

令和2年健康・体力づくり実践研究発表

健康・体力向上を意識した生徒の意識改革の
ための工夫・改善

～運動やスポーツ・保健体育の授業に対する

二極化の打開～

発表校：横須賀市立北下浦中学校
発表者：鶴井幸祐（保健体育科）

表紙です。お読みください。

【目 次】

- 1. はじめに**
- 2. 横須賀市立北下浦中学校の概要**
- 3. 研究主題**
- 4. 取り組み内容（実践報告）**
- 5. 今後に向けて**

5つのことについて、話をしていきます。

【はじめに】

新型コロナウイルス感染症の影響で、
2年間を通しての十分な実践研究ができてい
ません。

昨年度の実践報告が中心となります。
本年度、実践した内容も報告いたしますが、
十分な分析・検証ができていないのも実情で
す。ご理解ください。

はじめに

このような社会状況の中、それぞれの学校で
対応に苦慮されていると思います。

実践研究に際し、思うように行えなかったこ
とはご理解ください。

【北下浦中学校の概要】

〔学校教育目標〕

『確かな学力を身に付け、心豊かに
たくましく生きる人間の育成』

〔目指す生徒像〕

- 全力を尽くす生徒
- 挨拶ができる生徒
- ルールを守る生徒
- 思いやりのある生徒

本校の学校教育目標と目指す生徒像になります。

健康・体力と主に関わるのは、

心豊かにたくましく生きる人間の育成であり、

全力を尽くす生徒になると考えます。

〔令和2年度在籍生徒数〕

	1年生	2年生	3年生	計
男子	37	34	33	104
女子	29	30	38	97
計	66	64	71	201

普通級・・・全学年2クラス 特別支援級・・・2クラス 計8クラス

〔学校施設の状況〕

グラウンド (82m×44m+テニスコート1面)

体育館 (28m×19m)

プール・武道館・・・なし



本校について簡単に説明します。

小規模校であり、横須賀市内でも生徒数の少ない学校です。

また、学校施設も規模が小さいです。

体育施設もプール、武道館がないため、授業で使用するのは、グラウンドと体育館のみとなります。

〔部活動設置状況〕

○運動部

- ・バスケットボール男子
- ・バスケットボール女子
- ・サッカー
- ・バレーボール男子
- ・バレーボール女子
- ・ソフトテニス女子
- ・卓球
- ・（駅伝）　　《 7 部活 》

○文化部

- ・美術
 - ・家庭科
 - ・音楽
 - ・科学
- 《 4 部活 》

本校の部活動設置状況です。

運動部活動は 7 部活で、5 つの種目があります。

市内の大会に合わせて、期間限定となりますが、駅伝部が発足されます。

文化部は、4 部活です。

〔令和2年度部活動入部状況〕

	1年生		2年生		3年生		全体	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
運動部	20	12	19	19	20	13	59	44
	32		38		33		103	
文化部	7	14	10	8	12	14	29	36
	21		18		26		65	

※ 部活動入部率・・・運動部 51.2% 文化部32.3%
(全体 83.6%)

※ 部活動等に所属していない生徒 33名
(但し、地域スポーツクラブ等への加入生徒数は、8名)

本年度の入部状況です。

部活動全体としては、83%ともう少し入部率をあげたいところです。

運動部への入部率が、約50%。この数値から日常的にからだを動かす機会が少ない生徒が全校生徒の半数いることになります。

【研究主題】

『健康・体力向上を意識した
生徒の意識改革のための工夫・改善』

～運動やスポーツ・保健体育の
授業に対する二極化の打開～

研究主題です

本市の中学校保健体育研究会体力づくり研究部でも同様な研究を行っています。

生徒の意識改革を行い、生徒自らが主体的に体を動かすことが楽しい、大切と思えるようになれば、二極化の打開につながると考え、設定しました。

〔主題設定理由〕

横須賀市 指導の重点3

「健康の保持増進と体力の向上を図ります」

学校重点プラン



期待する生徒の姿

- * より良い基本的生活習慣へ改善を図れる生徒
- * 体力に関心を持ち行動する生徒の育成

本市では、3つの学校重点プランが掲げられていますが、その重点3に「健康の保持増進と体力の向上を図ります」があります。

この重点3を受け、本校では重点目標、期待する生徒の姿を

「より良い基本的生活習慣へ改善を図れる生徒」と「体力に関心を持ち行動する生徒の育成」としました。

〔生徒の実態〕

新体カテストの実施及び分析（令和元年度調査より）

全テスト項目を実施

⇒本校の結果は、資料1から資料5を参照

データ分析

⇒ 対全国偏差値が50を超えるを目標

⇒ 体力合計点と総合評価のEとDに注目

生徒一人一人のデータを分析できるのは、小規模校だからこそかもしれません。

学校全体としては、対全国偏差値が50を超えるようにしていくのを目標としています。

それぞれのテスト項目（体力要素）は気になるところですが、体力合計点の向上と総合評価のEとDの割合を減らすことが大切だと考えます。

〔生徒の実態〕

新体カテストの実施及び分析（令和元年度調査より）

資料 1 から 3 について

⇒ 1 学年では、対全国偏差値の50を超えるテスト項目（体力要素）が一つもなかった現状

⇒ 2 学年では、女子のデータが気になる

⇒ 3 学年では、さらなる向上を期待

生徒一人一人のデータを分析できるのは、小規模校だからこそかもしれません。

学校全体としては、対全国偏差値が50を超えるようにしていくのを目標としています。

それぞれのテスト項目（体力要素）は気になるところですが、体力合計点の向上と総合評価のEとDの割合を減らすことが大切だと考えます。

〔生徒の実態〕

新体カテストの実施及び分析（令和元年度調査より）

資料4、5について

- ⇒ 1 学年男子のEとDの割合が71%**
- ⇒ 2 学年全体で、二極化のデータ
（文化部所属の割合が多い学年である）**
- ⇒ 全体として、やはりEとDの生徒をCまでもちあげていくかが大きな課題**

生徒一人一人のデータを分析できるのは、小規模校だからこそかもしれません。

学校全体としては、対全国偏差値が50を超えるようにしていくのを目標としています。

それぞれのテスト項目（体力要素）は気になるところですが、体力合計点の向上と総合評価のEとDの割合を減らすことが大切だと考えます。

〔令和元年度からの取り組み内容〕

- ① 「みんなで走るかい」の実施
- ② 長期休業中の生活習慣確認
- ③ 昼休みの過ごし方の工夫
- ④ 保健体育科 授業での工夫

昨年度（令和元年度）に取り組んだ内容です。

本年度（令和2年度）は、検証してから改善し継続して取り組めた内容は、

- ②長期休業中の生活習慣確認
- ③昼休みの過ごし方
- ④保健体育の授業の工夫

となりました。

① 「みんなで走るかい」の実施

「みんなで走るかい」実施前の取り組み（駅伝競走大会に向けた取り組み）

- 市内駅伝競走大会に向けて、駅伝部を発足
- 期間限定・・・7月から10月半ば
- 部員は、タイムトライアルセレクション方式
 - ・第1期メンバー（夏休みから9月半ば）
男女それぞれ20名程度
 - ・第2期メンバー（9月半ばから駅伝大会終了まで）
第1期メンバーからさらにセレクション

*** 陸上部が無かったため、運動部を中心に実施**

本校には、陸上競技部がありません。


そこで、市駅伝競走大会に参加するために、期間限定の駅伝部を発足します。

例年、駅伝部員は、タイムトライアルセレクション方式で、運動部員を中心に行っていました。

① 「みんなで走るかい」の実施

小規模校としての課題

- ・ 運動部員の減少
- ・ 駅伝に参加するモチベーションの低下

- 
- ◇ 全校生徒から選ばれた、代表選手として活躍して欲しい。
 - ◇ セレクションの1回だけでなく、最後まで全校生徒全員で大会に臨んでいく。

小規模校としての課題も出てきたので、

小規模校だからできる手立てに、方向転換しました。

①「みんなで走るかい」の実施

平成30年度から

「みんなで走るかい」の実施

毎月1回、放課後の時間帯

男子1500m走・女子1000m走タイムトライアル

全校生徒に呼びかけ

- 
- ・担任から、学級生徒へ
 - ・部活動顧問から部員へ

『みんなで走るかい』と称して、

放課後に全校生徒に呼びかけ、月に一回

走る活動を実施

駅伝部のセレクションも兼ねています。

① 「みんなで走るかい」の実施

声掛けだけでは、残念ながら参加率は低いのが現状

昨年度から

部活動に所属している生徒が参加

運動部を中心に励まし合いなどの声援がたくさんあり、とても良い雰囲気を取り組めた



参加生徒の中から、市内駅伝競走大会に出場

しかしながら、いきなり全校生徒が参加とはいきませんでした。

その為、昨年度（令和元年度）から、部活動に所属している生徒は、必ず参加を原則として、本校の部活動の取り組みの一環としてみました。

文化部も参加ですが、運動部を中心に温かい良い雰囲気を取り組むことができました。

① 「みんなで走るかい」の実施

〔課題〕

* 多くの3年生

部活動を引退 進路に向けた動き

* “駅伝競走大会に向けて取り組もう”

目標がなくなる

* 文化部の生徒や運動の苦手な生徒

タイムトライアル形式は辛い

しかしながら、次なる課題が出てきました。

この3つの課題は、とても大きな課題となりました。

① 「みんなで走るかい」の実施

〔改善策〕

『10分間走』にして実施

- みんなで、さわやかな汗
(第1期の雰囲気を継承)
- 3年生も積極的に参加して、
気分転換の一つの方法
- 体力(行動体力・防衛体力)
の保持増進を目指す



担任から、目的
を再度説明



女子生徒や3年生
の参加の姿が見ら
れるようになった。

そこで、目的を方向変換し、それこそ「みんなで楽しく走ろうよ」を合言葉に取り組みを継続していきました。

資料10は、「みんなで走るかい」の様子

② 長期休業中の生活習慣確認

学校生活がある日常

ある程度の規則的なリズムで
生活できる

運動や食事、睡眠などについて
声掛けなどする機会がある

資料6と資料7から

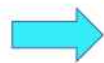
本校の生活習慣についての課題がみえます。

より良い生活習慣が大切だと教え伝えても、実行していかなければならないのは、生徒自身です。だからこそ、最低限、意識させなければと考えました。

学校生活がある日常は、ある程度のリズムある生活をおくれ、声掛けの機会も十分にあります。

② 長期休業中の生活習慣確認

長期休業日



生活リズムの乱れが懸念

最低限

運動・朝食・睡眠時間

意識させなければならない

長期休業中は、それまでの生活リズムが乱れることが懸念されます。

だからこそ、意識だけは続けさせないといけないと考えました。

実施することは、単純です。

② 長期休業中の生活習慣確認

『生活習慣確認表』を書くことを課題

- 毎日、朝食を食べよう
- 毎日、30分以上は体を動かそう
- 早寝・早起き、定刻睡眠

【保健体育科（冬休み(2日間)の生活習慣確認表）

学年別生活習慣の目標		— 年 月 日 月 日 日				
学年別生活習慣の目標						
学年別生活習慣の目標						
学年	目標	達成状況	達成日	達成日	達成日	達成日
小学1年	毎日朝食を食べよう					
小学2年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学3年	毎日朝食を食べよう					
小学4年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学5年	毎日朝食を食べよう					
小学6年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学7年	毎日朝食を食べよう					
小学8年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学9年	毎日朝食を食べよう					
小学10年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学11年	毎日朝食を食べよう					
小学12年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学13年	毎日朝食を食べよう					
小学14年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学15年	毎日朝食を食べよう					
小学16年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学17年	毎日朝食を食べよう					
小学18年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学19年	毎日朝食を食べよう					
小学20年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学21年	毎日朝食を食べよう					
小学22年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学23年	毎日朝食を食べよう					
小学24年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学25年	毎日朝食を食べよう					
小学26年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学27年	毎日朝食を食べよう					
小学28年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学29年	毎日朝食を食べよう					
小学30年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学31年	毎日朝食を食べよう					
小学32年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学33年	毎日朝食を食べよう					
小学34年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学35年	毎日朝食を食べよう					
小学36年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学37年	毎日朝食を食べよう					
小学38年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学39年	毎日朝食を食べよう					
小学40年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学41年	毎日朝食を食べよう					
小学42年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学43年	毎日朝食を食べよう					
小学44年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学45年	毎日朝食を食べよう					
小学46年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学47年	毎日朝食を食べよう					
小学48年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学49年	毎日朝食を食べよう					
小学50年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学51年	毎日朝食を食べよう					
小学52年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学53年	毎日朝食を食べよう					
小学54年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学55年	毎日朝食を食べよう					
小学56年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学57年	毎日朝食を食べよう					
小学58年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学59年	毎日朝食を食べよう					
小学60年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学61年	毎日朝食を食べよう					
小学62年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学63年	毎日朝食を食べよう					
小学64年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学65年	毎日朝食を食べよう					
小学66年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学67年	毎日朝食を食べよう					
小学68年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学69年	毎日朝食を食べよう					
小学70年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学71年	毎日朝食を食べよう					
小学72年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学73年	毎日朝食を食べよう					
小学74年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学75年	毎日朝食を食べよう					
小学76年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学77年	毎日朝食を食べよう					
小学78年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学79年	毎日朝食を食べよう					
小学80年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学81年	毎日朝食を食べよう					
小学82年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学83年	毎日朝食を食べよう					
小学84年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学85年	毎日朝食を食べよう					
小学86年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学87年	毎日朝食を食べよう					
小学88年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学89年	毎日朝食を食べよう					
小学90年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学91年	毎日朝食を食べよう					
小学92年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学93年	毎日朝食を食べよう					
小学94年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学95年	毎日朝食を食べよう					
小学96年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学97年	毎日朝食を食べよう					
小学98年	毎日30分以上は体を動かそう					
小学99年	毎日朝食を食べよう					
小学100年	毎日30分以上は体を動かそう					

毎日の生活習慣を確認させることです。長期休業中の課題として、プリントに一日の様子を記入させるだけです。

課題の目標は、

- ①毎日、朝食を食べる。
- ②毎日、30分は体を動かす。
- ③早寝・早起き、定刻就寝。

としました。

本年度は、コロナの影響で臨時休校期間の毎日の課題として、そして今現在は毎日の習慣として記入を継続しています。

☆ 本年度の体育祭の開会式の中で、体育祭実行委員長が、「毎日30分ウォーキングを臨時休校中に行い、驚くほど体が軽くなり動けるようになりました。」と、運動習慣の定着や主体的な行動のメリットを全校生徒に向けて発言する姿が見られました。

③ 昼休みの過ごし方の工夫

○ 体を動かせる場所の確保

グラウンドのみ

体育館の開放

- * 各学年、毎週1回
- * 体育の授業がない学年
- * バスケットができる

○ 放送委員から「外で遊ぼう」の呼びかけ

昼休みの時間帯の20分間を体を動かす機会とする。各学級には、クラスボールとして、外で使用できるサッカーボールとバレーボールが一つずつあります。

その為に、グラウンドのみしか開放されていなかったが、体育館の開放を実施しました。外で体を動かす姿が見られなかった女子生徒の姿が体育館で、見る事ができました。本年度は、体育館開放は、現状コロナ対応のため実施していません。

本年度は、保健体育科の授業で使用する外用のボールを全て使用して良いとしました。

その結果、今まで以上に盛んにボール遊びを行っています。クラスに2個は少ないのでしょう。たくさん触れる、複数のグループが活動できるといった点で効果大でした。

④ 保健体育科 授業での工夫

○ ウォーミングアップの工夫

~~準備体操~~ ⇒ リズムジャンプトレーニングの実施

- * リズム感覚の習得
- * 楽しく運動量の確保
- * 跳躍運動の効果



期待効果

体を動かすことの楽しさ・体力向上

新体力テストの結果を受け、少しでも、体を動かす機能を高めるためにはどうしたら良いだろうかと考えました。

一般的な準備体操は、体の柔軟性を高めるには良いと考えます。

そこで、体づくり運動やダンスの単元の導入で良く行われるリズムジャンプトレーニングを取り入れることにしました。

資料11は、使用したライン画像です。

ただなんとなく体操をしていた生徒の様子から、楽しそうに跳びはねる姿や自然とリズムに合わせて手拍子をする生徒の姿を見ることができました。

④ 保健体育科 授業での工夫

リズムジャンプトレーニングの基本の動き (8ビートのリズムに合わせて)

- ① 両足ジャンプ (前向き・後ろ向き)
- ② サイドジャンプ (前向き・後ろ向き)
- ③ レンジ (右向き・左向き)
- ④ サイドジャンプからスクワット
- ⑤ パー→クロス (右足前) →パ→クロス (左足前)
- ⑥ ケン・ケン・パ
- ⑦ 片足ケン・ケン (右足・左足)

〔動きの工夫〕

- リズムを変える
16ビート
8ビート→16ビート
- 途中で半転・回転
- 手の動きを加える
- その他のステップ
など

8ビートのリズムに合わせてピョンピョン跳びます。好き勝手に跳ぶのではなく、リズムに合わせてることを大切にしました。

- ①両足を肩幅くらいに開き、ラインをまたぐようにして、両足同時に跳びはねる。
- ②両足を揃えて、ラインを軸に左右に跳びはねる。
- ③ラインをまたぐようにレンジステップ
- ④左右に跳びはね、3・4のリズムでしゃがむ。
- ⑤パーで足を開き、クロスで足を交差する
- ⑥ラインの片側をケン・ケン、パで足を開く。次は逆足でケン・ケン。
- ⑦片足ジャンプだけで、ラインを左右に跳びはねる。

【今後に向けて】

◇ 取り組みの継続とさらなる改善



本年度、新体力テストを完全に行えていないため、体力向上の観点から分析はできていませんが、昨年度と比較すると、2年生では、ぎこちない動きをしていた生徒が、リズムよく跳べるようになり、動きに自ら工夫している姿や、3年生でも、女子生徒が積極的に跳びはねる姿を見ることができました。

新体力テストの実施後には、データをもとに分析・検証を行っていきたい。

継続だけでなく、より良い実施方法・工夫改善を行っていかねばならない。子どもの運動習慣の定着が、二極化の打開のカギと考えます。

以上です。ありがとうございました

