

【 指 導 編 】

- 1 子どもの体力向上に向けた取組の充実のために

子どもの体力向上に向けた取組の充実のために

山口県教育委員会

体力は人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営むために必要であるとともに、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深くかかわるなど、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

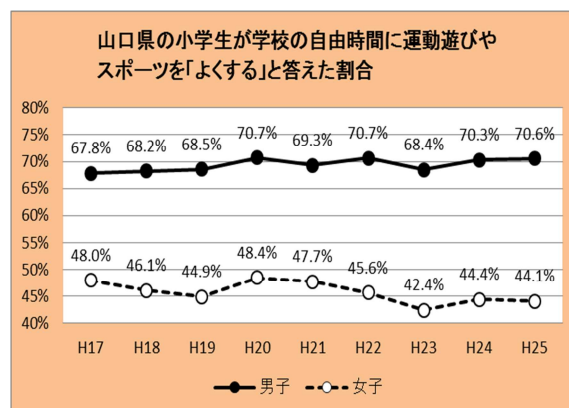
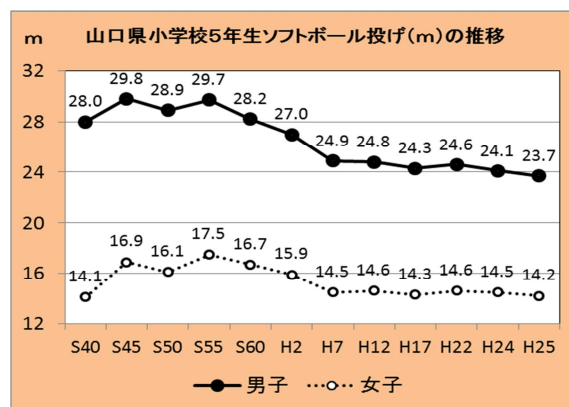
1 子どもたちの体力について

(1) 子どもたちの体力の現状

子どもたちの体力・運動能力は、最も高かった昭和 60 年頃と比較すると低い状況にあります。山口県の子どもの体力を全国との状況と比較すると、敏捷性、持久力は優れているものの、筋力、柔軟性、調整力の習得に課題があります。

(2) 体力・運動能力の低下の要因

子どもたちの体力・運動能力の低下の直接的な要因として、①外遊びや運動を行う時間、②遊び場（空間）、③遊び仲間の「3つの間」の減少等による外遊びや運動の不足があげられます。さらに、「運動する子どもとそうでない子ども」や「運動に関心がある子どもとそうでない子ども」の二極化が指摘されており、山口県でも、運動習慣の定着を図っていくことが課題です。



(山口県子ども元気調査結果)

2 体力向上に向けた山口県の取組について

山口県では平成 16 年度から、「食育」「遊び・スポーツ」「読書」を一体的に推進し、知・徳・体の調和のとれた「生きる力」を育み、子どもたちの心と体の元気創造をめざす「子ども元気創造」の推進に取り組んでいます。子どもの体力の向上については、平成 23 年度から、次の3つを柱として取組を進めており、特に平成 25 年度からは、運動習慣の定着に重要な低学年期の運動経験の質的向上に向けて、高い指導力を有する教員を「体育授業マイスター」に任命し、出前授業等を行うなど、体育科授業の充実に取り組んでいます。

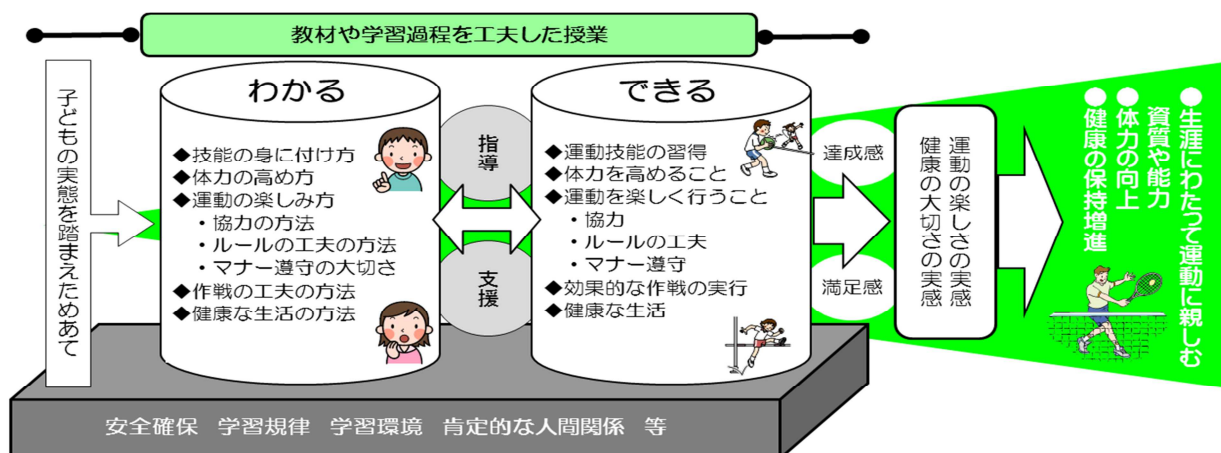
3つの柱

- ①子どもの実態を踏まえた体育科・保健体育科授業の改善と充実
- ②子どもの実態を踏まえた1校1取組（授業以外での取組）の推進
- ③家庭・地域と連携した取組の推進

(1) 子どもの実態を踏まえた体育科・保健体育科授業の改善と充実

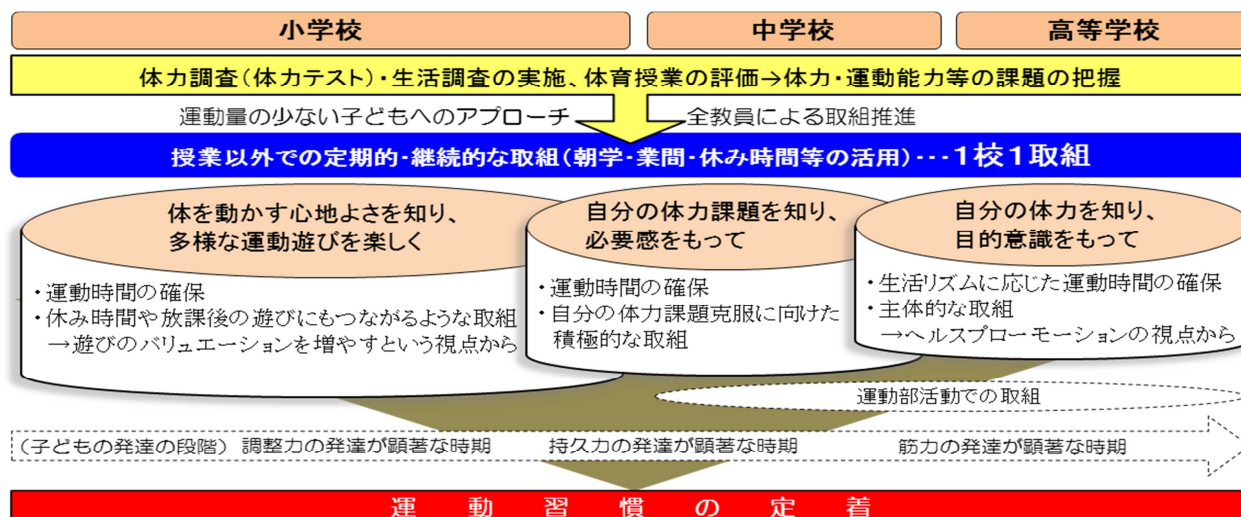
体育科・保健体育科では、子どもの運動経験や体力の状況等を把握した上で指導計画を作成し、教材や学習過程を工夫することで、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」をバランスよく育んでいくことが大切です。また、そのような授業を行うためには、安全確保をはじめ、学習規律、学習環境、学習の雰囲気づくり（肯定的な人間関係づくり）などに関する指導力を高め、学習を支える条件を整えておくことも重要です。





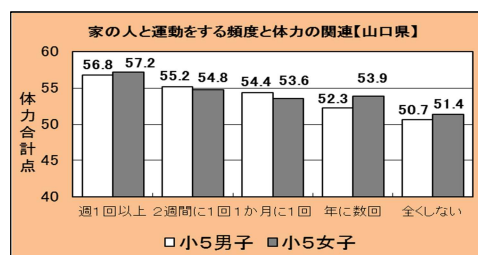
(2) 子どもの実態を踏まえた1校1取組（授業以外での取組）の推進

運動不足が子どもの体力低下の直接的な要因であることから、授業以外で子どもが定期的・継続的に運動を行う場や時間を確保する1校1取組を推進しています。この取組では、特に「運動量の少ない子ども」に視点をあてた工夫が必要であり、中学校や高等学校でも、保健体育科の教員だけでなく全教員の共通理解の下、取組を進めていくことが大切です。



(3) 家庭・地域と連携した取組の推進

平成22年度の調査結果によると、家の人と一緒に運動をしたり運動の話をしたりする頻度が高い子どもほど体力が高い傾向にあります。学級通信等で授業や体育的活動の様子を知らせるなど、体力についての家庭や地域の関心を高め、学校以外での運動時間の確保を図る取組が必要です。



(H22 全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

3 子どもの体力向上に向けた学校の取組充実のための視点

平成25年度は、県内各小中学校において、体力向上の取組について「学校の組織的な取組」「指導方法の改善工夫」「学習環境の整備」「運動習慣の確立」の視点から、定期的な点検評価を実施しています。取組計画を見直すことによって、取組の改善と一層の充実を図ることができます。今後も、引き続き、知・徳・体の調和のとれた子どもの育成に向けて、学力向上と同じような視点から取組を見直し、学校の実態に応じて改善していくことが重要です。

【 指 導 編 】

2 体力向上に向けた取組実践事例

岩国市立周北小学校

◆万歩計を活用した運動習慣づくりをめざした取組◆

田布施町立東田布施小学校

◆子どもの目的意識を高め、主体的な活動を促す取組◆

周南市立徳山小学校

◆学校・家庭・地域が連携し、運動習慣の定着を図る取組◆

防府市立牟礼南小学校

◆時間と場所を確保し、体育の授業の学びを休み時間につなげる取組◆

山陽小野田市立赤崎小学校

◆遊具や体育備品を有効活用し、子どもの意欲を引き出す取組◆

下関市立勝山小学校

◆運動に親しむ機会を確保する取組◆

長門市立俵山小学校

◆小学校・中学校・地域の連携を基盤とした体力向上の取組◆

和木町立和木中学校

◆家庭・地域との連携を生かし、生徒の運動習慣の定着を図る取組◆

周防大島町立東和中学校

◆地域とともに、コミュニティ・スクールにおける体力向上の取組◆

光市立浅江中学校

◆生徒が主体となって運動に親しむことをめざした取組◆

山口市立秋穂中学校

◆地域行事とタイアップした体力向上の取組◆

美祢市立秋芳北中学校

◆意欲の向上と時間の確保による運動量の増加をめざした取組◆

下関市立文洋中学校

◆心と体がはすむ、ダンス授業の取組◆

萩市立須佐中学校

◆全校でのランニング及び単元に合わせた補強運動とノートを活用した取組◆

◆万歩計を活用した運動習慣づくりをめざした取組◆

岩国市立周北小学校 児童数 男子5名 女子5名 計10名

1 学校及び子どもの実態

本校は昭和63年、三瀬川・川越・檜余地の3校が合併した小学校である。開校以来、広い校区のため、全員スクールバスを利用して通学している。児童数が少なく、家庭も点在しているので放課後の交流も少なく、体を動かして活動できるのは学校にいる間だけという実情である。

数年前、肥満傾向児が多数を占めるようになってきた。体力テストにおいても、上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、50m走について、県平均より低い数値が出ていた。通学の実態に加え、少人数であるため自由遊びも限られた種類で行っている事情もあり、慢性的な運動不足に陥っていることが原因の一つと考えられる。



2 取組の目的

自ら進んで運動に取り組む意識をもたせるために、万歩計を全員に配付し、少しの時間でも体を動かそうとする態度の育成に努め、併せて、朝のかけあしに毎日取り組ませ、業間時間に一輪車や長縄とび、昼休みには全校遊びを週2回設定し、運動時間を確保して、子どもたちの体力の向上を図ることとした。

3 取組の具体

(1) 万歩計運動

平成22年度の秋に児童の体力や体格についての検討を行い、改善をめざして万歩計運動に取り組むことにした。PTAの予算により、一人1個の万歩計を購入した。

当初は「1日1万歩」をめざし取り組んでいたが、児童によっては目標が高すぎ、意欲の継続が難しくなることもあった。この運動の目的には自己実現・自己達成感の醸成もある。そこで、児童各自に1週間の平均歩数目標を立てさせ、目標達成をめざして運動することにした。目標達成者には「達成賞」を授与することで達成感を味わわせるとともに、意欲の継続・向上を図った。また、個別にアドバイスをし、適正な目標設定、運動時間の確保に努めている。



(2) 朝のかけあしの取組

登校後、年間を通じてグラウンド（雨天時は体育館）を走っている。委員会活動等で遅れる児童や、遅く出る児童が見られたため、開始時刻を決めて音楽をかけ、音楽のかかっている時間中、かけあしをすることにした。万歩計運動の導入によって、子どもの意欲も向上してきた。また、陸上記録会や持久走大会の練習としても、意欲をもって臨んでいる。



(3) 周北タイムの実施

週に3回、一輪車や長なわ跳びの運動を業間時間に実施している。運動会で一輪車の演技に取り組んでおり、この時間を活用して、個人演技に工夫を加えたり、お互いにアドバイスをしたりと、自主的に粘り強く運動に取り組もうとする姿が見られる。児童は万歩計の目標達成のためにも積極的に取り組んでいる。



(4) 昼休みの全校遊び

週に2回、昼休みに全校遊びの時間を設定し、高学年児童が中心となって1年から6年までが一緒にできる遊びを考え、活動している。主には鬼ごっこが多いが、サッカー、ティーボール、キックベースボール、転がしドッジなど、学年体育では実施が難しいものを選んで行っている。



(5) サーキット運動の活用

体育の時間には運動場の遊具を使ったサーキット運動を取り入れるようにしている。週1回の全校体育をはじめ、各学年の体育でも、うんてい、ろくぼく、鉄棒、ジャングルジム、のぼり棒などの遊具で個人の目標に従い、取り組んでいる。



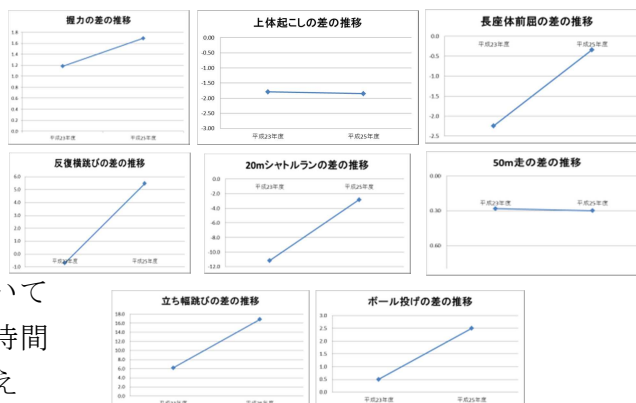
4 取組の成果

万歩計運動に取り組むようになってから、子どもたちは運動すること、歩くことに意識をもつようになってきた。今年度の10人の平均歩数はおおむね1万歩で、それぞれの個人目標も高く設定し、よく努力している。また、周北タイムや全校遊びにも積極的に取り組んでいる。

万歩計導入直後の23年度と25年度体力テストの結果を見ると、握力、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび、ボール投げで（県平均との比較）それぞれ数値が向上している。また、懸念されていた肥満度についても、平均数値が下がってきており、運動時間の確保によりそれぞれ好転してきたといえる。肥満度数値にも改善の兆しが見える。

毎日取り組む活動は、抵抗感が少なく、長期的な視点で見れば着実に成果を表すことができる。

しかし、反面マンネリ化しがちである。目標設定が形式的なものになったり、達成感の少ない活動になってしまったりすることもある。子どもたちの意識と実践をいかに長く持続させていくかが今後の課題である。



体力テストの県平均との差



肥満度数値の推移

◆子どもの目的意識を高め、主体的な活動を促す取組◆

田布施町立東田布施小学校 児童数 男子118名 女子148名 計266名

1 学校及び子どもの実態

平成25年度の体力調査の結果を全国平均と比較すると、総合判定では、上学年は総じて高水準に位置しているが、下学年は、上学年ほどの水準には達していない。項目別に見ると、20mシャトルランでは、学年が上がるにつれてよい結果を出している。しかし、ソフトボール投げでは、5年男女・4年女子を除く、全ての学年で記録の伸びが小さく、「投力」は本校における長年の課題となっている。

体力・運動能力に関するこれらの傾向からは、課題に対するより具体的・計画的取組の必要性を見て取ることができる。優れている点をより伸ばすためには、児童自らが目的やねらいを明確にもって、今後も取組を続けることが大切であり、課題点を克服するためには、体力の向上を計画的に図ることが肝要であると考ええる。さらに、これらの傾向は、体力向上に対する関心や意欲に個人差があることも影響していると考えている。運動習慣の定着を図るためには、競う楽しさを味わわせるなど児童の運動に対する意識や取組を改善をする必要性にも迫られている。

2 取組の目的

直面した課題を前に今後の対策を講じようと考えた時、本校児童に求められているものは、「体力を高めたい」という個人の自主性を喚起することや、意欲を高めていくことにほかならない。そこで、学年ごとに運動課題を設定し、期限内に達成するように方向づけを図れば、児童は目的意識をもち、運動に取り組む姿勢も前向きになるのではないかと考えた。具体的には、「基礎体力カード」を児童一人ひとりに持たせ、「何年生までに〇〇をクリアしよう」というように、期限付きの達成目標を示し、取り組ませるようにする。目的意識をもって取り組むことを通して個々の体力を高め、全校の体力向上を図ることを期するものである。

また、体力テストの結果から、本校児童は投力に課題があることがわかっている。そこで、「投げる」動きを毎日行いながら、しかも、そこにゲーム要素を取り入れれば、児童は投げることに目的をもって楽しく取り組み、投力にも高まりが見られるのではないかと考えた。また、実施期間が、高学年児童の通信陸上記録会ソフトボール投げの開催時期とも重なり、実施時期としては大変適時であると言える。

3 取組の具体

(1) 基礎体力カード

【概要】

学年ごとに運動課題を設定し、期限内に達成するように方向付けを図ったもの。児童に目的意識をもたせ、主体的に体力を高めようとする態度を育てるとともに、全校児童の体力の向上をねらう。

【実施のあり方】

通年で実施。学期末ごとに進捗状況を保護者へ通知。

基礎体力カード

名前 ()

あなたは、下記の基礎体力を身に付けることができました。

達成の目標とする学年	運動課題		
1年生	前転 合格	フールボールうんてい 合格	のぼり棒 合格
2年生	後転 合格	足かけ上がり 合格	タイヤを馬とび 合格
3年生	逆上がり 合格	2層とび連続で5回 合格	馬とび 合格
4年生	25m走 合格	かべ倒立 合格	ゴムボールでキャッチボール(5~10m) 合格
5年生	側転 合格	ブリッジ 合格	補助倒立 合格
6年生	跳立で伏せ10回 合格	素倒しうんてい 合格	ソフトボール投げ(10m投げ) 合格

※ 記録式に「あゆみ」といっしょに提出してください。

(2) 遠投ストライク

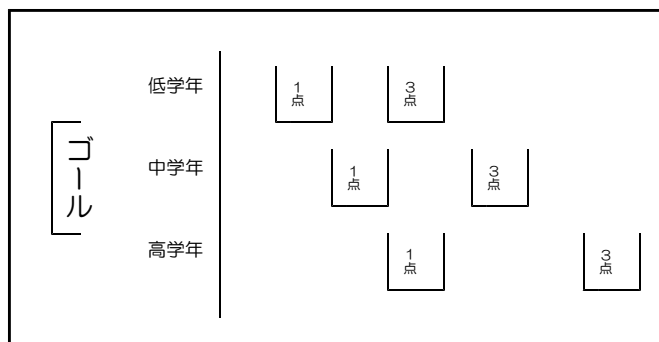
【期間】 10月15日(火)～11月1日(金)毎日

【時間】 登校、学習の準備後～7:50

【場所】 運動場

【内容】

- 各学年のラインから、当該学年のコンテナに向けて玉入れ用の玉を投げ入れる。
- 投球チャンスは1人2回のみ。
- 玉の色：1・2年生 赤
3・4年生 白
5年生 青
6年生 黄
- 運営は、体育委員会が行う。
- 「本日の得点者」や「得点（暫定）チャンピオン」、「得点カレンダー」などの掲示をし、意欲付けを図る。
- 雨天やグラウンド状態が不良な場合、その日は中止とする。



本日の得点者 10/15(火)

1点 ○○くん、○○さん

2点 ○○さん

3点

暫定チャンピオン！

○○さん 2点

得点カレンダー

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
14	15	16	17	18

1-1
○○くん
1点

4 取組の成果

(1) 基礎体力カード

学期末に達成状況を保護者に知らせていることから、長期の休みに家庭で体力を高めようと努力する試みが見られる。実施から5年を経過し、基礎体力を保持・増進しようとする意識も児童に浸透している。事実、高学年になるにつれ、その意識の高まりとともに、体力も向上するという傾向も出ている。

(2) 遠投ストライク

通信陸上記録会（11月：対象5・6年）の結果と年度初めの体力テスト（5月：対象全校）の結果とを比較すると、5年男子が一人あたり平均で3m以上記録を更新させるなど、高い伸びを示した。4年以下は11月時の記録をとっていないため残念ながら比較ができないが、来年度の体力テストが楽しみである。

今回の特筆すべき一番の成果は、「投げる」ことに不慣れな児童が意欲的に参加し、目的をもって取り組むことができた、という事実だ。日々反復して行うことを通して、投げるフォームも安定してきている。掲示板に自分の名前が記載されることが励みになり、意欲の継続・向上にもつながっている。朝、元気のでなかった児童も、この活動を楽しみにして積極的に参加する様子がうかがえ、意欲的な登校を促す効果もあるように感じた。



周南市立徳山小学校 児童数 男子351名 女子315名 計666名

本校は交通量の多い周南市の中心部に位置し、図書館や美術博物館が近隣にあるなど、教育環境に非常に恵まれている。そのため、運動したり遊んだりする場所が限定されるほか、全校の８８％の子どもが何らかの習い事（塾、野球、ダンスなど）をしており、いわゆる三間（空間・時間・仲間）の確保が難しいと言える。

体育科の授業の中で、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんな
でかわり合ったりするなど楽しみながら、体力課題である投力や柔軟性の向上を
図る。また、子どもたちの運動（遊び）のバリエーションを増やすことで、体力を
高めようとする意欲を膨らませたり、運動習慣の定着を図ったりする。

[illegible]

(2) 「徳小体力アップ週間」の実施 1校1取組

毎月第3週目を「徳小体力アップ週間」とし、いろいろな運動遊び（バランス遊び・移動遊び・用具操作遊び力試し遊び）を紹介したり、運動遊びと体力の関連について考えさせたりしながら運動している。運動遊びの内容については、発達の段階を考慮しながら運動委員会が中心となって考え、必要に応じて教員も助言した。火曜日は1年生、水曜日は2年生、木曜日は3年生を対象に、昼休みの10分間を使って体育館で行っている。その際、取組の様子を写真で記録し、校舎内の掲示板に貼ることで、全校の子どもに内容が伝わるようにした。



【運動遊び紹介掲示板】

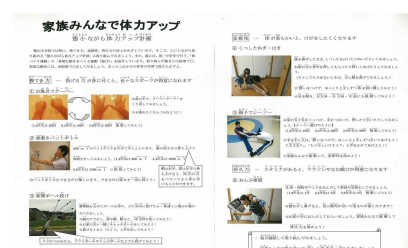
また、夏休みに、体育主任が中心となって4年生以上の希望者を対象に、「体力アップスクール」を実施した。ここでは、個人→ペア→集団の順に人数を変化させながらいろいろな運動遊びを紹介し、1時間体育館で汗を流した。運動の得手不得手や性別、年齢に関係なく、誰でも楽しく参加できるプログラムを用意し、教職員で役割を決めて計画的に行った。



【体力アップスクール】

(3) 「徳小ながら体力アップ計画（夏・冬）」の実施 家庭・地域との連携

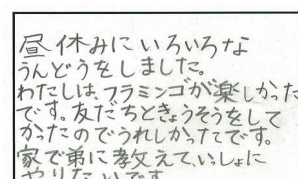
長期休業中に家庭で簡単に取り組める運動を、写真付きで紹介した。「風呂に入りながら」、「テレビを見ながら」など、日常生活の一部としてできる運動を集め、無理なく続けることができるようにした。



また、保護者に積極的な参加を呼びかけたり、本校の体力課題や都道府県別の新体力テストの結果について公開したりすることで、家庭や地域の運動への関心が高まるようにした。

4 取組の成果

体力課題を意識し、仲間とのかかわりを重視した「コーディネーショントレーニングを取り入れた体ほぐしの運動」を実施した結果、多くの子どもが心と体の変化に気づき（「友だちとやるとおもしろい」、「運動すると心拍数が上がる」など）、「友だちと活動するのが好き」と答えた子どもが、5年生で96%→97%、6年生で93%→97%に増えた。また、「徳小体力アップカード」の活用で、目的意識をもって運動（遊び）を選んだり、運動（遊び）の行い方を工夫したりする子どもも現れた。前年度に（4年生のとき）体づくり運動をしっかりと学習した子どもたちの多くが運動委員会に入り、いろいろな運動（遊び）を一生懸命考え、全校に発信し、本校の体力づくりをひっぱっている。「徳小体力アップ週間」における参加は毎回約50人、「体力アップスクール」は90人の参加があり、全校の体力を高めようとする意欲は膨らんできている。また、スポーツ少年団と協議を行い、毎週金曜日の放課後は、運動場を開放できるようになり、仲間と楽しく思いっきり遊んでいる子どもが増えてきた。さらに、家庭学習として毎日自主的に体力アップに励み、運動習慣が定着しつつある子どももいる。しかし、未だに運動量が極端に少ない子どももいる。今後も家庭・地域と連携し、体力向上に向けた様々な取組を全校体制で行っていきたい。



【2年生の感想】

◆時間と場所を確保し、体育の授業の学びを休み時間につなげる取組◆

防府市立牟礼南小学校 児童数 男子182名 女子173名 計355名

1 学校及び子どもの実態

本校は広いグラウンドに恵まれ、晴れた日にはたくさんの子どもが外に出て遊んでいる。しかし、遊びがサッカーやおにごっこにほぼ限定されていたことから、いろいろな運動に親しむための取組が学校全体で行われている。



(全校で継続して行っている取組)

毎週水曜日の昼休みは「みんな遊びの日」で、クラスみんなと遊ぶ日となっている。遊びは、自分たちで考えたもの。サッカーはしない。

(特別活動での取組)

毎月1回縦割り班遊びを実施している。6年生が、昔の遊びやルールを工夫したドッジボールなど、1年生から6年生までみんなが楽しめるような遊びを考えて実施している。

(保健での取組)

学期に1回行っている食事や生活習慣を見直すための「元気が1番」の中で、2学期には親子でストレッチをする項目を設け、家庭でも運動に親しんでもらえるようにしている。

(体育での取組)

牟礼南小学校体力向上計画を作成し、年間を通して定期的に運動に親しむ機会を設けている。

牟礼南小学校 体力・運動能力向上年間計画

- ・ 朝の会（月・水・金）にストレッチなどを行い、柔軟性や基礎的な運動感覚を養うようにする。
- ・ クラスマッチを定期的に行い、運動に親しむ機会を設けるようにする。

○朝ストレッチ（朝の時間 3分程度）

1 学期	4月	遊具サーキット	鉄棒、うんてい、のぼり棒などを回る。
	5月		
	6月	クラスマッチ	昼休みにドッジボール クラスマッチを行う。
	7月		

○コーディネーション運動（朝の時間 3分程度）

2 学期	9月	運動会練習	昼休みにサッカー（型） クラスマッチを行う。
	10月		
	11月	持久走	
	12月	クラスマッチ	

○コーディネーション運動（朝の時間 3分程度）

3 学期	1月		2月を長なわ月間とする。長なわ大会を行う。
	2月	クラスマッチ	
	3月		



2 取組の目的

子どもたちに体育の授業という限られた時間の中で動きのコツをつかませ、必要な技能を獲得させることが十分にできていない。例えば、ベースボール型の運動（ティーボール）である。バットに触れたことのない子どもが多くいる中で、いくらコツを説明してもすぐに技能が身に付くわけではないし、打つ練習や捕る練習ばかりでは、ベースボール型の運動（ティーボール）の本当の楽しさを味わうことはできない。



ゲームを通してベースボール型の運動（ティーボール）の楽しさをしっかりと味わえるように、子どもたち一人ひとりに必要な技能を獲得させたいと思い、以下の取組を行った。

3 取組の具体

子どもたちが、休み時間に自分たちだけでベースボール型の運動が思い切りできるように、単元の一次を大切に授業を展開する。心がけたポイントは、主に次の3つである。

○「打つ」「捕る」ためのコツを何度も確認する。

授業のはじめには、思い切り打つ練習や正面で捕る練習をする。子どもをモデルにしながら、イメージをもたせる。

○子どもの実態に応じた簡易化したゲームを行う。

ゲームは、攻撃の時は全員が打ち、走るという経験がしっかりとできるルールにする。

○思い切りプレーできる環境を整える。

ボールの種類を工夫して安全にゲームが行えるようにすると共に、フェアプレーの約束を確認して気持ちよくゲームができるようにする。

（フェアプレーの約束）

- ・全力でプレーする。
- ・試合前、試合後にあいさつをする。
- ・友だちのよいプレーをほめる。「ナイスプレー。」「いいよ。」
- ・失敗したら励ます。「ドンマイ。」
- ・試合中、反則したら自分から言う。
- ・危険なことはしない。
- ・勝って威張らない、負けてふてくされない。
- ・負けたこと、失敗したことを人のせいにならない。

4 取組の成果

体育の授業の中で、「何に気を付けてどのようにゲームをすればよいか」分かっていることから、休み時間に積極的に活動する子どもが多くいた。継続して活動することにより、授業のはじめではボールを打つことができなかった子どもも、ボールを飛ばすことができるようになってきた。

基礎的な技能を身に付けることで、単元二次でのより野球に近いルール（守備の動きを重点的に学ぶ）でも、非常に高い関心をもって学習に取り組むことができている。休み時間の自主的な活動も継続している。



子どもたちが安全に安心して活動できるようにすることや時間と場所を確保することによって、休み時間と体育の授業がつながり、技能向上、意欲向上につながった。

◆遊具や体育備品を有効活用し、子どもの意欲を引き出す取組◆

山陽小野田市立赤崎小学校 児童数 男子143名 女子149名 計292名

1 学校及び児童の実態

平成24年度の体力調査の結果を全国平均と比較すると、握力と反復横とびは上回っているが、長座体前屈と立ち幅とびが下回っている。このことから、本校の児童は、筋力と敏捷性に優れるが、柔軟性と調整力には課題があるといえる。

これらの要因として、運動習慣の二極化と運動経験の偏りが考えられる。スポーツ少年団やスポーツクラブに所属している児童は、約55%と半数以上を占めているが、何もしていない児童の中には、体育の授業でしか運動しない児童もいる。また、休み時間には、多くの児童が外で遊んでいるが、遊びの内容はボール遊びと鬼ごっこがほとんどで、毎日同じ遊びをしている。

2 取組の目的

全校で「赤崎チャレンジサーキット」に取り組むことで、体育の授業と休み時間の遊びの中で、多様な動きを身に付けられるようにする。また、倉庫に眠っている体育備品の活用方法を工夫することで、体育の授業の質を高めたり、外遊びの種類を増やしたりする。さらに、これらの取組の様子を家庭に「赤崎パワーアップ便り」で発信することで、運動習慣の定着を促す。

3 取組の具体

(1)「赤崎チャレンジサーキット」の実施

「赤崎チャレンジサーキット」とは、遊具を利用したサーキットトレーニングとチャレンジランキングを組み合わせた取組である。身に付けさせたい動きを点数化し、チャレンジカードを作成した。内容については、多様な動きに挑戦できるように、遊具だけでなく、砂場ジャンプやボール投げ、一輪車での活動も取り入れた。

定期的に昼休みにチャレンジタイムを設け、体育委員がチェックして得点をつけた。チャレンジカードで、基準を明確にすることで、誰でもチェックできるようにした。こうすることで、体育の授業でも低学年は遊具遊びで、中・高学年は準備運動で共通して取り組むことができた。

昨年度は、1か月に1回ずつチャレンジタイムをとっていたが、冬になると遊具は冷たくて、ほとんどやらなくなってしまったので、今年度は、5月を重点月間として、毎週火・木曜にチャレンジタイムをとった。その後は、授業の中で継続的に取り組みながら、冬は、砂場ジャンプに限定して、「ジャンプコンテスト」を行った。

結果は、放送と「パワーアップ便り」で紹介し、高得点者には賞状を渡した。運動が得意な児童だけでなく、いろいろな運動に積極的に取り組んだ児童も高得点をとることができた。

①ボール投げ ・20メートル投(10点) ・15メートル投(8点) ・10メートル投(5点) ・5メートル投(2点)	②ジャンプパルク ・うしろ向きでよくいせう(10点) ・上向き(8点) ・ちよじあひ(5点)	③でつばう ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)	④すねはがし ・20メートル(10点) ・15メートル(8点) ・10メートル(5点) ・5メートル(2点)
⑤のびばう ・上まで(10点) ・まん中まで(8点) ・10びあひ(5点)	⑥うんてい ・1つとび(10点) ・2つとび(8点) ・まん中まで(5点)	⑦うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)	⑧うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)
⑨うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)	⑩うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)	⑪うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)	⑫うんてい ・けんかくし(10点) ・きかあ(8点) ・ちよじあひ(5点) ・はしあひ(2点)

チャレンジカード(表)



チェックする体育委員

(2) あまり使われていない体育備品の活用

① 常設できるものを常設する

- ・ 袋に入って保管されていたトレーニングラダーを運動場のはしの方に打ち込んだところ、休み時間にケンパをして遊んだり、体育の授業でウォーミングアップとして使ったりすることができた。
- ・ 廊下の隅で全く使われていなかった大きい平均台を運動場に出したところ、どんジャンケンをしたり、タイヤに飛び移ったりして遊ぶようになった。



平均台で遊ぶ5年生

② 使う時期に倉庫の前に出しておく

- ・ 折り畳み式のミニサッカーゴールを組み立てたまま、倉庫の外に並べて置いておくことで、授業の中で使われるようになり、サッカーの学習が楽しくなった。
- ・ とび箱、マットやハードルをそれぞれよく使う時期に倉庫の中から出しておくことで、準備や片付けの時間を短縮できた。



組み立てたミニゴール

③ 手を加えて用途を変えて使う

- ・ トレーニングラダーに色をつけて、砂場ジャンプの計測に利用した。
- ・ 使われていない古いマットにマジックで線を引き、立ち幅とびが簡単に計測できるようにした。砂場に置いたところ、休み時間にどこまで跳べるか試していた。



手作りジャンプマット

(3) 「赤崎パワーアップ便り」の発行

学校の体育行事や体力向上に向けての取組や、頑張っている児童の紹介を家庭に向けて発信した。昨年度は、年間3号発行したが、今年度は、現在までに6号発行することができた。家庭への情報発信と同時に、教員間で情報を共有するための手立てにもなった。今年度の紙面は、以下のような内容で構成した。

第1号（5月1日）本校の体力の現状と今年の課題、体力テストのポイント

第2号（5月27日）チャレンジサーキットについて

第3号（6月18日）チャレンジサーキットの結果、チャレンジやまぐちの紹介

第4号（7月18日）今年度体力テストの結果

第5号（9月11日）運動会の練習の様子、短距離走のポイント

第6号（11月28日）外遊びの紹介、持久走大会の大会記録

4 取組の成果

「赤崎チャレンジサーキット」は、多くの児童が積極的に取り組み、一輪車、タイヤとび、うんていで遊ぶ児童の数が増えた。高学年の女子で運動時間の少ない児童も、低学年と一緒に外で遊んだり、チャレンジサーキットで出来る運動を探して挑戦したりする姿を見ることができた。

また、体育備品を倉庫から出しておくことで、職員室でもその使い方が話題になったり、効果的だった指導法について情報交換をしたりすることが多くなった。担任の先生方に、必要な体育備品を尋ねたところ、昨年度よりもたくさんの希望が出てきた。体育のよりよい授業づくりへの意識が高まっている。

◆運動に親しむ機会を確保する取組◆

下関市立勝山小学校 児童数 男子 379名 女子 388名 計 767名

1 学校及び子どもの実態

本校の平成25年度の体力調査の結果を全国平均と比較すると、持久力に優れるが、柔軟性に劣っている。また、女子は敏捷性や調整力についても課題が残る。さらに、高学年女子については、1週間の運動実施時間が大変少ない児童も多い。

これらの要因として、男子は休み時間もよく運動場で遊んでおり、サッカーやソフトボールなどの地域のスポーツ少年団に所属している児童が多いものの、高学年女子は休み時間に室内で過ごす児童が多いことや、運動場に出ても友だちと話しているだけという児童がいることなどが考えられる。また、よく遊んでいる男子についても、サッカーやドッジボールなど遊びが固定化している児童が多く、多様な動きの経験が不足していると言える。

2 取組の目的

運動に楽しく取り組む機会を確保し、運動好きな子どもを育成するとともに、バランスの良い体力の向上を図る。

- (1) 高学年女子を主対象にして体育の授業以外に運動する機会を確保する。
- (2) 運動遊びを通して様々な動きを経験する機会を確保する。
- (3) 地域人材の協力を得ながら、体育の授業や体育的行事の充実を図り、運動の楽しさを十分に味わわせる。

3 取組の具体

(1) 「KDS（勝山ダンススクール）」の実施

運動実施時間が少ない児童の多くは、「運動が嫌い。運動が苦手。」と感じている。そこで、いわゆるスポーツの種目ではなく、「KDS（勝山ダンススクール）」と銘打ち、下記のようにリズムダンスを取り上げることで、高学年の女子も興味をもって取り組み、体を動かす楽しさを味わうことができるのではないかと考えた。

- ① 時間…昼休み（毎週1回）
- ② 場所…体育館
- ③ 題材…市販されているアーティストのダンスエクササイズ DVD
- ④ 指導者…東亜大学教授 櫛田 芳美 先生及び東亜大学の教員志望の学生
- ⑤ 対象…4、5、6年生希望者

櫛田先生からアドバイスをいただきながら、実際の指導は教員志望の学生が数名来校し、明るくさわやかに行ってくれた。毎回30～50人程度の児童にあわせ、この時間を楽しみにしている教師も参加しており、良い雰囲気がつくられている。ダンスは運動量が多く、すぐに心拍数が上がるが、参加者は軽快なリズムにあわせて体を動かす楽しさや心地よさを十分に味わっている。



(2) 委員会活動の活用

学期に1～2回、集会委員会や体育委員会の主催で遊びやスポーツのミニ集会を行っている。集会の内容については、学年の発達の段階を踏まえ、休み時間の外遊びにつながるという視点から話し合いで決定している。また、チーム編成についてもクラス対抗、縦割り班対抗など、その都度工夫し、児童の意欲が十分に喚起できるようにしている。今年度は、これまで「しっぽとり」「的当て」「ドッジボール」「バスケットボール」「大なわ」を行ってきた。

(3) 地域スポーツ人材による指導協力

数年前から、ボランティアとして体力テストや運動会、持久走大会等の体育的行事で東亜大学の学生に協力してもらっている。今年度は、体育的行事に加え、体育の授業でもとび箱、ハードル走などの演示や補助等の授業支援をしてもらった。体育の授業における学生ボランティアの活用にあたっては、体育部が具体的な方法を提示し、より効果的に活用できるようにした。

(4) 著名なスポーツ選手による指導協力（市教委や県教委事業の積極的な活用）

児童がいろいろな運動に興味をもち、自ら進んで体を動かすことをめざして、著名なスポーツ選手による運動教室を企画した。

① 三村大輔 選手（全日本1位）によるなわとび教室

- ・ なわとびパフォーマンスの参観（全校児童）及び実技指導（3・4年生）

② 信岡沙希重さん（200m走の元日本記録保持者）による短距離走教室

- ・ 講演及び実技指導（5・6年生）

トップアスリートの話や指導は、大変魅力的で多くの児童が、熱心に取り組んでいた。教室終了後も、指導してもらったことを生かして練習に取り組む姿が見られた。

4 取組の成果

「KDS（勝山ダンススクール）」では、右の児童の感想に見られるように、普段ほとんど運動をしないという児童も楽しそうに体を動かしていることが、大きな成果と言える。また、この成果からダンスは、運動好きな児童を増やしていく上で大きな可能性を感じた。今後、体育授業における表現運動領域の充実を図ることも、課題解決に向けた方策の一つになると考えられる。

私はあまり外に行かないけれど、ダンスにはじめて行った時、楽しそうだったので、ダンスがある日は友達といっしょに行くことにしました。はじめての日、1人だったのを、はじめてから、友達と行きはじめてから、すごく楽しくて、おもしろかったです。

委員会によるミニ集会では、どの集会も参加希望者が多い。また、縦割り班を活用した集会では、異学年集団による教え合いが休み時間にも見られ、低学年の児童や運動に対する苦手意識をもっている児童も楽しそうに取り組んでいた。今後は、本校の課題の一つである柔軟性の向上に視点をあてた集会についても考えていきたいと思う。

地域スポーツ人材による指導協力は、体育の授業の中で複数の目で児童の様子が見られるため、技能の習得と安全の確保の両面で効果的である。何よりも、声かけ等の支援が増えることから、児童が安心して活動に取り組んでいた。また、著名なスポーツ選手の運動教室は、技能習得のためのポイントが明確になり、教員の指導力向上にもつながった。

長門市立俵山小学校 児童数 男子 20名 女子 15名 計 35名

平成25年度の体力調査の結果を全国平均と比較を行った。

※平均を上回った種目…○、平均を下回った種目…▲

学年	性別	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
2 年	男子	○	▲	▲	▲	○	▲	○	▲
	女子	○	▲	○	▲	▲	▲	○	▲
3 年	男子	○	▲	○	▲	○	○	○	○
	女子	○	▲	▲	▲	○	▲	○	○
4 年	男子	○	▲	▲	▲	○	○	○	▲
	女子	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
5 年	男子	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	女子	▲	▲	▲	▲	○		▲	▲
6 年	男子	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	女子								

※ 1 年は在籍児童が 1 名、6 年女子は在籍児童が 1 名のために掲載をしていない。

- ・握力は、全国平均を上回っている学年が多い。
- ・20mシャトルランは、半数以上の学年が全国平均を上回っている。
- ・下学年では、立ち幅とびが全国平均を上回っている。

☆課題

- ・高学年は、全国平均を下回っている種目が多い。スポーツに取り組んでいる児童が少なく、日ごろの運動実施時間は、1時間未満の児童が多い。
- ・上体起こし、反復横とびは、全学年全国平均を下回っている。

敏捷性、筋持久力は、全校的に課題がある。

(1) 休み時間の外遊び奨励や業間体育等で1日の運動時間を確保して、運動量を増やしていく。

- (2) 体育科年間指導計画に、各学年で身に付けたい動きや技能を提示し、授業の導入で、敏捷性や筋持久力を向上させる運動を準備運動として継続して行い、確実に体力向上を図っていく。

- (3) 小・中連携をしたり、地域の大会に参加したり、校内の大会を開催したりすることで、運動に親しむ機会を増やし、練習の成果を披露する場を確保していき、運動好きな子どもたちを増やしていく。

[illegible]

3 取組の具体

(1) 業間体育の実施

業間時間の10分間で1学期は「タグおに、タグラグビー」、2学期は「持久走」、3学期は「なわとび」の練習を行う。学習カード等も活用しながら、全校で取り組むことでお互いに切磋琢磨しながら、体力を向上させていく。

(2) 体育の授業の改善

体育科年間指導計画の中に身に付けさせたい動きや技能を提示して、その単元で何を身に付けるのかを明確にしながら、単元を進めることができるようにする。

体育の授業の導入や準備運動の中で、継続して、基礎感覚運動を養う運動（鬼ごっこ、壁逆立ち、鉄棒）を取り入れて、体力向上を図る。

(3) 連携によって運動好きを増やす

運動会やマラソン大会は、中学校と連携して、実施している。運動会では、組体操の一部を合同で行っている。マラソン大会では、お互いの走りを応援することで、士気の高まりを期待している。また、地域の体育行事にも参加をしている。5月には、地元俵山で行われるタグラグビー大会に、1月には長門市駅伝大会に参加することで、運動に親しむ機会を増やしている。校内大会は、水泳、マラソン、なわとびの種目を行っている。全校の場で自分のできるようになった動きや技を披露する機会をつくり、目的をもって運動に親しみ、運動好きな子を増やしていく。



4 取組の成果

(1) 業間体育では、学習カードを活用したり、たて割りで活動したりすることを通して、意欲的に取り組めるようになってきた。また、がんばっている子の姿や技能の高い子の姿を見せることで、よいイメージをもって、取り組めるようになっており、全体の動きや技能が高まっている。

(2) 低学年では、授業の導入で、いろいろな動きを取り入れた運動を行ってきた。継続的に取り組むことでほとんどの子が逆立ちできるようになったり、マットでの前回りや後回りができるようになったりと技能が高まってきている。年間指導計画の中で、各学年で身に付けたい運動や技能を提示しているので、動きや技能を意識しながら、単元を進めることが増えてきている。

(3) 運動会では、組体操のフィニッシュを小中合同で行った。地域の方から「小中学生が一緒に演技する姿に感動した」などの感想を聞くことができ、子どもたちは達成感を感じていた。マラソン大会では、全力で走りきる子どもたちの姿をたくさん見る事ができた。中学生の取り組む姿勢も変化してきている。地域の体育行事に参加することで、運動に親しむ機会が増え、目的をもって取り組むこともでき、運動好きな子が増えている。

◆家庭・地域との連携を生かし、生徒の運動習慣の定着を図る取組◆

和木町立和木中学校 生徒数 男子109名 女子89名 計198名

1 学校及び子どもの実態

平成25年度の体力調査の結果を全国平均と比較すると、男子は、1年生の敏捷性・全身持久力・筋持久力は全国平均を大きく上回っている。しかし、学年が上がるにつれて全種目で、全国平均よりも下がっていく傾向にある。この要因として、1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が2時間を越える生徒の割合が、学年が上がるにつれて全国平均よりも上回っている事が考えられる。女子は、全学年とも体格では全国平均・県平均より下回っているが、敏捷性・筋持久力については全国平均よりも上回っており、特に2年女子は大きく上回っている。2年生女子の柔軟性と筋力については、全国平均よりも下回っている。2年女子の要因としては、1日の運動・スポーツ時間が30分未満の者の割合が最も多く、日常の運動量が不足していることが考えられる。ただ、70%以上の者が体力の必要性は感じている。

2 取組の目的

- (1) 保健体育の時間に取り組んでいる補強運動の目的や方法を具体的に説明し、個々の生徒に課題意識をもたせることにより、体育の時間はもとより、日常生活における継続的・効果的な運動実践を定着させる。
- (2) 保護者や地域と連携した活動を設けることを通して、子どもの運動の機会を確保し、運動習慣の定着を促す。

3 取組の具体

- (1) 保健体育授業における補強運動の継続

年間を通して、毎時間授業の始めには、下記のメニューをW-upとして実施している。

- ・ランニング
- ・ストレッチ
- ・腕立て伏せ、腹筋、スクワット、馬跳び（各10回）
- ・補助倒立（10秒）
- ・20mダッシュ（2本）



- (2) 家庭・地域との連携

- ① 学年別親子レクリエーションの実施（毎年6月の土曜日に実施）

今年度は、1年生「ドッジボール」、2年生「おもしろ卓球」、3年生「キンボール」を実施し、生徒・保護者・教職員が気持ちのよい汗を流した。例年、PTA学級委員さんと学年主任で種目を決め、笑いあり、本気ありのスポーツを気軽に楽しめる企画となっている。写真は、2年生「おもしろ卓球」の様子である。ラケット



トの替わりに、スリッパやうちわ、しゃもじ等が使用された。

② 蜂ヶ峯クロスカントリー大会への参加（毎年1月に開催）

成人の日に開催される蜂ヶ峯クロスカントリー大会は、中国地方から多くの参加があり小学生から一般男女までが自慢の健脚を競う大会で、和木町の3大イベントの一つである。本校は、部活動単位でエントリーし、全校生徒のほとんどが男子は5km、女子は3kmを走り、体力の向上を図るとともに大会を盛り上げている。また、走らなくともボランティアとして参加し、大会を陰で支えている生徒もいる。



③ 夏季全国巡回ラジオ体操の開催（平成24年度の取組）

平成24年7月30日、和木町体育協会設立60周年記念事業として、和木中学校グラウンドを会場に開催された。この事業は、和木町体育協会の働きかけにより、町内各団体に呼びかけ実現されたものである。

当日は、夏季休業中であつたため、登校日として位置付け、全校生徒を5時40分に登校させ、リハーサルを繰り返した後、6時30分からの放送本番を迎えた。各種団体・一般を合わせ、約1300名の参加者が、早朝の本校グラウンドに集い、心地よい汗を流した。



この取組を機に、体育祭の準備運動はラジオ体操に変更し、1学期から保健体育授業の中で繰り返し練習している。

4 取組の成果

休み時間には、生徒たちがグラウンドで遊ぶ様子が多く見られる。また、授業で行った種目で遊ぶなど、授業と運動習慣が結びつく場面も見られるようになってきた。毎時間のW-upメニューも、ほとんどの生徒が安全にやり遂げられるようになっている。

また、和木町には、子どもの教育に対する大きな支援と協力体制がある。町の催し等は、毎回内容が濃く、時には著名講師を招へいしての講演会も開かれる。学校が積極的に地域と連携を図り、このような恵まれた環境を最大限利用することで、子どもの「運動習慣のきっかけづくり」、「運動場面の確保」、「運動習慣の定着」につながっている。地域と連携を図ることで、遥かにダイナミックな活動ができる。そして、息の長い活動ができると思う。

◆地域とともに、コミュニティ・スクールにおける体力向上の取組◆

周防大島町立東和中学校 生徒数 男子35名 女子36名 計71名

1 学校及び子どもの実態

平成25年度の体力調査の結果から、男子は持久走、女子はハンドボール投げで、どの学年も全国平均を上回っている。しかし、全体的に柔軟性は全国平均より低く、体力合計点においても、1・2年女子では全国平均を上回っているものの、全体的に低い傾向にある。

また、本校の特色として、平成24年度から、コミュニティ・スクールが設置され、学校・PTA・地域が連携して教育にあたっている。その組織の中に「健康体力部会」を設けており、地域をあげて生徒の健康増進や体力の向上、健全育成に取り組んでいる。

2 取組の目的

- (1) 全校体制で陸上競技大会に参加することにより、運動の基本となる「走」「跳」「投」の体力向上をめざす。
- (2) 学校・PTA・地域が連携して、生徒の健全な育成と体力の向上をめざす。

3 取組の具体

- (1) 全校体制での陸上競技大会への参加

周防大島町は陸上競技が盛んな地域である。町で実施される陸上競技大会は、町内の全中学生が参加して盛大に行われる。この大会に向け、全教師が各種目を分担し、指導を行っている。(写真右)

また、長距離走では、県内だけでなく県外からも多くのランナーが参加する「大島駅伝」や「サザンセトロードレース」が行われている。これらの大会は、生徒にとって長距離走への意識高揚のきっかけとなっている。その他、「屋代湖駅伝」や「久賀駅伝」、さらには、中高連携教育における「ふれあいマラソン大会」が行われており、これらの大会に向けて練習時から全校体制で臨んでいることが大きな特色である。



陸上大会に向けての練習

- (2) 学校・PTA・地域が連携

親子球技大会などの様々な学校行事にPTAとコミュニティ・スクールが連携して、生徒の健全育成と体力向上を目的として参画している。「親子球技大会」(写真右)では、PTAやコミュニティ・スクールだけでなく地域の福祉施設の職員なども参加して行われた。このような活動が、生徒の体力向上に向けた動機づけとなっている。

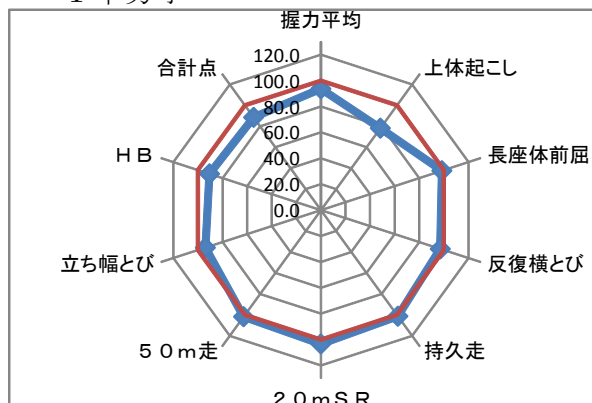


親子球技大会の様子

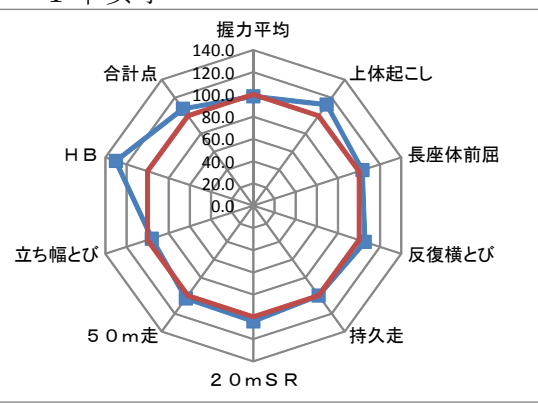
4 取組の成果

(1) 今年度の体力テストの結果 ※平成23年度の全国平均を100として

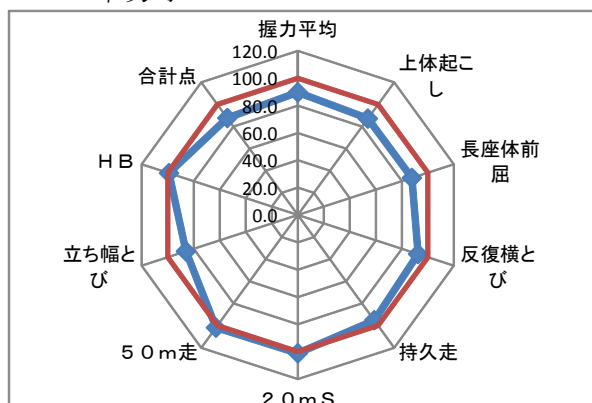
1年男子



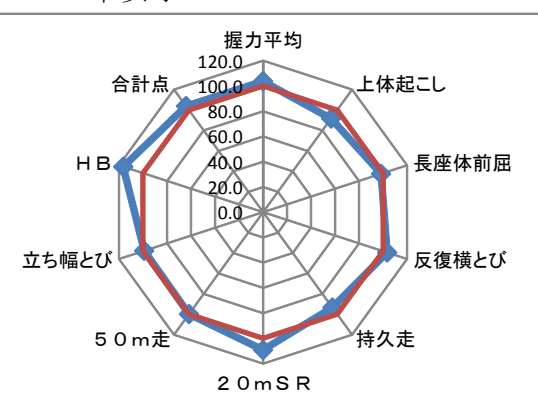
1年女子



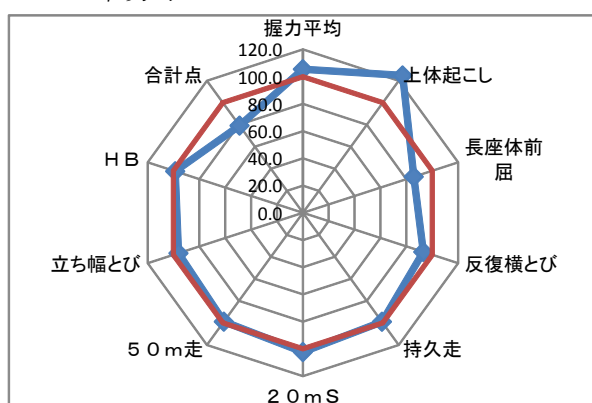
2年男子



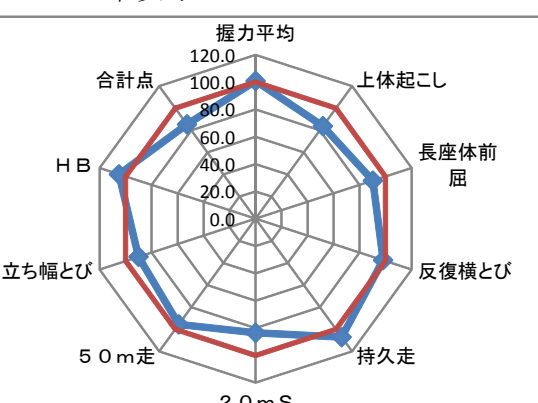
2年女子



3年男子



3年女子



(2) 成果と課題

今年度の体力テストの結果を体力合計点から見ると、1年女子・2年女子では全国平均を上回ったものの、その他の学年では全国平均より低い。このことから本校の生徒の体力は、全体的に低いと言える。しかし、その中で「持久力」や「投力」において全国平均より上位にある項目が見られるのは、本校の取組の成果と思われる。

また、平成24年にコミュニティ・スクールのサポーターから資材を提供していただき、腹筋台を設置した成果が3年男子の「上体起こし」に大きく表れている。このような成果を全学年に繋げていくことが今後の課題である。

◆生徒が主体となって運動に親しむことをめざした取組◆

光市立浅江中学校 生徒数 男子 1 6 2 名 女子 1 7 1 名 計 3 3 3 名

1 学校及び子どもの実態

平成 2 4 年度の新体力テストの結果（全国比）から、本校生徒は持久力が優れていることがわかった。しかしながら、身長・体重などは平均的ではあるが、「やせている」「非常にやせている」生徒が多く、その影響からか筋力や投力が低くなっている。また、柔軟性の向上も近年の課題である。保健体育の授業はもちろん、本校ならではの特色を生かしながら、より生徒の体力向上に努めていく必要がある。

また生徒は、コミュニティ・スクール（以下 C S）で企画する活動に率先して参加するなど、健康増進・体力向上への意欲は高い。したがって、保護者・地域・小学校との連携を充実させることで、その効果が期待できると考えられる。

2 取組の目的

- （1）保健体育科の授業の改善と授業を充実させるために、生徒たち運動に親しみ、生涯にわたって運動に取り組む姿勢を養う。
- （2）生徒が主体となって、自らスポーツに親しむ習慣や態度を養う。
- （3）C S のプロジェクトを活用し、健康増進・体力向上への意欲の高揚を図る。

3 取組の具体

- （1）保健体育科の授業の改善と充実

本校では、保健体育科授業の始業時にトレーニングタイムとして準備運動と補強運動（腕立て伏せ、腹筋運動）及びランニング（1 k m）を毎時間取り入れている。全生徒がこのトレーニングを真剣に行う積み重ねが、上体起こしや持久力の高い数値につながっている。また、昨年度から浅江小学校と連携して、課題である「柔軟性の向上」をめざす授業づくりを目的とした公開授業や研究協議などを行っている。1 1 月には県の教育庁学校安全・体育課の指導主事を講師に迎え、体育理論について出前授業を行っていただいた。健康の成り立ちや運動と健康についての分かりやすい説明が、生徒の理解を促し、自身の生活に置き換えて考えるきっかけとすることができた。また、校内研修では授業を他教科の先生に公開し、保健体育科の立場だけでなく、運動が苦手な子どもの立場として、特別支援教育の視点からなど、多面的な意見を共有することで授業改善に努めている。



- （2）生徒が主体となって運動に親しむきっかけを作る取組

① 体育委員会企画の「外遊びカレンダー」

1 2 月の生徒会体育委員会では、「外遊びをする人が最近減っている」という現状が課題として示された。委員会では、その改善に向けて毎日の昼休みに外で遊んだ人数を記入し、掲示する「外遊びカレンダー」を製作した。その結果、クラス遊びやクラス対抗での競技などが積極的に行われるようになり、健全な学校生活を送る機運を高めた。

② 生徒の特技を生かす取組

本校では、様々な学習活動の中で生徒が「先生役」となって苦手な生徒や活動が滞っている生徒にアドバイスを行う、リトルティーチャーを取り入れている。この学び合いの活動を小中連携の取組として行っている。中学生が小学校に出向いて、小学生に水泳指導や陸上指導を行う活動で、中学生の自己有用感を高めるとともに、小学生の技術向上に役立てている。



(3) コミュニティ・スクールとの連携

C Sの体力づくり部会で企画するプロジェクトの一つに、「早朝元気クラブ」がある。これは、地域の体育的行事（マラソン大会、市内駅伝）に向けての体力向上を目的として毎週水曜日に行っている。参加は自由で、地域の方々と共に部活動を引退した3年生や文化部の生徒が積極的に参加し、参加者は毎回約70名を超えている。また、地域の方々の協力を得て、部活動の活性化に向けて、トレーニングや調理実習を開催するなど、体力はもちろん、食や健康に関する知識を育む活動も行っている。



4 取組の成果

(1) 取組の成果

『保健体育科の授業の改善と充実』については、保健体育科の教員だけでなく、小学校の先生方や他教科の先生に様々な指導助言をいただいたことで、授業内容の精選や生徒の実態を踏まえた授業改善につながった。その結果、授業評価アンケートでは「保健体育の授業は楽しい」と答えた生徒が男女とも90%以上であった。

『生徒が主体となり運動に親しむ』については、生徒主導で行うことで、運動することに対する意識が変化してきた。特に女子生徒の中には、クラス遊びを企画・運営する立場になる生徒も増え、クラスの団結だけでなく、生涯にわたって運動にかかわっていくための足がかりとなっている。

『コミュニティ・スクールとの連携』については、自主的にランニングをするようになった生徒や、地域の行事に「参加する」だけでなく、企画・運営などの「支える」立場に立って盛り上げる生徒も増えた。また、地域の方からも「運動を通して中学生から元気をもらうことができた」という感想をいただいた。

(2) 今後の課題

- ① 生徒自身が、「向上すべき体力」について考え、体力向上に有用な知識や、学習内容を実生活で活用する力をつける指導・支援の充実が求められる。
- ② 学校が、生徒の体力や生活習慣についての調査結果等を、地域・家庭と共有しながら三者が連携した取組を推進する啓発活動と実践活動が求められる。
- ③ 地域の人材を効率的に活用し、学校・家庭・地域が一体となった取組を推進していく方策の改善が求められる。

◆地域行事とタイアップした体力向上の取組◆

山口市立秋穂中学校 生徒数 男子 85名 女子 89名 計 174名

1 学校及び子どもの実態

平成25年度体力調査の結果から、男女とも全国平均、県平均を上回っている項目は、立ち幅とびの1項目のみであった。逆に全国平均、県平均とも下回っている項目は握力、持久走で、この2項目が秋穂中学校の体力課題と言える。男女別に見てみると、男子は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、50m走、ハンドボール投げ、持久走の7項目で全国平均を下回り、女子は握力、50m走、持久走の3項目で全国平均を下回る。秋穂中学校全体としては、体力は低い傾向にあり、特に男子の体力に課題がある。また、1日の運動・スポーツの実施時間が60分未満の割合は、男子は約25%、女子は約45%で、1週間の運動・スポーツ実施状況で全く運動をしない生徒の割合は、男子は約20%、女子が25%である。

このことから、全く運動しない生徒の割合が多く、特に女子の運動実施時間が少ないことがわかる。女子の運動実施時間が少ない現在の状況は、今後、女子の体力も男子同様に低下する恐れがあり、重要な課題と言える。

2 取組の目的

- (1) 秋穂中学校の体力課題（握力、持久力）を解決するために、特に持久力の向上をめざすこととした。持久力は中学生期に伸びる体力要素であり、取組がすぐに成果となって表れやすい。また、全ての運動の基礎・基本は走ることにあるため、他の体力要素にも良い影響を与えられと考える。
- (2) 運動することの楽しさ、心地よさを味わわせれば、全く運動しない生徒、運動実施時間が少ない生徒の運動への意欲を高めることができると考える。そこで①保健体育科の授業改善、②健康委員会の活動との連携の2点から取組を推進した。

3 取組の具体

- (1) 体力課題について ～地域行事とタイアップして～
 - ① 早朝ランニング→部活動の朝練習参加生徒を中心に活動（距離：3000m、タイム設定：200m55秒、60秒、65秒）
 - ② 浜村杯秋穂ロードレース大会（地域行事）に向けた取組→保健体育科の授業での試走、クラス平均タイムクラスマッチ、コース清掃ボランティア等
 - ③ 持久走記録会（年3回）→全校生徒のランキング掲示
 - ④ 市内駅伝に向けて臨時駅伝部の設置
- (2) 運動実施時間の確保について ～授業改善と委員会との連携～
 - ① スポーツの特性を味わわせる単元計画、人間関係づくりに視点を置いたグループ学習→学期末授業評価による授業改善
 - ② 健康委員会による外遊びの企画・運営

4 取組の成果

千人を超える参加者のある浜村杯秋穂ロードレース大会とタイアップすることで、多くの生徒が高いモチベーションをもって持久走の練習に取り組むことができている。そのモチベーションをさらに上げ、支えるために仕組んでいるのが早朝ランニングである。その早朝ランニングを全校生徒が誰でもいつでも自由に参加できる形

にすることで、浜村杯秋穂ロードレース大会、持久走記録会の前になると参加者が少しずつ増え、参加者の記録も徐々に伸びてきている。また、昨年度は高校受験を控えた３年生が「朝型の生活リズムに戻したい」という理由で参加している。今年度、全校道徳で義足のランナー島袋勉さんの話を聞き、当日一緒に走ろうという企画に、生徒たちは例年以上に浜村杯秋穂ロードレース大会を楽しみにしていた。そして、ボランティア委員会と連携して、コースのボランティア清掃を実施したところ、全校生徒の３分の１を超える参加があり、生徒のモチベーションアップにつながった。



浜村杯秋穂ロードレース大会

今年度からは、持久走の記録会を新体力テストを含めて年３回実施することで、年間を通して持久走に取り組む姿勢も生まれてきた。さらに、それに合わせた年３回の持久走ランキングも生徒には好評で、掲示板に順位を確認しに多くの生徒が集まってくる。下位の生徒への動機づけについては課題が残るが、タイムの伸び幅での順位を示すことなども今後考えていきたい。１２月に行った２回目の持久走記録会では、各学年で以下のような変化が見られた。

<持久走平均タイム（男子 1500m、女子 1000m）>

		４月（秒）	１２月（秒）	＋、－（秒）	変化
１年	男子	４１６．１６	４１２．７５	＋３．４１	↑
	女子	２９５．９１	２９８．２５	－２．３４	↓
２年	男子	３８０．５２	３７１．４２	＋９．１０	↑
	女子	２８４．５３	２８８．１５	－３．６２	↓
３年	男子	３７３．２６	３６５．８２	＋７．４４	↑
	女子	３０３．８１	２９６．３４	＋７．４７	↑

１、２年生の変化については、一概に今回の取組の成果だけとは言い難いが、部活動を引退した３年生の平均タイムが向上している点は、大きな成果と言える。

運動実施時間の少ない生徒に対する運動への意欲づけは、保健体育の授業を通じて、スポーツの特性を味わわせ、人間関係づくりに視点を置いたグループ学習を重点的に行った。学期末の授業評価では、「意欲的に活動に取り組む場面があった」、「この単位を通して、人間関係を深めることができた」、「失敗しても思い切って活動できる雰囲気が、集団の中にあった」、「クラスのメンバーのおかげで、楽しく学習に取り組むことができた」の項目で達成率８０％以上であった。しかし、この評価が運動実施時間の少ない生徒の運動時間を伸ばすことにつながっているかどうかは、今後検証が必要である。

健康委員会による外遊びの企画・運営は、生徒の主体的な活動である点と、運動を行う際に必要な「仲間づくり」という点、昼休みに２０分ではあるが、運動時間の確保という点で成果があったのではないかと考える。

今年度の取組を通して、生徒の運動の場を確保することが大切であると感じた。地域の行事と連携しての持久力向上の取組は、秋穂中学校ならではのものであり、今後とも継続し、さらに体力向上をめざし、効果的に発展させていきたい。

◆意欲の向上と時間の確保による運動量の増加をめざした取組◆

美祢市立秋芳北中学校 生徒数 男子23名 女子24名 計47名

1 学校及び生徒の実態

平成24年度の体力調査結果から、本校の体力課題は男子が筋力と柔軟性、女子が筋力と瞬発力と捉えてきた。これを受けて、本校の保健体育科年間指導計画には体力課題に直接関わる単元や重点単元を設定し、実践した。本年度の体力調査結果では、入学間もない1年生男女に昨年同様の課題があることと、投力に一部劣る学年があること以外は、全般的に全国平均を上回ることができた。

これらの要因としては、本校は小規模校ゆえに全員が部活動に加入し、毎日活動していることや、持久走を中心とした朝練習も年間を通して実施していることがあげられる。保健体育科の実施授業数や生徒の活動時間も確保できている。残念ながら、昼休みは短い上、歯磨きや委員会活動を行うことが多いため、運動場や体育館で遊ぶ生徒は少ない。

2 取組の目的

全国的に基礎学力の定着が重視される中、本校の保健体育科では、基礎的な知識・技能の習得と、それを活用して思考力や判断力を身につけることで学習意欲を高め、併せて技能の習得と体力の向上を図ることがより重要であると捉えている。

運動を通して体力の向上を図ることが重要であるため、第一に授業での取組、第二に部活動での取組、最後に学校行事や生徒会活動及び地域・保護者との連携を含んだ総則第1の3（いわゆる第3体育）の取組を通して、本校生徒の体力課題の解決に努めている。

3 取組の具体

（1）保健体育科授業での取組

- ① 年間授業実施数を確保し、単位時間内にも生徒の活動時間の確保に努めている。昨年度の授業時数は1年115、2年127、3年114で、本年度は12月終了時点で1年88、2年100、3年95となっている。授業の開始は屋内外ともに隊列を組んだランニングからで、リーダーの掛け声に合わせて発声し、足並みを揃える集団行動の要素も取り入れている。準備運動後には、本校の体力課題に応じた補強運動も屋内外用の種目に分けて実施している。
- ② 授業は校内研修との関連で、本年は全教員による研究授業を実施し、保健体育科は11月に3年マット運動を実施した。本校の研修テーマは「学び合い」であり、単元により生徒同士のアドバイス、補助等を小集団で実施している。また、定期的に「相互参観授業」として、校内の他の教員が行う授業を参観し、指導力を高めたり、授業改善に結びつけたりしている。

（2）部活動での取組

本校の部活動は昨年度の再編で、現在3部（他に校外2部）で活動中である。放課後の活動は各顧問に委ねられ、本校に限らずあらゆる学校で熱心に行われている。

本校の特徴は、3部の全生徒（ほぼ全校生徒）が朝練習を実施し、全員2～3 km程度の持久走を実施していることである。この目的は全身持久力を中心とした体力を高め、苦しさに負けない強い精神力



を育成し、放課後の専門種目に結びつけるためである。

また、美祢市は10月中旬に市中学校体育連盟主催のロードレース大会や、12月上旬に市主催の駅伝大会があり、各中学校は参加協力のため、校内選抜の駅伝部（臨時部）を発足させる必要があるためでもある。2学期から朝練習では選手コースや体力づくりコースに分かれての練習を行っている。これらは本校が小規模校ゆえに可能なことや、各部の顧問の協力があってこそである。

（3）生徒会活動や学校行事等での取組

- ① 年2回のスポーツマッチは生徒会主催で、学年縦割り班のチームで運動に親しんだり人間関係づくりを行ったりしている。
- ② 1学期の学校保健委員会では、親子で整体師による矯正運動を実施した後、毎年恒例の親子親睦スポーツ大会を実施した。昨年度から兄弟、親戚、親子は同一チームとして編成したところ保護者に好評であった。
- ③ 運動会は一人二役以上の分担があり、出場機会も多い。フィナーレでは毎年涙ながらの挨拶をする生徒が多く、感動や達成感が見られる。
- ④ 家庭・地域へは学校だより等を通じて、新体力テスト結果や身体測定結果や部活動の大会結果等、学校の様子を細かく知らせている。
- ⑤ 小・中学校の連携では、他教科も含めて出前授業という形で授業を実施、保健体育科では、昨年度から、陸上記録会用に陸上競技指導を行った。昨年度は部活動で、スポーツ少年団との交流もあった。その他でも小中の交流機会が多い。



4 取組の成果

本年度の体力テストの結果からは、1年男女の握力、1年男子と2年男女の長座体前屈、1・3年男子と2年女子のハンドボール投げの合計8部門のみが全国平均を下回る結果となった。それ以外は県平均や全国平均を上回る結果となり、本校体力課題はかなり改善された。2年生の持久走の記録を見る限り、伸び具合は驚くべきものがあり、1年間の朝ランニングの成果が感じられる。

さらに、取組方法も工夫し、持久走は2・3年生合同で実施することで競争意識を高めたり、シャトルランは他学年の結果を会場に示したり、得点状況を知らせたりすることで動機づけを行った。生徒たちも記録に一喜一憂しており、自分の結果を記録表にまとめることを楽しみながら行っていることが何よりの成果である。

持久走（秒）の変化

学年性別	24年度	25年度
2年男子	① 387.8(6' 28)	② 342.3(5' 42)
3年男子	② 379.1(6' 19)	③ 360.1(6' 00)

学年性別	24年度	25年度
2年女子	① 295.0(4' 55)	② 253.3(4' 13)
3年女子	② 275.0(4' 35)	③ 266.5(4' 26)

新体力テスト判定評価表

年度	年	A	B	C	D	E
男子 24	1		2		3	
	2	2	2	4	1	
	3	3	4	3		
男子 25	1		2	2	3	
	2		1	3	2	
	3	2	3	3	1	

年度	年	A	B	C	D	E
女子 24	1	2	2	3		
	2	7	1	1		
	3	4	7	2		2
女子 25	1	4	2	3		
	2	2	2	3		
	3	4	3		1	

◆心と体がはずむ、ダンス授業の取組◆

下関市立文洋中学校 生徒数 男子81名 女子75名 計156名

1 学校及び生徒の実態

本校の新体力テストの結果は、多くの種目で全国平均に届いていない。特に筋持久力は男女ともに劣っている。

部活動の加入率は運動部61%、文化部21%、そして18%の生徒が未加入である。実に、40%近くの生徒が保健体育科の授業以外に運動の習慣がないと考えられる。運動部の男子の加入率は73%であるが、女子は48%であり、特に女子の運動習慣のない割合が多い。

2 取組の目的

このような現状を踏まえ、生徒の体力を向上させるために、日々の授業で「身体を動かすことが楽しい」、「体育の時間が待ち遠しい」、「運動が好き」といった情意面の育成を意図して授業改善を図った。そのことが豊かなスポーツライフの実現につながることを願っている。

3 取組の具体

(1) 学ぶ意欲を育成する手立て

- ① 習得すべき技術をスモールステップで組み立て、達成感を獲得しやすい授業づくりを行う。

ステップ1 オープンクローズ
ステップ2 腕回し
ステップ3 キックキック
ステップ4 ダウンアップ
ステップ5 ドアオープン
ステップ6 キックからターン
ステップ7 クロスターン→フットタッチ
ステップ8 ダウンアップ→肘はり→内4回
ステップ9 キック→Jステップからポーズ
ステップ10 チームでダンス作り
(型を崩してもっと良いものを)



ダンス：本時の目標の確認

- ② ペアやグループでの学習形態を多く取り入れ、関わり合いのある授業づくりを行う。
- ③ 生徒が自分たちの演技の様子を確認し、個人やグループの課題をつかみ、積極的に技能の向上に取り組めるよう、視聴覚機器を導入する。



(2) 校内研修における研究授業の実施

実施日 平成25年10月3日(木)

義務教育課指導班学校訪問

教材：ダンス(1年女子)

視点：関わり合いのある授業

：基礎的・基本的な学力の定着



4 取組の成果と課題

ダンスの授業終了後4段階評価での授業評価を1～3年生に実施

4→そう思う 3→だいたいそう思う 2→あまり思わない 1→思わない

	評 価 項 目	平均値
1	オリエンテーションでの説明は分かりやすかった	3.46
2	毎時間、何をするのか説明があり、活動にしっかり取り組めた	3.62
3	技能向上のために分かりやすく教えてくれた	3.28
4	この種目が今までよりも楽しいと感じた	3.80
5	学習カードや視聴覚機器を使うことで活動の様子を振り返ることができた	3.38
6	授業を受けていて楽しいと感じることが多かった	3.61
7	視聴覚機器を使つての説明など、自分の課題や欠点が聞きやすかった	3.54
8	グループで活動したり、話し合う時間が充実していた	3.11
9	先生の話すスピードはちょうどよかった	3.60
10	安全に気をつけてくれた	3.55

(1) 成果

授業評価では、6つの項目で3.5以上の数値を得ることができた。そのうち、「取組の目的」に直接関わる4つの項目について以下のような成果があったと考えている。

- ① 項目2は、1時間の授業で進めるところまで進むのではなく、毎時間の目標を提示することで1時間の目標が分かりやすく、達成感の味わいやすい授業づくりとなったことを示している。
- ② 項目4、6の高い評価は、体育が楽しい、運動が楽しいという思いへとつなげることができた成果だととらえている。
- ③ 項目7については、積極的な視聴覚機器の導入が、個人及びグループの課題を自分たちで掴みやすくし、積極的に技能を向上させたいという意欲を育むことにつながったと考えている。

(2) 課題

課題としては、グループでの活動や話し合う活動が低調だったことが挙げられる。

(項目8の評価3.11) グループでの活動は毎時間行っていたものの、話合いの時間が少なかった。効果的なタイミングで、十分な話合いの時間を確保することが今後の課題である。

今年のこれらの取組の中で感じたことは、生徒が目標を達成したときに感じる喜びや、運動が楽しいという思いを大きくするために、課題をスモールステップで提示したり、視聴覚機器を活用し自分の技能向上の様子を把握させたりすることが有効であるということである。また、このように授業の改善や工夫を加えることが、授業力の向上につながるものと考えている。今後も授業の工夫、改善に取り組んでいきたい。

◆全校でのランニング及び単元に合わせた補強運動とノートを活用した取組◆

萩市立須佐中学校 生徒数 男子 37名 女子 35名 計 72名

1 学校及び子どもの実態

平成25年度の本校の体力調査の結果を全国平均と比較すると、男女ともに握力、反復横とびは上回っているが、20mシャトルラン、上体起こし、長座体前屈、50m走、ハンドボール投げは下回っている。このことから、本校の生徒は、敏捷性に優れているが、全身持久力、柔軟性、筋持久力や瞬発力、巧緻性に課題がある。

本校の部活動は、ソフトテニス、野球、バレーボール、剣道であり、そのことが握力、反復横とびの成果につながっていると考えられる。しかし、運動経験が少なく、部活動以外で体を動かす機会も限られており、そのため、体力の必要性は多くの生徒が感じているものの、体力を向上させる方法や運動技能を向上させる方法について考え、実践できている生徒は少ない。

2 取組の目的

- (1) 生徒の体力を総合的に高めていくために、部活動以外で体力の向上を全校体制で取り組む。
- (2) 保健体育科の授業では、単元に合わせた補強運動を取り入れて体力の向上を図る。また、ノートや学習プリントを活用し、生徒に体力の向上や運動の方法についての理解を深めさせる。

3 取組の具体

(1) 全校生徒でのランニングの実施

生徒の全身持久力の向上を目的とした取組として、放課後、生徒会を中心として、全校生徒でランニングに取り組んでいる。実施は、週2回（火・木曜日）である。部活動単位でグラウンドに集合し、準備体操の後、グループに分かれて、10分間のランニングを行う。グループは、S級（速く/250m）、A級（60秒/200m）、B級（70秒/200m）、C級（2分40秒/外周1周）と設定し、生徒が自分の体力にあった速さを選べるようにしている。また、ランニング中に音楽を流し、生徒が意欲的に取り組めるよう工夫している。

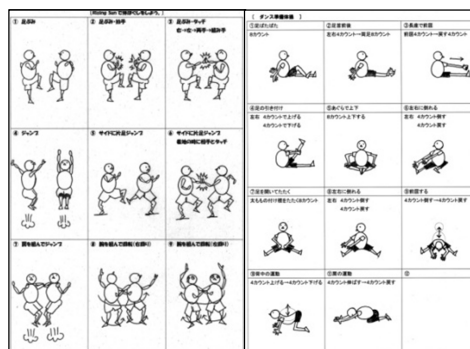


全校生徒でのランニングの様子

(2) 「保健体育科の授業」の取組

① 単元に合わせた補強運動の実施

体育の時間を通して、様々な体力を向上させるために、単元に合わせた補強運動を実施した。体づくり運動では、体ほぐしの運動としてリズムに乗って心が弾むような運動を行った。音楽を流し、1人で足踏み→手を叩く→2人組で手を叩



体づくり運動・ダンスのプリント

く→腕を組んで回る→全員で肩を組んで円形になり回るといった運動を行った。ダンスの単位では、授業の始めに音楽に合わせてストレッチを行った。音楽は、ゆっくりの曲を選び、リズムをカウントしながら体をほぐした。体づくり運動、ダンスともに生徒には、運動の方法のプリントを配布し、生徒が取り組みやすいように工夫した。

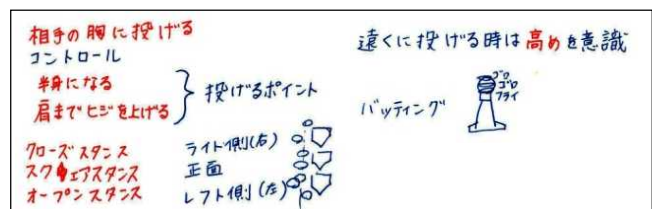
マット運動では、技につながる動きづくりやけがを予防することを目的として補強運動を行った。補強運動は、前転や後転、倒立の動きへつながるものを取り入れた。内容は、ゆりかご（膝を抱えて）→ゆりかご（膝を抱えないで）→ゆりかごから頭の先につま先を付ける→3点倒立→3点倒立から姿勢を戻して立つである。生徒の動きが正確に行われるように、教師が手本を見せながら行った。



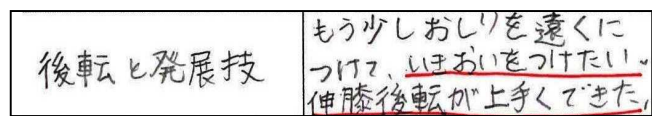
マット運動の補強運動の様子

② ノートを活用した授業の実施

授業で学んだ知識を活用できるようにするために、授業でノートの活用を行った。授業では、技能のポイントやルールなどをわかりやすく板書し、それをもとに練習を行うようにした。生徒には、板書したポイントを授業の終わりにノートに写すようにさせた。また、授業の振り返りとして、学習プリントを作成し、「本時のめあて」「今日の良かった点・改善点」を記述させ、自己評価として、「楽しく学習できた」「協力して学習できた」の2項目について5段階で本時の取組を評価するようにした。



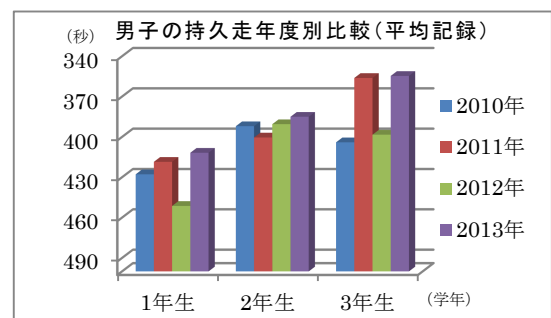
ソフトボールの生徒ノート



マット運動の生徒感想

4 取組の成果

全校ランニングの成果としては、2010年から2013年の各学年の新体力テストの結果を比較したところ、右の図のようになった。男子では、記録が向上する傾向が見られ、一定の成果を上げていると考えられる。また、2学期からはC級をなくしB級以上でのランニングを実施しており、次の新体力テストに期待している。



授業では、音楽を取り入れたところ、積極的に参加する生徒が増えたと感じた。さらに、プリントでの例示によって、プリントを参考にしながら体を動かす生徒の姿が見られた。学習プリントの活用や板書の工夫によって、1年生のソフトボールでは、キャッチボールが上手くできない生徒に、できる生徒が技能のポイントを教える姿が見られた。

今後も、全校ランニングや授業改善の取組を継続し、生徒の変化を見取るとともに、体力の向上や授業改善に向けて、研究を進めていくつもりである。