

# V

## 事例紹介



ICT 機器を活用し、ともに学び合う小学生の様子



## 1 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と活用

実践事例には、体力合計点の総合評価や各測定種目で向上がみられた学校を取り上げ、掲載した。加えて、健康教育との関わりを重視する観点から、正しい生活習慣の確立及び歯科指導に成果を上げている学校の取組も掲載することとした。

各学校においては、この参考資料を職員会議等で活用し、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・運動能力向上・健康教育への取組が推進されるよう期待するところである。

### 【小学校の取組事例】

- |   |               |
|---|---------------|
| (1) 少人数と豊かな自然環境を生かした体力向上の取組                   | 【七ヶ宿町立七ヶ宿小学校】 |
| (2) 運動への意欲を高め持続的に運動を行うための取組                   | 【富谷市立成田小学校】   |
| (3) 小規模校の特性を生かした体力向上の取組                       | 【大崎市立高倉小学校】   |
| (4) 「運動の日常化」に向けた取組 ～運動・遊びの機会の確保を目指して～         | 【石巻市立万石浦小学校】  |
| (5) 友達と関わり合いながら、進んで運動能力の向上を目指す児童を育てる取組        | 【登米市立宝江小学校】   |
| (6) 一人一人がめあてをもって取り組み、体を動かす楽しさを味わいながら体力向上を図る取組 | 【気仙沼市立九条小学校】  |
| (7) 行事との関連を図りながら、年間を通して体力づくりを行う取組             | 【仙台市立東四郎丸小学校】 |
| (8) 3年連続「健康な口腔とよい歯の学校表彰」を受けた継続的な取組            | 【塩竈市立玉川小学校】   |
| (9) 地域や保護者と連携し、肥満改善を目指す取組                     | 【栗原市立一迫小学校】   |
| (10) 「全ての土台は生活習慣」に係る学校歯科医と連携した歯科保健教育の取組       | 【石巻市立住吉小学校】   |

### 【中学校の取組事例】

- |   |              |
|---|--------------|
| (1) 全校生徒による基礎体力向上を目指した体幹トレーニングの取組         | 【白石市立南中学校】   |
| (2) 小中一貫教育を土台として部活動とも連動した体育の授業における体力向上の取組 | 【塩竈市立玉川中学校】  |
| (3) 学校教育活動全体で進める体力向上の取組                   | 【大崎市立三本木中学校】 |
| (4) 授業と体育的行事を通しての体力向上の取組                  | 【石巻市立稲井中学校】  |
| (5) 学校改善プロジェクトを通じた体力向上の取組                 | 【登米市立石越中学校】  |
| (6) 学校教育活動全体を通じた運動技能や体力向上の取組              | 【気仙沼市立階上中学校】 |
| (7) 体力のとらえ方と教育活動全体を通しての体力向上の取組            | 【仙台市立高森中学校】  |
| (8) 幼小中連携した食育及び食と体力両面からの健康づくり推進に向けた取組     | 【気仙沼市立大谷中学校】 |

### 【小中学校の取組事例】

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| (1) 体力向上を目指した小中一貫校の取組 | 【栗原市立金成小中学校】 |
|-----------------------|--------------|

### 【高等学校の取組事例】

高等学校においては、生徒一人一人に自主的な体力・運動能力向上に向けた取組を促すような実践が成果を上げているとの報告がなされている。

- (1) 体育授業の工夫
- (2) 部活動における取組
- (3) 体力・運動能力調査実施に向けて

## 2 小学校の取組事例

### 少人数と豊かな自然環境を生かした体力向上への取組

#### 1 学校名

##### 七ヶ宿町立七ヶ宿小学校

	男子	女子
全児童数	16人	22人
学級数 (うち特別支援)	8学級 (特別支援学級 2学級)	

#### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 6割の児童がスクールバスで通学しているため、徒歩で通学する児童が少ない。
- (2) 走ることが好きな児童は多く、町の陸上スポーツ少年団に所属している児童もいる。
- (3) 児童同士の家が遠い児童もおり、家に帰っても友達と遊べない児童が多い。

#### 3 取組の成果

- 七ヶ宿小学校 体力・運動能力調査の結果  
総合評価の割合について最も児童数の多い  
“H27年度入学児童”の1年時と3年時を  
比較した。(10人)

年度	各判定の分布
H27年度	A(2人)B(4人)C(2人)D(1人)E(1人)
H29年度	<b>A(6人)B(1人)C(3人)D(0人)E(0人)</b>

業間マラソンやなわとび、スキー教室等において、粘り強く基本的な体力の向上を図ったことで、D・E評価の児童がいなくなり、A評価の児童が増えた。2年間の取組の成果がしっかりと出ていることが分かる。

#### 4 具体的な取組と児童の反応

##### (1) 業間マラソンの実施

4月から11月末まで業間時間に全校児童で行っており、継続的に体力、持久力の向上を図っている。

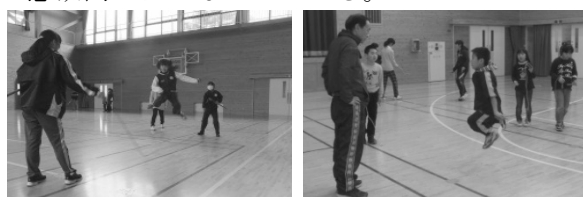
200mトラックを、決められた時間にどれだけ走ることができるかに毎回挑戦をし、自分で決めた目標に向けて頑張っている。1周走るとマラソンカードにシールを1枚貼ることができ、100周ごとに達成記念の賞状が授与される。さらに、300周以上走った児童にはメダルが授与されるため、児童の意欲も高い。

今年度は300周を達成した児童に銅メダル、400周を達成した児童に銀メダルを授与した。



冬期間はマラソンに代わり、なわとびを行っている。月曜日は縦割り班での長なわとびとなっていて、1～6年生までの児童が協力しながら活動に取り組んでいる。高学年が低学年に教えたり、助けたりしながら活動を行っている。

火・木曜日は個人で短なわとびを行っている。金曜日は進級テストとなっていて、学級担任がカードにチェックをする。カードは跳び方と回数によってレベルが示され、児童ははやぶさ跳びや三重跳びができる達人を目指して日々努力をしており、なわとび運動への意欲向上につながっている。



- (3) アルペンスキー教室、クロカン教室の実施  
豪雪地帯の特色を生かして、地元のスキー場で、年4回のアルペンスキー教室と年1回のクロカン教室を実施している。

スキー教室は、児童のスキー技能に応じたグループごとに分かれ、地元のスキークラブの方々の指導の下、練習を行っている。そして、その成果を2月の町学校スキー大会で発揮している。

また、クロカン教室は、陸上自衛隊船岡駐屯地の方々を講師に招き、小・中学生と一緒に練習を行っている。校庭に特設のクロスカントリー場を整備し、2月のクロカン大会に向けて、業間時間に練習をする時間を設けている。



#### 5 今後の課題

- (1) 少人数のため、球技に親しむ機会が少なくソフトボール投げの記録はやや伸び悩んでいる。体育の授業や休み時間に様々な球技に親しめるようにする。
- (2) 児童が自己目標に向けて、主体的に取り組めるような仕掛けを考えていきたい。

## 運動への意欲を高め持続的に運動を行うための取組

### 1 学校名

#### 富谷市立成田小学校

	男子	女子
全児童数	201人	204人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 本校の学区はコンパクトにまとまっていることもあり，登下校はほぼ全員が徒歩である。
- (2) 放課後は，すぐに下校し校庭で遊ぶ児童は少ない。帰宅後も近隣の公園などで体を動かしている姿はあまり見られない。
- (3) 握力の平均値が，全学年において全国平均より下回っている。

### 3 取組の成果

#### (1) 体力・運動能力調査の総合評価 【(A+B)% - (D+E)%】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男	-12%	31%	14%	21%	9%	33%
女	-18%	11%	-11%	28%	3%	18%

昨年度から在学している2年生以上でA・B評価の児童の割合がD・Eの割合を上回っている。

#### (2) ソフトボール投げの向上(m)

		28年度	29年度	比較
1年	男	7.9	8.7	+0.8
	女	5.1	5.9	+0.7
2年	男	12.6	13.1	+0.5
	女	6.2	7.8	+1.6
3年	男	16.9	17.3	+0.4
	女	10.3	8.4	-2.0
4年	男	21.3	20.3	-1.0
	女	10.6	10.7	+0.1
5年	男	25.1	24.1	-1.0
	女	12.9	13.9	+0.9
6年	男	27.0	30.8	+3.8
	女	15.1	15.0	-0.1

校庭のフェンスに的を作り，休み時間など自主的にボール投げをできる環境を作った。また，フラッグフットボールをする際には，ランプレーを制限するなどボール運動のルールを工夫して投運動を意図的に増やした。

### 4 具体的な取組と児童の反応

#### (1) スポーツイベントの開催

運動への意欲を高めるために体育委員会が中心となりクラス単位で参加のスポーツイベントを開催した。

- 7月 ドッジボール大会
- 12月 クラス対抗長縄大会
- 1月 3分縄跳び記録会

12月開催のクラス対抗長縄大会は，各学年にハンディを付けトーナメント形式で開催した。上の学年と対抗できるため下の学年も練習意欲が高まり運動する機会が増えた。また，1月開催の3分縄跳び記録会はWeb縄跳び広場参加も関連づけて開催した。各クラスの記録を掲示することにより記録への関心も高まり休み時間の自主的な練習へ繋がった。



#### (2) 休み時間の体育館開放

冬季は校庭の状態が悪く使用できない日が多い。そこで，業間休み，昼休み時間に体育館を縄跳び練習のため開放した。冬の時期に体を動かす機会を増やすことができた。

#### (3) 外部講師によるスポーツ教室の実施

縄跳びパフォーマーを招き，短縄跳び実演を全校で見た後，跳ぶ際のこつを学ぶ機会を持った。また，長縄跳びを速く跳ぶポイントの指導もあり，縄跳びへの関心を高めることができた。

### 5 今後の課題

握力の数値は上昇傾向にあるが全国平均より下回っているため，登り棒や雲梯などの運動を積極的に取り入れている。

## 小規模校の特性を生かした体力向上の取組

### 1 学校名

#### 大崎市立高倉小学校

	男子	女子
全児童数	27人	24人
学級数	6学級	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) スイミングスクールやスポーツ少年団等で活動している児童もいるが、学校以外では、ほとんど運動していない児童もおり、運動に対する意欲や体力の二極化が見られる
- (2) 休日は、ゲームなどをしたりテレビを見たりして過ごす児童が多い。
- (3) 肥満傾向の児童が数名いる。
- (4) 登校時は集団登校のため徒歩で来る児童が多いが、下校時は保護者に送迎される児童の割合が高い。

### 3 取組の成果

#### (1) 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	33%	50%	20%	33%	25%	20%
女子	0%	75%	33%	100%	100%	66%

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

#### (2) 反復横跳びの記録の向上

	H28年度	H29年度
2年生男子	31回	35回
2年生女子	26回	36回
3年生男子	41回	42回
3年生女子	40回	42回
4年生男子	35回	43回
4年生女子	38回	48回
5年生男子	38回	40回

### 4 具体的な取組と児童の反応

#### (1) 一輪車や竹馬の整備と活用

一輪車や竹馬の環境整備（修理・補充）を行った。朝や業間、放課後などの時間に、学年を問わず児童自ら教え合いながら取り組む姿が見られた。初めは全く乗ることができなかったが、失敗しても諦めずに挑戦し続け、短期間で一輪車を乗りこなすようになった児童が多数出てきた。

#### (2) 悪天候の際の体育館の開放

悪天候で校庭が使えない場合には、体育館を開放し、児童が運動できる場を設けた。学年の垣根を越えて、ドッジボールをしたりなわ跳びをしたりするなど積極的に運動に取り組む様子が見られた。

#### (3) 「業間マラソン」の実施

休み時間に教室で過ごすことが多い児童もおり、体力・運動能力調査や持久走記録会の前は、各自の目標を設定し、縦割りごとに業間マラソンに取り組み持久力を養っている。また、上学年の児童が、走ることに苦手な下学年児童を励ましながら走る姿が見られた。



#### (4) 「縦割りなわ跳び」の実施

縦割りごとにチームを組み、長なわ八の字跳びの回数を競い合わせている。休み時間にうまく跳べなかった児童に、高学年の児童が跳ぶためのコツを教えたり、一緒に跳んだりすることでタイミングをつかみ、上手に跳ぶことができるようになった児童が増えた。



#### (5) 「web なわ跳び広場」への取組

宮城県で推進している「web なわ跳び広場」長なわ八の字跳び大会に、各学年でエントリーした。体力の向上だけでなく学級作りにもつながり、自分たちの記録更新を目指して意欲的に取り組む様子が見られた。

### 5 今後の課題

- (1) 学校での取組を各家庭に積極的に伝え、小規模校の利点を生かし、学校と家庭が連携しながら取り組んでいく方策を検討する。
- (2) 自分の体力や運動能力に関心を持たせ、意欲的に体力向上に取り組めるような環境を作る。

「運動の日常化」に向けた取組 ～運動・遊びの機会の確保を目指して～

## 1 学校名

### 石巻市立万石浦小学校

	男子	女子
全児童数	153人	172人
学級数 (うち特別支援)	15学級 (特別支援学級 3学級)	

## 2 学校や児童の実態

- (1) 各種スポーツ少年団への加入者が多い一方で、遊ぶ機会が少なく運動経験に乏しい児童もいる。いわゆる運動の二極化が見られる。
- (2) 震災の影響で、遊ぶための環境（地域の遊び場）・時間などが喪失した背景があり、幼少期には運動をする機会が限られていた児童が多い。
- (3) テレビの視聴時間やゲームを行う時間が長い児童の割合が多い。
- (4) 各学級に肥満傾向の児童が数名いる。

## 3 取組の成果

- (1) 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	48%	-16%	12%	43%	0%	38%
女子	29%	-22%	0%	16%	-27%	27%

多くの学年で、A・B評価の児童数の割合が、D・E評価の児童数を上回り、体力の向上が見られる。

- (2) 50m走の記録向上

今年度は「走」の運動能力向上を目標とし、昨年度の宮城県平均値（50m走）を目標値として設定した。5年生以外の学年で、その目標を達成することができた。中でも1年男子、1・2・6年女子は全国平均も上回ることができた。また、全国平均（伸長率）を100%としたときの本校の伸長率は、どの学年においても100%を超えていた。以上の結果から、昨年の体力テスト以降の取組において成果が得られたのではないかと考える。

- (3) 運動機会の増加

休み時間や放課後など、子どもたちが日常的に体を動かす姿や運動に楽しく取り組む姿が多く見られるようになってきた。

## 4 具体的な取組と児童の反応

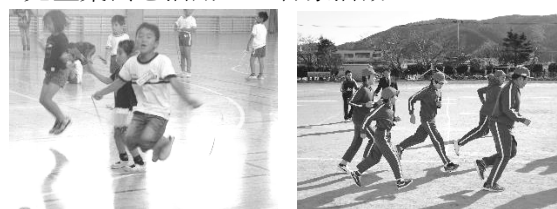
- (1) 「運動の日常化」に向けた工夫

～運動・遊びの機会の確保を目指して～

体育の授業以外の時間にも運動に親しむ機会を確保することを重要視し、業間休みや昼休みを活用しながら、子どもたちが日常的に体を動かす時間を意図的に設定してきた。また、児

童が運動に楽しく取り組むことができる「時間」「空間」「仲間」を保障できるように努め、運動の日常化に向けて、以下の取組を行ってきた。

- ・業間マラソンの実施、マラソンカードの工夫
- ・「web なわ跳び広場」への参加
- ・縄跳び大会の実施
- ・校内球技大会の実施
- ・6学年持久走記録会の実施（来年度、全校実施に向けた試験的取組）
- ・業間休みを「ぼかぼかタイム」（外遊び奨励の時間）として設定
- ・各種運動がんばりカードの配布
- ・運動委員を中心とした遊びや運動の推進
- ・児童集会を活用した啓蒙活動



- (2) 体育の授業改善

### ①体育指導の工夫

子どもが体を動かすことを「楽しい」と感じ、さらには「できる」体験が増えれば、ますます「楽しい」と感じて運動に意欲的に取り組むスパイラルが出来上がると考え、授業づくりに取り組んできた。体育指導を通して、運動への意欲喚起や体力向上を図ることとし、授業の導入段階において、「走」の運動や縄跳び、主運動の上達につながる感覚づくり運動等を継続的に行ってきた。また、児童が楽しみながら行うことができる「体をほぐす・体力を高める運動」も行っている。単元を通じて、習得させたい動きを見通した準備運動の取り入れ、動きを細分化して段階的に指導することも行っている。

### ②校内研修会の設定

体力・運動能力向上出前研修事業を活用し、校内研修「体力・運動能力を高める体育授業の工夫～授業づくりのアイデア～」を7月に実施した。「人間関係・信頼関係づくりのアクティビティ」、「楽しみながら体力を高める運動・感覚づくり運動」について学んだ。

## 5 今後の課題

- ・持久力を伴う「20mシャトルラン」では、2・3・5年生、4年女子が県平均を下回っているのが現状である。来年度に向けて、持久力を高めるための手立てを考えていく必要がある。
- ・今年度は6年生のみで試験的に「持久走記録会」を行ったが、来年度は全校で実施したい。

# 友達と関わり合いながら、進んで運動能力の向上を目指す児童を育てる取組

## 1 学校名

### 登米市立宝江小学校

	男子	女子
全児童数	62人	46人
学級数 (うち特別支援)	8学級 (特別支援学級2学級)	

## 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 肥満傾向の児童が19%いる。
- (2) 積極的に外遊びをする児童と、教室で過ごしがちな児童の二極化が見られる。
- (3) 少子化に伴い、自宅周辺に友達がいない児童が年々増えている。
- (4) 友達と互いに助言し合いながら運動に取り組む意識は低い。

## 3 取組の成果

- (1) 児童の意識の変容（※全校児童意識調査4月と12月の比較）

### ①「運動やスポーツは好きですか」

	好き	やや好き	あまり好きではない	嫌い
4月	77%	20%	2%	1%
12月	84%	14%	2%	0%

「好き」と「やや好き」を合わせた割合は98%に達し、「嫌い」はいなくなった。

### ②「授業で友達からアドバイスをもらうことがありますか」

	ある	時々ある	あまりない	ない
4月	13%	29%	21%	37%
12月	34%	48%	14%	4%

「ある」「時々ある」のそれぞれの割合が増し、「あまりない」「ない」が大幅に減った。

### ③「授業で運動のこつやポイントをつかめていますか」

	ある	時々ある	あまりない	ない
4月	33%	47%	8%	12%
12月	54%	40%	6%	0%

「ある」と「時々ある」を合わせた割合が94%になり、「ない」はいなくなった。

### (2) 外遊びの児童の増加

取組前に比べ、友達を誘って外遊びをする児童が多く見られるようになった。晴れの日のお休み時間は、全校児童が校舎に残ることもなく、外遊びを楽しむ日が増えた。

## 4 具体的な取組と児童の反応

### (1) 学習カードの活用

めあてや振り返りを記入する学習カードを積極的に活用した。その結果、児童一人一人が自

分の体力・運動能力の向上に向け、具体的な課題をもって取り組むことができた。

### (2) タブレットの導入

体育の授業では、児童同士のコミュニケーションツールとしてタブレットを使用させた。3～5名程度のグループごとに1台ずつタブレットを使用させ、互いの運動の様子を動画撮影させた。その結果、撮影者は動画をもとに動きのこつを助言できた。また、撮影してもらった児童は、自分の運動の様子を客観的に振り返り、改善のイメージをもって次の運動に取り組むことができた。加えて、当初、たどたどしかった児童の助言が、日に日に上達していくのも感じられた。



### (3) 環境面の充実

日常的かつ継続的に運動に親しませるために、環境の改善に取り組んだ。児童が進んで運動したくなるような仕掛けとして、筒投げ、縄跳び補助版、けんけんぱの遊び場等を常設した。また、体力元気アップカード、マラソンカード、縄跳びカードを全児童に配布し、運動意欲の喚起を図った。その結果、休み時間や放課後になると、友達を誘って校舎外に出て行く児童が増え、友達と楽しそうに遊ぶ場面が以前より多く見られるようになった。



## 5 今後の課題

- (1) 取組によって児童の意識に変容が見られたが、運動能力にも変容があったか考察し、次の指導に生かす。
- (2) 運動を苦手としている児童への指導法を追求していく。



一人一人がめあてをもって取り組み、体を動かす楽しさを味わいながら体力向上を図る取組

1 学校名

気仙沼市立九条小学校

	男子	女子	合計
全児童数	151人	166人	317人
学級数 (うち特別支援)	15学級 (特別支援学級 3学級)		

2 学校や児童生徒の実態

- (1) 休憩時には多くの仲間と元気よく校庭で遊ぶ児童が多い。
- (2) 3年間の体育科の校内研究でめあてをもたせて主体的に取り組ませる授業改善を図ってきた。
- (3) 得意な領域や種目によって好嫌感に差があり、体力・運動能力テストの結果からは走力や瞬発力に課題が残った。

3 取組の成果

- (1) 立ち幅跳びの結果の向上 (cm)

	全国平均	本校平均	増
1年男子	114.68	116.11	+1.43
1年女子	107.30	107.91	+0.61
4年男子	144.50	146.74	+2.24
4年女子	136.72	142.68	+5.96
5年男子	154.30	155.40	+1.1
6年女子	156.89	158.41	+1.52
6年男子	166.34	178.69	+12.07

昨年度、全国平均を下回っていた立ち幅跳びは、全国平均を超える学年が増えた。

- (2) 児童のアンケートの結果

体育の授業は楽しいですか。				
	楽しい	やや	あまり	楽しくない
全体	74.6%	20.7%	3.4%	1.3%
運動やスポーツをすることは好きですか。				
	好き	やや	やや嫌い	嫌い
全体	62.4%	30.7%	4.4%	2.5%

90%以上の児童が、体育の授業を「楽しい」か「やや楽しい」、運動やスポーツが「好き」か「やや好き」と答え、体を動かす楽しさを感じる児童が増えた。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 校内研究による体育の授業改善
  - ・映像や演示、学習カードの活用を通して単元の見通しをもって主体的に取り組む、達成感を味わえる児童が増えた。
  - ・基礎感覚づくりや補助・補強運動を工夫して主運動にスムーズにつなげたことで、

児童は意欲を継続させて取り組んだ。

- ・学び合いを意識した活動を取り入れたことで友達の活動への声掛けや励ましが見られるようになり、技能の高まりや体力の向上につながった。
- (2) 運動委員会による練習会と検定カード
    - ・体力運動能力テストに向け、運動委員会が主体となって休み時間に各種目の練習会を実施した。また、全国平均と比較させ、児童のやる気を喚起させるポスターや掲示物を構内に掲示して、全校が一丸となって取り組むような雰囲気醸成させた。児童は各自が到達目標を設定し、意欲をもってテストに臨んだ。

学年	学校	全国
1年	25.5回	22.1回
2年	30.9回	31.3回
3年	39.3回	35.6回
4年	50回	39.4回
5年	42.6回	42.8回
6年	49.6回	46.1回

- ・「水泳検定」「縄跳び検定」「鉄棒検定」を運動委員会で企画・運営した。昼の放送やポスターで全校児童の取組をうながした。休憩時には多くの児童が検定テストに向け楽しく縄跳びや鉄棒の練習に取り組んでいた。新しい技に挑戦して完成させることで基礎体力を向上させるとともに成就感を味わうことができた。



5 今後の課題

- (1) 体力運動能力テストで課題のある種目の動きの分析を行い、授業中の補助・補強運動に取り入れるなど引き続き授業の改善を図っていく。
- (2) めあてをもって楽しみながら取り組める外遊びを奨励し、体力づくりを意識した生活習慣の形成に取り組む。

## 行事との関連を図りながら、年間を通して体力づくりを行う取組

### 1 学校名

#### 仙台市立東四郎丸小学校

	男子	女子
全児童数	150人	124人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級3学級)	

### 2 学校や児童の実態

本校の実態としては、肥満傾向の児童が仙台市平均と比べて半分(本校3.6% 仙台市7.8%)である。また、本校独自の児童アンケートでは外で元気に遊ぶと答えた児童が9割近くいる。

また、学校には100m×70mの広い校庭があり、10の遊具が整備されている。地域には公園が少なく、ボール遊びが禁止されている場所も多い。

### 3 取組の成果

仙台市体力・運動能力調査の結果から、男女とも上体起こし、長座体前屈において仙台市平均を下回る学年があったが、他項目においては、ほぼ市平均を上回った。中でも20mシャトルランと立ち幅とびにおいては、市平均より5ポイント以上上回っており、行事を活用した体力づくりの成果が表れた。

なお、市平均以上の項目数を見ると、男子は48項目中31項目(昨年度は25項目)、女子は33項目(昨年度は28項目)と、平成28年度より大きく向上したことが分かる。

平成29年度体力・運動能力調査結果における仙台市平均と本校の差

	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	市平均以上の項目
	1年	-0.38	-0.33	3.99	-0.06	5.92	-0.21	14.54	1.43	4
	2年	1.55	-0.12	4.54	1.37	12.6	0.12	12.44	1.21	7
	3年	-0.59	-1.36	-1.25	3.33	-3.85	-0.07	7.43	-0.82	2
	4年	1.22	0.27	-0.03	1.7	7.06	-0.8	14.96	-0.93	5
	5年	0.89	0.81	-2.45	3.13	11.88	0.36	15	3.83	7
	6年	1.64	-1.04	-0.96	0.69	11.1	0.11	7.31	0.73	6

48項目中仙台市平均以上の項目数 31

	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	市平均以上の項目
	1年	-0.08	-0.68	-0.47	0.95	9.08	0.29	10.37	0.34	5
	2年	-0.59	-0.83	4.62	0.39	5.43	-0.09	6.44	-0.87	4
	3年	0.38	-2.27	2.44	4.76	8.45	0.45	13.92	0.53	7
	4年	0	-1.78	-4.35	1.02	5.97	-0.96	8.44	0.03	4
	5年	0.23	1.25	-0.04	3.93	12.91	0.26	15.33	2.42	7
	6年	0.46	-2.86	0.57	0.19	13.21	0.4	-1.34	3.05	6

48項目中仙台市平均以上の項目数 33

※塗りつぶしの部分は市平均を上回ったもの

※太枠は市平均より5ポイント以上上回った項目

### 4 具体的な取組と児童の反応

(1) 年間を通した朝の陸上教室・体力づくり教室  
年間計6回(約80日間)の陸上教室や体力づくり教室を、全学年希望者を対象に行っている(毎回約40~70名参加)。基礎トレーニングの他、走・跳・投について苦手な運動にも取り組ませている。

### 【開催時期・内容】

月	主な内容	月	主な内容
5	運動会に向けた走る運動	11	持久走大会に向けた長距離練習
6	走る・跳ぶ・投げる運動	1	冬の体力づくり・短縄
8・9	陸上記録会に向けた陸上教室	3	冬の体力づくりのための陸上教室



【陸上教室・体力づくり教室の様子】

(2) 行事を活用した体力づくり

①体力・運動能力調査(6月)

直前に体育委員会主催のシャトルラン大会を行ったり、記録用紙に仙台市の目標値を掲載したりすることで、体力・運動能力調査への意欲向上を促した。兄弟学年を設定し、上の学年が下の学年の計測を手伝う際に、動きのポイントを教えるようにした。

②ドッジボール大会(6月)

体育委員会主催の大会を学級対抗にすることで、休み時間に校庭で男女関係なく外に出て練習する姿が見られた。

③持久走大会(11月)

早い段階からマラソンカードを配布したり、体育委員会主催で業間に「走れ走れ運動(全校で業間に走る活動)」を行ったりと、持久走大会を意識させた。大会後も校庭を走る姿が見られた。

④大縄&短縄大会(1・2月)

大会に向けて体育館を開放し、練習日を設定したことで、跳び続ける持久力・跳躍力が向上したと考えられる。

(3) 異学年交流による活動の奨励

本校では、今年度から学校重点目標を「相手意識を持ち、考えて行動する児童の育成」とし、日常生活の中での異学年交流に取り組んでいる。交流活動をきっかけに、休み時間やイベントで関わり、一緒に遊ぶことで外遊びの日常化につながっていると考えられる。また、そのことで仲が深まり、体力・運動能力調査の際に6年生が1年生に種目のポイントを丁寧に教えることや、近くで声をかけて励ますことが記録の向上につながっているとも考えられる。

### 5 今後の課題

体力・運動能力調査の結果から、「上体起こし」「長座体前屈」の値が市平均より、やや下回る学年が多かった。この2項目を改善するために、授業中に行う補助運動を工夫し、全校で取り組んでいく必要がある。(例:授業の準備運動でペアストレッチ)

## 32年連続「健康な口腔とよい歯の学校表彰」を受けた継続的な取組

### 1 学校名

#### 塩竈市立玉川小学校

	男子	女子
全児童数	156人	151人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 本年度の就学時健康診断で調査した結果、歯の初期治療率は3割弱であった。また食後の歯みがきについても習慣化している家庭は4割弱であった。そのため、むし歯予防に関する意識が高いとは言えない。
- (2) 両親が共働きであることや震災を含めて就学援助を受けている児童の割合が多いことから、家庭の協力が得られにくい。
- (3) 歯みがきタイムの際は、担任が個別に声掛けや確認の必要な児童も見られる。
- (4) 32年連続「健康な口腔とよい歯の学校表彰」を受けている。

### 3 取組の成果

※太字は特に良くなっている学年

- (1) 定期健康診断におけるむし歯罹患率(%)

	4年	5年	6年	全校
H27	64.3	<b>58.9</b>	<b>63.5</b>	55.0
H28	65.9	<b>51.7</b>	<b>32.7</b>	50.8
H29	60.5	<b>48.2</b>	<b>27.3</b>	52.1

過去3年間を見ると全体的にむし歯の罹患率が低く、特に5、6年生の低下が著しい。

- (2) むし歯の治療率

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
H28	53.8	66.7	50.0	37.5	0.0	20.0	49.2
H29	72.7	50.0	56.5	40.0	<b>63.6</b>	<b>22.2</b>	<b>52.7</b>

ほとんどの学年で前年度に比べると治療率が高くなり、全校的にも良くなっている。

- (3) 歯科の受診率についても H28 の 60.0% から H29 に 68.8% と 8.8% も高くなっている。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 「歯みがきタイム」の活用

毎日給食後、昼の放送で歯みがきを呼び掛け、歯みがきミュージックをかけて歯みがきをしている。給食前に歯磨きセットを机の上に用意し、全員が食後すぐに歯みがきができるよう担任が指導している。

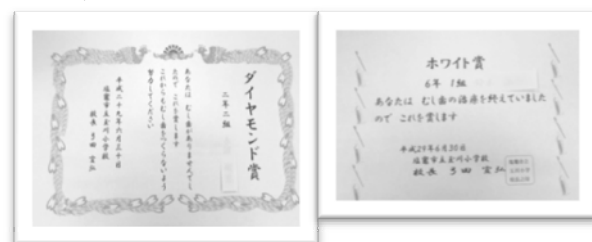
- (2) ブラッシング指導

毎年6月に4年生対象の学校歯科医によるブラッシング指導をしている。他の全学級では養護教諭による指導を実施している。正しい歯の磨き方だけでなく、生活習慣についても話すことにより健康な体づくりについても総合的に指導する機会となっている。



- (3) 「ダイヤモンド賞」「ホワイト賞」の授与

6月に治療済の児童には「ホワイト賞」をむし歯のない児童には「ダイヤモンド賞」の賞状を渡し、健康な歯の維持を奨励している。



- (4) 保護者への通知

歯科健康診断後と夏季休業前、冬季休業前の年3回、治療のお願いを文書で通知し、保健だよりで呼び掛けている。

- (5) はみがきカレンダー

夏季休業中と冬季休業中に毎日の歯みがきをチェックする「はみがきカレンダー」を全児童に配布し、各家庭で児童の歯みがきを確認するという協力をお願いしている。担任が回収し、養護教諭がチェックして児童に返却している。

### 5 今後の課題

- (1) 家庭の協力が得られるように通知の仕方とタイミングを工夫する。
- (2) 児童が主体的にむし歯予防に取り組めるように児童会活動の充実を図りたい。

## 地域や保護者と連携し、肥満改善を目指す取組

### 1 学校名

#### 栗原市立一迫小学校

	男子	女子
全児童数	1 4 4 名	1 4 2 名
学級数 (うち特別 支援学級)	1 5 学級 (特別支援学級 3 学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 栗原市西部に位置し、自然環境豊かな田園地帯であり、3世代同居が多い。
- (2) 両親の共働きが多く、家庭の協力や健康意識については二極化が見られる。
- (3) 健康課題である肥満傾向の出現率は、男子が19%、女子は13%で高い。
- (4) 学校再編により、スクールバスで登下校している児童が多い。

### 3 取組の成果

- (1) 肥満傾向出現率の推移

	男子	女子	計
平成 29 年度	19%	13%	16%
平成 28 年度	22%	13%	17%
平成 27 年度	21%	16%	17%

横ばい状態であるが、中等度肥満や高度肥満の出現率が減少した。

- (2) 休み時間には、広い校庭に出て遊ぶ姿やマラソン大会に向けて自主的に取り組む姿が見られた。
- (3) 給食時のお替わりは、ご飯などの炭水化物を避け、野菜等の低カロリーの物を選ぶようになった。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 校内マラソン大会や縦割りの活動

10月の校内マラソン大会に向けて意欲を持続させて取り組めるように個人カードを配布したところ、児童が目標をもち自主的に取り組んだ。

縦割り活動では、長縄発表会やドッジボール大会等に意欲的に参加する様子が見られた。



- (2) 担任による保護者面談と保健室での個別指導

担任に定期健康診断の結果一覧表を配布し、夏休み前の面談に活用している。また、肥満傾向児童を対象に個別指導を実施し、自分の健康状態や肥満の弊害を知ることによって普段の生活を見直し、改善できるものから取り組むよう意識付けを図っている。(外遊びや手伝い等で体を動かすこと、おやつや食事の取り方に気を付けること等。)

- (3) 県、市町村の健康づくり連携推進事業に参加

一迫地区の園児とその保護者を対象とした実態調査を行い、親子体操等の実践を行った。



### 5 今後の課題

今後も自分の健康に関心をもたせ、地域や保護者、行政と連携しながら肥満改善に向けた取組を継続していきたい。

# 「すべての土台は生活習慣」に係る学校歯科医と連携した歯科保健教育の取組

## 1 学校名

### 石巻市立住吉小学校

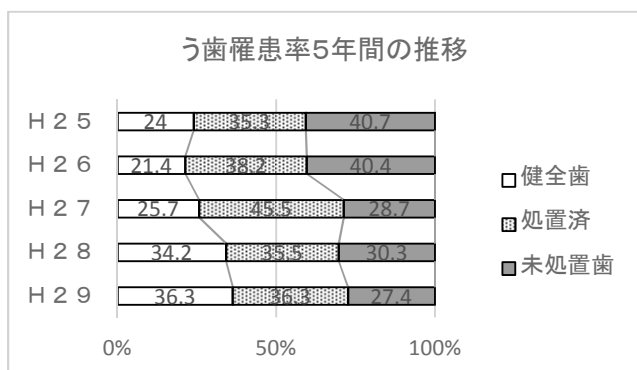
	男子	女子
全児童数	82人	64人
学級数 (うち特別支援)	8学級 (特別支援学級 2学級)	

## 2 学校や児童の実態

- (1) 本校は「すべての土台は生活習慣」を経営理念に掲げ、睡眠・食事・運動の基本的な生活習慣の定着を柱に、健康づくりを推進している。
- (2) 10年前はう歯所有者が多く、平成17年度から本校の学校歯科医である三宅歯科医師の指導助言により、う歯罹患率が減ってきた。
- (3) 健全歯所有者が増えているのに対し、一人で何本もう歯を所有している児童が見られる。

## 3 取組の成果

- (1) 定期健康診断におけるう歯罹患率の推移



- (2) 歯みがきタイムのCD作成と保健教育

学校歯科医からの助言に基づいた歯みがきタイムのCD作成や、クラス単位での歯科衛生士による保健教育を毎年継続することで、う歯罹患率とう歯所有者が減少している。

## 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 歯科衛生士による保健教育

歯科健康診断時、各学級で歯科衛生士によるう歯や歯肉炎予防とブラッシング指導を実施している。1年生では、希望する児童の歯垢をとり、原因菌が動いている様子を大型テレビで見せ、みんなの口の中にもいることを知らせることにより、歯みがきの大切さを理解した。



- (2) 歯みがきタイム

長年、毎日給食後に、各学級でパネルとCDを活用した歯みがきに取り組むことで、歯ブラシの持ち方や当て方、みがく順番が身に付いている。また、1年生へは毎年6月に健康委員会の5・6年生が歯みがき指導を行なっている。



- (3) 家庭における親子歯みがき残しチェック

毎年6月に、家庭に染め出し綿棒を配布し、親子歯みがき残しチェックを実施している。家庭からは「みがき残しの多さに気づき驚いた。」「丁寧にしっかりみがかなければいけないと親子で考えるきっかけとなった。」との感想があった。

- (4) お口の健康教室

昨年度はう歯と歯肉炎が多かった5年生と、今年度は半数に歯垢の若干の付着が見られた3年生を対象に、石巻市健康推進課歯科保健グループの歯科衛生士に指導をしていただいた。5年生では、噛み噛みチェックガムを使って実験をし、噛むことの大切さについても学んだ。

## 5 今後の課題

- (1) 治療を勧めても、う歯の治療をしない家庭があるため、働きかけや手立てを工夫する。
- (2) う歯は生活習慣病であり、夜更かしも原因のひとつであることから、今後も学校歯科医の指導助言を仰ぎながら、「すべての土台は生活習慣」を踏まえた歯科保健教育に取り組んでいきたい。

### 3 中学校の取組事例

#### 全校生徒による基礎体力向上を目指した体幹トレーニングの取組

#### 1 学校名

##### 白石市立南中学校

	男子	女子
全生徒数	14人	19人
学級数 (うち特別支援)	3学級 (特別支援学級 0学級)	

#### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 登下校時は、ほとんどの生徒が保護者の送迎か市民バスを利用しており、日常生活で運動をする機会が少ない生徒が多い。
- (2) 女子生徒の31%が肥満傾向(軽度・中度・高度)にあり、非常に高い割合を示している。
- (3) 1日のスマートフォン、ゲーム、テレビ視聴時間が長い生徒の割合が高い。
- (4) 体力・運動能力調査の結果をみると全学年の男女で20mシャトルラン、長座体前屈の項目が全国平均、県平均の両方を下回る結果となった。

#### 3 取組の成果

- (1) 体力テスト総合評価の割合の推移

【(A+B)%-(D+E)】 単位：%

		1年	2年	3年
男子	H27 入学生	-20.0%	0%	80%
	H28 入学生	-75.0%	-25.0%	
	H29 入学生	-25.0%		
女子	H27 入学生	12.5%	0%	25%
	H28 入学生	50%	40%	
	H29 入学生	75%		

生徒数が少ないため、数値の変動は大きいですが、全体的に体力の向上が見られる。

- (2) 現3学年男子の各項目の平均記録の推移と偏差値(全国平均との比較)

	反復横とび 単位：点	50m走 単位：秒	立ち幅跳び 単位：cm
H28	54.40	7.76	202.80
偏差値	52.2	50.3	52.1
H29	61.40	6.95	224.80
偏差値	58.4	59.3	54.7

トレーニングによって、体幹が安定し様々な運動において安定して体を使うことができるようになったことが偏差値向上の要因だと考える。

#### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 保健体育の授業におけるトレーニング

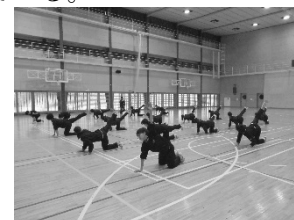
実技の授業で毎時間必ずランニング、体操、補強運動(腹筋、背筋、腕立て伏せ)をルーティーンとして行っている。その補強運動に加えて、単元で行う運動の動きに必要な能力を向上させるための運動も取り入れている。



- (2) 全校トレーニングの実施

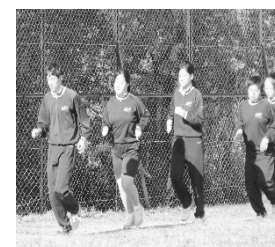
放課後30分程度の全校トレーニングを年間を通して行っている。主な活動内容は脊柱ラインを整えるための体幹トレーニングである。

脊柱ラインを整え背骨の可動域を広げ様々な運動に対応できる土台づくりと、日常生活において正しい姿勢の保持につなげることをねらいとしている。



- (3) 部活動の準備運動の統一

全ての部の準備運動として、10分間走を取り入れ、同じ部の仲間を意識させながら走らせている。本校生徒の体力要素の弱い部分である「全身持久力」の改善を見込んだものである。



#### 5 今後の課題

- (1) 部活動で継続して取り組んでいる準備運動の10分間走において、タイム計測を定期的に行い、自己の体力向上を客観視できるような工夫を取り入れていきたい。
- (2) 小規模校ゆえの競争心の低さを改善するため、授業、部活動、体育的行事等で生徒同士が刺激を受け合いながら取り組める活動内容を工夫する必要がある。

## 小中一貫教育を土台として部活動とも連動した体育の授業における体力向上の取組

### 1 学校名

#### 塩竈市立玉川中学校

	男子	女子
全生徒数	196人	196人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 学区内に月見ヶ丘小学校(全校380名)と玉川小学校(全校307名)があり、塩竈市独自の小中一貫教育に取り組んでいる。体力向上の取組を含む多くの場面で児童生徒の活躍と交流の場が図られている。



小学生と長縄跳びでの交流会

- (2) 両小学校ともに長縄跳びが盛んで体力づくりに熱心に取り組んでいる。運動することが好きな児童が多く体育の授業や運動部活動への期待感も高い。
- (3) 運動部活動指導職員の配置モデル校として、本年度3名が配置されたが、以前から地域の外部指導者との協力体制が構築されており、生徒も専門的な指導を受け入れ、心待ちにしている。

### 3 取組の成果

- (1) 体力合計点の記録向上(前年比)

1年生では前年度(小6)からの増減を単純に比較できないが、2・3年生の男女とも体力合計点で向上が見られる。

	2年男	3年男	2年女	3年女
今年度	42.82	50.68	46.05	46.94
一年前	33.70	44.71	42.92	42.85
増減	+9.12	+5.97	+3.13	+4.09

総合Aランクの52名については、全校集会で記録証を授与し、達成感を高めている。

- (2) 種目別の成績傾向

- ① 長座体前屈が各学年男女ともに前年度と比べて向上している。…毎授業時、ウォーミングアップを念入りにし、種目に応じた準備運動を工夫している成果と考えられる。
- ② 2・3年生の男子で20mシャトルランの平均がよい。…校庭周辺に約800mの

ランニングコースを設定し、授業の集合前に走りきることを課していること。部活動でもトレーニングコースとして活用していること等の効果と考えられる。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 新体力テスト実施のPDCAサイクル  
 P: 体力理論で体力の構成要素の意識付け  
 D: 新体力テストの正しい計測法理解  
 C: 結果から個人の体力課題の発見  
 A: 自分で運動種目を考え実践につなげるというサイクルで全ての生徒が自己評価している。

- (2) 体力を高める運動の工夫

PDCAサイクルの“A”で考えた練習を授業のはじめ7分間の体づくり運動の中で仲間との交流や男女ペアにより実施している。自らの工夫が反映されるので好評である。

- (3) 部活動との関連を図る

各種目の上位者をジュニア・オリンピック等の各種大会に誘う。授業の中でもターボジャブやスポンジテニスボールなどの様々な用具を活用することで興味・関心が高まり、毎年全国大会に出場する生徒を出している。

- (4) 小中一貫教育を通じた動機付け

本校には二つの小学校から進学してくるが、体育的行事に相互参加したり、部活動体験を盛んに行ったり、体育科教員が出前授業を実施したり等々、体力向上の土台作りには小学校の低学年から取り組んでいる。



中学校の体育祭にて小中合同綱引き

### 5 今後の課題

- (1) 体育の授業で「5分間走」を導入したり、「運動部活動対抗駅伝」を定期的に開催したりするなどして、持久力を高めたい。

- (2) オリンピック・パラリンピック教育を活用し、選手の生き方や考え方を伝え、運動意欲をさらに高める実践につなげたい。



部活動対抗駅伝(冬の陣)

## 学校教育活動全体で進める体力向上の取組

### 1 学校名

#### 大崎市立三本木中学校

	男子	女子
全生徒数	1 2 5 人	1 1 3 人
学級数 (うち特別支援)	9 学級 ( 特別支援学級 1 学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 三本木地区のほぼ中心に、小学校と中学校は設置されている。小学校時から、学校から遠い地域の児童は送迎バスを利用している。また、中学校では保護者の送迎により登下校する生徒が多い。
- (2) 運動部やスポーツ少年団に登録し、運動技能を高める生徒が多い。
- (3) 学校では、休み時間に教室で過ごす生徒が多いが、男子生徒の中には、外で体を動かす生徒もいる。
- (4) 休日に地区内の体育館で体を動かす生徒がいるが、ゲームやインターネットなどを利用して室内で過ごす生徒も多く、運動量の二極化が見られる。

### 3 取組の成果

#### (1) 総合評価の割合【(A+B) % - (D+E) %】

		1 年	2 年	3 年
男子	H27年度入学生	- 3 2 %	0 %	1 1 %
	H28年度入学生	- 3 8 %	- 1 3 %	
	H29年度入学生	- 2 2 %		
女子	H27年度入学生	2 9 %	1 9 %	2 1 %
	H28年度入学生	2 3 %	9 %	
	H29年度入学生	3 6 %		

ほとんどの学年男女で、A・B評価の生徒数の割合が、D・Eの割合を上回った。

#### (2) 持久走の記録の推移

##### 【男子1500m, 女子1000m 全国平均との比較】

	H28年度	全国との比較	H29年度	全国との比較
現3年生男子	7分06秒9	+31秒0	6分24秒6	+20秒0
現2年生男子	7分26秒5	+30秒4	6分48秒5	+26秒7
現3年生女子	5分11秒2	+32秒7	5分02秒8	+18秒8
現2年生女子	5分14秒0	+15秒4	5分16秒2	+30秒6

#### (3) 50m走の記録の推移

	H28年度	全国との比較	H29年度	全国との比較
現3年生男子	8秒5	+0秒7	8秒0	+0秒5
現2年生男子	9秒2	+0秒8	8秒3	+0秒4
現3年生女子	9秒5	+0秒9	9秒2	+0秒6
現2年生女子	9秒8	+0秒8	9秒4	+0秒6

走る能力が試される種目において、全国平均値に迫ることができた。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

#### (1) 体育の導入時における「時間走」の設定

過去の新体力テスト結果を分析したところ、持久走や20mシャトルラン、50m走の記録が、全学年において全国平均を下回っていたため、平成28年度から、体育の導入時に、「3分間走」や「5分間走」など時間走を行ってきた。

走るコースは、校庭の場合は200mトラック、体育館はバレーボールコート2面の外側(1周約100m)で実施した。

走る前に、コース1周のペース配分(1周何秒だと何周できる)を具体的にアドバイスしたり、

学習カードに記録欄を設けたりするなど、目標を持たせる工夫を行った。生徒たちも、めあてを持って参加していた。

#### 1年生陸上競技 個人学習カード

時間	月日	「ねらい」学習内容	課題	振り返り	自己評価	3分間走場所と記録
1	/	「特性を理解しよう」 オリエンテーション、特性について			A B C	体育館・校庭 ( )周
2	/	「ケガケガスタートを理解しよう」 短距離走・スタート練習			A B C	体育館・校庭 ( )周

#### (2) 自己の新体力テストの結果分析及び、体力向上に向けたトレーニング計画と実践

学校体育年間指導計画の中で、2学期に新体力テスト結果を各自が分析し、自らのトレーニング計画を立てさせる取組を行ってきた。

具体的には、体力テストの「個人カード」を活用し、「次年度の目標数値(表面)」と「体力を向上させる項目やトレーニング種目、強度など(裏面)」を記入させ、家庭生活でも体力向上に取り組めるように促してきた。

#### (3) 部活動と連携した体力づくり

年間を通して、運動部を中心に部活動で技術練習だけでなく、体力向上を目的とした走運動を取り入れている。6月に行われる市陸上大会に向けては、県中総体への出場権を得た部活動以外全ての生徒を対象に、陸上競技の練習を行ってきた。また、夏休み中の駅伝練習には、3年生の希望生徒と1、2年生の運動部の生徒が、積極的に参加し、体力づくりを行った。記録計測では、各部活動の平均タイムを生徒たちに示すことで、互いに競走し合い、自己記録を更新する姿が見られた。

#### (4) 授業や体育的行事での「集団行動」の重視

体育の授業を中心に、きびきびとした集団行動を徹底していくことで、授業中の活動時間を増やし、体力向上を実現していく土台を構築している。また運動会では、これまで行っていた「応援合戦」から、「集団演技」の発表に変更し、縦割り集団で集団行動やダンスを創り上げて披露した。初めての試みではあったが、生徒たちは赤白2チームに分かれ、見応えのある演技を発表した。

日頃、授業で培ってきた力を、保護者や地域に紹介し、称賛していただくことで、生徒たちが体を動かすことや、体力や健康を向上させていくことに、一層興味・関心を高めさせることを目的の一つにしている。

### 5 今後の課題

- (1) 多くの種目で全国平均記録を下回っていることから、生徒に体力向上への自覚を促すとともに、先生方と課題意識を共有し、学校の教育活動全体を通じて体力づくりを実施したり、部活動と連携したりしながら、生徒たちの体力を総合的に高めていきたい。

- (2) 生徒が家庭で行う体力づくりについて、学校が把握することは難しいが、教師が把握し評価をしてあげることで、生徒たちが、評価をもとに体力づくりに継続的に励めるように指導していきたい。また、家庭との連携を一層深めるための手立てを講じていきたい。



## 授業と体育的行事を通しての体力向上の取組

### 1 学校名

#### 石巻市立稲井中学校

	男子	女子
全生徒数	84人	73人
学級数 (うち特別支援)	8学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 学区が広く、隣接する小学校では登下校に通学バスが運行されている。中学生になると生徒はほぼ自転車通学をしている。通学距離は片道2km～7km程度である。ただし、天候が悪い場合や冬季は保護者に自家用車で送迎され登下校する生徒が多い。
- (2) 運動部に所属している生徒は、ほぼ毎日運動しているが、部活動を引退した3年生や吹奏楽部の生徒(全校の約1割)は、体育の授業以外で運動する機会はほとんどない。

マラソンの部のレースでは、10分を超えた生徒について全て10分と記録する。見学者がいるクラスについては、見学者一人につき12分を加算して計算する。レースの途中棄権の場合も記録は12分となる。そのため、生徒の多くが見学や途中棄権せず、最後まで走ろうとしている。当日に向けて、体育の授業や部活動のアップでコースの試走を行うなど、持久力の向上に努めている。



(写真：女子マラソンの部)



(写真：閉会式終了後全校で記念撮影)

### 3 取組の成果

○体力テストの結果(現2年生)

		H28	H29
握力	男子	20.9kg	27.2kg
	女子	22.7kg	25.6kg
上体起こし	男子	19.6回	25.9回
	女子	19.8回	27.6回
持久走	男子	492.8秒	401.0秒
	女子	309.4秒	287.4秒

現2年生は1年間で筋力や持久力が男女ともかなり向上している。授業のウォーミングアップの時間もかなり早くなり、回数を増やしたり内容を変えたりしながら体力向上に努めている。

#### (2) 授業の中での体力づくり

前年度の体力テストの結果(左表)から、県・全国の結果と比較して特に低かった筋力や持久力の向上を図る取組として、授業のはじめのウォーミングアップ(「稲中アップ」)を工夫し行った。稲中アップは、ランニング、体操、各種ステップ、腹筋、背筋、腕立て伏せ、馬跳びを効果的に組み合わせて実施し、また、領域や学年によって内容や回数を変えた。特に冬季は運動量を十分に確保するよう努めてきた。その結果、左表のようにそれぞれの向上につながった。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

#### (1) 校内駅伝・マラソン大会の実施

毎年5月の下旬に校内駅伝・マラソン大会を実施している。学級対抗ベストメンバー(男女各4人)でタスキをつなぐ駅伝競走と、ベストメンバーに出場しない生徒がマラソン形式でレースを行う2部構成で競技を行う。走る距離は約1.3kmである。



### 5 今後の課題

- (1) 昨年度は、5月に実施した体力テストの結果と比較をするため2月に2回目の体力テストを行った。その結果、上体起こしや立ち幅跳びの記録が向上した。現2年生は1年生の時の評価より一段階上がった生徒が約7割いた。今年度も2月に2回目の体力テストを実施し、体力作りの成果を確認する。



(写真：体力テストの様子)

- (2) 授業のウォーミングアップの内容や回数などは、学年の実態や運動の内容に応じて変えていく。

## 学校改善プロジェクトを通じた体力向上の取組

### 1 学校名

#### 登米市立石越中学校

	男子	女子
全生徒数	68人	48人
学級数 (うち特別支援)	6学級 ( 特別支援学級 3学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 運動部への加入率は約80%であり、多くの生徒が熱心に取り組んでいる。しかし、新体力テストの結果では、持久力をはじめ、基礎体力に課題がある。
- (2) 日常生活において「体力は必要だと思うか」のアンケート結果では、「必要である」と「とても思う」と回答する生徒の割合は、全国平均と比較して低い傾向にある。

### 3 取組の成果

#### (1) 20mシャトルランの記録向上 (単位: 回)

	H27年度		H28年度		H29年度	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月
1年男					68	83
1年女					55	62
2年男			58	86	87	96
2年女			35	53	51	54
3年男	64	81	93	102	101	96
3年女	41	60	61	65	58	53

4月の計測時にはほとんどの学年男女が県平均を下回るが、10月には県平均を上回り、3年生が部活動引退後の記録についてもその低下の割合が抑えられている。

#### (2) 運動、体力に対する意識の変容

運動の実施状況	H27年度	H28年度	H29年度
週3日以上	62%	72%	77%
週2～3日	15%	6%	7%
月1～3日	5%	11%	6%
しない	17%	11%	10%

体力に自信はあるか	H27年度	H28年度	H29年度
ある	6%	8%	20%
普通	59%	57%	50%
ない	36%	36%	30%

学校改善「体」プロジェクトを開始した平成27年度から、生徒たちに少しずつ運動する習慣が身に付くとともに、自分の体力に自信をもちながら活動する生徒の割合が増加した。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

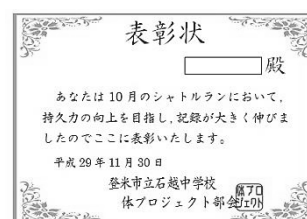
#### (1) サーキットトレーニングの実施

中総体後と冬季間に、基礎体力の向上を目的にサーキットトレーニングを行っている。6月に「体」プロジェクト集会を行い、体力づくりの意義と具体的なトレーニングの内容を説明した。冬季間については放課後の活動時間が短くなり、天候によって活動場所も制限されるため、雨天時や積雪時にも校舎内のスペースを活用し、いくつかの部が合同でトレーニングを行うことにより、運動量の確保に努めた。



#### (2) 定期的なシャトルラン計測の実施

年に3回(4月、10月、1月)、放課後に計測日を設定し、部活単位でシャトルラン計測を実施した。1、2年生は最後の測定で次の学年の県平均を上回ることを目標とし、3年生は10月まで県平均以上を維持することを目標としている。記録上位者及び記録の伸び率が大きかった生徒には表彰状を渡している。



計測時には、頑張った生徒に対して賞賛の拍手を贈る生徒たちの姿がみられた。

#### (3) 昼の休憩時間の体育館の開放

年間を通じて昼休みは体育館を開放し、曜日ごとに利用できる学年を決めて自由に運動に取り組ませている。安全への配慮のため、利用学年の教師が必ず活動に付くこととしている。

体育館へ向かう生徒の姿からは、活動を楽しみにしている様子が見える。また給食後の3分間歯磨きは必ず行うことや、授業開始5分前には活動を終える等の決まりもしっかり守られている。

### 5 今後の課題

- (1) 生涯にわたる体力づくりや運動の必要性を理解させるための手立てを探り、実践する。
- (2) 家庭や地域との連携を深めるため、「体」プロダより等を通じた情報発信の工夫を図る。

## 学校教育活動全体を通じた運動技能や体力向上の取組

### 1 学校名

#### 気仙沼市立階上中学校

	男子	女子
全児童数	54人	61人
学級数 (うち特別支援)	6学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 運動に関する興味・関心は高いが、運動経験が少ないため、体力テストの結果は、高いとは言えない。

H29年度体力テスト判定						
	1男	2男	3男	1女	2女	3女
A	0	1	0	6	3	6
B	0	5	4	3	7	3
C	7	6	7	6	8	5
D	9	2	4	2	3	6
E	5	3	1	2	0	0

- (2) テレビやゲーム、スマートフォン等、メディアに触れる時間が長い生徒の割合が高い。  
 (3) 体重は、全国・県平均に比べ高い。  
 (4) 登下校時に保護者の自動車で送迎される生徒が多い。  
 (5) 体力テストの結果には現れない運動能力があると考えられる。

### 3 取組の成果

- (1) 保健体育の時間における運動技能の向上が認められた。  
 (2) 全校部活動で約2100mのタイムトライアルや部活動対抗駅伝を行ったことにより、運動に対する意欲喚起につながり、走力の向上が見られた。  
 (3) 冬期間の各部活動に、走るメニューを入れたことで、全校部活動におけるタイムトライアルのタイムの向上が認められた。  
 (4) 駅伝練習へ全員参加させることで、体力の向上や運動に対する意欲喚起につながっている。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 保健体育の授業において、各種目の基本的な技能を習得させ、それを、試合形式などで発展的に活用することができるようになった。部活動がない種目においても、運動が得意な生徒にリーダーシップを発揮させる場面を多くつくったことで、運動に対する生徒の意欲喚起になり技能の向上につながられた。また、

生徒が仲間同士で話し合う場面を意図的に設定したことで、試合形式などの場面においても積極的に活動に取り組む姿が見られるようになった。

- (2) 11月から3月までの時期に、部活動対抗駅伝(1チーム:1人約730m×6名)やタイムトライアル(約2100m)を毎月1回ずつ行っている。

これらの活動は、冬期間に毎月行い、個人のタイム上位20名を掲示することで、生徒の意欲喚起を図っている。また、部活動や個人毎に目標を設定し、継続して活動することで体力の向上につなげている。

- (3) 冬期間に各部活動に走るメニューを取り入れさせることで、全身持久力の向上や基礎体力の向上を目指している。

生徒は、毎日の部活動で走るメニューに継続して取り組むことで、タイムトライアルや部活動対抗駅伝でよいタイムが得られ、意欲の喚起につながっている。また、各部活動で走ることが種目にどのように生きるのかなどを適切に指導することで更なる効果が認められている。

- (4) 夏季休業期間に1・2年生全生徒を対象として、駅伝練習を行っている。その際、高い目標を設定し、駅伝大会の選手を目指すチームと、体力づくりを目標にするチームに分けて練習を行っている。

大きく2チームに分けて練習を行うことで、個人の体力に合わせて練習メニューを変えて行うことができている。これらの取組が適切な目標の設定につながり、運動に対する意欲喚起だけでなく、全身持久力の向上につながっている。

### 5 今後の課題

- (1) 仮設住宅の撤去に伴い、通常の校庭が使えるようになった際、朝や昼休み等における校庭の開放の仕方を考える。  
 (2) 体力調査の結果から自己の体力に関心をもたせ、体力向上の方法を自ら考えられるような指導をする。  
 (3) 適切な休養を確保しながら、より効果的に体力と運動能力の向上が図れるような部活動指導を学校全体で行う。

## 体力のとらえ方と教育活動全体を通しての体力向上の取組

### 1 学校名

**仙台市立高森中学校**

	男子	女子
全生徒数	161 人	153 人
学級数 (うち特別支援)	11 学級 (特別支援学級 2 学級)	

### 2 学校や生徒の実態

(1) 平成 2 年 4 月、仙台市で 58 番目の学校として開校された。保護者は学校に協力的で、地域の学校として育てようとする意識が高く、地域活動も盛んであり、PTA 活動も熱心である。

生徒は、全般的に自主性・協調性があり、規律をよく守り、授業に対する取組も真剣な生徒が多い。

(2) 平成 29 年度の部活動加入状況は、全校生徒の 70%が運動部、12%が文化部、未加入生徒が 18%である。(未加入者の中にもクラブチームなどで活動している生徒が多い。)

(3) 平成 29 年度の年齢別身長体重表による肥満度で 50%を越えている生徒は、男子 3 名女子 1 名と肥満傾向のある生徒は少ない。

### 3 取組の成果

(1) 仙台市平均値と本校の平均値の比較 (現 3 年生の推移) <○印が平均を上回った項目>

年度	握力	上体	長座	反復	20m	50m	立幅	ハンド	平上
27 男		○		○	○		○	○	5
27 女		○		○	○		○		4
28 男		○		○	○		○	○	4
28 女				○	○		○	○	4
29 男		○		○	○	○	○	○	6
29 女		○	○	○	○	○	○	○	7

(2) 過去 3 年の結果を踏まえると、本校の傾向ははっきりしているが、その項目に集中したトレーニングを実施するのではなく、例えば握力については握力そのものを向上させるのではなく、上半身全体の筋力アップを図ることが重要であると考えている。

それは、体力・運動能力調査の測定項目は行動を起こす能力、行動を持続する能力、行動を調整する能力(調整力)の 3 つの能力の内、前者の 2 つの能力を測定する項目が多く、調整力以外の能力が問われている事が重要視されているが、生徒たちの各種目の運動能力を観察していると、筋力の優劣より、身のこなし方に注目すべきであると感じているからである。

(3) 現 3 年生の 3 年間の推移を考察すると、市の平均を下回った測定項目数は減少していることから、3 年間の取組は一応の成果を上げているとみられるが、3 年間下回った項目もあり、取組の見直しが求められる。

### 4 具体的な取組

(1) 授業における取組

オーバーロードの原則を踏まえた準備運動中のトレーニング課題を学年毎設定し、生徒に取り組ませる。種目毎に身体制御能力を高める動きになるよう工夫した。

(2) 休憩時の施設活用とイベントの企画

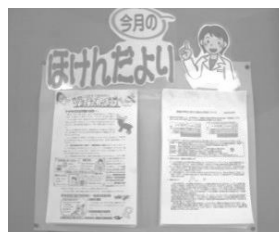
年間を通じ、体育的行事、生徒会企画レクリエーション行事、各学年でのレクリエーション行事の実施を通して運動する機会を意図的に設けた。また、多くの生徒に運動習慣を奨励するために昼休みのボール貸出を行った。

(3) 部活動への還元

体力・運動能力調査の結果を職員全体に知らせ、各部の体力づくりの参考資料として活用してもらうようにした。

(4) 保護者への啓発

本校生徒の体力・運動能力調査の結果を保健便り等で知らせ、改善に向けての意識の高揚を図る。



【保健便り】



【球技大会】

### 5 取組についての改善案

- ・個別の課題設定を今まで以上にすることで、さらに効果が期待できると考えられる。
- ・部活動毎に資料提供をしていく。
- ・個人の体力得点プロフィールを作成し、体力・運動能力、運動習慣の自覚を促す。
- ・体育科の授業において、調整力を向上させる運動課題となるように工夫する。

### 6 今後の提言として

- ・正確なデータを取るためにも、測定機器の点検整備をするシステムの確立を要請する。
- ・中学校にも雲梯のような施設があれば、筋力アップと共に身体制御能力を高められるような効果が得られるのではないかとと思われる。

## 幼小中連携した食育及び食と体力両面からの健康づくり推進に向けた取組

### 1 学校名

#### 気仙沼市立大谷中学校

	男子	女子
全児童数	57人	55人
学級数 (うち特別支援)	6学級 (特別支援学級 2学級)	

【継続して運動する大切さを知る】

○体力講座「意欲的に体力の向上を目指そう」の実施

(大谷中学校)

【健康のための食事選択を知る】

【運動と健康の関係を知る】

○健康づくり講座の実施

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を見ると、全員が運動部に所属しているため週3日以上及び1日2時間以上運動している割合はともに全国平均を上回っているが、体力合計点では下回っている。
- (2) 今年度本校の肥満傾向者の割合は昨年度の管内平均の割合-6.34%である。
- (3) 幼小中が近接しており、以前から様々な形で連携が図られてきた。

### 3 取組の成果

- (1) 健康づくりは、食事と体力の両面から考える必要があることを理解できた。

	良く理解できた	少し理解できた	あまり理解できなかった	理解できなかった
小学生	70%	28%	2%	0%
中学生	70%	30%	0%	0%

- (2) 幼小中が連携して、共通のテーマを設定し、それぞれの発達段階に応じた取組を行った結果、食事と体力の両面から自分の体づくりについての意識を高めることができた。

### 4 具体的な取組と実践例

- (1) 幼小中連携したテーマとねらいの設定

#### ①幼小中共通のテーマ

「未来の自分のからだをつくる」

～食と体力両面から自分のからだを考える子どもを育てよう～

#### ②発達段階に応じた【ねらい】と○活動例

(大谷幼稚園)

【食べ物に親しむ】

○栽培活動を通して、自分たちがいちから育てた野菜を味わう

【体を動かす心地よさを知る】

○親子健康づくり講座「子どもの頃からの運動習慣」の実施

【基本的生活習慣を身に付ける】

○「はやね・はやおき・あさごはん・毎朝うんち」推進活動

(大谷小学校)

【健康と食事の関係を知る】

○栄養教諭による「減塩について」の授業

【地域の食材のよさを知る】

○「地元の食材で親子調理実習」

- (2) 幼小中連携した食育活動

幼小中が連携して、「ふゆみずたんぼ」での米づくりの体験活動を行っている。自分たちで植えて世話をし、刈り取ったお米を自分たちで調理し味わうという一連の流れを体験することで、米づくりに携わる人々の苦労を知るとともに、食べ物大切さを実感することができた。自分たちで育て、収穫の喜びを感じ、それを食することが、幼児・児童・生徒たちの食への意識を高めることにつながった。



- (3) 健康づくり講座の実施 (大谷中の取組例)

「カルシウム貯金をしよう！」というテーマで、大学の先生、元女子プロサッカー選手を招き「中学校の時期は最も多くのカルシウムが必要であること」、「カルシウムを多く含む食品」、「運動によりカルシウムの吸収率がアップすること」を体を動かすリレー形式で学んだ。アンケートの結果、「食と体づくりについての意識」に関する質問で「意識している」と答えた生徒が事前は15%だったが、事後は70%と上昇した。



### 5 今後の課題

- (1) 幼小中連携し、今後も継続して発達段階に応じた「食と体力」両面からの健康づくりについて考える機会を設定していく。
- (2) 食習慣について、家庭の協力が必要不可欠なので、家庭への啓発活動を継続する。
- (3) 震災後使用出来なかった校庭が、来年度から使用出来る環境が整うので、全校での運動の習慣化を図る新たな取組を取り入れる。

## 4 小中学校の取組事例

### 体力向上を目指した小中一貫校の取組

#### 1 学校名 栗原市立金成小中学校

	男子	女子
全児童生徒数	233人	207人
学級数 (うち特別支援)	25学級 (特別支援学級 7学級)	

#### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 学区が広範囲でスクールバス通学の児童生徒が多い。徒歩通学の場合でも保護者に送迎されることが多い。
- (2) 4年前に統合新設された小中一貫校である。校庭に遊具が少なく、小学生にとって遊びを通して体力をつける場面が設定しにくい。
- (3) 体力・運動能力テストでは、50m走、20mシャトルラン、上体起こしが全国平均を下回っている。(小学生)
- (4) 校舎が山の上にあり、学校施設の周りを外周コース(1周800m弱)として走ることができ、部活動では基礎体力作りに活用されている。(中学生)

#### 3 取組の成果

- (1) 体力向上に向けた全体的な傾向  
総合評価の割合【(A+B)%-(D+E)%】単位:%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年
男子	4	28	58	8	30	24	-8	-16	69
女子	34	6	37	27	31	48	70	75	53

A・B評価の児童生徒数の割合が、D・E評価の割合を上回っている学年が多く、体力の向上が図られている。

- (2) 立ち幅跳びの記録の向上(小学生)

全国平均値と本校平均値との比較												
	1		2		3		4		5		6	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
H28	○	○	△	△	○	△	○	○	○	○	○	○
H29	○	○	○	○	○	○	-	△	○	-	△	○

○全国平均を上回っている -ほぼ全国平均 △全国平均を下回っている

立ち幅跳びについては、全国平均値を上回っている学年が多く、冬場に取り組んでいる縄跳び練習等の成果と思われる。

- (3) 持久力の向上(中学生)

過去3年間の持久力(20mシャトルランの記録)

	2015	2016	2017
7年男子	○ 84.6	△ 71.8	○ 73.6
8年男子	○ 94.8	○ 102.0	△ 85.1
9年男子	○ 99.9	○ 102.8	○ 105.6

※全国平均との比較(上回った○,下回った△)  
持久力は全国平均を上回っている学年が多い。市駅伝大会では男女ともに優勝するなど、力を発揮している。

#### 4 具体的な取組と児童生徒の反応

- (1) 体育授業の質の改善

一人一人の運動量を確保するため、体育用具を効率よく活用し様々な運動を経験させている。また、授業時間内に「走る」活動を取り入れている。

- (2) 体力テストに向けた取組(小学生)

事前に昨年度の本校児童の種目ごとの平均結果や、最高記録を紹介することによって挑戦意欲を高めた。また、校内ランキングを掲示して意欲の向上を図った。5, 6年以外の児童が掲載される場合があるので、下学年にも好記録を出そうと意欲的に取り組む姿が見られた。

種目	記録	最高記録	平均記録	目標記録
50m走	20	22	34	46
20mシャトルラン				
上体起こし				

- (3) フレンドリーマラソンの実施(小学生)

体力テストの結果を受け、児童の運動機会を確保し持久力を高めるためにフレンドリーマラソンを実施した。マラソンカードを作成し、努力の積み重ねが見えるようにした。決められた周数を走るとキャラクターが手に入るというゲーム性を取り入れ、走ることが苦手な児童も意欲をもつことができるようにした。1～6年までが一堂に会したマラソン大会では、互いに声援を送り大いに盛り上がった。



- (4) 学校施設の活用(中学生)

走力(50m走)の記録向上を目指し、地形(勾配)を生かした坂ダッシュに取り組んだ。多くの生徒が意欲的に取り組んでいる。



#### 5 今後の課題

小学生では50m走、20mシャトルラン、上体起こし等が改善傾向にあるが、依然として全国平均を下回っている種目が多い。中学生では、運動嫌いで運動習慣が身に付いていない生徒もいる。小中ともに体育の授業やその他の場面で運動機会を確保するとともに、家庭と連携し日常的に運動量を増やすように努めていきたい。

## 5 高等学校の取組事例

### (1) 体育授業の工夫

- ・各々の生徒のレベルに応じて段階的な指導を心がけた。
- ・個々に応じたアドバイスをを行い、その能力の向上を図った。
- ・正しい方法で補強運動に取り組みさせることで、基礎体力の向上を図った。
- ・保健と関連し、体力の向上、健康保持増進について理解させた。
- ・最初から正規のルールで行うのではなく全員が楽しく取り組めるようにルールの工夫を行った。
- ・運動を楽しめるような教材を提示した。
- ・運動時間を確保するためタイマーを利用したり、交代や準備は駆け足で行うように指導した。
- ・授業における用具等の環境整備をし、用具不足からの待機時間等を無くし、活動量を増やした。
- ・可能な範囲で施設設備や教材の充実を図った。
- ・技術の習得だけにとらわれず、1時間の中に必ずゲームの時間を確保し、仲間とともに協力しながら活動する場面を設定し「楽しい」と感じられるよう工夫した。
- ・技術練習で習得したことをゲームで生かすという流れを徹底し、「できなかったことができた」という達成感を十分に味わわせ、スポーツに対するの興味関心を高めさせるとともに、体を動かすことへの抵抗感を減らすように工夫した。
- ・生徒の実態に応じた授業を工夫し「できない」「疲れた」「難しい」という概念から、まずは「楽しい」「分かった」と気持ちの変化をねらい、体力の向上を目指した。
- ・特に運動に対して苦手意識の強い生徒を意識し、道具や場の設定、授業展開、グループ編成の工夫などを行った。
- ・持久走により意欲をもって取り組むことができるよう、校内ランキング等を作成し掲示するなどして持久走に対する意欲を喚起した。
- ・3年生で行う選択体育の授業において、自分たちで考え、行動し、評価するという授業展開が十分に行えるようにし、生涯にわたってスポーツに親しむ態度や資質を身につけた。
- ・運動方法の工夫の仕方や場所・運動種目について紹介するなどして、体育の時間以外でも日常生活の中で各自が運動を継続できるようにすることを心がけて指導した。

### (2) 部活動における取組

- ・外部講師を招いてトレーニング講習会を開催し、日頃から実践していくよう促した。
- ・運動部顧問への情報の提供と共に、各種目に必要なトレーニングを紹介し、日常的に実施を促した。
- ・各運動部の生徒を対象として、体育科を中心に放課後の時間などを活用し、冬期の栄養学や筋力発揮のメカニズムの講習を外部指導者に依頼をして実施するなどした。
- ・合同で部活動を実施するなどして、意欲的な活動を促した。
- ・各部署と連携し、運動部加入生徒への継続指導を行った。
- ・ウエイトトレーニングの講習会などを開き、基礎体力の向上に努めた。
- ・冬期間には、部活動対抗の駅伝大会や外部講師によるトレーニング講習会を行い、体力の向上に努めた。
- ・厳しい、きつい練習にとらわれることなく、運動部活動を継続できるような取組を心がけた。
- ・運動部では昨年度データをトレーニング計画の資料として活用した。
- ・運動部顧問と体力テストの結果のデータを共有することにより、他の教員と連携を図り生徒の体力の底上げを図った。

### (3) 体力・運動能力調査実施に向けて

- ・データ分析をそれぞれ行い、各自の課題を把握させた。
- ・正確な計測と、正確な実施方法を確実に伝え取り組ませた。
- ・各期にシャトルランを実施し、校内ランキングを掲示することで生徒の意欲向上を図った。
- ・球技大会で行うドッチボールを授業で取り入れ、投げる感覚を身に付けさせた。
- ・握力向上対策として、ソフトテニスボール握りを補強運動時に取り入れた。
- ・本校の実態からほとんどの女子生徒がボールを「投げる」という動作を習得していなかったため、からだの使い方の説明から、目印を付けたリ紐にバトンを通し遠くへ投げる練習など、授業の工夫を図った。
- ・球技種目において、キャッチボールや様々なパスを練習することで、投げる動作そのものや力の入れ具合を身につけさせた。

### ○その他

- ・体育的行事などで生徒が興味関心を持っている競技種目をアンケートで集約し、生徒がルールを考えたり、試合を運営したりするなど主体的に活動できるように支援した。
- ・体育的行事に関わる練習を、休み時間や放課後等を利用し、運動量を多く取るよう心がけた
- ・学校行事の校内マラソン大会において、上位者に賞状やメダルを授与するなどして意欲の向上を図った。
- ・持久走大会後のPTAによる豚汁提供の協力などで行事を盛り上げたことで、生徒の参加意欲を高めた。
- ・昼休みに体育館や中庭を開放し、ボールなどを自由に使えるようにして運動する機会を増やした。
- ・プロスポーツや国内外のスポーツに関連する話題を話し、運動に親しむように動機付けを図った。
- ・ゲームやスマホを使用している時間が長く、活動量が少ない生徒が多いため、家庭と連携し改善を促した。
- ・保健講話などから健康に関して興味を持たせ、自ら健康的な生活を送れるよう意識付けを図った。
- ・保健だよりを通じて、身体測定の結果や栄養・運動に関する情報を家庭に伝えた。
- ・基本的な生活習慣を身に付け、栄養バランスを考えた食事と適度な運動を実践するように指導した。
- ・肥満傾向の生徒に対し、養護教諭や担任、部活動顧問と連携をとって食生活や日常の運動習慣の見直し、改善を促した。
- ・各教科で授業中の姿勢や始業と終業時の挨拶時の立ち方などを良くするように声掛けし、各自が自分の姿勢と向き合い改善していくよう促した。
- ・通学時に車での送迎ではなく、なるべく徒歩や自転車で通学するよう呼びかけ一日の運動量を増やした。

### ○体力・運動能力向上に向けて、高等学校の発達の段階において特に配慮すべき事項 (各校の取組から見えてきた課題)

- ・トレーニング理論、スポーツ医学に基づいた運動実践
- ・学校体育的行事とのタイアップによる運動機会の創出
- ・運動嫌い、苦手な生徒に対しての運動プログラムの提供
- ・健康教育の促進（養護教諭・保健主事・学級担任・部活動顧問、相互の連携強化）
- ・運動部活動の活性化
- ・運動部活動に所属していない生徒の運動実践
- ・運動部活動引退後の運動実践





平成29年度  
宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査  
全国体力・運動能力, 運動習慣等調査  
学校保健関係調査 報告書  
平成30年3月31日 発行

編集 宮城県教育庁スポーツ健康課  
～スポーツを通して 活力と絆のある みやぎを創ろう～  
URL <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/>