

IV

事例紹介



「Web長なわ跳び大会」への取組の様子

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。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。

【小学校の取組事例】

- | | | |
|---|---------------|-----|
| (1) 体力・運動能力テストの取組み方の工夫と体力向上への取組 | 【川崎町立川崎小学校】 | P36 |
| (2) 運動の楽しさを感じながら、互いに学び合う児童の育成 ～体育の学習を通して～ | 【多賀城市立山王小学校】 | P37 |
| (3) 運動の楽しさを感じさせながら、体力向上を図る取組 | 【登米市立東郷小学校】 | P38 |
| (4) 「志田っ子体力向上プログラム」の取組 | 【大崎市立志田小学校】 | P39 |
| (5) むし歯の未然防止とむし歯のある児童の減少を目指して ～児童の実態に応じた活動を通して～ | 【色麻町立色麻小学校】 | P40 |
| (6) 学校教育活動の充実や地域・保護者との関わりの中で体力向上を目指した取組 | 【南三陸町立志津川小学校】 | P41 |
| (7) 健康によりよく生きる人材の育成 ～食と運動に焦点を当てた実践～ | 【気仙沼市立月立小学校】 | P42 |
| (8) コロナ禍における運動実践と日常化に向けた取組 | 【仙台市立折立小学校】 | P43 |

【中学校の取組事例】

- | | | |
|---|--------------|-----|
| (1) 部活動合同トレーニングと体育の授業における体力向上の取組 | 【柴田町立槻木中学校】 | P44 |
| (2) 主体的に活動に取り組み、課題を解決しながら、体力の向上を目指す | 【大和町立大和中学校】 | P45 |
| (3) 継続的で効率的なウォーミングアップによる体力向上の取組の工夫 | 【石巻市立石巻中学校】 | P46 |
| (4) 保健体育科の授業や部活動を中心とした体力向上の取組 | 【大崎市立古川東中学校】 | P47 |
| (5) 体力・運動能力の向上の取組 ～学校独自体力テストと自己分析を通して～ | 【気仙沼市立唐桑中学校】 | P48 |
| (6) 新しい生活様式における保健教育の実践 ～新型コロナウイルス感染症予防と関連付けた歯科教育～ | 【気仙沼市立唐桑中学校】 | P49 |
| (7) 主体的に健康管理ができる生徒の育成を目指して ～栄養士と連携した食育指導を通して～ | 【登米市立豊里中学校】 | P50 |
| (8) 保健体育の授業や行事を中心とした、運動習慣の定着と体力向上への取組 | 【仙台市立八乙女中学校】 | P51 |

【高等学校の発達の段階に応じた体力・運動能力向上への取組】

P52

高等学校の発達の段階に対応した各校の実践事例を掲載しています。生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた資質・能力を育成するために、新学習指導要領の趣旨と内容に基づいた体力・運動能力向上への取組が求められています。

- 高等学校学習指導要領 保健体育編から
- 高等学校学習指導要領 総則から
 - ・ 健やかな体（第1款の2の(3)）
 - ・ 部活動（第6款の1のウ）
- 各校の実践事例と課題（体育科授業・特別活動等・部活動）

1 学校規模

- (1) 児童数
男子107人 女子99人 計206人
- (2) 学級数
10学級（特別支援学級3学級）

2 学校や児童の体力等の実態

- (1) 男子より女子の体力の方が高い傾向にある。特に、上学年女子の体力は高い。また、学年間の体力の差が大きく、上学年は下学年より高い。
- (2) 休み時間は外遊びを好んで球技や鬼遊び、自然散策などをする児童が多い。
- (3) 学区が広範囲にわたっているため、登下校はスクールバス、保護者送迎の児童が多い。
- (4) 肥満児童の割合が高い。特に上学年女子児童に多い。

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	-90%	-73%	-70%	-60%	-13%	-38%
女子	-50%	-65%	-71%	11%	17%	6%

上学年女子において、A・B評価の児童の割合が、D・Eの割合を上回った。高学年男子においても、低中学年に比べてA・B評価の児童が多かった。

- (2) 高学年における共通したポイント上昇種目

○ 上体起こしの記録向上

	R2年度	R3年度
5年生男子	18.4回	21.4回
5年生女子	16.8回	21.0回
6年生男子	21.2回	24.3回
6年生女子	21.4回	23.6回

○ 反復横跳びの記録向上

	R2年度	R3年度
5年生男子	32.2回	43.4回
5年生女子	33.5回	43.4回
6年生男子	44.2回	48.2回
6年生女子	42.4回	47.1回

前年度のテストの結果を分析し、課題を補強するために体育の授業で短時間の予備運動や補助運動に重点を置くことにした。これらの記録向上は、その積み重ねと業間に実施したマラソン、縄跳びによる相乗効果と考えられる。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 体育部としての取組
平成29年度から、4～12月に業間マラソンを

継続してきた。最初の2年間は週3回だったが、現在は週2回のペースで、6分20秒の時間走（ウォームアップ・クールダウンを含む）を実施している。

(写真右)

また、マラソンのできない1～3月には昼休みも含めて、週2～3回のペースで学年を割当てて縄跳びを実施している。

いずれの活動でも児童には記録カードを配布している。このことで児童は目標を決めたり、体を動かすきっかけとしたりするようになった。

- (2) 縦割り班を活用したテストへの取組

令和2年度からは全校児童を縦割りにグルーピングし、異学年でチームを組み、体力・運動能力テストに取り組めるようにしている。(写真左) 上級



生は下級生の世話をしたり、よき手本になるべく自身のパフォーマンスを最大限に発揮しようとしていたりする姿が見られた。

- (3) 休み時間における運動量の確保

業間や昼休みは外遊びを励行し、雨天時や校庭が使えないときは、体育館を開放した。鉄棒や雲梯、吊り輪で遊んだり、球技や鬼ごっこをしたりすることで、運動量を確保できるようにしている。

5 今後の課題

- (1) 下学年の体力・運動能力の底上げ

上学年に比して、下学年の数値が低く、この改善が本校の課題である。そのため、以下の点を重視して底上げを図っていく。

- ・ 体育の予備・補強運動に各種目に係る動きを取り入れていくこと。
- ・ 運動への意欲の向上が必要である。そのきっかけとなる業間マラソン、縄跳びを継続するとともに外遊びに親しめるように教師も一緒に遊ぶ時間をつくる。

- (2) 休み時間における運動遊びの工夫

休み時間をさらに有効に活用して、体育館や校庭での運動量を確保できるようにする。「Sケン」など、遊びと運動を兼ねているものを取り入れた活動ができる場を意図的に設定し、児童が楽しく運動できる環境を設定していく。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子409人 女子403人 計812人
- (2) 学級数
31学級（うち特別支援学級7学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 休み時間に外に出て遊ぶ児童も多いが、室内で過ごす児童もおり、運動に対する意識の二極化が見られる。
- (2) 体育の授業にめあてを立てて取り組んでいる児童が少ない。

3 取組の結果

- (1) 本校では、令和2年度に「体育の授業における校内のガイドライン」を作成し、感染防止を図りながらコロナ禍でも実践できる運動を継続した結果、運動に対する意識が高まった児童が多かった。
- (2) 今年度の校内研究では、「またやりたい（チャレンジ）」、「できた（できる・わかる）」、「所属感（かかわる）」の3つの視点を設定し、授業改善を行った。その結果、体育の授業にめあてを持って主体的に取り組んだり、友達と一緒に進んで活動して学び合ったりする児童が増えた。

【児童の意識調査】 (%)

質問項目	6月	12月
1. 体を動かすことが好き	82	82
2. 体育の学習中にめあてを立てている	55	60
3. 体育の学習中に友達の良いところを見付けたり、友達と練習の仕方を話し合ったりしている	52	64
4. 体育の学習が楽しい	92	90

4 具体的な取組と児童の反応

感染症予防を行いながら、校内研究の3つの視点を達成するために、「練習の仕方の工夫」「めあての持たせ方（カードの工夫）」「ルール of 工夫」「振り返り」の手立てを講じて、各学年で研究を行った。

(1) 「またやりたい」(チャレンジ)

1年生の「ボール蹴りゲーム」では、ねらったところに必要な強さでボールを蹴ることができるように、学習カードや練習の場の設定を工夫した。自分の付けたい力を選んで練習する場を設定したことにより、技能も高めながら次の時間への意欲を高めることもできた。



(2) 「できた」(できる・わかる)

3年生の「タグラグビー」では、スモールステップで、基礎的な動きを少人数でできるように工夫した。その結果、タグ鬼→三角パス→前進パス→2対1の流れで練習を行い、タグラグビーに必要な動きを習得させ、理解させることができた。そして、習得した動きを生かしながら、タグラグビーのゲームに取り組むことができた。



(3) 所属感 (かかわる)

6年生の「マット運動」では、同一課題のグループで活動し、互いの演技をタブレットで撮影し、アドバイスを伝え合った。同一課題のグループなので課題や解決策の共有が図られ、練習に一体感が生まれた。また、撮影した動画を見ながら改善点を探るなど、学び合いが活発に行われた。



5 今後の課題

- (1) 体育の授業の中に、タブレット端末を活用した学び合いの場面を設定し、技能の向上を図る。
- (2) 令和3年度の体力・運動能力テストでは、全体的に低い結果となった。自分の体力や運動能力に関心をもたせ、様々な運動や外遊びを推奨しながら楽しく運動に取り組めるよう学習カードの活用などの手立てを工夫する。

運動の楽しさを感じさせながら、体力向上を図る取組

1 学校規模

- (1) 児童数
男子65人 女子90人 計155人
- (2) 学級数
11学級（特別支援学級5学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 令和元年度の調査結果では、「握力」、「ソフトボール投げ」、「50m走」、「反復横跳び」で県平均値を下回っていた。
- (2) 休み時間に外で遊ぶ児童が多い反面、ほとんどの休み時間を教室で過ごすことが多い児童もいる。
- (3) 徒歩ではなく、登下校で保護者に送迎される児童が多い。
- (4) 各学級に肥満傾向の児童がいて、肥満児童の割合が市・県の平均よりも高い学年が多い。
- (5) ゲームやテレビの視聴時間が、国・県の平均よりも長い児童の割合が高い。

3 取組の成果

- (1) コロナ禍での運動の機会減少傾向の中での総合的な体力・運動能力

総合評価【(A+B)%-(C+D)%】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	43%	29%	34%	38%	33%	-60%
女子	25%	50%	-7%	18%	57%	-11%

この2年間はコロナ禍にあり運動機会が減ったが、体力・運動能力テストの結果を見ると、6年生を除いては、各学年男女とも相対的な評価では、全国平均と同じレベルであるか、優れていると判断された。

運動頻度が落ちる中で、本校では、体力・運動能力の低下が避けられたといえる。

- (2) 投力・柔軟性の向上

①ソフトボール投げ(全国平均値との比較)(m)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	+1.7	+0.9	+2.2	+6.1	+4.0	-5.0
女子	+1.1	+1.8	-0.2	+1.7	+3.2	-0.1

男女とも多くの学年で全国平均値を上回った。また、極端に苦手であった児童の記録にも改善が見られた。

②長座体前屈(全国平均値との比較)(cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	+2.9	+4.8	+9.5	+5.4	+5.3	+2.7
女子	-1.2	+2.3	+4.4	+11.2	+4.0	-5.0

男子は全ての学年で全国平均を上回り、女子は、4つの学年で全国平均を上回った。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 動画教材の活用

NHK for school「はりきり体育ノ介」等の動画を利用し、単元の学習前に運動のポイントや意識の持ち方等を視覚的に捉えさせた。苦手意識を持つ前に、うまくいく動き、そうでない動きを知ること、考えて運動する意識が高まっていた。

- (2) タブレットの活用

タブレットを利用して動きを撮影し、自分の動きを客観的に捉えさせた。また、同じ課題に取り組む児童同士で撮影し合い、うまくいった点や改善すべき点について話し合わせることで、体力の優劣だけではない運動の楽しさを味わわせることができた。

- (3) 体育の授業の中での補強的な運動の導入

① ジャベリックボールの活用

ジャベリックボールを利用した投運動を取り入れたことが効果的だった。

特に投力が低かった児童にとっては、ボールとは違った感覚を味わいながら、体の使い方や投げる角度を覚えることに役立ち、投力の向上につながったと考える。

② ストレッチ運動の導入

体育の授業前の準備運動に各学年で、ストレッチ運動を取り入れた。二人組になるストレッチができなくなったため、一人でできるものとなったが、体育の授業では必ず行うこととしたので、自分でストレッチ運動ができるようになり、柔軟性の向上につながったと考える。

- (4) 休み時間を活用した個別に取り組める運動の奨励

体育科で行う鉄棒運動のめあてカードを作成し、各自に達成感を味わわせるようにした。担任等が休み時間に児童とともに遊び、鉄棒に親しみやすい雰囲気をつくった。

また、なわ跳びカードを作成し、休み時間の運動として取組を勧めた。

この取組によって達成していく楽しさを味わわせることができ、楽しみながら運動に親しむようになった。

5 今後の課題

- (1) 保護者と連携した食生活の改善と運動習慣の形成による肥満児童の減少への取組強化
- (2) 年間を通じた体力づくりにつながる遊び・運動メニューの作成と実践

「志田っ子体力向上プログラム」の取組

1 学校規模

- (1) 児童数
男子20人，女子24人，合計44人
- (2) 学級数
7学級（3・4年複式1学級，特別支援学級2学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 登下校で保護者に送迎される児童の割合が高く，放課後は校庭で遊ぶなどすることなく下校する児童が多い。
- (2) 業前や業間には，校庭で遊んだり運動したりする児童が多い。
- (3) 肥満傾向の児童（軽度2人，中等度3人，高度1人）が全体の14%いる。

3 取組の成果

今年度の全国体力・運動能力，運動習慣等調査の総合評価では，表1のとおり，ほとんどの学年でA・B評価の児童数の割合がD・E評価の割合を上回り，体力の底上げを果たせたと見取ることができる。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	0%	-25%	75%	67%	75%	67%
女子	0%	33%	60%	50%	-14%	25%

表1 総合評価〔割合(A+B)%-(D+E)%〕

特に，反復横跳びの記録の向上は顕著（表2）であり，全学年で全国平均を上回り，そのほとんどが全国平均を5ポイント以上上回った。

学年	性別	本校平均	全国平均	全国値比較
1年	男子	29.00	27.26	+1.74
	女子	33.00	26.52	+6.48
2年	男子	38.00	31.58	+6.42
	女子	36.00	30.56	+5.44
3年	男子	41.30	35.38	+5.92
	女子	40.80	33.58	+7.22
4年	男子	47.70	39.21	+8.49
	女子	52.50	37.91	+14.59
5年	男子	44.00	43.61	+0.39
	女子	45.10	41.51	+3.59
6年	男子	56.30	46.27	+10.03
	女子	53.50	44.19	+9.31

表2 「反復横跳び」平均記録の全国値比較(単位:回)

4 具体的な取組と児童の反応

心と体の健康増進を図る教育活動を体系化して「志田っ子体力向上プログラム」を教育計画に位置付けている。体育指導，体育外指導，学校保健，学校行事をリンクさせて配列し，児童が年間を通して進んで体力向上に取り組むようにしている。

(1) 体育的行事に際する練習場面の設定

- ① 全国体力・運動能力，運動習慣等調査の，2週間前から体育館を開放し，反復横跳び，上体起こし，長座体前屈，新聞ボール投げ，立ち幅跳びの練習をできるようにした。苦手な種目を中心に意欲的に練習に取り組む児童の姿が多く見られた。
- ② 持久走記録会では，2週間前から業間に全校で5分間走を行った。上学年は外周200m程度，下学年は内周180m程度を走るよう設定し，児童は“追い抜きたい”，“追い抜かれないようにしたい”という気持ちを強めて熱心に活動した。



- ③ 縄跳び記録会に向けて，12月～2月末の毎日の業間時間に体育館を開放し，リズム縄跳びや長縄跳びに取り組みさせた。学年を超えて競い合ったり励まし合ったりしながら，技能を高めようと自発的に取り組んだ。

(2) 「Webなわ跳び大会」への取組

他校の児童と競い合うことも意識しながら，仲間と関わり，力を合わせて目標を達成するよう各学年部でエントリーして活動させた。記録更新を目指して積極的に取り組み，令和2年度は9人以下混合の部で県第2位になった。



5 今後の課題

- (1) 持久系と瞬発系の各走力を高めるための手立てを更に講じて取り組ませる。
- (2) 課題が見られる動きを分析し，体育の授業に補助・補強運動を取り入れる。

色麻町立色麻小学校

むし歯の未然防止とむし歯のある児童の減少を目指して～児童の実態に応じた活動を通して～

1 学校規模

(1) 児童数

男子161名 女子160名 計321名

(2) 学級数

16学級（特別支援学級4学級）

2 学校や児童の実態

宮城県の西部に位置する開校8年目の小中一貫校である。歯みがき指導は、例年、特別支援学級のみで行っている。給食後の歯みがきは、流し場の数が少ないことから行っていない。

令和元年度の歯科検診の結果では、永久歯にむし歯のある児童が10.6%であった。宮城県平均は16.7%であり、むし歯のある児童が県平均よりも少なかった。令和3年度の歯科検診の結果では、むし歯のある児童が17.1%であり、令和元年度と比較し、むし歯のある児童が増加していた。

<R3永久歯にむし歯のある児童学年別内訳(%)>

1年	2年	3年	4年	5年	6年
0.0	12.3	13.0	34.5	22.5	18.0

3 取組の成果

1学年には、永久歯にむし歯のある児童がいないため、保健指導を行った。4学年には、染め出し検査を実施した。それぞれの取組により、保護者と共に、児童の自らの口腔環境に対する意識を高めることができた。

全校児童については、歯科保健便りの配布、未受診者への受診勧告の再配布等を行い、受診率の向上につなげることができた。令和2年度の受診率は、52.9%であったが、令和3年度は64.8%となった。

<受診率の学年別推移(%)>

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R2	50.0	56.3	72.4	61.5	38.7	38.5
R3	65.0	70.0	52.6	76.3	60.0	56.5

4 具体的な取組と児童の反応

(1) 特別活動(学活)1学年「はみがき上手にできるかな」授業実践

令和3年7月15日(木)に保健体育部として協働による授業づくりに取り組み、全校授業研究による授業を行った。事前に歯科校医の先生に指導内容について助言をいただいた。本時のねらいは「自分の歯の形を捉えさせ、正しい歯の磨き方を身に付けさせる」とした。新型コロナ

ウイルス感染症対策のため、実際に歯を磨くことを行わず、手作り模型を用いた指導を行うこととした。一人一人が模型を手にして歯ブラシを動かす練習を取り入れたいと考え、保健体育部員と共に児童全員分の模型を作製した。昨年度作製した平面の模型を立体にし、1年生が歯の形などをより理解しやすいよう改善を図った(右の写真)。



授業では、イラストや写真を提示する、手鏡で自分の歯を観察させる、手作り模型を使って歯ブラシの持ち方や歯ブラシの当て方を練習させるなどを手立てとした。意欲的に取り組む姿が見られ、正しい歯の磨き方について、意識を高めさせることができた。また、校内研究に位置付けたことで、小・中学校の教員と一緒に、事前準備や事後検討会を行うことができた。養護教諭だけでなく、様々な立場の教員の視点を取り入れて、学校全体で児童のむし歯の未然防止に取り組んだ機会となった。



(2) 夏季休業中の染め出し検査の実施

4学年のむし歯のある児童の割合が高いことから、染め出し検査を実施した。磨き残しの箇所の確認と感想を書く内容とし、保護者と一緒に取り組むようにしたところ86.2%の児童が提出した。

児童の感想では、「思ったより磨き残しが多かったから丁寧に歯磨きをしたい」等の記載があった。保護者からも、「しっかり磨いているようでもこれほど磨き残しがあるとは驚いた」「仕上げ磨きがまだまだ必要だと感じた」等の感想が寄せられた。家庭での実施としたことで、児童が磨き残しに気付くだけでなく、歯磨きに対する保護者の意識を高めることにもつながった。

5 今後の課題

授業実践を継続していくとともに、染め出し検査の対象学年を増やすなどして、全校児童の口腔環境を整えさせるための取組を強化していきたい。

学校教育活動の充実や地域・保護者との関わりの中で体力向上を目指した取組

1 学校規模

- (1) 児童数
男子85人 女子71人 計156人
- (2) 学級数
9学級（うち特別支援学級 3学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 震災から8年間は、全校の約8割の児童がスクールバス通学であったため、徒歩通学による体力増進等の効果が得られなかった。
- (2) 健康診断の結果から、全国・県に比べて肥満傾向児の出現率が高い学年が多い。
- (3) 休み時間に、外で遊ぶ児童もいるが、教室で過ごす児童も多く運動の二極化が見られる。
- (4) 震災から8年間は、ほとんどの学年が20mシャトルランの記録が全国平均値を下回ることが多く、持久力に課題があった。特にR1年度は全ての学年が全国平均値を下回る結果だった。

3 取組の成果

- (1) 20mシャトルランの記録向上

【2年間の20mシャトルランの記録比較（回）】

学年	R2年度	R3年度	昨年度との差
1年男子	15	14	-1
1年女子	12	12	0
2年男子	33	29	-4
2年女子	19	26	7
3年男子	27	40	13
3年女子	22	32	10
4年男子	27	48	21
4年女子	23	37	14
5年男子	38	46	8
5年女子	36	39	3
6年男子	37	51	14
6年女子	25	43	18

中学年以上の学級で大幅な記録向上が見られた。特に4年男子は昨年度の結果より21回多かった。

- (2) 反復横跳びの記録の全国平均との比較

【2年間の反復横跳びの記録比較（回）】

学年	R2年度	R3年度	昨年度との差
1年	28.7	27.6	-1.1
2年	32.3	34.5	2.2
3年	35.1	39.3	4.2
4年	28.6	41.4	12.8
5年	43.9	38.3	-5.7
6年	43.2	47.1	4.0

全体の3分の2以上の学級が昨年度の結果を上回っていた。特に4年生は10回以上の向上が見られる。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 徒歩通学地区拡大による歩くことの習慣化

今年度から3つの地区が徒歩通学地区に加わったことで、約8割の児童が歩くことによる体力づくりを習慣化することができた。

特に昨年度から徒歩通学となった児童は歩くことに慣れたようで途中で息が切れるという様子はなくなった。



- (2) 業間マラソンの実施

2学期は体力向上のために業間マラソンを実施し、毎日休み時間に5分間走ることを継続させた。児童は音楽を合図に校庭に集合し、意欲的に業間マラソンに取り組んでいた。また、「マラソンがんばりカード」を全校に配付し、個人目標を決めさせたことで、業間マラソンの時間以外にも積極的にグラウンドを走る姿が見られた。



- (3) 学校保健委員会の開催

学校保健委員会の取組で学校医による保健講話「君たちの体と健康」を高学年児童及び保護者、教職員向けに開催し健康に対する意識の向上を図っている。学校保健委員会に参加した児童たちは体を動かすことの良さに気づき、いつも積極的に外で体を動かそうと意識の変化が見られた。



5 今後の課題

- (1) スクールバスで登校している児童と徒歩通学をしている児童の持久力の差が大きならないように1年を通して全校で体力づくりを行う取組を実施する等、学校生活の中でもさらに運動量を確保する必要がある。
- (2) 体力テストの結果から俊敏性や筋力の結果が低い傾向が見られるので、ケンケン跳びやサーキットトレーニング等補強する運動を体育の授業の中で取り入れていきたい。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子12人 女子9人 計21人
- (2) 学級数
3学級 (完全複式)

2 学校や児童の実態

- (1) 食の実態 (おやつ・間食について)
全ての児童及び家庭で、週に一日以上食べられていた。内容は児童の嗜好よりも、家庭の嗜好が影響していた。
- (2) 運動の実態
体力・運動能力検査では、20mシャトルランで男女共に全国平均値を大きく下回った。また、運動の頻度が週2日以下は約5割で、児童の半数は日常的な運動習慣が定着していない。

3 取組の成果

- (1) 児童の行動と意識の変容
冬の調査では以下の通り達成率が増加した。また、一日三食の食事は全員が食べていた。

	チャレンジ内容	夏秋	冬
食	おやつのおべ方	77.7%	90.5%
	一日三食の食事		100.0%
運動	体を動かした	91.1%	99.2%

振り返りから、運動を継続したい思いや、苦手な食べ物に挑戦したことが分かった。また、おやつは栄養を補給できる乳製品に置き換えるなど、自らの目標に向けて努力した姿が見られた。

- (2) 連携体制の整備 (学校・家庭・地域)

実践内容を可視化してみると、SDGsとの関連も見出され、児童をホールスクールで支えていく体制を整えることができた。



4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 食に関する保健指導 (朝会、掲示板)
朝会の中で、おやつや食事など自らの食習慣を振り返る話し合いを取り入れた。児童からは「一日三回の食事が一番大切」などの意見が出され、様々な気づきが生まれた。
保健の掲示板では、三色食品群や朝会で話し合ったおやつのおべ方に基づいた掲示を行った。一食分の献立や、献立を補うおやつを考えるコーナーを設置すると、好き嫌いや栄養バランスに頭を悩ませながらも、全校児童

が取り組んだ。

- (2) 学校医・地域・家庭との連携
学校保健委員会では、保護者、学校医・学校歯科医の他に給食センターや気仙沼保健所にも出席を依頼した。テーマを「食と運動」に設定したことで焦点化され、話し合いが深まった。

- (3) 運動に関する児童の取組

①6年生算数科との関連
「データの特徴を調べて判断しよう」の単元で、運動の回数と時間について児童自らが分析した。分析から分かった望まれる運動の回数や時間を全校に報告した。

②八瀬体操の制作

体力・運動能力検査の結果を分析し、全国平均値を下回った全身持久力や柔軟性を鍛えるよう、月立小学校オリジナル体操を高学年児童が制作した。



- (4) 気仙沼保健所事業「健康チャレンジ」への参加、自校化

夏と秋に学年ごとに取り組んだ結果を受けて、冬には自校化を図り、本校の健康課題解決を目指した内容で作成した。

八瀬体操を動画サイトにアップしてQRコードを掲載し、冬休みに持ち帰った個々のタブレットで読み込んで取り組むよう工夫した。チャレンジ後には、児童自らが振り返りを行うことで、成果や課題を見付け、自分事として受け止めるよう工夫した。



5 今後の課題

- (1) 次年度以降は、全校で一斉に取り組む方法に限らず、一人一人が意識して生活できるような方策を検討していく。
- (2) 児童が将来、自身で情報の取捨選択ができるよう学校保健教育を通して素地を養いたい。

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子149人 女子143人 計292人
- (2) 学級数
14学級（特別支援学級3学級）

2 学校や児童の実態

令和3年度体力・運動能力調査結果を見ると、本校は令和2年度宮城県平均を下回っている項目が半数以上ある。コロナ禍における運動機会の減少や、令和2年12月から令和3年5月までの校庭整備事業により校庭を使用できなかった影響もあると考えられる。

令和3年度定期健康診断から肥満度を見ると、20%以上の児童が4月は約8.6%、10月は約15%と、ほぼ2倍になっている。

3 取組の成果

(1) 朝の運動タイム

上記調査のうち、課題となった3種目（握力、長座体前屈、反復横とび）に絞り、「運動タイム」を設けた。毎日どのクラスでも行っている「朝の会」で実施することで、運動の日常化を図ることができた。特に握力が向上した。握力を鍛える運動は、筋肉への負荷を児童自身も感じやすかったことが、記録の向上につながったと考えられる。

(2) 2回目の体力テスト

運動の日常化を図るために、具体的な数値目標を持たせることが有効であった。体力・運動能力調査の1回目（6月）と2回目（11月）の比較は以下のとおりである。

【体力・運動能力調査の結果分析（2回目－1回目）】

学年	握力(kg)	長座体前屈(cm)	反復横とび(回)
1	+1.1	+0.9	+1.0
2	+1.0	-0.4	+0.5
3	+1.2	-0.3	-6.9
4	+1.6	+1.6	+1.6
5	+2.0	+2.8	-0.8
6	+1.2	+0.6	+2.7

(3) 感染拡大防止対策を行った上での水泳指導

ソーシャルディスタンスを確保した運動形態を維持したまま指導を進めることができた。また、学年部ごとの指導内容をある程度統一したことで、次年度も同様の対応となった場合、系統性を持った指導を行うことができる。

4 具体的な取組と児童の反応

(1) 朝の運動タイム

毎日、朝の会に簡単な運動を実施し、運動の日常化の実践を図った。課題となった3種目に特化した内容の運動を行った。中には、「絶対に達成する。」と強い意志を持ち、半年で握力の記録を5.7kg伸ばした児童がいた。その児童に影響され、最初は積極的に行うことができなかった児童が、「今日の朝の運動は何をしますか?」「今日はこの運動がいいな。」など、前向きな発言をするようになった。

(2) 2回目の体力テスト

「2回目の体力・運動能力調査」を実施（10月下旬～11月上旬）した。児童が具体的な数値目標を設定することで日々の運動タイムの目的意識を高めることができた。児童は記録に一喜一憂し、記録が下がった児童の中には、解決に向けて、その理由を考える児童もいた。

(3) 感染拡大防止対策を行った上での水泳指導

泳力向上を目的とした指導ではなく、水慣れ、安全確保のための運動を中心として指導を進めた。衛生管理マニュアルを参考に、以下の感染拡大対策を講じ、各学年5時間の入水指導を行った。児童は感染予防のため、終始黙って学習していた。

- ① 入水直前までマスクの着用
- ② 児童間の距離を2m確保（2mの可視化）
- ③ 児童同士のすれ違いを防ぐ動線の確保
- ④ 入水時に、その場から動かずに行う指導



【朝の運動タイム】



【2mの距離の可視化】

5 今後の課題

- (1) 児童のモチベーション維持のため、運動内容のバリエーションを増やしたり、動きの質を上げるための職員研修をしたりするなどの工夫が必要である。
- (2) 水泳指導において、臨時時間割による全教員体制での指導時数をこれ以上増やすことには難しさがある。今後は、指導内容の更なる充実を図り、指導に当たっていきたい。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子150人 女子159人 計309人
- (2) 学級数
12学級 (特別支援学級3学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 学区が広く、自転車通学者は、片道2キロ～7キロ程度あり、保護者に送迎され登下校する生徒が多い。
- (2) 1年生男子と2年生男子・女子の体重が全国平均を上回っており、BMI指数で肥満の割合は全体の10.7%を占めている。
- (3) 運動部、地域スポーツクラブへ所属している割合は59%である。
- (4) 運動を全くしない生徒が、全体の15%いる。
- (5) ゲームやスマホの視聴時間が長い。
(1時間以上が86%、3時間以上が38%)

3 取組の成果

- (1) 体力テストの結果 (現3年生の経年変化)
毎年、体力が向上している。また、男女ともに学年が上がるごとに、県平均を上回るテスト種目が増えた。(太字は県平均を上回ったもの)

	テスト種目	1年次	2年次	3年次
男子	握力	23.71	28.64	31.95
	上体起こし	22.81	26.85	29.13
	長座体前屈	40.86	45.95	50.26
	反復横跳び	45.95	50.55	56.92
	20mシャトルラン	62.63	73.46	86.86
	50m走	9.04	8.45	7.61
	立ち幅とび	178.4	202.5	211.8
女子	ボール投げ	16.33	20.70	21.88
	握力	20.75	22.98	25.14
	上体起こし	21.45	22.69	25.37
	長座体前屈	46.98	51.25	54.13
	反復横跳び	46.61	47.56	51.58
	20mシャトルラン	54.81	50.46	53.78
	50m走	9.51	9.34	8.92
	立ち幅とび	169.8	173.9	178.1
ボール投げ	10.62	12.09	12.33	

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 部活動合同トレーニング
運動部に所属する生徒で、11月から1月まで週に2回、15分間走を実施した。校庭を3コースに分け、部活動毎に走り体力を高めた。一斉に行うことで、他の部を意識した取組が見られた。



- (2) 槻中トレーニング
昨年度メーカーから講師を招いて、体力トレーニングメニュー「ミニハードルバージョン」「ラダーバージョン」を作成した。1年中取り組める内容で、雨で校庭が使用できない時や部活動ごとに体力づくりとして取り入れた。また、保健体育の授業でも実践し、学校全体で足並みを揃えて行うことができた。



- (3) 部活動対抗駅伝
毎年8月と1月に実施している。昨年は中止。今年度は、1月末に実施予定である。



5 今後の課題

学校全体の課題としては、20mシャトルランとハンドボール投げの強化が必要である。授業や部活動で意識的に取り組み、体力強化できるよう取り組んでいきたい。
また、生活リズム、食事、運動の大切さを指導し、家庭と連携しながら日常的に運動量を増やすように努めていきたい。

大和町立大和中学校

主体的に活動に取り組み、課題を解決しながら、体力の向上を目指す

1 学校規模

(1) 生徒数

男子223人 女子209人 計432人

(2) 学級数

16学級（特別支援学級4学級）

2 学校や生徒の実態

(1) 体育の時間は、どの生徒も積極的に活動
体力と技能の向上に真剣に取り組んでい

(2) 運動部の活動が盛んで、日々高い目標を
げて積極的に取り組んでおり、大会でも成
を上げている。

(3) 身長は全国よりやや低い傾向にあり、
3年生の体重は全国より高い傾向にあ

(4) 肥満傾向の割合は昨年度よりは下がった
全国より高い傾向にある。

(5) 登校時、保護者に送迎される生徒がや
い。

(6) スクールバスによる通学生徒が22%を
ている。

3 取組の成果

体力・運動能力調査の結果(A～E判定の%)

	A	B	C	D	E
1 学年	28	26	21	17	8
2 学年	34	27	22	16	1
3 学年	37	30	14	15	4
全 校	33	28	19	16	4

○ どの学年でもA・Bの合計が半数を超え
おり、全体としては60%以上の生徒が好成
を収めている。また、E判定の割合はど
年も一桁であり、体育の授業における体力
上を目指した活動が成果を上げている。

○ ハンドボール投げが全ての学年で全国平
を大きく上回っている。

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 体育の授業の中で運動量を確保し、体力
総合的な向上を目指した。(主に毎回10分
の準備運動の中に筋力や筋持久力、走力を
める運動を組み入れることによる)

(2) 各種運動で、体力要素の何が高まるか等、生
理学的なことも伝えながら、意欲喚起を図り
つつ、運動を行わせた。

(3) 本時の授業の目標をホワイトボードに記入
及び掲示することで、課題意識やねらいを明
確にし、振り返りの充実につなげた。

(4) 球技やゲームのねらいを明確にし、グルー
プ活動(話し合い)を通して楽しく活動できる
ようにしている。



5) 昼休みに、学年ごとに校庭を開放すること
で、生き生きと活動する生徒の姿が見られる。

6) 学校行事(体育祭等)で基礎体力を高める
活動を積極的に取り入れている。

今後の課題

○ 20mシャトルランは、どの学年も全国平均
に達していない。授業の最初に、走る距離を
把握させながらの時間走(5分程度)を行わせ、
全身持久力の向上を図る。

○ 体力・運動能力調査の結果、全国平均を下
回った種目の強化を、授業の中で意識的に取
り組む。



1 学校規模

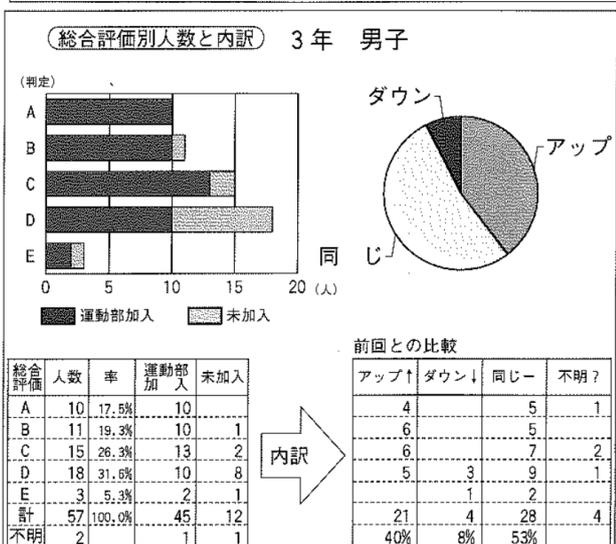
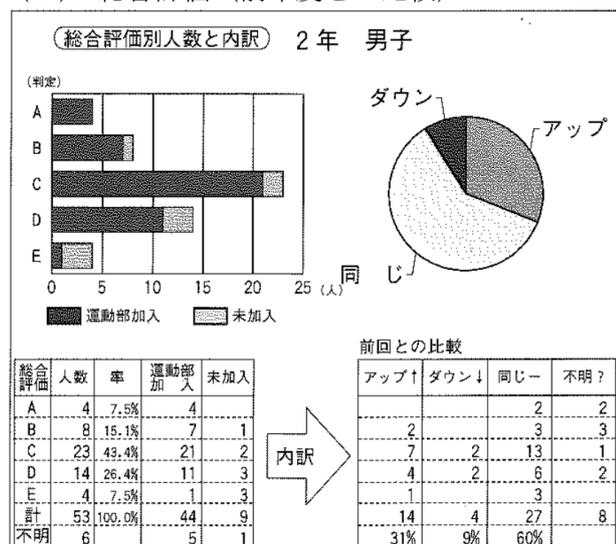
- (1) 生徒数
男子188人 女子170人 計358人
- (2) 学級数
12学級（特別支援学級2学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 運動部に所属している生徒は男子が80%，女子が68%である。
- (2) ゲームやテレビの視聴時間が長い生徒の割合が高い。
- (3) 各学年の平均体重が全国値よりも高い。
- (4) 1日の運動実施時間で2時間以上の生徒が全国平均よりも高い。

3 取組の成果

(1) 総合評価（前年度との比較）



(2) 長座体前屈の記録向上

	R2年度	R3年度
2年生男子	43.92	45.95
2年生女子	46.35	48.71
3年生男子	43.15	50.61
3年生女子	46.11	49.43

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 体育の授業での継続的なトレーニング
各学年で体育のウォーミングアップにストレッチと筋力トレーニングの時間を盛り込んだ。回数は多くはないが、授業のたびに行い、継続した。また、単元ごとにトレーニングの種類を増やした。
生徒は少ない回数だと意欲的に行っていた。



(2) 部活動でのトレーニングの充実

- 部活動のウォーミングアップはコーディネーショントレーニングや種目に合わせた体づくり運動を行った。各顧問がトレーニングの意味を伝え、なぜ行うかを理解させ、体と頭を使ったトレーニングができた。生徒はただ行うのではなく、考えて行うことでできることが増えて充実したものとなった。



5 今後の課題

- (1) 全身持久力の数値が低いので、イベント化して全校で改善に取り組み、継続的に全身持久力を測定する。
- (2) 体育の授業、部活動でのウォーミングアップの負荷を上げることと、ウォーミングアップで時間を使いすぎないように工夫する。

保健体育科の授業や部活動を中心とした体力向上の取組

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子340人 女子313人 計653人
- (2) 学級数
23学級(特別支援学級4学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、総合点は全学年で全国平均を下回っていた。中でも全身持久力と筋持久力が全国平均より著しく劣っている。



寒さに負けず走る東中生

- ①ランニング
(校庭:200mトラック2~3周
体育館:体育館3~4周)
- ②体操
- ③補強運動(腹筋、背筋、腕立て伏せ 各15~20回)
- ④学習内容に合わせた運動
(例 跳び箱を学習する時は、馬跳びを行う)

	20m シャトルラン(回)	上体おこし(回)	立ち幅跳び(cm)
1年男子	59.5 (71.6)	19.1 (24.4)	171.6(182.8)
1年女子	41.3 (56.3)	14.9 (21.9)	151.6(169.3)
2年男子	67.5 (88.3)	21.3 (27.8)	190.8(201.7)
2年女子	45.3 (62.3)	18.6 (24.4)	169.3(175.3)
3年男子	79.9 (94.8)	26.7 (29.9)	206.2(214.7)
3年女子	48.1 (62.1)	19.4 (25.2)	167.8(178.6)

- ※左数字は本校平均(括弧内数字は全国平均)数字は今年度のもの
- (2) 令和2年度は、新型コロナウイルス感染症防止のため休校や保健体育の授業での活動制限、部活動の自粛などがあった1年であった。そのため、肥満傾向にある生徒の人数及び割合が急増した。
- (3) 本校は大崎市の中心部に位置するものの、通学距離が5kmを超える生徒も在籍するなど学区が広い。ここ数年天候やけが等の事情がなくても、送迎されて登下校する生徒が増加している。

3 取組の成果

- (1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

	元年度	3年度
3年男子反復横跳び	52.7	54.6
3年男子50m走	7.9	7.6
3年女子反復横跳び	43.7	44.9
3年女子50m走	9.1	8.9
3年女子立ち幅跳び	167.2	167.8

男女3年生については新型コロナウイルスの影響を受けていない令和元年度の3年生の記録よりもよい記録を出すことができた。また、2年次よりも1年間で多くの生徒が記録を伸ばした。

- (2) 生徒の肥満傾向の改善

男子	30年度	元年度	2年度	3年度
調査人数	312	317	312	335
肥満傾向生徒(人)	37	33	57	55
肥満傾向生徒(%)	11.9	10.4	18.3	16.4

女子	30年度	元年度	2年度	3年度
調査人数	271	278	295	308
肥満傾向生徒(人)	30	40	45	28
肥満傾向生徒(%)	11.1	14.4	15.3	9.1

健康診断の結果から、今年度、生徒の肥満傾向の改善が図られたことが分かる。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症により、休校や部活動自粛、保健体育の授業での活動制限などの影響があった令和2年度と比べて肥満傾向生徒の数と割合がともに減少した。今年度も保健体育の授業や部活動での活動を制限された時期はあったものの、互いの距離をとりながら、生徒の活動を確保した影響は大きかった。中でも女子は、新型コロナウイルス感染症による影響が出る以前よりも体型が改善された。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 授業導入のウォーミングアップ
保健体育の授業では、授業開始のあいさつの後、ウォーミングアップを毎時間行っている。このウォーミングアップは、すべての生徒の全身持久力や筋持久力の向上をねらったもので、次の①~④を行っている。

このウォーミングアップは、授業のメインとなる活動につながる導入としてしっかり定着している。運動部に所属する生徒の多くが、早々に終えメインとなる活動の準備をしている様子が見られる。一方で、文化部所属の生徒など普段から汗をかく運動をしない生徒の中には、肩で息をしながら必死に取り組む姿も見られた。

- (2) 雨天時の部活動及び特設駅伝部

本校では、男女別に分けると、外で活動する運動部が8、室内で活動する運動部が10、そして文化部が5(文化部は男女共通)設置されている。これまで雨天等のため外で活動できない時には、運動部はそれぞれ廊下等でラダートレーニングや体幹トレーニング等を行ってきた。今年度は、全身持久力アップをねらい、校舎内に周回コースを設定し、部活動開始時に15分間走を行った。他の部活動に負けじと普段よりも力を入れて走る姿や普段と一緒に活動しない仲間と楽しげに走る姿が見られた。

また、大崎市では令和4年度の市駅伝大会が6月に行われることになっている。5月から6月は市中総体、市陸上大会、市水泳記録会と中体連行事が重なることとなる。そのため、有志を募り特設の駅伝部を設置し、令和4年1月より活動をスタートする予定である。

- (3) PTA主催トレーニング講習会

12月4日と11日に、PTA厚生研修委員会主催で、地元大崎市のスポーツジム(あおやぎ整骨院グループ SPORTS PLUS)から講師を招き、トレーニング講習会を行った。2日間で4回の講習に分けて、種目毎に必要な筋力やそのトレーニング方法について学んだ。



熱心にトレーニングに励む東中生

自分の種目に活用できる話を真剣に聞く生徒のまなざしを感じることもできた。また、普段は鍛えない筋力のトレーニングを行いながら、効果を上げるための必要回数を熱心に聞く姿も見られ、生徒の意欲向上につながった

5 今後の課題

- (1) 全身持久力と筋持久力、走力が低い新入生が増えてきている。小学校との連携を図り、児童生徒の育成を図っていききたい。
- (2) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を、一人一人の分布で見ると、能力的に高い生徒が多くいる一方で、低い生徒も多くいるなど、以前に比べて二極化が広がっている。文化部所属の生徒等、普段運動をしない生徒の運動量をどのように確保していくかなど対策を考え、底上げを図っていききたい。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子38人 女子42人 計80人
- (2) 学級数
3学級（特別支援学級0学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 登下校時に自家用車による送迎が多く、徒歩通学の生徒が極めて少ない。
- (2) 運動部への加入率は100%である。
- (3) 運動に対して、自分から進んで行く生徒の割合が多い。反面、嫌いではないが、自分から進んでやることが少ない生徒もおり、二極化が見られる。

3 取組の成果

- (1) 体力テストの総合評価の向上

【3年間の総合評価の推移】

令和 元年度	1年 男	1年 女	2年 男	2年 女	3年 男	3年 女
A	0	4	0	1	4	2
B	1	5	2	6	6	7
E	1	0	1	0	2	1

令和 2年度	1年 男	1年 女	2年 男	2年 女	3年 男	3年 女
A	0	3	0	3	0	1
B	2	5	4	4	7	2
E	2	0	1	0	1	0

令和 3年度	1年 男	1年 女	2年 男	2年 女	3年 男	3年 女
A	2	1	2	5	4	7
B	3	5	6	5	5	2
E	0	0	1	0	0	0

全体的な向上が見られた。特に令和2年度から令和3年度にかけて総合評価のA判定とB判定の合計人数が増加し、E判定の生徒が減少した。

- (2) 補強運動の成果

継続して補強運動を行うことで、持続してできる回数が少しずつ増加してきている。来年度の体力テストの結果につながることを期待される。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 授業導入時における運動量の確保

保健体育の授業を校庭で行う場合には、200mトラックを2周、体育館で行う場合には、オールコートで5周走ることを通年で取り組ませた。さらに、準備運動の中に補強運動を取り入れた。補強運動で行っている体幹トレーニングを部活動の練習に取り入れている部もあり、学校全体で運動が継続して行われている。 <写真1 補強運動の様子>



- (2) 学校独自の体力テストの実施

夏期に行う体力テストの他に、冬期にも実施している。年間で2回行うことで、生徒の変容を見ることが出来る。また、生徒も自分の体力の変化に気付くことができるため、次年度の体力テストの実施に向けて冬期のトレーニングにも好影響が出ている。



<写真2 体力テストに取り組む生徒>

- (3) 体力テストの結果の自己分析

体力テストの結果を見ながら、自分の体力要素の分析をさせている。分析内容としては、「自分の体力の良い点」「自分の体力の改善点」「トレーニング内容・計画」「自分の総合的な体力」である。自身の体力データから分析させることで、自分の強みや弱点を知るきっかけにつながっている。

5 今後の課題

- (1) 保護者の送迎で登下校をする生徒の割合が多い。なるべく徒歩で通学をするよう呼び掛けたり、学校だより等で保護者に理解を促したりしていきたい。
- (2) 運動を苦手としている生徒にも、意識的に運動をさせる機会を増やしていく必要がある。

1 学校規模

- (1) 生徒数 男子38人 女子42人 計80人
 (2) 学級数 3学級

2 学校や生徒の実態

(1) 長年の取組

将来にわたって自己の健康づくりができる生徒を育成することを目標としている。学校歯科医、幼・小・中の連携により、地域全体で歯と口の健康に関する取組を実施している。

(2) 生徒の実態

健康診断の結果では、「顎関節」「歯列・咬合」「歯垢の状態」「歯肉の状態」「未処置歯のある者」の全ての項目で、全国と比較して疾病の見られる生徒の割合が低く、「むし歯なし」の生徒の割合が高い。歯と口の疾病は全体的に少ないが、学年別に見ると、3学年の一人当たりの永久歯むし歯経験数が1.12本と多い。

健康診断結果 むし歯等の状況

	1年	2年	3年	全校
被験者数	15	33	30	78
むし歯のない者	8	23	16	47
処置完了者	6	10	10	26
未処置歯のある者	1	0	4	5
COの人数	2	3	8	13
GOの人数	1	2	11	14
一人当たりの永久歯むし歯経験数	0.40	0.59	1.12	0.76

3 取組の成果

(1) 生徒の知識と意識の向上

保健指導や歯と口の授業後の生徒のアンケートにおいて、「歯みがきやあいうべ体操が、コロナ感染症予防にもなることが分かった」、「体内にウイルスを入れないためにも、口呼吸を直していきたい」という感想が見られ、歯と口の健康とコロナ感染症予防が密接に関わっていることへの理解の深まりや、具体的な予防方法や改善への意欲の高まりが感じられた。また、学校保健委員会の保護者アンケートから、口呼吸に関する記述や、「コロナ対策として以前より体調に気を付けるようになった」という記述があり、家庭内でも意識が向上している様子が見られた。

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 歯と口の保健指導

毎年、学校歯科医と歯科衛生士の協力を得て、歯科検診でむし歯、CO、GO、歯垢、歯肉について疾病が見られた生徒や口呼吸の生徒に対し、歯みがき指導や鼻呼吸指導を行っている。コロナ禍において、下記のことを工夫して実施した。

① 密を避けた歯みがき指導

指導中の密を避けるため、1回あたりの人数を例年の半分に減らし、2回に分けて実施した。ま

た、生徒のうがいのタイミングを指示し、時間差を付けることで、手洗い場での密を減らした。密を防ぐことに加え、一人一人への指導をより丁寧に行うことができるという効果もあった。

② コロナ対策と関連付けた指導

「鼻呼吸はウイルスが体内に入るのを防ぐ」、「歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える」等、コロナ対策にもつながる内容を盛り込んだ。

保健指導後も、掲示物や保健だより等を活用し、「歯と口の健康は、感染症予防にもつながる」という内容を積極的に発信することで、むし歯予防とコロナ感染予防を関連付けて啓発した。



(2) 学校歯科医・栄養教諭と連携した歯と口の授業

毎年、2学年の学活の授業で、学校歯科医と栄養教諭をゲストティーチャーに招き、歯と口の授業を実施している。目的は、生徒が自身の生活を振り返り、機能面（噛むこと）と栄養面の視点から、「何を」「どのように」食べるかについて考え、生活の中で生かすことである。

今年度は、歯と口の健康とコロナ対策を関連付け、機能面と栄養面を考えながら食事をするすることで、唾液の分泌が増えたり、免疫力が高まったりすることから、コロナ感染予防につながるという内容を盛り込んだ。



5 今後の課題

(1) 感染症予防と関連付けた歯科教育の継続

歯と口の健康やコロナ感染症予防に関する情報を今後も発信し、学校・家庭・地域で連携して保健教育に取り組みたい。

(2) 生徒の実態等に応じた歯と口の授業の工夫

歯と口の授業について、今後も学校歯科医や栄養教諭と連携を図りながら、生徒の実態等に応じて改善を図りたい。

(3) 卒業後を見据えた歯科教育

3年生において、卒業後を見据えた歯と口の健康への意識を向上させるため、日常での歯みがき等で声掛けをするとともに、今後も学校歯科医と連携して歯科教育に取り組みたい。

登米市立豊里中学校

主体的に健康管理ができる生徒の育成を目指して～栄養士と連携した食育指導を通して～

1 学校規模

(1) 生徒数

男子93人 女子79人 計172人

(2) 学級数

9学級 (特別支援学級3学級)

2 学校や生徒の実態

(1) 体調不良の要因として食事の偏りや朝食の欠食が考えられるケースが多い。

(2) 給食の残食が多く、担任や栄養士からも「偏食や好き嫌いをする生徒が見られる」と指摘がある。

3 取組の成果

(1) 食育指導後の意識調査 (生徒)

指導を行った7年生(中1学年)48名を対象に意識調査を実施した。給食や毎日の食事に対して気持ちや行動の変化があったと思うか聞いたところ、76.2%が「あった」と答えた。

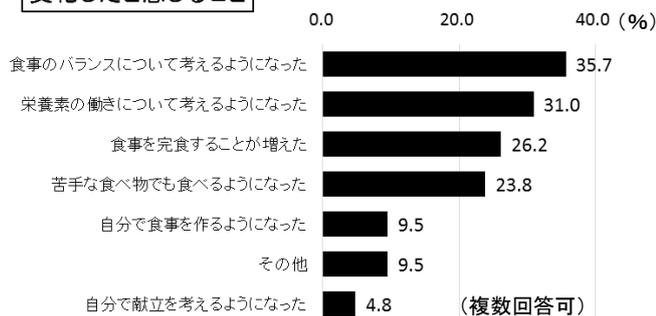
(1) 授業を受ける前と比べて、給食や毎日の食事で気持ちや行動の変化はありましたか?

あった	なかった
-----	------

(2) (1)で「あった」と答えた人に質問です。どのように変わったと感じますか? あてはまるものを全てに○を付けてください。

①食事のバランスについて考えるようになった	②栄養素の働きについて考えるようになった
③苦手な食べ物でも食べるようになった	④食事を完食することが増えた
⑤自分で献立を考えるようになった	⑥自分で食事を作るようになった
⑦その他 (自由に書いてください)	

変化したと感ずること



「変化したと感ずること」で最も多かった回答は「食事のバランスについて考えるようになった」で、次に多かった回答は「栄養素の働きについて考えるようになった」であった。

(2) 食育指導後の聞き取り調査 (職員)

職員に行った聞き取り調査では、「給食を完食しようとする生徒が増えた」「身近な給食を

取り上げたことで基本の食事がイメージしやすくなった」「栄養士を招いて説明したことは効果的だった」という意見が上げられた。

4 具体的な取組と生徒の反応

『第4期 宮城県食育推進プラン』を参考に給食を教材として取り上げ、望ましい食習慣に必要な知識の習得と実践力を育てることを目標に、栄養士と連携して以下の内容で7年生(中1学年)48名に対し、食育指導を行った。

(1) 講話・グループワークの実施

栄養素がもつ働きや、バランスのよい食事について養護教諭と栄養士による講話を行った。講話の後は、グループごとにテーマに沿った献立作成を行った。

(2) 献立発表会の開催

(1)のグループワークで作成した献立の発表会を行った。事後アンケートでは、改めて食生活の大切さに気付いたという感想が多く見られた。



(1) 各グループの献立発表を聴いて (意見・感想)

いろいろなグループの献立文を聞いて、(は)かたよつたものだけではなく、栄養をしっかりとれるようにバランスのよい食事をとってすはらしかたです。さらに自分たちでは思いつかなかつたことや考えなどもたくさんあつて、改めてごんこうになりました。

(2) 『バランスのよい食事について考えよう』を受けて (学んだこと・感想)

今回の授業で、バランスのよい食事がいかに大切か学ばせていただきました。自分たちで献立を考えたことで、食に関心かわき、家でも献立を考えてみようと思つました。

5 今後の課題

- (1) 今回の指導で身に付けた習慣を継続させるための手立てを講じ、改善まで至らなかつた生徒へは定期的な声かけ等の働き掛けをする。
- (2) 他学年でも同様の食育指導を実施し、全体の改善を図る。

仙台市立八乙女中学校

保健体育の授業や行事を中心とした、運動習慣の定着と体力向上への取組

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子251人 女子249人 計500人
- (2) 学級数
18学級（特別支援学級3学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 明るく素直で、行事などに積極的に取り組む生徒が多い。
- (2) 体育の授業を楽しんでいる生徒は約9割、運動やスポーツをすることが好きな生徒は8割～9割であり、全体的に運動に親しむ生徒が多い。
- (3) 運動部や地域スポーツクラブに所属している生徒の割合は約7割であり、多くの生徒が熱心に活動している。陸上競技部、男子テニス部においては、県大会および東北大会で好成績を収めている。

3 取組の成果

- (1) 体力テストの総合評価の割合と分析
【(A+B)人-(D+E)人】※現3年生の推移

	総合評価	1年時	2年時	3年時
男子	A+B	15人	18人	33人
	D+E	39人	39人	28人
	(A+B)-(D+E)	▲24人	▲21人	5人
女子	A+B	36人	22人	27人
	D+E	10人	18人	18人
	(A+B)-(D+E)	26人	4人	9人

男子は学年が上がるに従って体力が向上した。

- (2) 投能力の向上

本校の課題である投能力において、授業で積極的に投運動を取り入れてきた結果、1年生ではハンドボール投げの記録が大幅に向上しており、成果が見られた。全国平均を超えられるように今後も取組を継続していく。

	全国平均 (令和元年)	6月	12月	6月と12月 の差
男子	18.44m	16.18m	17.70m	+1.52m
女子	12.33m	9.93m	10.80m	+0.87m

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 授業での体力づくり
本校では、補強運動として、縄跳び1分間、

「ハンドボール投げ」、体育館では「シャトル投げ」を実施している。縄跳びは手軽に行うことができる運動として、運動が苦手な生徒も意欲的に取り組んだ。投運動では、投げる運動の回数が増えたことで、投動作がスムーズになってきた。



授業では、「ターボジャブ」を使った投運動（ジャベリックスロー）を行った。肘の高さ、投てき角度、体重移動など正しいスローイング動作を身に付けることに役立った。



- (2) 全校での学校行事「体育祭」の実施

コロナ禍においても体育的行事を安全に実施するために、実行委員を中心に話し合いを重ね、規模を縮小し、種目を精選して全校一斉で開催した。感染症対策として、競技前後の手洗い・消毒、種目によっては手袋の着用を徹底して行った。本校は運動が好きな生徒が多く、意欲的に練習に取り組み、本番ではクラス一丸となって全力で臨んだ。



5 今後の課題

- (1) 運動部やスポーツクラブに所属していない生徒や中総体後の3年生(特に女子生徒)に運動する習慣を定着させていくこと等が課題である。
- (2) コロナ禍の中で体力低下が懸念されることから、体力テスト結果の分析により、生徒の実態や体力面の課題を把握し、バランスよく体力向上ができるように、保健体育の授業で準備運動や補強運動を工夫していく必要がある。

【高等学校の発達段階に応じた体力・運動能力向上への取組】
～学習指導要領及び各校の実践例から～

○学習指導要領「保健体育科の目標」

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

○学習指導要領「体育の目標」

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

○体育科授業

【各校の実践から】

- ・補強運動の実施やルールの簡易化により、運動が苦手な生徒でも取り組みやすいように配慮した。
- ・ウエイトトレーニングの定期的な実施、MAX測定を学期末に行うことで筋力の向上を数値化し、生徒のモチベーションに繋がった。
- ・授業開始前のトレーニング等を徹底した。(ラジオ体操、補強運動、2分間走等)
- ・授業導入時にランニング、柔軟運動、補強運動を毎時間行った。また、約1ヶ月間、毎時間記録を測定しながら持久走を行った。
- ・補強トレーニング(腹筋・背筋・腕立て伏せ)や3分間走、3分間なわ跳びを実施した。
- ・サーキットトレーニングを行い、心肺機能や筋力等を高めるような運動を実施した。また、各種ストレッチ等も継続して行い、柔軟性を高めるよう意識付けを図った。1年時の体育理論で体力の必要性について指導した。
- ・授業の導入において、4、5月に重点的に体づくり運動を取り入れ、基礎的な体力・筋力の向上を図り、運動を通して体の使い方等を身に付けられるようにした。
- ・年間を通じ、準備運動としてサーキットトレーニング(腕立て伏せ・腹筋・背筋・バービージャンプ)、柔軟運動やストレッチを実施している。
- ・ハンドボール投げの学校平均値が低かったことを受け、体づくり運動として、投げる運動と体幹のトレーニングを積極的に取り入れた。
- ・体力・運動能力調査に向けて練習期間を設定したことで、総合評価がAの生徒が増加した。
- ・保健の授業と関連付け、体力の向上や健康の保持増進についての大切さを理解させた。

- ・運動に対する苦手意識の強い生徒への手立てとして、場の設定、授業展開、グループ編成の工夫を行った。
- ・補強運動の回数や負荷を工夫したり、トレーニングの種類を増やした。
- ・自分たちの課題を出し合い、生徒自身がトレーニングを計画・実施し、課題解決に向けて取り組ませた。
- ・グループ活動を充実させ、課題解決に向けた意見交流により、具体的に考えて動くよう指導した。生徒同士で互いに励まし合うことにより、運動に対して苦手意識の強い生徒も前向きに体を動かすようになった。シャトルランでは、目標回数を意識させ、周囲の励ましを受けながら走り抜くことができた。
- ・体力・運動能力調査の正確な測定方法と実施方法を伝え、取り組ませている。
- ・新型コロナウイルス感染症による臨時休業の時期に自宅で行えるトレーニング等の動画を提供し、家庭で体力向上に取り組むよう声掛けを行った。
- ・令和元年度から補強運動になわ跳びを取り入れ、授業時の運動量確保に努めてきた効果であると思うが、第2、3学年では、前年度に比べて体力・運動能力調査の結果が向上した。
- ・体力向上を目的とし、2学期から陸上の授業でクロスカントリー（男子 3500m、女子 2100m）を実施している。
- ・iPad のアプリケーション（HomeCourt）を用いた基礎体力作りを実施した。
- ・運動が苦手な生徒でも取り組むことのできるエアロビクスを授業に取り入れた。
- ・4～6月にウォーミングアップとして能力別シャトルランを取り入れた。
- ・球技でボールの投げ方の指導に意識を置いて取り組ませた。
- ・授業の始まりに毎時間5分程度のランニングを行い、生徒は自分の能力に合ったスピードで走るようにしている。
- ・球技等の種目において、技能向上のみに偏らず、各種目の特性や歴史などを伝えることで、生徒がより興味を持って取り組めるように工夫した。
- ・授業前の準備運動、補強運動に前向きに取り組めない生徒も見受けられたことから、実施する目的を説明し、生徒が納得して取り組めるよう工夫した。
- ・体づくり運動をもとに体力を高める運動を積極的に行った。走ることだけを行うのではなく、ゲーム性があり、楽しみながら行える運動を取り入れた。生徒は単に長距離走を行っている時より楽しそうに活動に取り組んでいることから、良い対策を講じることができたと感じている。
- ・運動に対する苦手意識を強く持つ生徒や他者との関わりを避ける傾向にある生徒のため、平成30年度から、各実技種目のルール変更や用具の工夫を図ったり、ゲーム性の要素を学習内容に取り入れるなどした。また、ウォークラリーやニュースポーツを実施し、自然に体を動かすことができるように工夫した。

【課題】

- ・運動効果をより高めるための正しいフォームや怪我の予防についての知識を身に付けさせる必要性を感じた。
- ・体を動かすことを好む傾向にはあるが、体力向上に向けた取組への意識が低く、各学年で改善する方法を模索する必要がある。
- ・今後、臨時休業等の制限が掛かったとしても、生徒の運動意欲を維持・向上させるため、個人で取り組める運動の提案を考えたい。また、健康に関する知識の定着を図るため、オンラインの授業や動画の配信方法を検討していきたい。
- ・体力・運動能力調査において、ほとんどの調査項目で宮城県の平均値を下回っているため、基礎的な体力や筋力、巧緻性などの向上が課題として挙げられる。
- ・全学年、全調査項目におけるレベルアップを目指しながら、数値の劣っている生徒に対する手立てを工夫する必要がある。
- ・各クラスにおいて、走る、跳ぶ、投げるといった基本動作ができていない生徒がおり、動作習得のための手立てや指導のあり方を工夫していきたい。

- ・ 体育の授業における指導を通し、日々の生活の中で運動に親しむ習慣を身に付けさせ、運動に対する達成感を味わわせるようにしていきたい。
- ・ 運動部以外の生徒（特に女子）に運動習慣を身に付ける事が難しいと感じる。また、体育の授業以外で運動の機会を設けることが難しい。引き続き保健の授業を通じて運動の重要性を伝えたい。
- ・ ソフトボールやバスケットボールの授業において、効率の良い投げ方等の指導を充実させ、課題となっているハンドボール投げの平均値を向上させたい。
- ・ 保健や体育理論等の授業では、心身の健康を保つため、定期的に運動をすることの大切さや体力を高めるために必要なトレーニング等を理解させる。また、体育の授業では、各種目で運動量を確保するなど、課題となっている持久走の平均値を向上させたい。
- ・ 運動習慣が定着していない生徒にも運動を行う意義が感じられるよう教材づくりの工夫を行う。

○学習指導要領第1章総則第1款の2の(3) 健やかな体

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会の連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

○特別活動等

【各校の実践から】

- ・ 昼休みや放課後に体育館や校庭を開放した。
- ・ 体育祭と球技大会の2つの体育的行事を実施している。運動部所属の生徒だけではなく、文化部所属の生徒も、朝や昼の時間に積極的に練習する姿が見られ、体力向上の一助として位置付けられている。
- ・ 毎年10月に学校行事として実施しているマラソン大会に向けて走り込み、制限時間内のゴール及び完走を目指している。(アップダウンのある県民の森コース、男子8km、女子4km)
- ・ 休日に運動を行うことの大切さを理解させた。
- ・ 保健便り等を通じて、身体測定の結果や栄養・運動に関する情報を家庭に伝える。
- ・ 球技大会や体育祭に向け、朝や昼の休み時間を活用して練習を行うなど、スポーツに取り組む環境を整え、意識を高めるよう促している。
- ・ 部活動がない日の放課後に体育館の貸出を行うことで、生徒が運動に取り組むことができる機会を増やした。
- ・ 用具の貸出を行うことにより、スポーツに触れる機会を増やした。
- ・ 球技大会の練習機会を与え、グループ活動を通じて仲間と教え合い、学び合う。

【課題】

- ・ 日常生活の中で運動に取り組む意欲を持たせることが重要であると考えられる。
- ・ マラソン大会前後に体力・運動能力調査をもう一度実施し、授業の取組の成果を明確にさせる必要があると考えている。
- ・ 基本的な体力・運動能力の低さだけではなく、自己の記録に挑戦する意欲や向上心の低さ、一生懸命取り組むことに対しての照れや恥ずかしいという気持ちが優先し、真面目に取り組もうとする姿勢に欠ける生徒もいる。また、途中で手を抜いたり、諦めたりする生徒が多いので、体力・運動能力調査を行う意義や目的について、再度理解を深めさせる必要があると感じた。
- ・ ゲームやスマートフォン等を1日に2時間以上使用する生徒が約半数にも達しているため、運動量が少なくなっている生徒が多い。家庭での過ごし方にも課題があると考えられ、家庭との連携が必

要である。

- ・ 今後は運動に関する指導だけではなく、食事（栄養バランス）の指導も必要になってくる。

○学習指導要領第1章総則第6款の1のウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

○部活動

【各校の実践から】

- ・ 部活動でのトレーニング方法の提案、休日に各自で行えるストレッチや簡単に組み入れる有酸素運動を奨励している。
- ・ 基礎体力づくりの一環として、走り込みや筋トレを中心とするメニューの工夫を図り、冬場も運動量が減らないような手立てについて各顧問と情報を共有した。
- ・ 部活動や学校行事（スポーツ大会等）での活躍を称える機会を設け、生徒の自信や楽しさにつなげる。
- ・ 各運動部の顧問に部員の体力・運動能力調査結果を配布し、部全体の傾向や部員一人一人の体力要素の現状を把握、補強運動の実施内容の改善を図った。
- ・ 合同部活動の実施により、運動意欲の喚起や体力向上を促す。
- ・ 部活動のウォーミングアップに球技を取り入れ、多面的に体力向上を図る。
- ・ 各運動部へ本校の体力・運動能力の現状を説明し、ウォーミングアップや補強運動に柔軟運動や腕・肩を中心とした運動を多く取り入れ、共通理解を持って取り組んできたことにより、柔軟性、投力の向上が見られた。
- ・ 運動部では、前年度のデータをトレーニング計画の資料として継続的に活用している。
- ・ 部活動ごとに競技力を高められるよう、校内での活動や自宅でできる運動の提案を行うなど、授業以外での運動時間の確保を行っている。

【課題】

- ・ オンラインを活用したトレーニング方法を共有し、学校全体に周知を図っていきたい。
- ・ 無所属、文化部の生徒にも授業だけではなく、日頃から自主的な運動習慣を身に付けさせることが必要であると感じる。
- ・ 運動部に所属している生徒向けの対策が多く、文化部に所属している生徒への体力向上策が少なかったと感じる。
- ・ 文化部に所属している生徒が、授業以外の機会に運動する時間を設けることが今後の課題である。
- ・ 体力を高める運動のレパートリー不足が考えられる。生徒がこれからも楽しみながら身体を動かす時間を過ごせるように努めていきたい。