

体力・運動能力向上、健康課題解決に向けた取組事例の紹介

体力・運動能力の向上、正しい生活習慣の確立および歯科保健指導等に積極的に取り組んでいる学校の取組事例を掲載しています。また、小中連携などの特色ある取組を展開している学校や地域センター員としての活動事例も掲載しています。各学校においては、この事例を活用し、教職員全体の共通理解を図り、学校の教育活動全体を通じた体力・運動能力の向上、健康教育の推進を図りましょう。

【体力・運動能力向上、健康課題解決の取組事例】

○小学校

(1) 日常の運動習慣の改善を含めた、学校教育全体での体力向上の取組	【白石市立小原小学校】	P38
(2) 体力・運動能力の向上に向けた取組	【岩沼市立岩沼西小学校】	P39
(3) 体力・運動能力向上を学校全体に意識づける一(いち)試み	【美里町立南郷小学校】	P40
(4) 家庭、保護者に対する体力づくりの意識啓発と取組	【石巻市立貞山小学校】	P41
(5) 規則正しい生活習慣の育成に向けた取組 ～「生活リズムチェック」を核とした指導の工夫を通して～	【石巻市立中津山第二小学校】	P42
(6) 動画等を使った児童への運動意欲喚起や働き掛けの取組について	【気仙沼市立大谷小学校】	P43
(7) 校舎建て替えによる校庭減少に伴って予想される体力低下を防ぐ取組について	【仙台市立黒松小学校】	P44

○中学校

(1) 体力・運動能力向上に向けたトレーニングの工夫	【柴田町立船迫中学校】	P45
(2) 「できた」「わかった」の体験を通して、体力向上を目指す取組	【多賀城市立高崎中学校】	P46
(3) 校内から外部の大会へとつなげる意欲向上と体力増進の取組について	【大崎市立三本木中学校】	P47
(4) 生徒が『自ら考え、行動することができる』健康教育の推進 ～生徒保健委員会活動の熱中症予防対策を通して～	【大崎市立松山中学校】	P48
(5) 部活動合同トレーニングと日常の意識づくりの取組について	【石巻市立飯野川中学校】	P49
(6) 学校全体での運動機会の創出の取組について	【気仙沼市立新月中学校】	P50
(7) 日常生活や学校行事等を通しての体力向上の取組	【仙台市立上杉山中学校】	P51

【特色ある取組を行っている学校の事例】

(1) 小中連携による乗り入れ授業の取組について	【加美町立西小野田小学校】	P52
(2) 異学年合同授業による運動意欲向上の取組について	【大崎市立古川西小中学校】	P53

【地域センター員の取組事例】

(1) プチトレ等による家庭への啓発の取組 ～運動の日常化を目指して～	【丸森町立丸森中学校・丸森小学校・館矢間小学校】	P54
(2) 日々の運動機会を創出し、体力・運動能力の向上を図る取組 ～中田マラソンを通して～	【登米市立宝江小学校・加賀野小学校・浅水小学校】	P55

白石市立小原小学校

日常の運動習慣の改善を含めた、学校教育全体での体力向上の取組

1 学校規模

(1) 児童数

男子 9 人 女子 3 人 計 12 人

(2) 学級数

4 学級 (複式 3 学級、特別支援学級 1 学級)

2 学校や児童の実態(1名欠席のため、未回答)

- (1) 体を動かすのが好きと答えた児童は 10 人、嫌いと答えた児童は 1 人。
- (2) 授業以外で体を動かすのが 1 日 60 分未満の児童は 5 人。
- (3) ゲームやテレビの視聴時間が 2 時間以上の人数が 4 人である。
- (4) 肥満傾向の児童は学校全体で 3 人である。
- (5) ほとんどの児童は、バスや保護者の車による送迎で登下校している。

3 令和 6 年度の体力・運動能力向上の目標

- ・県の重点種目及び体力合計点について、昨年度の記録より 10% 上回る。

4 具体的な取組

(1) 中学校教員との連携

- ・体育の授業を担当している中学校教員と連携し、中学校までの見通しを持った学習計画を立てた。
- ・中学校教員が授業を担当し、より専門的な指導を実施した。



(2) 「朝運動」の実施

- ・毎週金曜日の業前に、体育館で 3 分間走、なわとびなど体力向上に向けた運動に取り組ませた。
- ・意欲面を考慮し、じゃんけんリレーなどのゲームも併せて実施した。

(3) 体育館の開放

- ・毎週木曜日の放課後に、体育館を開放した。
- ・児童の安全確保のため、教師も一緒に活動した。

(4) 「なわとび記録会」の実施

- ・練習してきた成果を発表する場として、なわとび記録会を実施した。
- ・児童自身で記録会に向け目標を設定し、達成するため練習に取り組ませた。
- ・成長を実感させるため、練習の成果を記録カードに毎回記入させた。

5 取組の成果

(1) 20m シャトルランの記録向上

	R5 年度	R6 年度
低学年	18 回	31 回
中学年	31 回	31 回
高学年	40 回	49 回

(2) 総合評価

	A	B	C	D	E	計
R5 年度	2 人	5 人	1 人	1 人	2 人	11 人
R6 年度	3 人	6 人	1 人	2 人	0 人	12 人

- ・昨年度と比べ、A・B 評価の人数が上昇しており、E 評価の人数が 0 になっている。
- ・2 年生以上で、体力合計点が前年度より 10% 以上高くなった児童の割合は 60% である。

(3) 体育館開放による児童の変化

- ・休み時間や放課後に体育館や校庭へ向かうようになり、自主的に体を動かすことを継続するようになった。

6 今後の課題

- ・児童が家にいる時間も体を動かす習慣を付けられるような手立てを講じていく。
- ・総合評価 C・D の児童も意欲的に取り組めるよう、目標を持たせ、自分の頑張りが視覚化されるような学習カードを作成する。

1 学校規模

(1) 児童数
男子451人 女子442人 計893人

(2) 学級数
33学級（特別支援学級6学級）

ほとんどの児童が参加し、意欲的な姿が見られた。

**2 学校や児童（生徒）の実態**

(1) 休み時間や放課後、校庭で遊ぶ児童が多い。反面、ほとんど休み時間は室内で過ごす児童も一定数おり、二極化が見られる。

(2) 肥満傾向や慢性的な運動不足の児童が見られ、けがをする児童も増えている。

(3) 体力・運動能力の結果から、ほぼ全ての学年で県平均を下回ったのは、握力であった。

(4) 校庭が狭く、児童数が多いため、体を動かす機会を確保するのが難しい。

**3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標**

・体力合計点の総計がC以上の割合を70%以上を目指す。（令和5年度は61%）

②学年縄跳びボードの設置

縄跳びへの意欲を喚起するために、昇降口に右図のような各学年の縄跳びボードを設置した。最高記録を更新したら、自分の名前と記録を書いていく方式にした。毎月末には校内放送で各学年の入賞者の名前を放送し、全校への意欲付けになった。

**③縄跳び板の設置**

児童が意欲的に縄跳び運動をするような場の設定をしたいと考え、校庭の一角のスペースを利用して縄跳び板を設置した。中学年を中心に二重跳びなどの跳躍力を必要とする技の練習をする姿が見られた。

(4) 持久力強化期間の設定（11～12月）**①持久走更新ボードの設置**

「○日までに○周以上走ったら名前を書く」というボードを設置し、1週間おきに放送で記録を発表した。マラソンカードは個人の記録の蓄積が図られるが、記録更新ボードは、意欲的に走りに行く児童を増やすことができた。

②シャトルランチャレンジの開催

今年度、初の試みとして、上学年のみシャトルランチャレンジを実施した。寒い中での実施だったが、多くの児童が参加した。

**5 今後の課題**

令和6年度の体力合計点の総計でC以上の割合は69.6%だった。目標の70%に近付き、今後も継続して体を動かす機会を設けることで、目標を達成していきたい。

**(3) 縄跳び強化期間の設定（10月）****①縄跳びチャレンジイベントの開催**

業間休みと昼休みに音楽を流し、3学年ごとに縄跳びをする時間を設定した。下学年は1分間、上學年は2分間跳びとして、最後まで跳び続けることができるようチャレンジする企画を実施した。参加した児童には、体育委員会が作成した縄跳びシールを渡し、縄跳びカードに貼り付けることができるようにした。

美里町立南郷小学校

体力・運動能力向上を学校全体に意識づける一試み

1 学校規模

- (1) 児童数
男子84人 女子99人 計183人
- (2) 学級数
9学級 (特別支援学級2学級)

2 学校や児童の実態

- (1) 令和5年度体力・運動能力調査では、全96項目(8項目×6学年×男女別)中、53項目で全国平均値を上回った。
- (2) 外遊びを好む児童が多いため、体力・運動能力向上を目的とした特別な取組は実施していないが、冬季期間の体力維持のために、全校で業間マラソン(週1回)となわとび運動に取り組んでいる。
- (3) 登下校は、スクールバス利用や自家用車送迎の児童が多く、徒歩で登下校している児童は少ない。
- (4) 肥満傾向の児童は、全校の13.7%。3年前の調査から2.5%減少している。

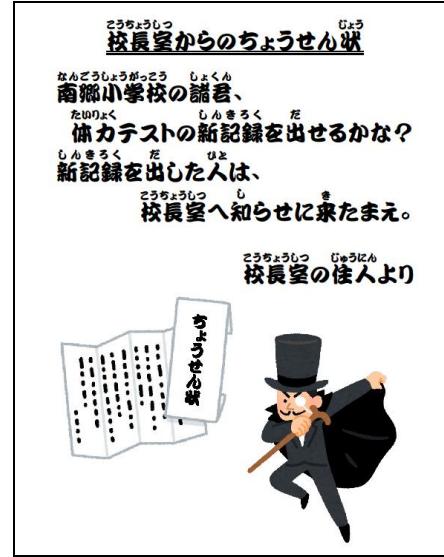
3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

- (1) 「上体起こし」で、全学年の平均値を県平均相当にする。
- (2) 「立ち幅跳び」で、全学年の平均値を県平均相当にする。
- (3) 「反復横跳び」で、全学年の平均値を県平均相当にする。

4 具体的な取組

- (1) 取組名 校長室からの挑戦状
- (2) 取組のきっかけ
本校では、児童の学力・学習意欲向上の一助になればと、暗唱チャレンジ「校長室からの挑戦状」という取組を行っている。
【暗唱チャレンジの例】
 - ・春の七草 　・日本一長い名前 (寿限無)
 - ・数の単位 (1~無量大数) 　・秋の七草
 - ・十二支

この取組を体力・運動能力向上にも生かすことはできないかと考えた。
- (3) 主な取組
 - ① 体力・運動能力調査の「南郷小学校最高記録」(令和3~5年度)を、全校児童の目に触れる昇降口付近に掲示する。
 - ② 新記録を出した児童は校長に知らせるよう、昇降口付近で告知する。



- ③ 新記録を出した児童には、「新記録認定証」を発行する。

5 取組の成果

- (1) 3目標(2)の「立ち幅跳び」では、12項目(6学年×男女別)中9項目、(3)「反復横跳び」では、12項目中8項目で県平均を上回ることができた。
- (2) 「南郷小学校最高記録」を掲示したことにより、児童は自分の目標値を明確に設定することができた。
- (3) 最高記録に名前が載っていた児童は、自分が校内最高記録を出していたことに自信を持ち、他の児童の中には、「自分も最高記録を出してみたい」という意欲を持つ様子も見受けられた。
- (4) 令和6年度体力・運動能力調査では、全96項目中21項目(のべ23人)で最高記録を更新することができた。

6 今後の課題

- (1) 5取組の成果(1)~(4)のような成果はあったものの、特に目標(1)「上体起こし」では、目標に遠く及ばなかった(12項目中9項目で県平均を下回る)。今後、重点的な対策を検討し講じていきたい。
- (2) データの保管や引き継ぎ等を確実に行い、今後も継続できる取組にしていきたい。
- (3) 体育主任や学級担任の負担にならない取組にしていきたい。

石巻市立貞山小学校

家庭、保護者に対する体力づくりの意識啓発と取組

1 学校規模

(1) 児童数
男子 94人 女子 76人 計170人
(2) 学級数
10学級 (特別支援学級4学級)

2 学校や児童の実態

- (1) 外に出て遊ぶ児童が多く、休み時間は積極的に校庭に出て外遊びをしている。
- (2) 住宅街に本校があることもあり、ボール遊びができる公園や走り回る広さのある公園が近くにないため、放課後や休日に外遊びをする児童は少ない。
- (3) 高学年ほどスマホの所持率が高く、休日は家の中で過ごす児童が比較的多い。

3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

〈県の重点種目〉		〈学校の重点種目〉	
種目	立ち幅跳び	種目	反復横跳び
男	145 cm	男	40 回
女	135 cm	女	35 回

4 具体的な取組

(1) 保護者への啓発の取組

① 「ぐっすり睡眠・しっかり朝ごはん週間」の実施

毎年3回「ぐっすり睡眠・しっかり朝ごはん週間」として保護者と児童が1週間入眠時刻と起床時刻、朝食摂取の有無を記録として付け、最終日に振り返りを行う活動を行った。また今年度から休日の運動時間の調査も行った。

② 保健便りの活用

「ぐっすり睡眠・しっかり朝ごはん週間」後にその結果を集計し、学期と経年で比較したグラフを作成し、保健だよりに掲載して保護者へ配付し、意識啓発をした。

③ 保護者全体会での講話

石巻専修大学 助教 高橋功祐先生に協力をいただき、保護者向けに運動と非認知能力の関係性等について講話していただいた。

（2）体力向上ための取組

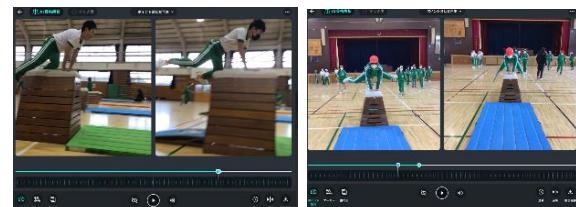
① 校庭の「遊び場」の整備

校庭内や校庭に向かう途中の場所に様々な仕掛けを作成し、児童が楽しく、多くの動作ができるように整備した。



② AIスマートコーチの活用

石巻専修大学 助教 高橋功祐先生の指導のもと、体育科の授業内でアプリを活用した実践を行ってきた。主に跳び箱と鉄棒運動で活用し、児童の意欲向上や動作獲得のため多くの学年で活用した。



5 取組の成果

- (1) 保護者への啓発の結果、休日の運動量の上昇がみられ、運動する児童が増加した。
- (2) 休み時間に教員も一緒に外遊びをしたり、遊び場を設定したりすることで外遊びをする児童の増加がみられた。

6 今後の課題

- (1) 外遊びを十分に確保できない時期の運動時間の確保の方法について検討していく。
- (2) 外遊びをしない児童に、どのように運動へ目を向けさせるか検討していく。

石巻市立中津山第二小学校

規則正しい生活習慣の育成に向けた取組 ~「生活リズムチェック」を核とした指導の工夫を通して~

1 学校規模

(1) 児童数

男子 47人 女子 50人 計 97人

(2) 学級数

8学級 (特別支援学級2学級)

2 学校や児童の実態

(1) 本校は石巻市桃生地区に位置する児童数97名の小規模校であり、隣接する2校と来年度統合する予定である。

(2) 児童により良い生活習慣を育成するために「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」に対し、児童自らが目標を設定し生活できるよう、年3回(5月、9月、1月)「生活リズムチェック」を取り組ませている。

(3) 今年度5月に行った「生活リズムチェック」では、「早寝」と「メディア」の達成率は一部の学年で60%台と低い傾向にあった。

3 取組の成果

(1) 1回目に比べ、2回目は「生活リズムチェックカード」の提出率が増加(96%→100%)した。生活リズムに課題のあった学年でも、項目全てで目標を達成した児童が増加(9%→27%)するなど、全体で達成率が増加(18%→24%)した。

(2) 保護者アンケートでは、「早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身に付いている」という回答が増加(R5:73.8%→R6:81.3%)した。

(3) 桃生地区の小・中学校が同時期に一斉に取り組んだことで、家庭の協力が得やすかった。また、地域全体の課題把握ができ、統合後も継続した取組を円滑に行う見通しが持てた。

4 具体的な取組と児童の反応

(1) 児童への意欲付け

①「生活リズムチェック」の実施

生活リズムを意識して生活できるよう、5月、9月に各10日間のチェック期間を設け、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「メディア」の4つの項目の目標を達成できた日は「生活リズムチェックカード」に○を付けさせたり、チェック期間の振り返りをカードに記入させたりした。(図1)

9月の目標設定を5月よりも難しいものに設定し、生活リズムをより良くしようとする姿が見られた。

②児童向け「保健だより」による情報発信

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識させるため、生



図1 生活リズムチェックカード

活リズムを整えることの効果や、「メディア」との付き合い方を考え、実践していくような手立てを示し、「生活リズムチェックカード」と共に配布した。

③個別指導の実施

5月に達成率が低かった児童や、チェック期間に未提出だった児童は、養護教諭と一緒に9月の「生活リズムチェックカード」を記入させた。個別指導後は、自らカードに記入し、生活リズムを改善する姿が見られた。

④保健指導・保健学習

全校への保健指導では、より良い生活の仕方を確認した。課題のある学年では、担任とTTにより「生活リズムチェックカード」を振り返らせ、改善すべき点を考えてから取り組ませた。授業で学んだことを自主勉強でまとめてくるなど、主体的に実践しようとする態度も見られた。(写真1)



写真1 メディアコントロールを含めた保健学習

⑤委員会活動の取組

体育保健委員会が作成したメディアコントロールポスターを活用した啓発動画を作成した。Classroomに動画を配信し、各クラスで視聴させた。視覚的に訴える紹介を行うことで、メディアコントロールをより意識することができた。

(2) 家庭との連携を図る「保健だより」による取組の周知

「生活リズムチェックカード」の集計結果をグラフ化し、学年懇談会の資料として配布した。課題解決に向けた情報発信を行うことで家庭の協力を得られるようにした。(図2)

(3) 地域の小・中学校との連携

①「生活リズムアンケート」の実施

8月に桃生地区小・中学校の保護者を対象に、生活リズム、メディアの使用等についての調査を行った。

②「生活リズムチェック」の実施

9月は桃生地区小・中学校が一斉に取り組んだ。

③地域学校保健委員会による健康課題の共有

11月に地区の健康課題解決に向けた協議を行い、「早寝」と「メディア」が共通の課題であることを確認した。

5 今後の課題

生活リズムは各家庭で異なる部分が多いことから、個別面談等の機会を活用し、家庭との更なる連携を充実させていきたい。

気仙沼市立大谷小学校

動画等を使った児童への運動意欲喚起や働き掛けの取組について

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子68人 女子70人 計138人
- (2) 学級数
8学級（特別支援学級2学級）

2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) 体力運動能力調査の結果から、男子の体力低下が見られる。特に、全身持久力、筋持久力、瞬発力に課題が見られる。また、男女共通して50m走の記録が全国平均を下回っている。
- (2) 登下校時に車で送迎される児童の割合が高い。学校と家が近い児童も、送迎される様子が見られる。
- (3) 全校で1日の平均欠席者数が6.6人と多い。全体の42.3%が体調不良を理由とする欠席となっていることから、体の強さや体調管理面で課題が見られる。

3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

- 男女共に「50m走」の記録を全国平均と同等水準まで引き上げる。

4 具体的な取組

- (1) 体力向上行事の開催と動画での意欲付け
・「大谷クエスト」や「大谷スポーツ王決定戦」と題して児童が休み時間などに目標と意欲を持って自主的に体を動かすようなイベントを実施した。
・「大谷クエスト」では、校庭を走るごとにレベルが上がるマラソンカードを配布し、業前や休み時間に校庭を走る機会を設定した。また、全校児童が見える場所に各レベル達成者名や、走った距離を宮城県地図上で可視化した掲示を行い、意欲付けを図った（写真①）
・「大谷スポーツ王決定戦」では、学年部ごとに体力テストのテスト項目と関連した「ターゲットカード」を配布した。「期間内に校庭〇〇周」や「うんてい1往復」など数項目をターゲットとし、教員とスポーツ委員会の児童で計測を行った。ターゲットを規定数以上達成した児童は「大谷スポーツ王」として表彰した。
・「大谷クエスト」の取組の前に、児童が「やってみたい！」と思ったり、取組内容を理解したりできるようなモチベーションビデオを全校集会で提示し、意欲付けを図った。（写真②）



（写真①）



（写真②）

- (2) 授業導入時に行う運動遊びを通しての運動量確保及び校内での実践事例共有

- ・授業導入時に、主運動とは別に運動遊び等を行うことを通して、運動量の確保を目指している。また、校内で取組の内容に差が生じないよう、体力向上研修を受けた教諭の授業動画をGoogle ドライブで共有し、誰でも取り組めるようにした。（写真③）



（写真③）

- (3) 「マナンボウタイム」（業前活動）の活用

- ・毎週木曜日の業前に、長距離走やインターバル短距離走、エリア鬼ごっこなどを行った。多様なバリエーションで楽しく取り組めるよう工夫した。

5 取組の成果

- (1) 意欲的に運動に親しむ児童の増加

- ・昨年度まで校庭を100周以上走る児童は数名だったが、今年度は30人以上となるなど、目標を持って意欲的に運動する児童が増加した。
・「マナンボウタイム」（業前活動）の内容や「大谷クエスト」「大谷スポーツ王決定戦」の内容を相互に関連する項目にすることで、運動への意欲が高い状況を継続することができた。

- (2) 授業改善

- ・体育の授業導入時や体力テスト前の補強運動を行う際、共有した動画を活用して授業を行った学年が多かった。担任からは、「動画なので分かりやすい」「児童が意欲的に取り組み、運動量の確保につながっている」などの声が聞かれた。

- (3) 運動が好きな児童の増加

- ・「運動やスポーツをすることが好きですか」という質問に対して、「好き」と回答した児童が66%から79%と向上し、運動することに対して肯定的な意見が増加した。

6 今後の課題

- (1) 児童が自分の体力の課題を把握し、次年度の体力テストに向け目標を持って運動に取り組めるようにするため、過去の体力テストの結果と現在の記録を書く欄を設けたワークシートの配布や体力テストで課題となった項目に絞って、定期的に記録の再計測を行う。

- (2) 体力向上のために「てくてく登校」の日を設定し、徒歩通学を奨励していく。

仙台市立黒松小学校

校舎建て替えによる校庭減少に伴って予想される体力低下を防ぐ取組について

1 学校規模

(1) 児童数

男子230人 女子202人 計432人

(2) 学級数

17学級（特別支援学級2学級）



2 学校や児童の実態

(1) 校舎建て替えによりプレハブ校舎にて学校生活を送っている。校庭の広さは、遊具を除くと、30m×20mほどである。

(2) 校庭や体育館で遊ぶことができる日を割り当てているため、各学年利用できるのは業間休みと昼休みを合わせ、週3～4回である。

(3) 全国体力・運動能力調査の結果では、R3・4年度と、半分以上の種目が仙台市平均を下回り、特に握力・上体起こし・20mシャトルラン・ソフトボール投げがどの学年でも落ち込んでいた。

3 R6年度の体力・運動能力向上の目標

握力とソフトボール投げの記録向上を目指し、運動の日常化や空きスペースの有効活用、体育の授業の充実を図る。

4 具体的な取組

(1) 廊下に握力を測定したり鍛えたりできる場の常設

- 廊下の広さを活用し、握力計とハンドグリップを常設した。
- 教員の記録なども掲示し、児童の意欲を高めた。



(2) 繩跳び用のジャンピングボードの常設

- R5年度から4台増やし、計5台を常設した。
- 校庭が狭く、走の運動による持久力向上ができない中、縄跳びによる体力向上を行った。

(3) ジャベリックボールの活用

- 校庭のフェンスに的を作り、決められた位置から狙って当てられるようにした。
- 投げ方などの技術的な部分ではなく、的に当たるという楽しさを味わえるようにした。

(4) 体育館の開放

業間休みと昼休みに、学年ごとの校庭・体育館使用の割当を作っている。児童の使用率は高い。

(5) バレーボール教材の購入と活用

100gや50gのソフトバレーボールを購入し、学年によって扱いやすいボールを選んで授業を行っていた。

5 取組の成果

(1) 握力及び投能力の記録の向上

- 令和5年度と令和6年度の仙台市体力、運動能力調査結果を比較すると、多くの学年で握力及びソフトボール投げの記録が仙台市平均を上回った。

(2) 総合評価の割合【(A+B) % - (D+E) %】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	43%	-17%	15%	40%	20%	13%
女子	-12%	6%	38%	11%	31%	14%

- ほとんどの学年男女で、A・B評価の児童数割合が、D・Eの割合を上回り、体力の底上げが図られた。

- 全体の記録としても、学年男女96種目中、仙台市平均を上回った種目は、R5年度「44種目」に対しR6年度「67種目」と記録の向上が見られた。

6 今後の課題

- 校舎の裏側にある敷地内の山の木の伐採が終わったため、安全面に配慮しながら児童が外で遊ぶ場の一つとして活用していく。
- 環境整備だけではなく、昨年度の自分の記録を確認することによって、児童が進んで練習したり、昨年の自分を超えたと考えたりといった内発的な動機付けができる取組を行う。

柴田町立船迫中学校

体力・運動能力向上に向けたトレーニングの工夫

1 学校規模

(1) 生徒数

男子 91 人 女子 101 人 計 192 人

(2) 学級数

9 学級 (特別支援学級 3 学級を含む)

2 学校や生徒の実態

- (1) 部活動への加入が任意であり、運動部と校外のクラブチームに所属していない生徒が 17% である。
- (2) 令和 5 年度体力・運動能力調査では、A・B 判定の割合が 30% である。
- (3) 1 日のテレビの視聴時間が 3 時間以上の生徒が 32%、パソコン・携帯の利用時間が 3 時間以上の生徒が 35% である。
- (4) 学校の行事で、体育祭を実施している。
- (5) 登下校時の保護者送迎の生徒の割合が高い。

3 令和 6 年度の体力・運動能力向上の目標

スポーツリズムトレーニングと全校トレーニングの継続により、体の使い方を身に付けながら心肺機能を高め、健康の維持、生活習慣の改善につなげる。

4 具体的な取組

(1) スポーツリズムトレーニングの導入

保健体育の授業において、令和 4 年度からウォーミングアップにスポーツリズムトレーニングを取り入れている。また、スポーツリズムトレーニングだけではなく、リズムダンスも取り入れ、短時間でスポーツリズムトレーニングと同様の効果を得られるようにした。

スポーツリズムトレーニングの様子↓



(2) 全校トレーニングの実施

「全校トレーニング」と称して、月 1 回程度スポーツリズムトレーニングとランニングメニューや縄跳び、柔軟運動、筋力トレーニングを組み合わせた活動を行った。ランニングメニューでは、体力テストと関連付けてタイムトライアルを行った。縄跳びでは、学級を 2 グループに分けての長縄や、連続 8 の字跳びを行い回数を競った。体育祭と関連付けながら取り組ませたり、学級ごとに順位を発表したりするなど、意欲的に取り組めるよう工夫した。主に、筋力と全身持久力の向上を目指して取り組ませた。

1 km タイムトライアルの様子↓



5 取組の成果

(1) 体力・運動能力において特に向上した項目

実践により、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」の数値が昨年度と比べ顕著に向上した。

R6 2 年	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
男子	27.81(4.13 ↑)	45.24(6.45 ↑)	52.90(1.23 ↑)
女子	23.80(5.05 ↑)	52.07(6.19 ↑)	47.07(1.16 ↑)
R6 3 年	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
男子	28.11(4.64 ↑)	52.15(8.18 ↑)	56.52(5.18 ↑)
女子	20.91(2.81 ↑)	45.89(4.96 ↑)	46.63(2.45 ↑)

※ () の数値は当該学年の昨年度から推移

(2) 保護者アンケート

保護者のアンケートの結果から「学校は、子どもたちの体力を高めている」の項目が 74.7% であり、昨年度と同様に肯定的な意見が多かった。

6 今後の課題

「50m走」と「ハンドボール投げ」に課題がある。これまでの取り組みを引き続き実践し、各運動領域で補助運動の工夫、全校トレーニングの内容を精査していく。

多賀城市立高崎中学校

「できた」「わかった」の体験を通して、体力向上を目指す取組

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子 256 人 女子 236 人 計 492 人
- (2) 学級数
17 学級（特別支援学級 4 学級）

2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) 部活動への加入は任意となっており、未加入生徒（クラブチーム加入生徒含む）は約 14%いる。文化部等も合わせると約 2割の生徒は体育以外での活動はない。
- (2) 令和 5 年度の体力テストでは、男女で約半分の項目が宮城県平均を下回る結果であった。
- (3) 部活動未加入や文化部への加入が増えたことも影響し、体力や運動能力における二極化が大きく見られるようになった。
- (4) 徒歩で登下校する生徒がほとんどである。

3 令和 6 年度の体力・運動能力向上の目標

- (1) 「男子 20m シャトルランで宮城県平均を上回る」「女子体力合計点 2 点アップ」

4 具体的な取組

- (1) MVS(Most Valuable Student)カードの活用
今年度から活用を始めたもので、生徒がよくできた場面を観点別に評価し、カードをその場で配付する。声掛けだけでなくこのカードを使用することで形成的な評価と意欲向上に繋げる。



(2) 体育館の開放

スポーツテスト前の 2 週間と冬期に一定期間、昼休みの時間に体育館の開放を行った。スポーツテスト前は種目の練習。冬期は柔らかいボールを使っての活動を行った。



(3) 廊下掲示の工夫

スポーツテストの成績上位者（掲載可の生徒のみ）を廊下に掲示した。学年別に各種目上位 10 名を掲載した。スポーツテスト実施前に告知し、意欲向上を図った。



5 取組の成果

- (1) MVS カードによる意欲の向上
授業の目標に沿った「意識するポイント」や「技能」を表現することによってもらえるため、判断基準が明確となり生徒たちの意欲向上に繋がった。また、もらえた生徒が自身の動きを振り返るだけでなく、運動が苦手な生徒はもらえた生徒の動きを観察することで自身の動きの改善に繋げようとする姿なども見られた。

○アンケート結果（3年生 140 人）

アンケート項目	回答結果
1. 「できた」「分かった」の実感があった。	91%が肯定的
2. 授業ごとに考えなければいけないことやできた方が良い動きが明確であった。	85%が肯定的

(2) 体育館開放による生徒の変化

これまで昼休みに校庭で体を動かす姿も見られていたが、今回の体育館開放により各学年約 3割の生徒が活動する姿が見られた。また、スポーツテスト期間の開放では限られた種目ではあったが、練習を行ったため記録の向上が見られた。

(3) スポーツテストの結果から見える変化

○男子 20m シャトルラン（平均値）

	令和 5 年度	令和 6 年度
1 年生	※	60 回
2 年生	67 回	80 回
3 年生	68 回	79 回

○女子体力合計点（平均値）

	令和 5 年度	令和 6 年度
1 年生	※	38 点
2 年生	37 点	43 点
3 年生	44 点	47 点

6 今後の課題

※は調査不可

- (1) 教育活動外のところでも生徒が楽しく運動と関わるよう、授業で運動に興味・関心を持たせ日常的に運動に親しませる工夫を行っていきたい。

1 学校規模

(1) 生徒数

男子 83 人 女子 88 人 計 171 人

(2) 学級数

8 学級 (うち特別支援学級 2 学級)

2 学校や生徒の実態

- 日常的に運動する生徒としない生徒の二極化が見られる。
- 1日の運動・スポーツ実施時間 30 分未満の生徒の割合が男子 17.3% (全国 18.2%) 女子 38.4% (34.1%) であり、女子の運動時間が少ない。
- 本校の運動部加盟率は 70.8% であり、大崎市立中学校の運動部加盟率 63.4% より高い。
- 保護者の送迎で登下校する生徒が多い。

3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において中学校 2 年生の男女の体力合計点が全国上位と同等水準まで引き上げるとともに、種目毎の年度推移向上を目指す。

4 具体的な取組

(1) 校内から外部の大会へとつなげる意欲向上の取組

- 新体力テスト上位者を体育科推薦選手として陸上・駅伝大会に推薦し、推薦状を授与した。
- 各種大会に向けて各部の目標を掲示した。



(2) 保健体育科の授業での取組

- 体力向上を目的に、3 分間ランニング及び腕立て、腹筋、背筋の補強運動を毎時間取り入れた。
- 活動中に BGM を活用し、運動意欲の向上及びストレスや疲労感の軽減を図った。

(3) 保健体育科の授業以外での取組

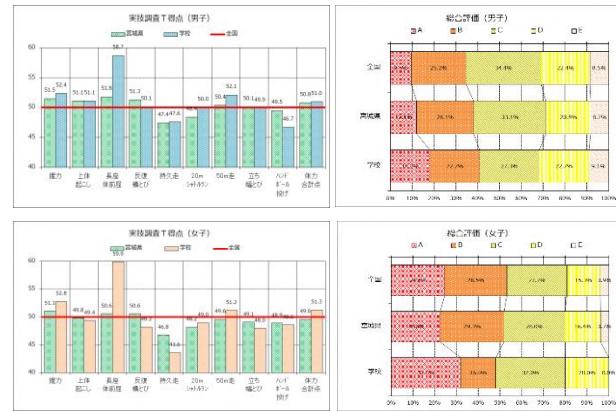
- 新体力テスト A 段階の生徒を対象に、全校集会で表彰を行った。
- 新体力テスト実施前に廊下に握力計を設置し、関心・意欲の向上を図った。
- 文化祭時に体育コーナーとして、校内上位成績者の掲示、運動会のスライドショー、立ち幅跳び・握力体験の展示を行い、運動意欲を高める工夫を図った。
- 長期休業中の課題として運動取組カードを配布し、継続的に運動するよう促した。

- 全学年で Web マッスル大会へ参加した。

(4) 小中連携の取組

- 相互の授業参観を通じて、小中学校間での情報共有及び検討会を行った。(小4 体つくり運動、小5 跳び箱運動、業間休みの縦割り活動、中1・2 ダンス)
- 小学 6 年生を対象に体つくり運動の出前授業を実施した。

5 取組の成果



- 本校中学 2 年男子 42.95 点 (全国 1 位大分県 44.81 点)。全国平均 41.86 点、県平均 42.77 点。
- 本校中学 2 年女子 48.07 点 (全国 1 位埼玉県 51.14 点)。全国平均 47.37 点、県平均 46.90 点。
- 全国 1 位には 2 ~ 3 ポイント程届かなかったが、種目毎の年度推移では、男女共にほとんどの種目で記録向上が見られ、全国平均を上回った。
- R6 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の生徒質問紙調査において、「体育の授業は楽しいですか」の回答では、「楽しい：男子 63.3% (全国 57.4%)、女子 48.0% (全国 39.5%)」「やや楽しい：男子 36.7% (全国 34.3%)、女子 36.0% (全国 44.3%)」。男子は 100%、女子は 84% で肯定的な回答を得ることができた。
- 新体力テスト上位者に対して、その成績を称え推薦状を授与することにより、自信を持って各種大会へ参加することができた。

6 今後の課題

- 小中それぞれのよさを生かした取組を情報共有し、小学校から中学校に進学した際に感じる困り感の解消とスムーズな移行ができるように小中連携をさらに推進していく。
- 生徒が意欲的に取り組めるような体力向上に向けた工夫や環境整備を整えていく。

大崎市立松山中学校

生徒が『自ら考え、行動することができる』健康教育の推進 ～生徒保健委員会活動の熱中症予防対策を通して～

1 学校規模

(1) 児童（生徒）数

男子 48 人 女子 49 人 計 97 人

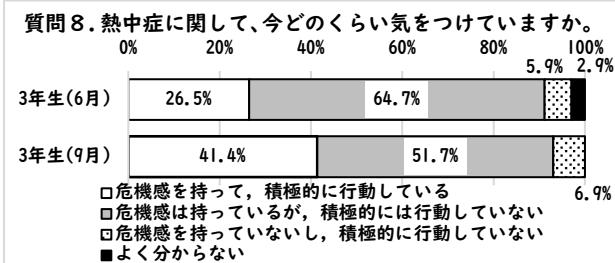
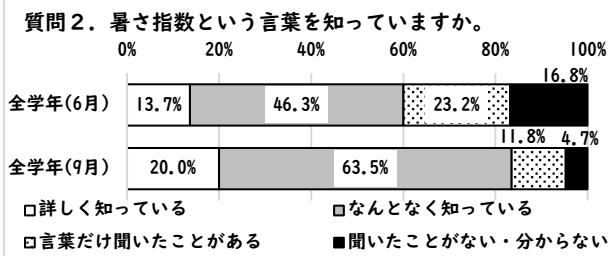
(2) 学級数

6 学級（特別支援学級 3 学級）

2 学校や生徒の実態

本校生徒は、小学校から単学級で生活しそのまま中学校へ進学するため、人間関係において変化の少ない環境で過ごしている。周りの人に自分の考えや要求を察してもらうことに慣れているためか、体調の変化が生じても、自分の言葉で説明することが難しい生徒が多い。また、令和 5 年度の 5 ～ 9 月においては、特に熱中症症状を訴え保健室に来室する件数が増加しており、7 月は来室件数の 30% を占めた。以上の実態から、熱中症予防対策を通して、生徒に「自ら考え、行動する力」を育成するため、生徒の委員会活動を推進した取組を行うこととした。

3 取組の成果



取組を評価するため、6月末と9月半ばに、熱中症に関するアンケート調査を全校生徒対象に行った。その結果、「暑さ指数」等、熱中症と関わりのある言葉に対する理解が深まっていること、3年生については、熱中症を予防するために具体的に行動する生徒が増えてきていることが分かった。

また、今年度、5～9月の間に熱中症症状を訴えて保健室に来室した件数は5件となり、昨年度の15件に比べて大幅な減少となった。

この取組によって、生徒の熱中症に対する危機意識と、自分自身の健康管理能力の向上が見られたことが大きな成果である。

4 具体的な取組と児童（生徒）の反応

(1) 生徒保健委員会での取組



今年度、6～9月の期間、給食時間の校内放送を活用して、保健委員会の生徒が毎日の「暑さ指数の予想値」と、「熱中症対策についての一口メモ」を呼び掛けた。そうすることで全校生徒に対して熱中症対策の周知を図った。

(2) 暑さ指数の予想値の掲示

暑さ指数の予想値を、昇降口前と職員室内に設置したホワイトボードに毎日養護教諭が記入した。なお、暑さ指数は定期的に校内外の各活動場所で実測し、体育の授業や部活動等の活動の指標にした。生徒は暑さ指数をホワイトボードで確認し、後述のチェックリストと同じように活動の目安にしている様子が見られた。

(3) 热中症に関する授業実践及び講話

7月に3学年の保健体育科において、養護教諭による熱中症に関する授業実践を行った。アンケート結果を活用し、生徒が自身の生活を振り返りながら、学校生活や家庭で具体的に熱中症対策に取り組めるよう心掛けた。

また、夏季休業前に1・2学年の各部活動代表生徒に向けて講話をした。その際、水分補給の有無や睡眠等について確認する「チェックリスト」を配布し活用させた。その結果、夏季休業中、部活動ごとに一人一人の体調等を丁寧に確認してから活動に取り組む生徒の姿が見られたほか、各部活動顧問の熱中症対策に関する意識の向上が見られた。

5 今後の課題

昨年度と比べ熱中症を訴える生徒数は減少したが、6・7月に1学年において医療機関受診が必要な事例が2件発生した。そのことを踏まえ、次年度は6月の初旬にまず1年生を対象に、また2・3年生についても早めに講話を実施し、改めて熱中症に対する注意喚起を図ることとする。講話後には振り返りアンケートを実施し、自分の健康管理について強く意識できるように進めていく。

今後も、一人一人の生徒が、自分の健康を考え、行動できる力を育成できるよう、尽力していくたい。

石巻市立飯野川中学校

部活動合同トレーニングと日常の意識づくりの取組について

1 学校規模

(1) 生徒数
男子 38人 女子 35人 計 73人
(2) 学級数
5学級 (特別支援学級 2学級)

2 学校や生徒の実態

(1) 部活動加入が任意となっており、部活動に所属している生徒は 80.2%である。その中で運動部に所属している男子生徒が 59.3%、女子生徒が 30.5%である。

(2) 登下校においては、徒歩・自転車通学の生徒もいるが、送迎による生徒が多く、日常的に運動する時間は短い。

3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

	県の重点種目 と目標値	学校の重点種目 と目標値	合計点の目標値
種目	20mシャトルラン	長座体前屈	体力合計点
男子	60回	40cm	40
女子	45回	47cm	45

4 具体的な取組

(1) 部活動合同トレーニングの実施

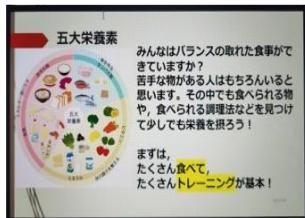
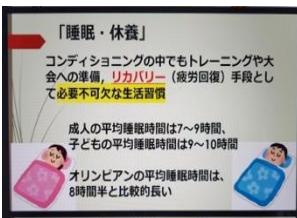
①指導のねらい

冬場の寒くなる時期に、運動部以外の生徒の体力向上や部活動間での交流を通して、中総体への士気を高めること、パフォーマンスの向上を目的として合同でのトレーニングを実施した。

②指導の内容

〈講義形式〉

スライドを活用して、「栄養素を基にした身体づくり」や「休養と運動との関係性」など、運動についての知識を学習し、普段の部活動から意識できるように指導した。



〈合同トレーニング〉

サーキットトレーニング等を用いて、体力向上やけがの予防やストレッチなどを実施した。ペアでのトレーニングや掛け声は他の部活動の生徒と組むよう指示を出し、他学年との交流も行なうことができた。



(2) 日常的な運動への意識付け

①体育授業の導入で3分間走

・各種目の導入に3分間走の時間を入れ、継続して運動する習慣を付ける。周回数は設げず、自分のペースで走らせているが極力歩かないように声を掛けている。

②体力テストの結果を掲示

・体力テストの結果を学年問わず、全校ランキングとして種目ごとに掲示している。1年間のうち更新すればその都度、更新するようにしており、意識付けにつながった。

筋中アスリート! 2024		筋中アスリート! 2024			
「総合得点! ベスト5」		「20mシャトルラン! ベスト5」			
	(点)		(回)		
1位 3年	■■■■	71	1位 3年	▲▲▲	115
2位 3年	■■■■	66	2位 3年	▲▲▲	114
3位 2年	■■■■	59	3位 3年	▲▲▲	101
3位 3年	■■■■	55	4位 1年	▲▲▲	100
4位 3年	■■■■	55	5位 3年	▲▲▲	94
3年	■■■■	55			

5 取組の成果

(1) 令和6年度の経年比較結果

種 目	20mシャトルラン(回)		長座体前屈 (cm)		体力合計点	
	R5	R6	R5	R6	R5	R6
3年男	58	75↑	44	55↑	44	51↑
2年男	51	58↑	35	51↑	30	38↑
3年女	38	37↓	53	51↓	43	48↑
2年女	38	38	42	43↑	41	45↑

・学校での重点種目を変えながら、合計点の向上が図れるよう指導する。

6 今後の課題

(1) 部活動の地域移行により、今以上に運動する機会が減少する可能性があるため、体育授業の重要性や日常的に運動する必要性を意識させていく必要がある。

気仙沼市立新月中学校

学校全体での運動機会の創出の取組について

1 学校規模

(1) 生徒数

男子71人 女子52人 計123人

(2) 学級数

9学級 (特別支援学級3学級)

2 学校や児童（生徒）の実態

(1) 運動部に所属している生徒の割合は全体で76.4%であり、うち男子が93.8%、女子が53.8%である。肥満傾向の生徒は全体で約15%である。

(2) 学区が広く、保護者による送迎での登下校が多い傾向であるが、体力向上のため徒歩で登下校を行う生徒も増えてきている。

(3) 運動をすることを好み、保健体育の授業に意欲的に取り組む生徒が多いが、新体力テストの結果が県平均と比べて低い。

3 令和6年度の体力・運動能力向上の目標

- ・シャトルラン 男…90 女…64
- ・握力 男…33 女…27
- ・体力合計点 男…45 女…52

※プロジェクトシートから引用

4 具体的な取組

(1) 「Nラン」の実施

「Nラン」とは「新月中学校ランニング」、「何が何でもランニング」のイニシャル「N」を取って名付けたものである。全校体制で行う体力向上プログラムであり、基本的に毎日、帰りの会終了後に全校生徒が校庭に出て、1周300mのランニングコースを3分間走り続ける活動である。ランニング後に各部の実施場所に移動し、それぞれ部活動を行う。部活動休養日も実施し、その際はランニング後、下校という流れである。

「Nラン」は4月に行われた県の教育委員会主催の「体力・運動能力向上研修会」にて体力と学力の向上には関連性があるとの講話を受けたのがきっかけで始まったプログラムである。

(2) 毎月のシャトルラン記録会の実施

4月に行った体力テスト測定時の結果よりどれくらい記録の伸びがみられるか、毎日の「Nラン」の効果や成長を実感させるために保健体育の授業でシャトルランを定期的に実施している。毎月の月初めに行われる記録会に向けて、生徒達は前回の記録を踏まえ、目標値を設定し、記録更新を目指して、意欲的に取り組んでいる。

(3) 新月シャトルランキング表の掲示

毎月行われるシャトルランの記録を男女別でランキング化し、上位10名の名前と記録を職員室前の掲示板に掲示している。男女上位3名は写真を撮影し、掲示している。



(1) 「Nラン」の活動の様子



(3) 新月シャトルランキング表

5 取組の成果

(1) 「Nラン」による全身持久力の向上

4月から始動した「Nラン」の継続により生徒のシャトルランの記録が伸び始めている。下記の例にある2年1組は4月に比べて、平均で約9回の向上(距離にして約200m)が見られる。



(2) シャトルラン記録会やランキング表の掲示による生徒の意識の変化

記録会が始まったばかりの頃は、シャトルランに対して大多数の生徒が苦手意識を持っていたが、記録会を重ねるごとに自ら成長を実感し、目標の記録更新に向けて、Nランや運動により意欲的に取り組む生徒が増えた。またランキング表を掲示することで、生徒の向上心を高めることができている。

6 今後の課題

(1) 生徒の体力レベルや実態を把握した上で、活動時間を延ばすなど、「Nラン」のアップデートが必要である。

(2) 小中の連携を図り、体力向上のための情報交換や研修等を行い、保護者の協力を得ながら生徒の体力向上に向けて手立てを講じる。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子 271 人 女子 237 人 計 508 人
- (2) 学級数
18 学級 (特別支援学級 2 学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 本校は仙台の中心市街地にあり、近隣には高層のマンションが多く建っている。公園などの遊び場には、「ボールの使用禁止」などの制限が多く、中学生が公園で体を動かす機会を作りにくい環境となっており、年齢が上がるにしたがって公園で遊ぶ機会が減少している。
- (2) 令和 5 年度全国体力運動能力、運動習慣等調査において、一週間の総運動時間は、男女ともに全国平均を上回った。また、20m シャトルランとハンドボール投げにおいては、男子は全国平均を上回ったものの、女子においては、全国平均を下回る結果であった。

	男子		女子	
	全国	本校	全国	本校
総運動時間	728.97	880.43	504.32	638.68
シャトルラン	78.07	80.22	50.70	50.25
ボール投げ	20.40	20.51	12.43	11.73

- (3) 放課後は塾などの習い事に通う生徒が多く、友人と体を動かす時間を作ることは困難な状況である。
- (4) 本校では令和 5 年 10 月中旬から令和 6 年 6 月下旬まで (約 8 か月間) 校庭の改修が行われ、校庭の使用ができなかった。

3 令和 6 年度の体力・運動能力向上の目標

- (1) 持久力の向上
- (2) 巧緻性 (投能力等) の向上

4 具体的な取組

- (1) YOSAKOI の取組
本校では新入生歓迎会、秋の演舞会、予餞式と年間を通して YOSAKOI を踊る場を設定している。発表に向けて実行委員が中心となり、体育や総合の時間に練習に取り組んだ他、外部団体からも指導者を迎えての練習も行った。



(2) 授業における運動量確保

体育授業の導入時に、ジョギング走や腕立て、腹筋、背筋などの体力向上につながる補強運動を取り入れた。

(3) 昼休みの校庭開放

生徒会が担当となり、曜日ごとに学年を振り分けて通年で校庭を開放した。教師と生徒が一緒にバレーの練習に取り組み、体力の向上を図った。



5 取組の成果

(1) YOSAKOI の取組

クラスルームに YOSAKOI の練習動画をアップロードし、自宅でもクロームブックなどを利用して、踊りの練習をすることができる環境を整えた結果、自主的に練習する生徒の姿が多く見られるようになった。

(2) 授業における運動量確保

体育授業の導入時にジョギング走や体力向上につながる補強運動を取り入れたことにより、生徒の意識の高まりが見られ、自主的にジョギングを行う生徒や負荷のかけ方を工夫して補強運動に取り組む生徒が増えた。

(3) 昼休みの校庭開放

多くの生徒が進んでバレーの練習に取り組み、運動機会を確保することができた。10月末に青葉体育館を会場にして行われた球技大会 (バレー) の直前には意欲的に活動する生徒の姿が多く見られた。

6 今後の課題

- (1) 運動することに関しての興味・関心を高める指導について更なる工夫を図る。
- (2) 地域・家庭との連携を深める手立ての工夫を図る。

加美町立西小野田小学校

小中連携による乗り入れ授業の取組について

1 学校規模

(1) 児童数

男子20人 女子28人 計48人

(2) 学級数

6学級（特別支援学級1学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 加美町小野田地区の西部、山形県との県境を学区とした小規模校である。
- (2) 児童は素直でまじめであり、規範意識が高い。一方で自分から行動を起こしたり、コミュニケーションを取ったりすることに課題がある。
- (3) 通学は、スクールバスの利用が約35%である。残りの児童も保護者送迎のケースが多く、徒歩の割合はわずかである。
- (4) 約半数の児童が運動関係の習い事（スポーツ少年団を含む）をしている。
- (5) 保護者アンケートでは約80%が、「子供は早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身に付いている。」と回答している。

3 具体的な取組

加美町立鳴峰中学校の教科担任制（学園制）加配を活用し、中・高学年の体育の授業を中学校教員による教科担任制で実施した。

それぞれの学年の体育の時間を火曜日から木曜日の3・4校時に設定し、中学校の体育科教員（兼務教員）が体育の授業を行った。なお、2校時時間帯を中学校教員の移動および授業準備の時間に充てた。



【時間割】					
	月	火	水	木	金
1					
2					
3		中	高	高	
4		高	中	中	
5					
6					

高：高学年体育
中：中学年体育



(1) 中学年での取組

中学年は3年生8名（特支1名含む）、4年生8名計16名の複式学級。学級担任がT1、教科担任がT2を務めた。

(2) 高学年での取組

高学年は5年生7名、6年生9名計16名。2学年合同で、基本的に教科担任が単独で授業を行った。内容によっては、T1を教科担任が、T2を学級担任が務めることもあった。

4 取組の成果

(1) 児童の意欲の向上

①児童から「教えてもらったら、できるようになった。」などの感想が多く寄せられている。手の位置や踏切時の姿勢など、意識すべき点について具体的な助言を受けたり、褒められたりしたことによって、児童は技能の向上を実感していた。難易度の高いものに挑戦しようとする児童が増え、より意欲的に活動するようになっていった。

②教科担任を含む複数での指導によって、個々のレベルに合わせた指導が可能となった。運動に苦手意識を持つ児童にも意欲の向上が見られた。

(2) 小中の円滑な接続

①中学校の教員が指導に加わることで、9年間の学びを意識した継続的な指導が可能になった。

②専門的な指導から、中学校の様子を感じたり、慣れ親しんだりする機会となり、教科担任制についても児童の理解を促すことができた。

③児童は引き続き中学校に進んでからも指導を受けることができることを楽しみにしている。中1ギャップの解消にもつながるものと考える。

5 今後の課題

(1) 得られた成果と課題をもとに、9年間を見通した体力づくりの指導計画を作成し、町内の各校に伝講することで、体力づくりの具体的な指導法を広めていく。

(2) 体力・運動能力調査における課題について、より重点的に指導を行い、全国平均を上回る種目を増やすことを目指す。

大崎市立古川西小中学校

異学年合同授業による運動意欲向上の取組について

1 学校規模

(1) 児童生徒数

男子 166 人 女子 165 人 計 331 人
(前期課程 209 人 後期課程 122 人)

(2) 学級数

19 学級 (内特別支援学級 4 学級)

2 学校や児童生徒の実態

- (1) 令和 5 年度に 4 つの小学校と 1 つの中学校が統合した義務教育学校である。
- (2) 学区が広く、約 85 % の児童生徒がスクールバスまたは保護者の送迎で登下校している。
- (3) 業間休みに外へ出て遊ぶ児童が多いが、後期課程ではほとんどの生徒が室内で過ごしている。室内で過ごす児童生徒の割合は、5・6 年生から徐々に増える傾向が見られる。
- (4) 前期課程で学校外のスポーツ少年団等で活動している児童の割合は 33 % である。後期課程で運動部に所属している生徒の割合は 83 %、部活動の非加入率は 4.9 % である。

3 令和 6 年度の体力・運動能力向上の目標

- (1) 前期課程、後期課程ともに令和 5 年度の宮城県平均を児童生徒に提示し、その数値を目標とした。

4 具体的な取組

(1) 異学年合同で行う体育・保健体育の授業

単元の終盤において、前期課程の児童と後期課程の生徒が合同で行う体育の授業を実施した。導入や補助運動は各々で行い、主運動の部分で児童と生徒がペアを組み、後期課程の生徒が運動のアドバイスや補助を行った。

水泳の学習では、3 年生と 9 年生が 1 対 1 でペアを組み、9 年生が泳ぎ方の手本を見せたり、体を支えたりしながら泳法の助言や補助を行った。また、器械運動の授業でも 2 年生と 8 年生がペアを組み、倒立運動の助言や補助を行った。



(2) 学校行事を生かした異学年共通の取組

10 月下旬に行われた運動会の種目として、長縄 3 分間 8 の字跳びを実施した。参加児童生徒は 5~9 年生、各学級対抗で競う形にした。

誰でも取り組める縄跳びを学級対抗種目としたことによって、夏休み明けから業間休みに体育館などで意欲的に練習を行う姿が見られた。

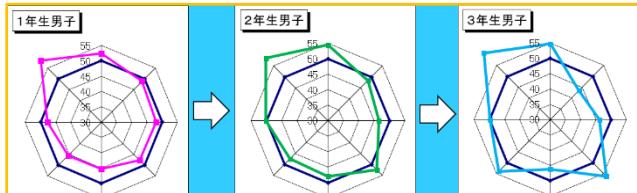
(3) 5・6 年生対象の部活動体験

年間を通して全ての運動部が実施している。複数の部活動を日替わりで体験することも可とし、主体的に様々なスポーツに触れることができる機会となっている。

5 取組の成果

- (1) 前期課程の児童にとって、後期課程の生徒は教師よりも身近な存在であるため、分からぬところを積極的に質問したり、上級生からの励ましで一層練習に励んだりする姿が見られ、技能が向上した。
- (2) 生徒にとっては、自分が学習したことをアウトプットする機会となった。同級生同士での教え合いに加え、児童に伝えるためには、より具体で、より分かりやすく示すことが必要であり、生徒の思考力・判断力・表現力を伸長させる機会となった。また、安全面への配慮を担保しつつ、つまずきのある児童生徒を抽出し、個別指導に生かすことができた。
- (3) 長縄跳びの取組では、児童生徒の主体的な練習が生まれ、運動機会の創出につながった。普段は授業以外で体を動かすことが少ない児童生徒も、前向きに参加できた。また、4 年生以下の児童も 5~9 年生の取組を見ることで、挑戦してみようという意欲の向上を図ることができた。
- (4) 令和 6 年度の部活動体験の参加人数が前年度に比べて増加しており、部活動体験は児童の運動意欲の向上につながっている。
- (5) 今年度の体力・運動能力調査の結果を見ると、前期課程では半数以上の学年・性別が 6~8 つの種目で令和 5 年度の宮城県平均記録を上回った。

また、後期課程では経年変化に着目すると、50 m 走の数値が向上している。保体の準備運動に縄跳びを取り入れ、継続的に実践してきたことが功を奏したと考えられる。



6 今後の課題

- (1) 水泳や器械運動に限らず、さまざまな単元で異学年合同授業を実施していきたい。また、学級担任と教科担任との調整で実施しているものを年間指導計画に位置付け、継続的な取組にしていく。
- (2) 本校の課題である持久力の向上に向けて、体育の授業や業間運動の取組を検討し、実践していく。

1 連携校名と学校規模

(1) 学校名

丸森中学校・丸森小学校・館矢間小学校

(2) 児童（生徒）数

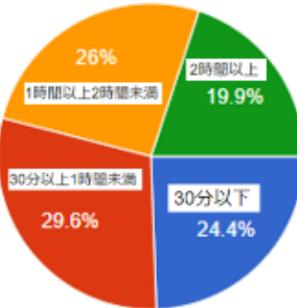
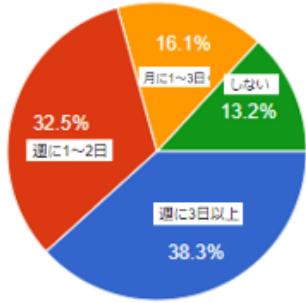
丸森中学校	計 248 人
丸森小学校	計 246 人
館矢間小学校	計 187 人

2 連携校の実態

各連携校の児童生徒がどの程度運動習慣が身に付いているのかを把握するためにアンケートを実施した。今回は家庭との連携を目的としているため、保護者に回答してもらった。

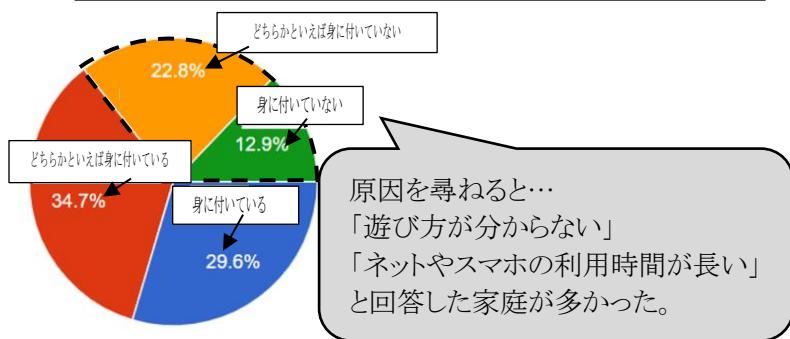
運動やスポーツをどれくらいの頻度で取り組んでいますか?
※学校の体育の授業をのぞく

運動やスポーツをするときは
1日にどのくらいの時間しますか?
※学校の体育の授業をのぞく



文科省などが推奨している「毎日 60 分以上の運動」と比べると、丸森町内の児童生徒の体を動かす頻度や時間が不足している傾向にあることが分かる。

お子さんは運動習慣(体を動かす遊びも含む)が身に付いていると思いますか。



3 具体的な取組

実態調査から分かった運動習慣の現状と家庭の困り感をもとに、町内の体育主任と話し合い次の取組を実践した。

- ・学校と家庭が連携しながら運動に親しむ頻度や時間を増やす取組
- ・家庭でもできる具体的な運動(プチトレ)を紹介する取組

(1) プチトレを体育部便りで紹介する

「(幼稚期に)身に付けてほしい 36 の基本動作」を周知するとともに、そこからヒントを得て考案したプチトレを各校の体育部便りで家庭に発信した。

○移動系動作【作成者：丸森小学校玉田悠真教諭】

- ・「跳ぶ」動作×縄跳びトレーニング(短縄・長縄)
→Web 縄跳びに記載してある各学年の目標値を紹介しながら縄跳びを活用した取組を啓発した。

○操作系動作【作成者：丸森中学校大宮良太教諭】

- ・用具を操作する動作×巧緻動作トレーニング
→巧緻性を高めることで、運動や学習に対する集中力を高める。小学校低学年でも気軽に始めることができる指先トレーニング(あやとりや折り紙)から中学生向けの強度を上げたトレーニングなどを紹介した。

※今後も発行していく予定である。

(2) 学校での研修会を実施

家庭への周知の前に、体育部会主催の研修会を開いて職員間で共通理解を図ったり、体育の時間や朝の活動などに取り入れたりした。

4 取組の成果

- ・学校で取り組んだ活動を家族と共に実践している家庭も見られた。
- ・保護者向けの 2 回目のアンケートを 3 月に実施し変容を分析する予定である。



☆限られたスペース(室内)で取り組む様子(写真①)

☆親子で楽しみながら運動に親しむ様子(写真②、③)

5 今後の課題

- ・「継続性のある取組」にしていくことが重要であると考える。そのために、現在行っている体力向上に向けた実践を各校の教育課程の中に組み込んで、取り組むことで活動に継続性が生まれていくと考える。また今回のように家庭との連携を図ることで、児童生徒にとって運動(遊び)が日常的なものになると見える。学校と家庭の連携を今後も継続し、長期的な変容を見取っていきたい。

登米市立宝江小学校・加賀野小学校・浅水小学校

日々の運動機会を創出し、体力・運動能力の向上を図る取組～中田マラソンを通して～

1 連携校名と学校規模

○登米市立宝江小学校

男子 68人 女子 65人 計133人

○登米市立加賀野小学校

男子149人 女子138人 計287人

○登米市立上沼小学校

男子 50人 女子 70人 計120人

2 連携校の実態

連携校3校の共通の実態は、休み時間に進んで外遊びに励む児童と室内遊びを好む児童の二極化が見られること、今年度の体力・運動能力調査の結果から、20mシャトルランの記録が県平均よりも低く、全身持久力に課題が見られることである。このような実態を受け、運動に消極的な児童や持久力に課題がある児童の運動機会の創出が課題となっている。

3 具体的な取組

(1) 参集型での情報共有の場の設定

本地域では複数の連携校があるため、センター員の所属校に参集する形態で情報交換を行った。連携校の体育主任同士のつながりをつくり出したり、それぞれの学校の体力・運動能力の向上について、より詳しく情報交換したりすることができた。

(2) Webを利用した持久走記録の集計

学校間連携による新しい体力・運動能力の向上の展開として、3校合同で持久走記録の集計(中田マラソン)を実施した。中田マラソンは、各校で使用しているマラソンカードを活用しながら各自が走った記録をGoogleのスプレッドシートに入力した。同じスプレッドシート上に、入力したデータが即時反映される3校合同のランキングを作成することで、近隣校の児童と競い合う環境を設定した。



進んで運動に親しむ児童の様子

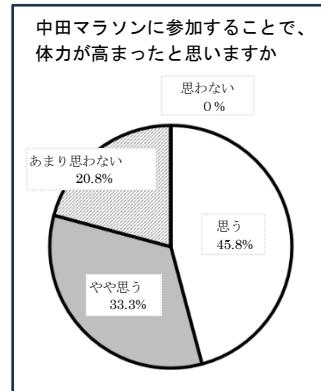
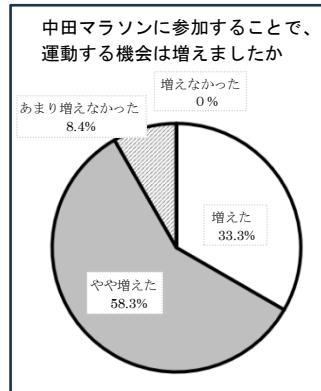


スプレッドシート上の合同ランキング

4 取組の成果

中田マラソン終了後の児童への意識調査

【令和7年1月実施 N= 46/311 (14.7%)】



自由記述より

- ・隣の学校の人と勝負ができるてやる気が出た。
- ・楽しかった。
- ・少しづつでも運動する機会を増やしていきたい。

意識調査の結果から、同学年、同中学校区の児童同士で持久走の記録を競い合うことで、持久走に臨む意欲を向上させ、日々の運動機会を創出することができたと考える。また、活動後には、「これからも運動する機会を増やしていきたい。」という声も聞かれ、児童が進んで体力の向上について考えるきっかけをつくることができたと考える。

5 今後の課題

- (1) 計画の周知から実施するまでの日数が少なく、各校への情報提供や説明が不十分な部分があった。次年度の計画の段階から連絡を取り合うなど、今後は、連携校との連絡をより一層、密にしていく必要がある。
- (2) 今年度の反省を各校の担当者と行い、Webを活用した学校間連携の在り方や、持久走以外の運動でも連携することができないかなどを検討していきたい。
- (3) 今年度のセンター員事業での成果や課題を全教職員で共有し、学校全体で体力・運動能力の向上について意識の高揚を図っていきたい。