごっこに限られた遊びが多かった。また、ドッジボールをする児童が多く、校庭の8割ほどの面積がすべてドッジボールコートとなり、他の遊びを圧迫していた。そこで、ノーボールタイムを週に2回（火曜日の中休みと木曜日の昼休み）実施した。初めは児童から不満の声も上がったが、実施してしばらくしてから児童の話を見ると、「遊具や別の遊びができて良い」などの声も聞こえるようになった。

### 4 その他、児童の体力向上のための取り組み

- 朝のラジオ体操の実施  
毎朝、朝の会の始まる直前に校庭でラジオ体操の放送を流し、外で体を動かす習慣にするきっかけづくりを行っている。
- 二小チャンピオン  
年に1回ずつ、10月にドッジボール大会、2月に大縄大会をクラス対抗で実施。各クラス休み時間などに練習する場面も多い。



- 持久走大会  
5, 6年生対象に、冬季に持久走大会を実施している。練習時間も授業中に確保し、大会当日は自分の実力に合った、時間走か距離走を選択して取り組んでいる。
- 湘南ベルマーレの出張授業の依頼  
地域性を活かして、サッカーチームの湘南ベルマーレの方々に出張授業の依頼をしている。年1回の1学年対象の実施である。プロのスポーツ選手に触れることのできる大切な時間である。
- 教員の研修  
新体力テストの種目について実施のコツなどを教員向けに研修を行っている。

## 取組の成果と課題

### 1 成果

コーディネーショントレーニングについては、児童が楽しく取り組むことができ、活動に慣れていくと動けなかった動きができるようになった実感を得ているようであった。へのプロの時間数の増加も、前年度よりも異学年で交流する機会が増え、多様な遊びが増えた実感がある。

### 2 課題

コーディネーショントレーニングは、全ての学年、全てのクラスが毎時間実施することが難しかった様子。少しずつ全体実施に広めていきたい。へのプロやノーボールタイムについては、多様な遊びが増えたものの、まだまだ校庭の有効利用する余地が残っているので、改善していきたい。

# 運動に親しむ習慣づくり

学 校 名	小田原市立足柄小学校
全校児童・生徒数	436名 (男子 222名 女子 214名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験の減少

- 体力テストの結果が県や全国平均を下回っている児童が多い。
- 運動が苦手だと思っている児童は、運動経験や運動量が少なく、女子は校舎内で過ごすことが多い。
- 「たくさん動いた」「運動ができた」ということを実感として捉えられる機会を増やしていきたい。  
(小田原市体力向上プロジェクト会議ならびに本校分析)



## 取組の目標

### 習慣化を図るための場づくり

- 体を動かす経験ができるような機会をつくることで、運動することの楽しさや心地よさを、より味わうことができる。
- 運動場の遊具の充実を図ることで、休み時間に教室などの室内で過ごしていた児童が外へ出て体を動かしたいという意欲を高めることができる。  
(運動をより好きになる、運動することに積極的になる)

## 取組の内容

### 1 大学との連携

「体力テストの結果と生活習慣との関係について本校児童実態把握・分析」などを行い、現時点での本校児童の問題点を明確にするため、国際医療福祉大学にお願いし連携を図った。

アンケートと体力テストの結果から、本校児童の傾向として、平日の日中及び放課後の運動習慣と朝食の摂取習慣が体力向上に関連があることが分かった。

そのため、「平日の日中の運動習慣づくり」のために以下のことを取り組んだ。

### 2 委員会活動による集会の多様化

例年、運動に親しむ機会として、体育委員会による「長縄ギネス大会」を年間2回、6月と12月に行っている。また、2月には縦割り班で「ドッジボール大会」も行われている。それ以外にも昼休みに室内にいて読書や絵を描いている児童が運動してみたいと思える取り組みを行うため、「ヨガ」と「ダンス大会」を設定した。

「ヨガ」では「気持ちよかった。」「家でもやってみたい。」という声が多かった。今後も継続して開催する予定である。

「ダンス大会」では、たくさんの児童が参加し、音に合わせて一緒に踊った。運動量も多く、体を動かす楽しさを十分に味わっているように見えた。

### 3 運動に親しむ場づくり

#### (1) 歩数計

全児童に1個ずつ歩数計を配付した。

初めは手に持って数字を大きくするなどしていたが、徐々に正確な数字を求めるようになった。



休み時間いつも教室で本を読んでいた児童も「ちょっと散歩に行ってくる！」と言って校庭に出ていくなど、体を動かそうという児童が増えた。

#### (2) 短縄用ジャンプ台

角材やベニヤ板を使って、短縄用ジャンプ台を6台作った。

中庭や運動場に設置したところ、早速休み時間に縄跳びを使って飛んだり、トランポリンのようにジャンプして遊んだりしている姿が見られた。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

歩数計では1週間の記録用紙を作成し、児童の一步を50cmと考え、1万歩で5km、1週間(5日)で25km。足柄小から箱根までの距離とほぼ同じということで「箱根をめざせ!」という目標を定めた。目安ができたことで目標を持って取り組んでいた。普段運動や外遊びに積極的ではない児童も校庭に出ようとするなど体を動かす心地よさを味わうよい機会となった。

また、ヨガやダンス、縄跳び台の設置により、友達と一緒に体を動かす機会の増大や、今までにない運動

を経験することにつながった。

### 2 課題

大学との連携により、体力と学力がリンクしていることや、健康体力の大切さを医学的に知ることができた。今はこれらのことを校内で共通理解を図り、全職員で取り組もうとしている。しかし、地域や家庭にも発信し、巻き込みながら取り組んでいく必要がある。

小田原市体力向上プロジェクト会議等と連携し、さらに効果的な取組を探していきたい。

# 楽しく運動して、体力UP！！

## ～委員会の取り組みと指導の充実～

学校名	南足柄市立向田小学校
全校児童・生徒数	409名 (男子214名、女子195名)

### 児童・生徒の実態

#### 外遊びをする児童の固定化と運動経験の偏り

- 本校では、毎休み時間に外遊びをする児童がいる反面、教室で室内遊びをしてほとんど外遊びをしない児童もいる。
- 外遊びをする児童でも、毎回する遊びが同じになっている。ドッジボールや鉄棒、一輪車をする児童が多い。



### 取組の目標

#### 運動を楽しみと感じ、外遊びの習慣化

- 委員会の取組として、休み時間にイベントを企画し、外遊びのきっかけを作る。
- 長縄集会への取組を通し、クラスの仲間と目標を達成することを通して、達成感を得られるようにする。
- 体力向上サポーターの活用を通して、体育の授業の充実を図る。

### 取組の内容

#### 1 委員会での取組

##### (1) 長縄集会

本校では、年間2回長縄集会を行っている。各クラスを2つに分けて待ち時間を少なくすることで、運動量の確保や集中力の持続もできるようにしている。

長縄集会までの約2週間、朝の時間を「キラキラタイム」とし、その時間を使って長縄の練習を行っている。また、ほぼ全クラス休み時間も使って練習に取り組んでいた。

全校での目標回数を設定することと、クラスで2週間の伸びた回数が多い順に表彰をすることで、目標をもって取り組めるようにした。毎日のようにクラスで練習に取り組む姿が見られ、新記録がでるとクラスで喜び合う姿も見られた。

##### (2) 50m走集会

休み時間に走る運動をする児童が少ないことから、委員会でこの集会を企画した。3週にわたって行い様々な方法で50m走を走るようにした。

1週目：低学年→個人走 高学年→二人三脚

2週目：なわとび走と一輪車走

3週目：バスケットやサッカーのドリブル走  
様々な方法で行ったことで、普段は一緒に遊んでいない子と楽しみながら競走をしたり、普段は室内にいる児童が、誘い合って外に出たりするような姿が見受けられた。



#### 2 体力向上サポーターの活用

児童が様々な運動に触れ、運動の楽しさを味わうことができるために、体育の授業等で体力向上サポーターの活用をしていった。

6年生では、市の陸上大会に向けて、事前に教員が指導法を学び、基礎体力の向上などに取り入れていった。また、実際の児童の練習にも来ていただき、協力していただいた。

5年生では、ハードル走の授業に来ていただき、恐怖心を抱くことなく、ハードリングができるよう、指導の工夫をしていただいた。そのため、記録の向上につながり、児童も楽しいと感じることができた。

### 取組の成果と課題

#### 1 成果

体力向上サポーターの活用を通じた授業を行うことで、その運動の特性に触れたり、記録が向上したりしたために、その運動が楽しいと感じた児童が多かった。

委員会での取り組みでは、普段は外に出ない児童が外に出るきっかけを作ったり、クラスで達成感を味わったりすることができた。

#### 2 課題

集会の際には、外に出てくる児童が多くなるが、それが終わると室内遊びに戻ってしまうことから、習慣化とまではいかなかった。

また、様々な遊びの楽しさに触れながらも、普段の休み時間の遊びの様子には、すぐに変容はみられなかった。体育の授業を通して様々な運動の楽しさを実感させるなど継続的な取り組みが必要である。



# 友達と運動に取り組む子どもをめざして

学校名	中井町立中村小学校
全校児童・生徒数	193名 (男子88名 女子105名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験が少なく、偏りがある

- 休み時間には多くの児童が外に出て遊ぶが、遊びの内容に偏りがある。
- 一緒に遊ぶ児童が、いつも同じメンバーで、固定化している。



## 取組の目標

### 運動の習慣化をめざす

- 継続して運動に取り組む機会を生かし、運動する習慣をつける。
- 様々な児童同士で運動する機会をつくる。
- 数値で目標を設定したり、記録をつけたりすることで、達成感をえられるようにする。

## 取組の内容

### 1 朝の時間の取組

毎週月曜日の朝の時間を活用して、全校児童が運動できる場を設定している。以前から継続している取り組みであり、日常の体力づくりにつなげることをねらいとしている。

#### 長縄集会

- ・体育委員会が主導で行う。
- ・クラス単位で、3分間に8の字跳びを何回跳べるかに挑戦する。
- ・年に2回実施し、自分たちの記録を越えられるように意欲づける。

#### なわとび集会

- ・体育委員会が主導で行う。
- ・前跳びや後ろ跳びを中心に行う。
- ・3分間引っかからずに跳び続ける「サバイバル跳び」を行い、中休みや昼休みの練習につなげる。



#### 持久走タイム

- ・12月の持久走記録会にむけた練習。期間中は、月曜日以外の曜日にも取り組む。
- ・体育委員会が10mごとにコーンを置き、自分のめあてに向かって練習する。
- ・低学年3分間、中学年4分間、高学年5分間を1本行う。

#### マラソンタイム

- ・6分間（3分間×2）走る。途中、1分間歩いて呼吸を整える。
- ・体育委員会が音楽をかける。
- ・担任もグラウンドに出て、一緒に走ったり、声をかけたりする。

### 2 「そとあそびハンドブック」の活用

本校では、なるべく準備や道具が必要ではなく、ルールも簡単で、どの子も楽しめる遊びを集めたハンドブックを作成している。朝の時間や、休み時間に気軽に遊んだり、クラス遊びや縦割り班遊びの選択肢の1つとしたりするなど、積極的な活用を促している。

## 取組の成果と課題

### 1 取組の成果

月曜日の朝は、スポーツタイムのために体操服に着替えて、運動場に出るといのは、児童にとって習慣になっている。運動機会の少ない児童にとっては、貴重な時間でもあり、取り組みを継続していきたい。

また、長縄集会やなわとび集会にむけて、休み時間に練習している姿が見られた。特に長縄集会は、クラス単位で行ったので、普段運動をしない児童も、クラスの友達と一緒に外に出ることができた。

### 2 今後の課題

長縄集会など、体育的な集会は、担任の指導によって児童の意欲を大きく高めることができる。どのクラスも意欲的に取り組めるように、スポーツタイムを通してどのような子どもの姿をめざすのかを、職員間で共有していきたい。

そとあそびハンドブックの活用も、力を入れたい。まずは教師がリードして一緒に遊ぶことで、効果的に活用できると考えている。

# 縦のつながりで体力 UP

## —小規模校の特色を生かした取組—

学校名	大井町立相和小学校
全校児童・生徒数	73名 (男子35名 女子38名)

### 児童・生徒の実態

#### 朝マラソンや外遊びの定例化による

#### 意欲の持続

- 本校では、朝マラソンをほぼ毎日行っている。1年生から6年生まで、7分間を走り続けることができている。一方でマンネリ化して、意欲をもって走ることができていない児童も見られる。
- 竹馬や一輪車などに休み時間に取り組んでいるが、よくできる児童の意欲が低下している現状がある。



### 取組の目標

#### 小規模校の特色を生かした

#### 運動に対する意欲の向上

- 児童を意欲的に取り組ませるために学習カード等の工夫をしていく。
- 人数が少ないことから、用具の有効活用を図る。
- 小規模校の特色を生かして、縦のつながりによってさらに運動に意欲的に取り組めるようにする。

### 取組の内容

#### 1 朝マラソンや竹馬・一輪車の取組

##### (1) 朝マラソンについて

ただ走るのではなく、7分間の中でたくさん走るという意識を持たせられるように、体育委員会が企画し、マラソンカードを作って全校で取り組んだ。グラウンド50周分で1枚塗り終わるようになっていく。2枚目・3枚目と次々とチャレンジすることができる。多く走った児童には、体育委員会から賞賛する場面を作った。

また、走る前に今日の朝マラソンのめあてを放送で伝えるなど、意識を持たせる工夫をした。

##### (2) 竹馬・一輪車検定について

これは、体育委員会が企画しているイベントで、毎年行っている。今年度は、竹馬と一輪車のどちらも、1級合格者が多くいた。

そのため、「ゲキムズ級」というより高い級を委員会で考えた。できる子どもたちにも意欲を持たせ、新たに難しい技にもチャレンジできるようにした。

#### 2 縦のつながりを生かして

今まで休み時間にサッカーやおにごっこなどに取り組む児童が多くいたが、今年度は主体的に鉄棒に取り組んでいる様子が見られた。

それぞれの学年で鉄棒の学習を体育で行った後に、休み時間に取り組んでいる他の学年の姿を見て様々な学年が取り組むようになった。縦のつながりを生かし、声かけをすることで鉄棒への取組が活発化した。鉄棒は、筋力を必要とするため、継続して取り組むことが必要である。縦のつながりは、継続的にチャレンジする上で望ましい環境となった。



### 取組の成果と課題

#### 1 成果

今まで取り組んできたことを、体育委員会の児童と工夫を図ることで、全校の児童が運動に対する意識をより高めることができた。また、小規模校の特色を生かして、竹馬・一輪車や鉄棒、朝マラソン等を全校で取り組む機会を設けることで、上級生へのあこがれや低学年からの触発によって、主体的に児童の取り組む姿が見られた。

#### 2 課題

朝マラソンの取組によって、持久力が向上してきている。しかし、新体力テストでは、投力が全国平均より下回っている学年がある。体育委員会の方で、取組を始めているところではあるが、全校の児童が投げることに對しての意識が現在、あまり持つことができていない。今後も、バランスよく体力づくりを図るために、継続して投力の向上に取り組んでいきたい。

# 「わくドキタイム」で生活改善 ～生活習慣の改善・運動習慣の定着～

学校名	松田町立松田小学校
全校児童・生徒数	408名 (男子207名 女子201名)

## 児童・生徒の実態

### 児童の心と体

- すっきり起きることができていないのか、授業に集中するのに時間がかかる児童がいる。
- 自己中心的な発言や行動をしてしまうため、友だちとトラブルになる場合がある。
- 「疲れた」「眠い」という児童がいるため、防衛体力が低下している傾向がうかがえる。



## 取組の目標

### 朝運動で脳の活性化を目指して

朝や昼に、子どもが子どもらしくワクワク・ドキドキしながら、夢中になれるような取り組みや興奮できるような取り組みを通して、大脳前頭葉の成長に必要な刺激を与えていく。

## 取組の内容

### 朝運動「わくドキタイムプロジェクト」の推進

#### (1) 実施計画案

初期 教師主導で、みんなが楽しいと思える遊びをしていく。とくに3間（仲間・空間・時間）のことを忘れずに企画をする。そのときには、教師も中に入って児童と遊ぶ。

中期 教師が選んだものや教師が用意した遊びから児童が選んだもの、児童がやりたいものを混ぜて行う。

後期 児童がやりたい遊びをみんなで決め、より主体的に活動できるようにする。

#### (2) 実施内容

今年度の「わくドキタイムプロジェクト」では、児童の変容を見るために、高学年と中学年から1クラスずつ抽出して取り組んだ。時間は、8:00～8:10の10分間を設定した。児童には「全員参加してほしい。」と呼びかけたが、家庭の事情などで登校時刻が遅くなる場合があるため全員参加にはこだわらなかった。

10月の下旬に6年生の体育大会があり、その朝練習の関係で11月から、ほぼ毎日このプロジェクトに取り組んだ。

実施計画通り、初期の段階では教師主導で進めていった。また、いきなり「全員」で遊ぶことは難しいと考えたため、「体ほぐし」のような活動を行い、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするところを行った。そのなかで、友だちと「じゃれ合う」楽しさを感じ、友だちと「安心」して遊ぶことができるように活動を進めた。

児童が慣れてきたところで、「おに遊び」などに取り組む。はじめは「しっぽとり」を行った。この遊びでは、児童のルールではなく、教師側からルールを提示した。しっぽを取られても全員が動き続けることができるようなルールにした。そして、参加人数が増え、道具が足りなくなってきたため、「ふえおに」や「こおりおに」も行った。普通の「こおりおに」ではなく、4年対6年というルールで行った。4年生も6年生も「相手に負けたくない」という気持ちがあり、「ワクワク、ドキドキ」させる体験ができたと考える。



#### (3) アンケートの実施

児童の変容を見るために、2回のアンケート調査を実施した。アンケートには、朝運動が児童の心や体に関係する項目を養護教諭と相談して設定した。

#### 【アンケート内容】

- ・ すっきり起きることができますか。
- ・ ご飯をたくさん食べますか。
- ・ イライラすることがあります。
- ・ 学校が楽しいですか。
- ・ 我慢できますか。
- ・ 授業に集中できますか。
- ・ わくドキタイムで、よく体を動かしていますか。

## 取組の成果と課題

### 1 成果

朝遊びを始めたことで、中学年の朝のトラブルは減ってきた。また、続けていくことで学級のほとんどの児童が外に出て遊ぶようになった。

アンケートの結果として、「すっきり起きることができる」児童が多少増えてきた。その一つの例として、毎朝、始業時刻直前に登校する児童が、家庭で「早く学校に行きたい。」と言い、朝遊びに間に合うように登校することができるようになった。また、登校時の表情も疲れた表情ではなく、笑顔を見ることができた。

### 2 課題

同じ遊びが続くことで、楽しめる児童と飽きてしまう児童がいたため、遊びの内容も工夫し、短い期間で変更していくことが大切だと考える。アンケート結果では、良く体を動かすようになった、すっきり起きられるようになった、我慢ができるようになった児童も増えてきた。しかし、学習に関する項目にあまり変化が見られなかった。今回は短い期間であったため、変容が見えづかったように感じる。そのため、これからも継続的に朝遊びに取り組み、児童の変容を見ていきたい。



# 『多様な動き』の向上をめざして

学校名	山北町立川村小学校
全校児童・生徒数	全校児童数 361名 (男子 185名 女子 176名)

## 児童・生徒の実態

### 子どもの運動時間における現状と課題

- 川村小学校は学区が広く、通学路の距離も長い。中には、約1時間かけて通う児童もいる。そのため、放課後は学校に来て遊ぶ児童は、ほとんどいない。また、近くの公園に出て遊ぶよりも、習い事や家で過ごすなど、多くの子どもたちの運動時間が少ないのが現状である。
- 休み時間に、自ら進んで外に出て遊ぶ児童は限られており、運動に対する意識が二極化している。



## 取組の目標

### スポーツタイムを通じて『多様な動き』の向上

- 普段あまりしない動きを中心にを行い、子どもたちの巧緻性を高めることで、上手に体を使うことの楽しさや喜びを味わえるようにすることを目標とする。  
そこで、週1回の朝の時間【スポーツタイム】で、様々な系統の運動を行い、計画的に技能の向上を図っていく。また、本校では人権の学習にも力を入れており、運動の中で友だちとの関わり合いを深めていく。

## 取組の内容

### 1 スポーツタイムについて（実施計画）

- 実施期間：①4月～7月  
②9月・12月  
③1月～3月  
※10月 体育大会（6年）、11月 持久走記録会
- 時間：毎週月曜日 朝の時間 8時20分～8時35分

### 2 スポーツタイムの内容

内容は、全部で5つに分けて実施した。また、学年に合わせて動きを変え、取り組みやすくなるよう工夫した。

- (1) 走る運動
  - ① 10mの距離を設定し、座ったり後ろを向いたりした状態からスタートした。また、走り方も横向きで走ったり、高学年では後ろ向きに走ったりもした。
  - ② 踏切板やコーンなどを置き、障害物走に取り組んだ。
- (2) ハードル走
  - ① ミニハードル使って、いろんな歩幅で跳び越すことに挑戦した。
  - ② ハードルでは、同じ歩数で跳び越えることを目標とした。
- (3) 大縄・なわとび
  - ① 各学年・クラスに分かれ、大縄跳びに挑戦した。大縄は2学年合同で行うため、他学年とも交流しながら回数を増やしていくことに取り組んだ。
  - ② なわとびでは、3分間跳び続けたり、音楽に合わせて跳び方を変えたりしながら、持久力と巧緻性を高めることをめざした。

### (4) ボール投げ

- ① 大きいボールや小さいボールなど様々なボールを使って、片手投げや両手投げなど投げ方を工夫して、投げる力を高めることをめざした。
- ② 子どもたちが狙う的を工夫し、玉入れのかごを使ったり、木でできた的に向かって投げたりすることで、物と自分との空間認知力を高めることをめざした。

### (5) 体づくり

片足跳びやうさぎ・くもなどの動きを真似て体を動かし、全身を使った運動に取り組んだ。学年に合わせて、動きの量を増やし、一人ひとりが無理のないように運動できるようにした。



## 取組の成果と課題

スポーツタイムの取組を通して、子どもたちはのびのびと活動する姿が見られた。また、週によって違う取り組みを行うことで、「今日はどんなことをするのだろう」とわくわくした表情を浮かべる子もいた。

それぞれ違う特性をもった運動を行うことで、自分がどんな動きが得意で、何が不得意なのか発見することができ、今回のような取り組みは効果的であった。また、それぞれの活動に担当の教員が付き、学年の実態を把握することができた。それをもとに校内の体育部で検討し、各活動のより一層

の充実を図ることができた。

課題は、内容を5つに分けたことで個々の取り組みの積み重ねが見えづらいことである。「次はこれを頑張ろう」と思ったとしても、同じ内容になるのはおよそ1か月後になってしまうため、目標のめざせ方が課題である。

また、様々な行事で9月から11月の間は、実施することが難しい。そのため、もう一度スポーツタイムの計画を見直していく必要がある。今後も、児童の実態把握に努め、一人ひとりが運動に親しめる環境を整えていきたい。

# 「進んで運動に親しみ、健康・安全について考え、実践できる子」の育成に向けて

学校名	開成町立開成南小学校
全校児童・生徒数	623名 (男子 322名 女子 301名)

## 児童・生徒の実態

### 児童の運動機会の二極化

本校の児童は、サッカーやバレー、バスケット、野球などの地域のスポーツクラブに属していたり、休み時間になると運動場で元気に走り回ったり、ボールや長縄を使ったりして遊んだりする児童が多い反面、体育の授業以外に運動をする機会が少ない児童も多い。その実態から体育の授業においては、運動経験も目標も違う者同士が「かかわり合いながら学ぶ」ことが求められる。運動を誘発する道具や場の工夫をしていくことが大切だと考える。



## 取組の目標

### 健康・体力づくりへの意欲を高める工夫

体育委員会を中心とした、長縄大会、ジョギングタイム、ドッジボール大会に取り組むことにした。上級生が良き手本となり、下級生と交流することで互いを認め合い、励まし合う姿勢を育成したい。また、新体力テストを活用したり、他学年との交流を進めたりしていきたい。体育の授業においては、児童が楽しく運動に取り組み、互いに教え合ったりアドバイスし合ったりすることで、児童が進んで運動する姿勢も身に付けさせたいと考えた。

## 取組の内容

### 1 体育科の授業における指導の工夫・改善

#### (1) 職員を対象とした体育実技研修の実施

体育の実技研修で得た知識を夏休みに校内研修として全職員に伝達した。その際、各学年や児童の発達段階において指導しておくべきポイントや運動の特性に繋がる動きや教具の紹介を中心に実施した。

### 2 健康・体力づくりへの意欲を高める工夫・方法

#### (1) クラスの成長が分かる「長縄大会」の取り組み

体育委員会が企画する「長縄大会」を6月と12月の2回開催することになっている。これは半年後にもう一度取組みの成果を発表する場を設けることで、各学年・学級ともめあてをもって練習に取り組み、朝の時間や中休み、昼休みに意欲的に練習することをねらいとしている。

#### (2) 異学年集団による「新体力テスト」の取組み

本校では、6月末に「新体力テスト週間」を設け、1・6年生、2・5年生、3・4年生の異学年でそれぞれペアを組んで取り組んだ。上級生から方法を学び、アドバイスを受けることで下級生は意欲的に活動することができた。また、上級生の実技を間近に見ることができたため、「自分もこうなりたい」「こんなふうやってみたい」という思いが強くなったと考えられる。

#### (3) すこやか会議での6年生の「体力づくり」実践報告

11月に職員・保護者・6年生児童を対象としたすこやか会議を開催した。学校医から、実際の内科検診を通じて感じた姿勢や睡眠など児童の健康課題についての講話、体育主任による本校の体力テストの結果報告、

町のゆる体操指導員と保健師による「ゆる体操」の実演講習、体育委員会・企画委員会による体力づくり・全校ふれあい遊びについての実践報告などを行った。

#### (4) 初心者水泳教室の取組

1学期終了後の3日間に、「水が怖い」「水に顔を浸けられない」「泳力5m以下」といった水泳初心者の児童を対象に初心者水泳教室を実施した。少しでも水慣れしておくことで夏休み中に楽しく友だちや家族とプールや海などで水に親しむことができることをねらいとして実施した。児童一人に対して複数の教師で対応することができたため、児童の実態や泳力に応じた指導をすることができた。

(写真：長縄大会に向けた異学年交流による練習)



## 取組の成果と課題

長縄大会については、学級の目標に向かって互いに励まし合い協力して練習する姿が見られた。また、年2回実施することで児童が互いの努力の成果を確かめる良い機会となった。その他の取組みにおいても、学年・学級で互いに声を掛け合い、目標に向かって努力を重ねる姿勢が多く見られ、それに伴って児童が運動に親しむ機会が増えたように思われる。

新体力テストについては、異学年集団で取り組むことで、ルールの説明や記録、実技などをスムーズに行うことができた。上級生は下級生と一緒に活動することで思いやりの心が

育ち、下級生は上級生に対する尊敬の気持ちが育ったように思われる。今後は体育の授業において様々な運動につながる基礎的・基本的な技能を身に付けるための系統的な指導の在り方を校内で共通理解していきたい。そして、それを踏まえた年間指導計画の見直しをする必要があると考えている。

# 「健康な体をつくろう」～歩いて元気に！～

学校名	箱根町立湯本小学校
全校児童・生徒数	82名 (男子44名 女子38名)

## 児童・生徒の実態

### 「健康な体への意識」「運動する習慣」に課題

- 観光地ということもあり、休日の家庭環境・生活環境の乱れから体調不良を訴える児童が見られる。
- 立地環境により、冬は寒さが厳しくなり、休み時間に外遊びをする児童が減少する傾向がある。毎日外に遊びに出る子と出ない子の二極化が見られる。
- 各学年の人数が10～20名のため、異学年で一緒に運動を楽しむことはできているが、遊びの内容が、固定化している傾向がある。



## 取組の目標

### 「継続した健康づくり」で「自分の体に関心をもつ」

- 学校保健委員会等を通して、自分の体の状態や成長段階で高まる体力等を知り、自分の体に関心を持ったり、体力向上に向けての意欲を持ったりできるようにする。
- 箱根町の取組「健康・食育はこね21」のチャレンジ項目にある「毎日10分多く歩きましょう」「親子で一緒に日々の習慣を見直してみよう」も取り入れ、望ましい生活習慣や運動習慣を身につけさせ、健康・体力の向上を図る。
- 運動して良かった、楽しかったと感じることができるような取組を通して、運動の有用感を高め、運動に対して積極的に取り組む姿勢や、多様な運動をすることへの意欲を持つことができるようにする。

## 取組の内容

### 学校保健委員会での取組

#### (1) 自分の体を知ろう

「健康な体を作ろう～運動で心も体もスッキリ」というテーマで、運動習慣を振り返るプリントを配布し、縦割り班で、日ごろの運動習慣について振り返りをした。休日の過ごし方や運動したくなるタイミングなどを話し合っていた。その後、健康委員会から運動の良さについて発表をして、簡単な運動を全校で行った。

#### (2) 長縄とびを縦割り班遊び、長昼休みに継続して行った。

月に1～2回行われている縦割り班での長縄遊びで、長縄集会を継続して行った。回数を重ねていくごとに跳べる回数が増えたり、子どもたち同士の声かけが増えたりと成長が見られた。中学年では、休み時間に長縄跳びに取り組む学年もあった。高学年は、運動会の表現に長縄跳びを活用していた。

#### (3) 万歩計チャレンジで運動習慣をつけよう

歩くことで元気になることを実感させ、運動習慣につなげるため、チャレンジカードを作成した。縦割り班ごとに万歩計をつけて、昼休みの歩数を競い合った。寒い時期は運動を敬遠することも予想されたが、1年間を通して、万歩計チャレンジを行うことについて前向きに子どもたちは取り組んでいた。



## 取組の成果と課題

### 1 成果

- 「自分の体を知ろう」の取組では、自分の体に関心を持ち、元気に動くために、朝食をしっかりとうとする姿が見られた。
- 万歩計の取組では、教師が「外で遊びましょう。」といった声をかけなくても、積極的に外に遊びに行き、時間いっぱい体を動かす姿が見られた。また、これまでの自分の歩き方を振り返ったり、姿勢を意識して歩いたりしようとする姿も見られた。
- 長縄跳びの取組では、運動に消極的になりやすい季節も、前向きに取り組もうとする姿が見られた。

○体を動かす楽しさや、運動した後の気持ち良さを共有することができた。

### 2 課題

- 体育の年間指導計画に長縄跳びを取り入れることで、さらに効果的に長縄跳びを実施できると考えている。
- 家庭だけではなく、地域にも回覧等で取り組みを周知し、地域を巻き込んでの実施ができれば、さらによいと思った。



# 楽しみながら運動することを通して、 体力を高めよう。

学校名	真鶴町立 まなづる小学校
全校児童・生徒数	208名 (男子98名 女子110名)

## 児童・生徒の実態

### 休み時間は外で遊ぶ児童がいるが、 体力テストの結果に結びつかない。

- 休み時間に多くの児童が外で遊んでいる。
- 異学年交流の時間を計画的に設定し、外遊びの推奨を行っている。外に出て遊ぶことは好きと感じている子が多い。
- 平成27年度より、毎年体力テストを行っている。その中で、20mシャトルランや反復横跳び、ソフトボール投げといった、持久力、敏捷性、投力が課題となっている。

## 取組の目標

### 楽しみながら運動することを通して、 体力を高める。

- 異学年交流での遊びや長縄大会を通して、体力向上を図る。
- 体力テストを全校で行い、体力を数値化することにより、自分の体力を客観的に認識させる。
- 2回目の記録測定の機会（マッチョチャレンジ）を設定することで年度内の自分の体力の伸びを自覚させる。

## 取組の内容

### 1 異学年交流と長縄大会

異学年で構成された「なかよし班」で遊ぶ活動と異学年のクラスが朝の時間に一緒に遊ぶ活動を取り入れている。これらの活動の中で中心になっているのが「鬼ごっこ」と「ドッジボール」である。下学年は、上学年から必死に逃げ続けたり、早いボールをよけたりする運動を楽しみながら行うことで、本校が課題としている「持久力」や「敏捷性」や「投力」の向上につながっていくことを期待している。上学年には、下学年が飽きないように、止まっている子をどんどん捕まえるよう声かけをし、継続的に動き続けられるようにした。外遊びをする機会が少ない児童も楽しみながら積極的に参加する姿が見られた。



各学期に一度、年間3回の長縄大会も行っている。縄を跳ぶ、跳んだ後に素早く抜けるという動きを3分間繰り返すことが、無意識のうちに持久力向上につながっていくことが期待できる。回数を多く跳ぶために、縄を回す速度が上がり、動きのスピードも上がっていった。学級により差はあるが、本番までの1週間程度、外遊びをする機会が少ない児童も、朝の時間や休み時間に継続的に練習する姿が見られた。

### 2 年間2回の体力テストの実施

6月に、体力テストを低・中・高のブロックごとに実施した。平成28年度と同様の種目数で行い、全国平均と比べられるようにした。平成28年度の県の体力向上キャラバン隊の研

修映像を職員が事前に見て、記録の伸ばし方や声掛けのポイントを理解した上で測定の指導に当たった。また、キャラバン隊から紹介があった体力テスト指導ポイントカードも活用し、効果的なアドバイスをした。

1月には、体育委員会主催の「マッチョチャレンジ」という集会を実施する。この集会には、1学期に実施した新体力テストの記録が、どれくらい伸びたのかということを実感できるようにするねらいがある。活動内容はロング昼休みの時間を使って、児童がもう一度記録を計りたい種目を中心に計測を行う。基本的には一人1種目以上行うという条件をつけることで、全員が運動への関心を高める機会にしたいと考えている。自分が得意な種目を行わせることで、運動への意欲が高まることを期待している。

### 3 体力テストの記録用紙の工夫と記録の蓄積

体力テストの結果は、「体力のびのびカード」に記録した。これには、事前に平成28年度の記録が書き込んであり、自分の記録の伸びが一目で分かるようになっている。そして、1月に行われる「マッチョチャレンジ」の目標記録と結果の記入欄も設けており、自分の体力の向上が実感できるように工夫して作っている。

また、児童の6年間の成長が分かるよう、体力テストの記録用紙を、健康手帳に貼り、毎年の記録を記入し、保管している。50m走の記録は10月に行う運動会の前にもう一度計測するが、その際に児童が自分の目標を立て、練習を通して記録の伸びを感じることに生かされた。

## 取組の成果と課題

### 成果

- 異学年交流や長縄集会により、持久力・敏捷性・投力を要する運動を全児童が定期的に行うことができた。
- 「体力のびのびカード」や「マッチョチャレンジ」の取り組みで、通年で自分の体力の伸びを意識している児童が増えてきている。

### 課題

- 異学年交流や長縄大会が体力向上に資する活動であることを意識し、体力向上を促す指導についての情報交換を行い、職員の共通理解を図る必要がある。また、運動を苦手としている児童への指導も課題である。
- キャラバン隊の研修映像を、時間の都合等で見るができなかった教員や支援員がいた。どの児童も同じ条件で測定するために、要点をまとめた文書を作成するなど、全職員に周知させる手立てが必要である。

# 友だちと体を動かす楽しさを味わおう

学校名	湯河原町立吉浜小学校
全校児童・生徒数	457名 (男子 222名 女子 235名)

## 児童・生徒の実態

### 運動経験や場の不足・偏り

- 各学年の体力テストの結果を見ると、県の平均値を下回るものが多い。
- 休み時間では、進んで運動をする児童と、そうでない児童の二極化が見られる。
- 友だちと体を動かす楽しさを味わう経験が少ない。



## 取組の目標

### 友だちと一緒に体を動かす楽しさを味わう

- 友だちと一緒に体を動かす楽しさやお互いに認め合う経験をすることで、運動を通して自尊感情を高めたい。それにより、将来的に進んで運動に取り組む児童の育成を目指す。

## 取組の内容

今年度の吉浜小学校の児童会目標を【「よ」く学び・「し」っかり運動・「は」っきりあいさつ・「ま」いにちやさしく】と代表委員会で決め、休み時間はしっかり運動をしていこうと全校で確認をした。また、各委員会に呼びかけ、学校全体として運動を推進していくことにした。

### 1 体育委員会による取組

#### (1) 長縄跳び大会

低・中・高学年ブロックに分かれて、クラス対抗の長縄跳び大会を実施している。3分間を2回実施し、その合計で順位を決める。休み時間には、児童が声を掛け合い練習に取り組む姿が見られた。6月の第一回長縄跳び大会では、全クラスが八の字跳びで行うが、2月の第二回長縄跳び大会では、高学年は一斉跳びで行うようにしている。一斉跳びにより、友だち同士でより協力する必要があることもねらっている。

#### (2) ドッジボール大会

11月には、下学年と上学年のブロックに分かれてドッジボール大会を実施している。各クラス男子10名・女子11名の計21名が4分間試合を行う。前半・後半でメンバーの入れ替えを行うことで、クラス全員が参加する。勝敗は前後半の内野の人数の多い方とし、同数の場合は、女子の人数が多い方の勝ちとする。これは男子の方が投力が比較的に高いためであるが、このルールにより、試合では男子が女子を守ったり、練習で声をかけたりする場面が見られた。また、試合において二学年の差(1年v s 3年、4年v s 6年)がある場合は、上の学年のコートを狭くし、全校が楽しめるようにルールを工夫している。

### 2 集会委員会による取組

#### 任意参加によるスポーツテスト大会

事前に放送で呼びかけを行い、昼休みに体育館で任意参加によるスポーツテスト大会を行った。9月27日と11月10日に20mシャトルランを行った。途中の休憩もありにするなど特にルールは作らず、皆で楽しく走った。2回実施したが、両日とも多くの児童が参加した。



また、11月24日の昼休みには、反復横跳びと上体起こしを行った。記録を取る時や、上体起こしの足を抑える時では、上学年が下学年に声をかけて手伝う姿が見られた。当日の集会委員会の児童の負担も少なかったので、今後も継続して行っていきたい。

## 取組の成果と課題

活動を通して、児童が生き生きと運動に向かう姿が見られた。長縄大会やドッジボール大会では、クラスで声を掛け合い、練習に取り組んでいた。また、集会委員会の取り組みでは、異学年の児童とも一緒に体を動かす楽しさを味わうだけでなく、自分に合った運動量で運動を楽しんでい

た。下学年の児童にとっては、次年度のスポーツテストに向けて、ルールを覚えることができるだけでなく、体の動かし方も身に付けることができた。

今後の課題としては、運動を苦手とする児童の参加や運動経験を増やしていくために、継続した取り組みや参加しなくなるような工夫が必要である。