

健康・体力の向上へ向けて ～「知る」から広げる運動の日常化～

小田原市立国府津中学校

板東 芳

小田原市立国府津中学校



卒業生にオリンピック

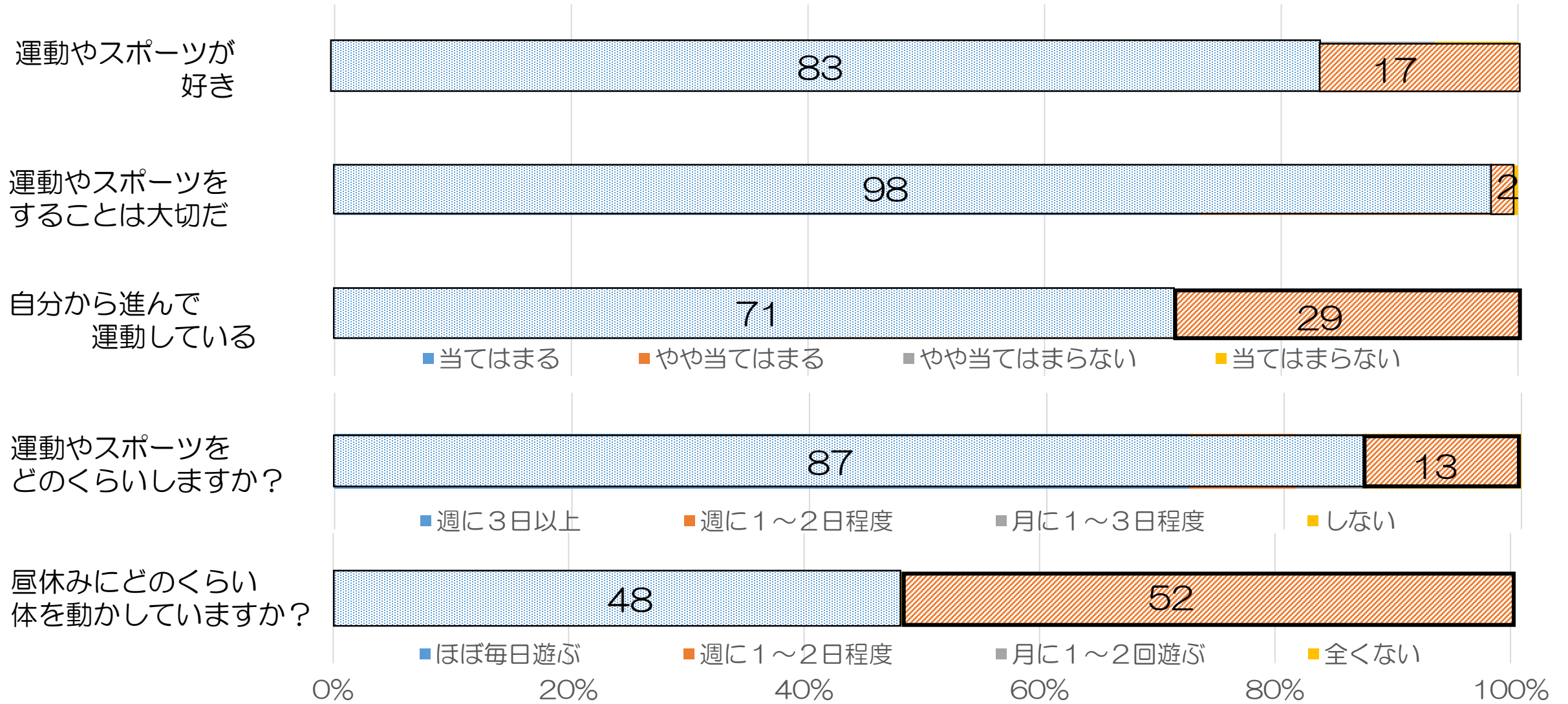


全学年3クラス

支援級3クラス

全校生徒267名

生徒の実態（運動・健康に関するアンケートより）



スポーツ基本計画における 「スポーツ」の捉え方

本文該当記載
P.9～11



「世界共通の人類の文化」としての「スポーツ」

スポーツ基本法の前文において、
「スポーツは、**世界共通の人類の文化**である」と示されている。

スポーツを「する」「みる」「ささえる」という様々な参画を通じて、
より多くの人々がスポーツの楽しさや感動を分かち合うような「スポーツ文化」の成熟に向けて、
スポーツ基本計画においては必要な方針や具体的施策等を示すことが求められている。



基本計画で取り扱う「スポーツ」

スポーツは、「する」「みる」「ささえる」という
様々な形での「**自発的な**」参画を通じて、
人々が感じる「**楽しさ**」や「**喜び**」に本質を持つもの
（「Well-being」の考え方にもつながる）

基本



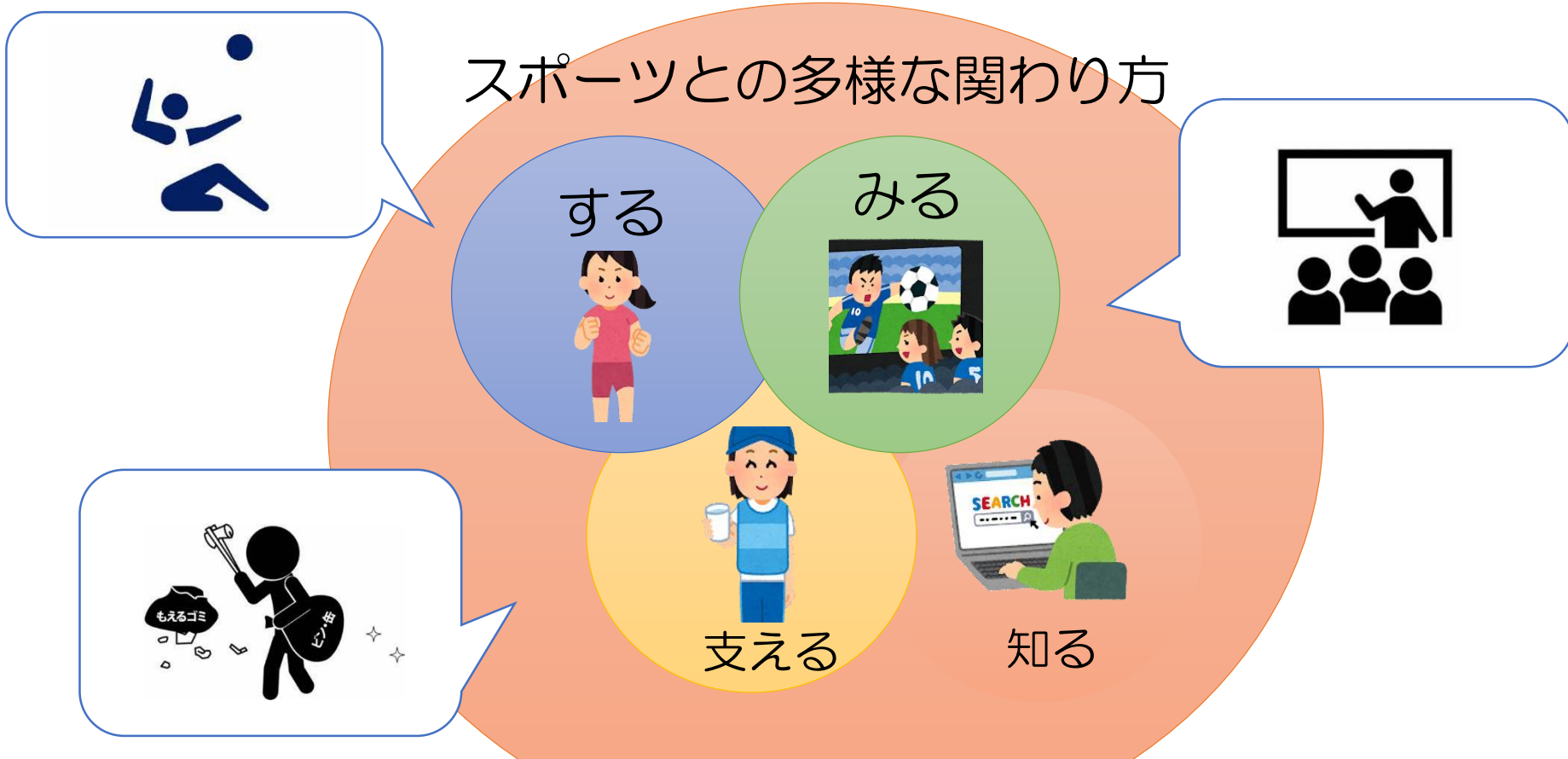
する



みる



ささえる



〈運動の日常化へ向けて〉

講習会や体験等を通して、スポーツの多様性や健康について「知る」ことから、運動や健康に関する知識を深め、運動を「する」ことに繋げる。

2 保健体育科改訂の趣旨及び要点

(2) 保健体育科改訂の要点

- ③運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること。その際、共生の視点を重視して改善を図ること。

平成29年告示 中学校学習指導要領 保健体育編より

- 誰もが楽しめる
- 相手を尊重する
- 互いに認め合う

<運動の楽しさや健康の大切さ>

講習会や研修会を通して、スポーツの多様性や健康について「知る」ことから、運動や健康に関する知識を深め、運動を「する」ことに繋げる。

⇒**共生の視点を重視する。**

研究内容① オリンピック・パラリンピックについて知る

する

みる

しる

オリンピックによる講演会・実技講習会



松下祐樹選手
種目：400mハードル
国府津中学校卒業
リオデジャネイロオリンピック大会出場

研究内容① オリンピック・パラリンピックについて知る

みる

しる

パラリンピアンによる講演会



田口亜紀選手
種目：射撃
アテネ・北京・ロンドンパラリンピック
大会出場

研究内容② 「ささえる」を知る

みる

ささ
える

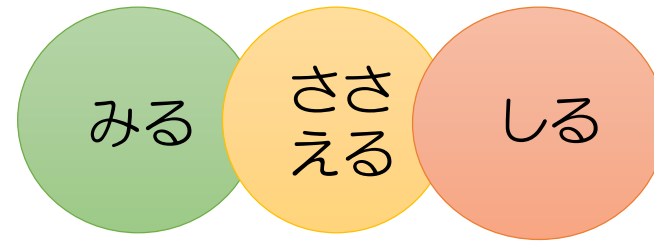
しる

箱根駅伝清掃ボランティア 国道1号線清掃の実施



2021年12月28日・2022年1月5日の計2日間箱根駅伝コース清掃ボランティアを実施。
生徒会本部役員と体育委員で企画。箱根駅伝の4区・7区のコースのゴミ拾いを有志で行った。
1日目：90名（全体の32%） 2日目：72名（全体の25%）参加

研究内容② 運動・スポーツへの多様な関わり方を知る

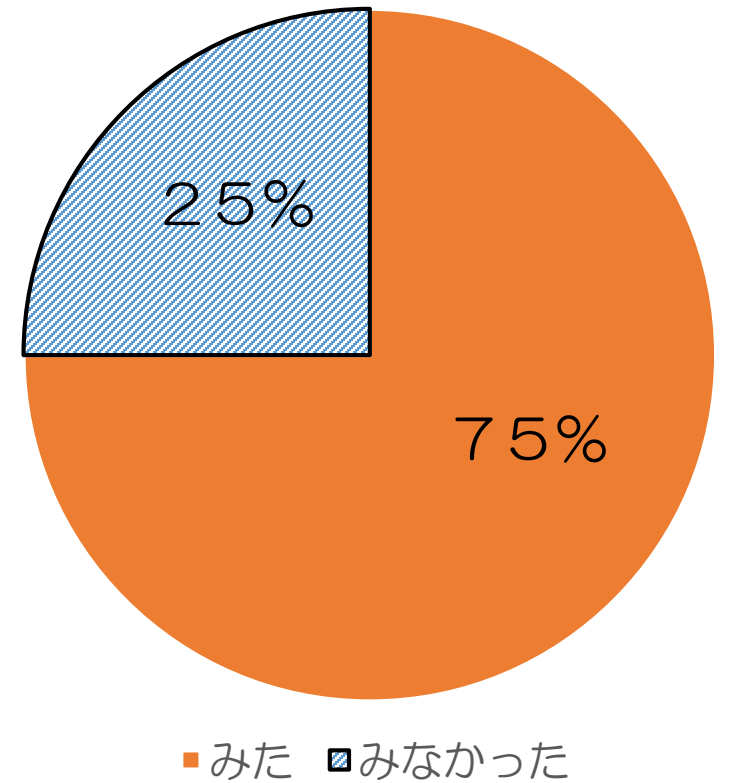


今まではどこまで箱根駅伝というものに興味が
なかったけれど、ボランティアをし自分も見てもよかなという
気持ちになることができた。

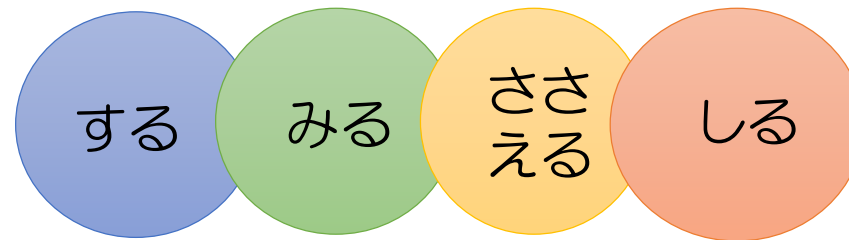
せっかく1号線の目の前に住んでいるのに、毎年
見るだけだったので、大会に関われたように
うれしかった。

道の端々にはゴミが多い、ということがよく
分かりました。箱根駅伝のために沢山人が
おかれてるということが分かりました。

箱根駅伝をみましたか？



研究内容③ スポーツの多様な楽しさを知る



昼休み定期レクリエーションを実施



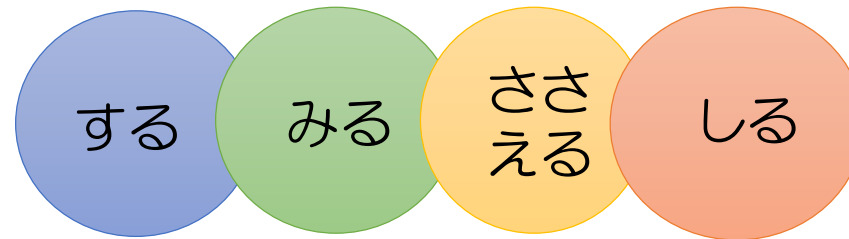
中学生になってから小学生のときのように男女が混じって遊ぶ
きっかけがなくなってしまっていたので、少しきまりがあったりして、遊ぶ
心にならなかったけど、
ふさふさバツリに小学校のときのように男をきにしなれて遊ぶことか
てきたから。



ボールを落とさないように仲間と協力したり、
友達のスーパープレイも見ておもしろかった。
ハンドOKのルールが自分にはぴたりで
よい楽しかった。

体育委員による定期レクリエーションを月に一度実施
年齢や性別、技能レベルにかかわらず「だれもが楽しめる」をテーマに企画・運営を行った。
スポーツ・運動を通じて仲間とつながる楽しさを感じられる機会となった。

研究内容④ パラスポーツを知る



パラスポーツ体験 ボッチャ体験

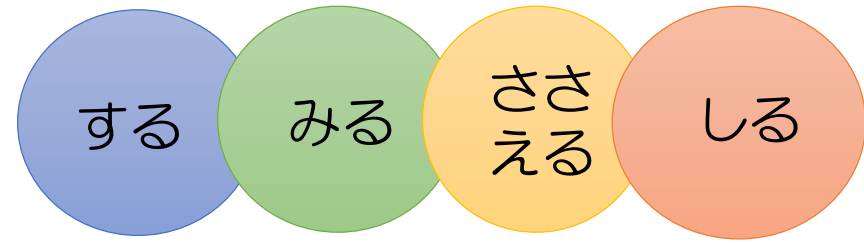


シッティングバレー体験



体育委員による定期レクリエーションで「パラスポーツ体験」を二度実施した。
ボッチャ・シッティングバレーと行ったことのない種目を仲間とともに楽しむ機会となった。

研究内容④ パラスポーツを知る



研究内容④ パラスポーツを知る

する

みる

ささ
える

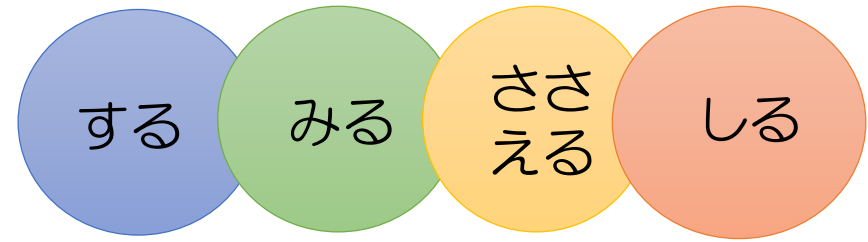
しる

普段あまり触れなないようなスポーツを体験
できてたのだからです。特にシェディングバレーは、
立ってプレイするバレーとはまた違ったたのしさ
があり、同じバレーでもかなり違うものだ、と思いました。

こんなに難しいスポーツを足などが
不自由な人がやっていることを考えると改めて選手
のすごさを実感した。パラスポーツを見たいと
思った。

聞いたことはあ、たけど、実際にはや、たことのないスポー
ツで、この体験を通して、こんなに楽しくできるんだ!!と
思ったし、パラリンピック、パラスポーツに対して、も、と興味が
わきました。

研究内容⑤ 自分の体力についてや体の動かし方を知る



体力テストの実施

体力向上キャラバン隊へ依頼



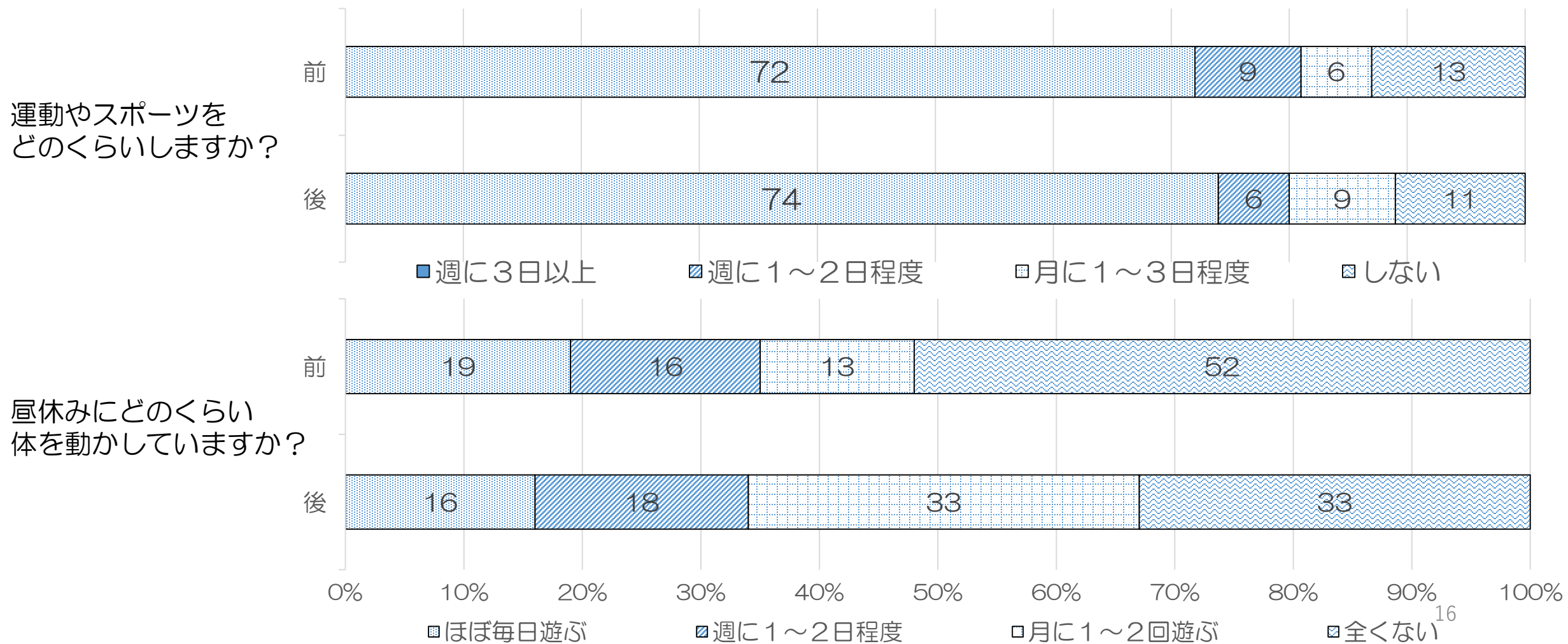
2022年7月5日に2学年を対象に体力テスト5種目（握力・長座体前屈・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び）を実施。

神奈川県立総合教育センター体育指導センターより3名の指導主事に来校していただき、種目事に指導をいただいた。

各種目のポイントを学びながら、自分の体力についてや記録が伸びる楽しさを知ることができた。

成果① 運動やスポーツを「全くしない」生徒の減少

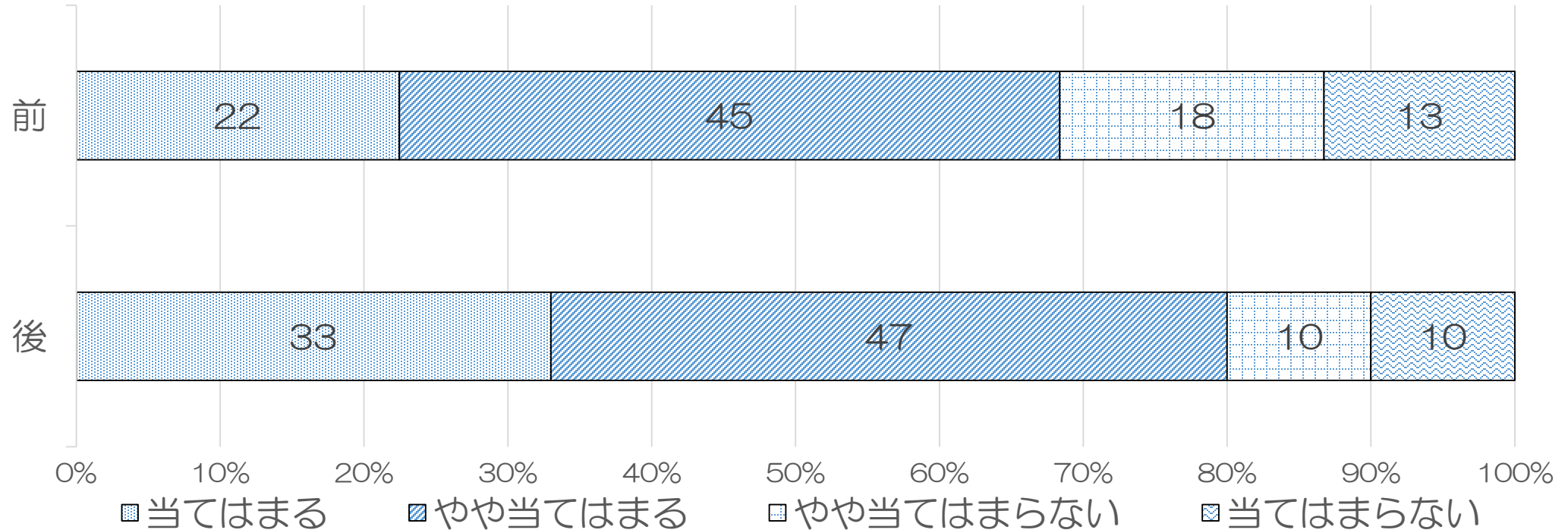
運動・健康に関するアンケートより



成果② オリンピック・パラリンピックへの興味・関心の向上

運動・健康に関するアンケートより

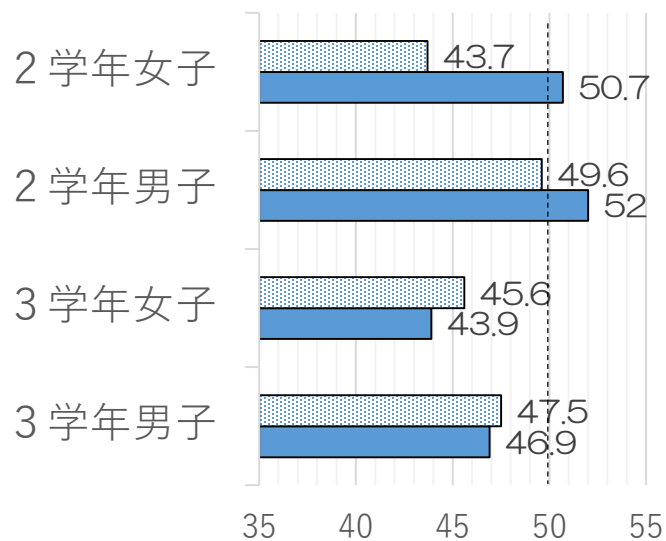
オリンピック・パラリンピック競技大会に関心が高まってきた。



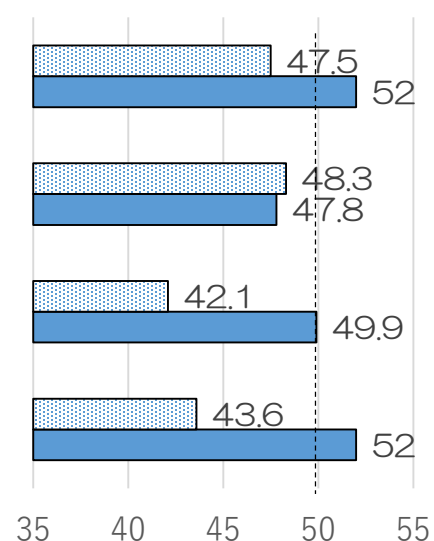
成果③ 体力の向上に繋がった

Tスコアによる全国平均値と学年平均値との比較
(点線は全国平均【Tスコア50】を示します。)

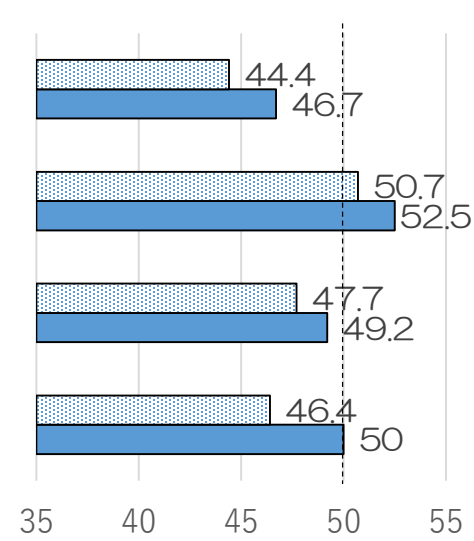
握力



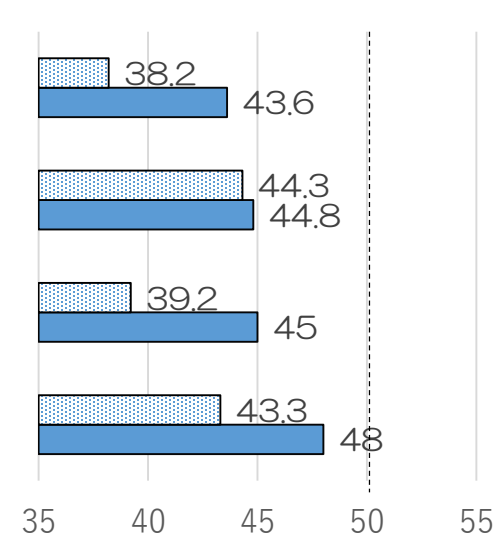
上体起こし



長座体前屈



反復横跳び

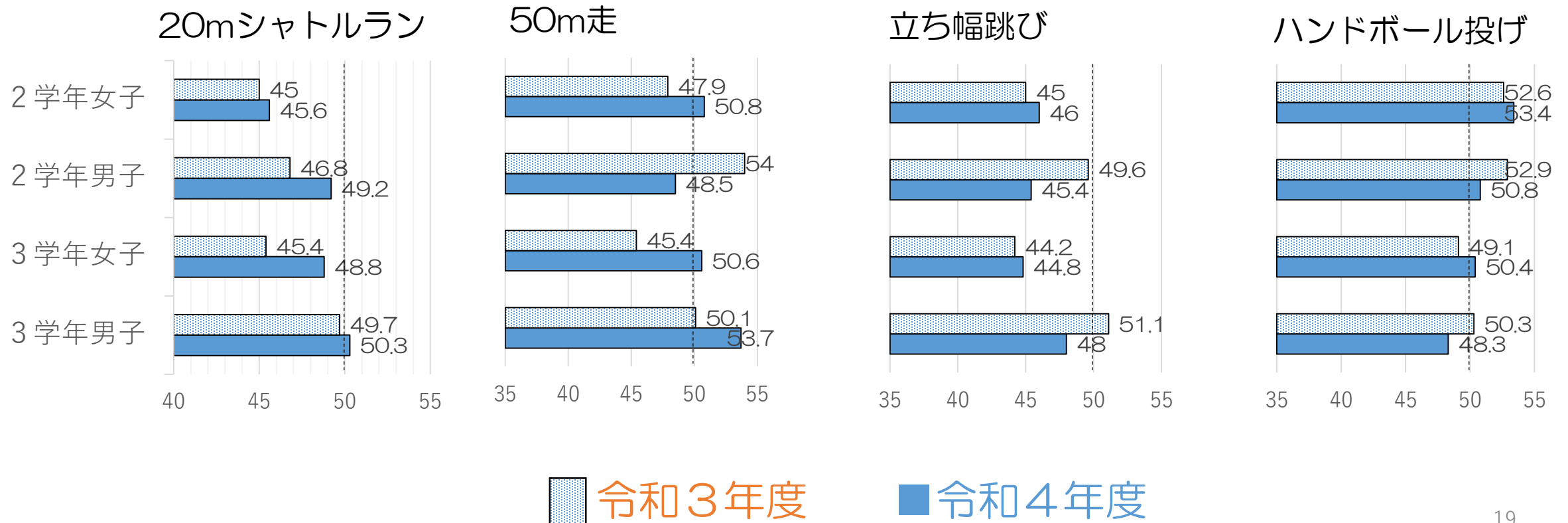


令和3年度

令和4年度

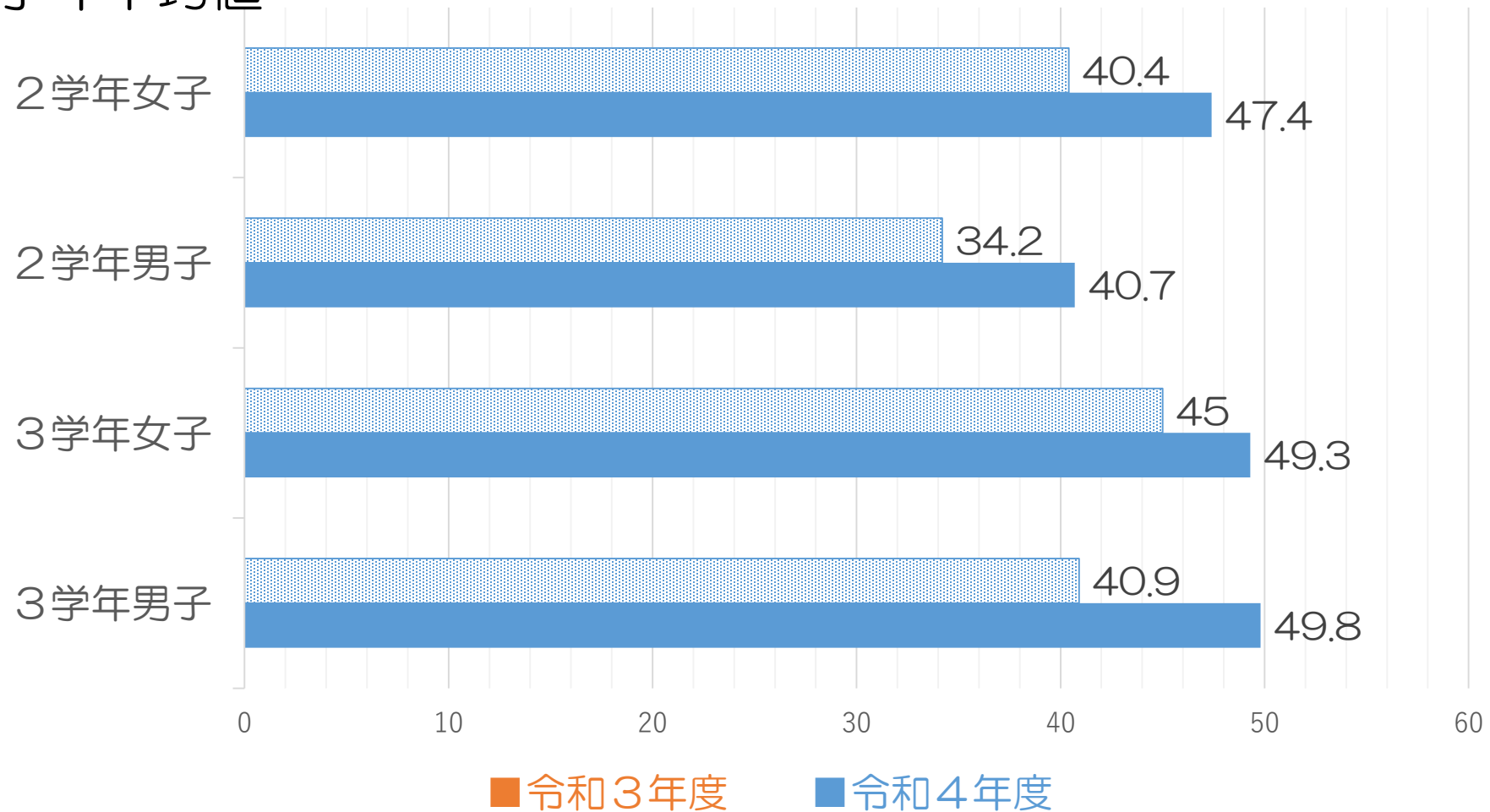
成果③ 体力の向上に繋がった

Tスコアによる全国平均値と学年平均値との比較
(点線は全国平均【Tスコア50】を示します。)



成果③ 体力の向上に繋がった

総合得点の学年平均値



課題

Q定期レクリエーションへ参加しなかった理由を教えてください。

- めんどくさい
- 運動が嫌い

参加したいという気持ちはあったが、他にやらなければいけないことがあったり、友達も参加していなかったので、迷ったが参加しなかった

運動の機会を設ける→友達と参加することが楽しい



運動・スポーツの日常化へは更なる取り組みが必要

現在研究中・・・

ご静聴ありがとうございました。

体育の授業の工夫

- 互いの「差」を調整しながら行うゲーム（アダプテーション・ゲーム）の研究
- 興味関心を高める導入（音楽の活用・アップの工夫）

あすチャレ！スクール（日本財団）による
「車いすバスケットボールプログラム」の実施
（10月12日実施予定）



昼休みの運動環境の恒常化・充実化

- 体育館開放
- 貸し出し用具の充実化