

# IV

## 事例紹介



長なわ跳びの取組の様子

## 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) 復活！チャレンジタイム！！～体力向上に向けた取組～                                   | 【蔵王町立宮小学校】    | P38 |
| (2) コロナ禍における「歯と口の健康教育」<br>令和3・4年度生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の実践から      | 【柴田町立西住小学校】   | P39 |
| (3) 学生ボランティアを活用した体力向上を目指した取組                                    | 【名取市立高館小学校】   | P40 |
| (4) けがの危険予測および回避ができる児童生徒の育成を目指して<br>～「防げるけが」に特化した指導を通して～        | 【名取市立閑上小中学校】  | P41 |
| (5) 体力向上を促す教科体育における指導の工夫と教科外体育の仕掛け                              | 【石巻市立石巻小学校】   | P42 |
| (6) 児童の体力向上を目指す、長縄跳びへの取組  | 【大崎市立古川第五小学校】 | P43 |
| (7) 体力・運動能力調査における児童への目標の持たせ方の工夫について                             | 【気仙沼市立松岩小学校】  | P44 |
| (8) 心豊かでたくましく健康に生活しようとする児童の育成<br>～コロナ禍における、体育・保健・食育それぞれの実践を通して～ | 【仙台市立大沢小学校】   | P45 |

### 【中学校の取組事例】

- |   |              |     |
|---|--------------|-----|
| (1) 運動に親しむ習慣を身に付けさせ、体力向上を図る取組             | 【角田市立北角田中学校】 | P46 |
| (2) 安全かつ主体的に体力向上を目指す生徒を育むための指導法の工夫        | 【岩沼市立岩沼西中学校】 | P47 |
| (3) 保健体育と部活動の連動した体力向上の取組                  | 【女川町立女川中学校】  | P48 |
| (4) 受験生として望ましい食習慣の育成を目指して～食に関する指導の実践～     | 【登米市立津山中学校】  | P49 |
| (5) 仲間と共に運動の楽しさを味わう取組～持久走大会「虎舞カップ」を通して～   | 【加美町立中新田中学校】 | P50 |
| (6) 運動の楽しさを味わわせ、生徒が主体的に体力を伸ばす保健体育授業の取組    | 【南三陸町立歌津中学校】 | P51 |
| (7) 歯と口の健康づくりに自ら取り組むことができる生徒の育成           | 【気仙沼市立鹿折中学校】 | P52 |
| (8) 目標を持った生徒の主体的な活動実践と活力ある生活を送るための生活習慣づくり | 【仙台市立南光台中学校】 | P53 |

### 【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】

P54

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92名 女子89名 計181名

(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) 「運動・外遊びでキラリ」の学校目標最重点努力事項のもと、休み時間は校庭に出て元気に遊ぶ児童が多い。
- (2) 徒歩で登校してくる児童も多いが、保護者の送迎で登校してくる児童の割合も多い。
- (3) 毎週月曜日を「ノーゲームデイ」と設定しているが、「生活状況調査」等のアンケートから、ゲームやYouTube等の視聴時間が多い児童が見られる。

### 3 取組の成果

今年度は、持久力と瞬発力の向上を目標とし、体育の授業や休み時間の取組を強化してきた。

(1) 20mシャトルランの記録向上（平均値の差）

学年	R3年度	R4年度	昨年度との差
1年男	11.29	20.92	+9.63
1年女	11.8	16.6	+4.8
2年男	13.14	15.95	+2.81
2年女	13.08	18.13	+5.05
3年男	18.33	26.93	+8.6
3年女	18.06	22.8	+4.74
4年男	35.42	24.89	-10.53
4年女	24.3	30.93	+6.63
5年男	55.44	42.48	-12.96
5年女	32.05	33.3	+1.25
6年男	49.28	60.27	+10.99
6年女	38.23	30.95	-7.28

ほとんどの学年で、前年度の記録を上回る結果となった。体育の授業や休み時間の取組の成果が出たと考えられる。

### 4 具体的な取組と児童の反応

(1) チャレンジタイムの再開

コロナ禍で実施を見送っていた「チャレンジ

タイム」を今年度から再開した。毎週、火曜日と木曜日の業間時間に校庭のマラソンと縄跳び運動を実施した。



マラソンでは、学年ごとに走路を分け、5分間走を実施した。委員会の児童が音楽を流したり、走路整理用のカラーコーンを置いたりして、児童が主体的に活動できる場にもなった。



縄跳び運動では、1・6年生、2・5年生、3・4年生と学年を組み、上学年がお手本を見せたり、大縄を回してあげたりした。また、決められた時間を跳び続けることにも取り組んだ。

(2) 体育館の開放

業間と昼休みに天候に関わらず、体育館を開放し、運動させることで、児童の運動量確保に努めてきた。

ボール等も使用させ、学年の発達段階に合わせ、楽しみながら体力向上を図れるよう努めてきたことで、多くの児童は進んで運動に取り組むようになってきている。

### 5 今後の課題

(1) マラソンや縄跳び運動、また体育館開放によって、持久力の向上につながってきている。今後は、全ての児童の持久力が向上できるよう、継続して取り組ませていきたい。

(2) 瞬発力の向上に関して、持久力ほど記録を伸ばすことができなかった。各学年の平均値は、前年度と比べ+1～3ポイント程度の変化であった。今後は、県の平均値を目標とし、瞬発力の向上も図れるようにしていきたい。

コロナ禍における「歯と口の健康教育」

令和3・4年度生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の実践から

1 学校規模

- (1) 児童数  
男子 55 人 女子 57 人 計 112 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) コロナ以前は、給食後の歯みがきや町の歯科衛生士による歯みがき指導を行っていたが、コロナ禍になり、令和2年度から教育委員会の指導により中止している。
- (2) マスク着用時に口呼吸になる児童がいたり、歯科通院を控える家庭があったりで、むし歯の治療率が令和2年度はそれまでに比べ低くなった。

3 取組の成果

- (1) よい歯に関するポスター・標語に応募する児童が昨年までの0人から11人へと増加した。児童の歯に対する関心が高まったと思われる。
- (2) 治療率の向上が見られた。(6月末日現在)

	2年度	3年度	4年度
治療率	82.5%	83.7%	86.5%

2022.12.23 現在、永久歯のむし歯未治療者は0人となっている。

- (3) かむ回数を意識する児童が増加した。  
1口は何回くらいかむか。(アンケートから)

回数	1~5	5~10	10~20	20~30
R2	10%	50%	10%	4%
R3	9%	40%	14%	6%
R4	9%	19%	23%	16%

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 児童会の取組

児童朝会で、保健委員会が「歯」に関する劇を行った。令和3年度は「西住小学校むし歯をなくそう!」と題して、歯みがきについて発表し、令和4年度には「ひみこのはがいーぜ」を取り上げながら、かむ効用について発表した。



- (2) リモート歯みがき教室の取組

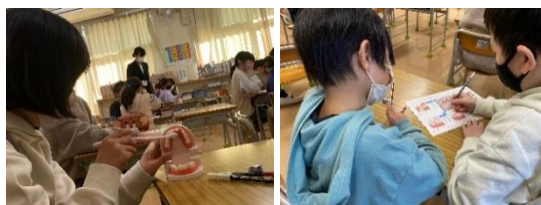
夏休みにリモートで歯みがき教室を実施した。令和3年度は染め出しを行い、歯の磨き方を中心に



指導した。令和4年度は、歯みがき指導に加えて「かむ」をテーマにし、咬合力ガムを事前に配付し、かむことを意識して食べるように指導したところ、かむ回数が実際に増えた児童が増加した。また、アンケートからは、「よくかむと、いつもよりおいしかった」「味をよく感じた」「いつもより飲み込みやすかった」など、かむことを意識した児童が多かったことが読み取れた。

- (3) 授業公開

令和3年度には、「混合歯列期のブラッシング指導」の授業を公開した。歯形模型に手を加え、混合歯列期の歯形を再現した模型を作成した。その模型を活用し、児童が歯垢を落とす磨き方などを学び、日々の生活に生かしている。



- (4) 研修会の開催(教職員対象)

令和3年度は「歯と口の外傷について」、令和4年度は「そしゃくと健康について」の講演を2人の歯科医の先生にお願いし研修会を開催した。今年度はハイブリッド開催にし、各地区の学校保健会と連携したことで、多くの学校の養護教諭が話を聞くことができた。



5 今後の課題

- (1) むし歯の治療については、家庭との連携が必要不可欠である。今後も家庭と連携して治療率を維持していく。
- (2) 児童が自分の口と歯の健康に関心を持ち続けられるよう、指導内容の工夫を図る。

## 名取市立高館小学校

### 学生ボランティアを活用した体力向上を目指した取組

#### 1 学校規模

- (1) 児童数  
男子 42 人 女子 37 人 計 79 人
- (2) 学級数  
7 学級（特別支援学級 1 学級）

#### 2 学校や児童の実態

- (1) 休み時間に校庭で遊ぶ児童が多く、学年を超えて一緒に遊ぶことが多い。
- (2) 登下校で保護者に送迎される児童が多い。
- (3) 各学年に肥満傾向の児童が在籍している。
- (4) H26 年度から仙台大学の学生ボランティアを活用している。年間で 3～4 回程度学習支援をお願いしている。

#### 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	-33%	33%	—	45%	67%	25%
女子	100%	33%	57%	43%	50%	83%

ほとんどの学年で A.B 評価の児童数の割合が D.E 評価の割合を上回ることができた。男子に比べ、女子の総合評価の良い児童の割合が高いことが見て取れる。

- (2) 20m シャトルランの折り返し回数  
【県平均との比較 (回)】

	本校平均 (R4)	県平均 (R3)	県平均との差
1 年男子	17.3	18.0	-0.7
1 年女子	26.2	15.3	10.9
2 年男子	30.2	25.4	4.8
2 年女子	39.0	21.2	17.8
3 年女子	32.1	26.2	5.9
4 年男子	57.7	37.8	19.9
4 年女子	49.0	31.0	18.0
5 年男子	51.0	44.7	6.3
5 年女子	46.8	36.7	9.9
6 年男子	48.6	52.4	-3.8
6 年女子	41.3	40.9	0.4

ほとんどの学年で R3 年度の県平均を 5 回以上超えることができた。1 年女子、5 年女子では、10 回程度、2 年女子、4 年男女では 15 回以上県平均を超えることができた。

#### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 仙台大学の学生ボランティアの活用

今年度の体力テストでは、20m シャトルランや反復横跳び、立ち幅跳びなど、学生ボランティアの協力を得て実施した。測定だけではなく、各種目の手本にも取り組んでもらった。

特に 20m シャトルランでは、学生ボランティアに児童と一緒に取り組んでもらうことで、児童は R3 年度の県平均よりも上回る記録を残すことができた。



- (2) 外遊びの奨励

業間や昼休みに外で運動することを奨励している。カードを使用してマラソンや高館チャレンジ（縄跳びや鉄棒、一輪車、フラフープなどに挑戦させるもの）に取り組む等、各学年で工夫して実践している。

フラフープにチャレンジ		名前
10 級	フラフープを速く回せる	5 級以上の回数に達 OK
9 級	フラフープを速く回し、1 分間続ける	10 級以上の回数に達 OK
8 級	フラフープを速く回し、高さ上げる	10 級以上の回数に達し、高さ上げ OK
7 級	フラフープを速く回し、前後向きができる	10 級以上の回数に達し、前後向き OK
6 級	フラフープを速く回し、前後向きができる	10 級以上の回数に達し、前後向き OK
5 級	フラフープを速く回し、ジャンプができる	10 級以上の回数に達し、ジャンプ OK
4 級	指定したポジションで回し続けることができる	5 級の回数に達し、指定のポジション OK
3 級	1 分間以上フラフープを回せる	1 分間の回数に達し、指定のポジション OK
2 級	両ひざでフラフープを回せる	両ひざの指定位置に付けた状態でフラフープを回す
1 級	指定したポジションで回し続けることができる	9 級の回数に達し、指定のポジション OK
名人	10 級から 1 級までの技術を連続で行う	フラフープを速く回し、連続で行う

#### 5 今後の課題

体力テストの結果から、「握力」「長座体前屈」が課題であることが分かった。全学年でストレッチを取り入れたり、登り棒や雲梯などの固定遊具を使った運動を推奨したりし、柔軟性と筋力を高める運動を体育の授業の中に、計画的に取り入れていく。

## 名取市立関上小中学校

けがの危険予測および回避ができる児童生徒の育成を目指して  
～「防げるけが」に特化した指導を通して～

### 1 学校規模

- (1) 児童生徒数  
男子196人 女子222人 計418人
- (2) 学級数  
19学級（特別支援学級6学級）

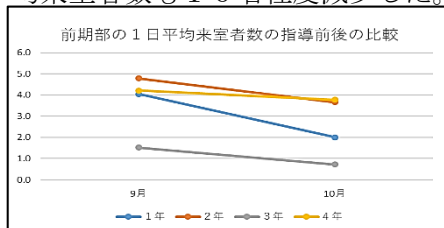
### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 開校して5年目の小中一貫の義務教育学校で、児童生徒は名取市内全域から登校している。
- (2) 前期部（1～4学年）・中期部（5～7学年）後期部（8・9学年）の3期部からなる。
- (3) 保健室来室数が1日平均25人、多いときは40人を超える。来室は前期部のけがが多く、その中でも遊具、廊下・階段、友人同士（ぶつかったなど）でのけがが多く見られる。
- (4) 全学年共通して、廊下や階段を走る児童生徒が多く見られる。

### 3 取組の成果

#### 保健室来室者数の減少

体感的にも来室者数が減ったと感じる。また、1日平均来室者数も10名程度減少した。



#### 遊具の使い方、廊下・階段の歩き方の改善

遊具や廊下・階段でのけがが減少しただけでなく、お互いに声を掛け合ったり、注意したりする場面が見られるようになった。

### 4 具体的な取組と児童生徒の反応

#### 児童生徒に向けた取組

##### 掲示物の作成

3つの場面のイラストを提示し、危険と思われる箇所を探すクイズ式の掲示を作製した。

休み時間などに、楽しみながら危険箇所を見つけけている場面が見られた。



#### 保健指導（集団）

けがでの来室が多い前期部児童に向けて保健指導をおこなった。



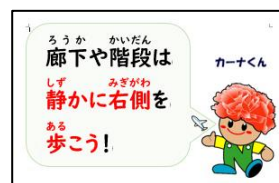
授業を受けた児童からは、「廊下を走ったり、よそ見をしたりしないで廊下を歩くことがわかった。」「遊具で遊ぶときは手を離さないようにしたい。」などの感想があった。

#### 保健指導（個別）

保健室来室時、「防げるけが」だった場合は、どうすれば良かったのか振り返る機会を設けた。また、伝えたことは担任と共有し、一貫した指導に努めた。

#### ポスター作成

廊下や階段でのけがを防ぐため、名取市のキャラクターを使用したり、危険予測ができるめくり型のポスターを作成したりし、児童生徒の興味を引くよう工夫した。



#### 家庭に向けた取組

##### ほけんだより

学校での指導の様子、保健室来室状況やけがの原因を知らせ、家庭でも校内外での過ごし方について協力を得られるようお願いした。

#### 職員に向けた取り組み

- ・担任や期部主任と情報共有し、指導に繋げた。
- ・生徒指導部と連携し、遊具の使い方や校内での過ごし方について再度確認を行った。

### 5 今後の課題

前期部への働きかけが中心となったが、中期部・後期部にも指導が必要な場面が見られるため、児童生徒一人一人が防げるけがについて意識して生活できるよう、今後も働きかけを継続する必要がある。

## 1 学校規模

### (1) 児童数

男子150人、女子132人、計282人

### (2) 学級数

13学級（うち特別支援学級 2学級）

## 2 学校や児童の実態

今年度から体育を校内研究教科とし、「教科指導」と「教科外指導」の両面から児童の運動意欲と体力の向上に向けた取組を行っている。

また、本校では「業間運動」として、「リズムなわとび」に取り組んできた。放課後は校庭を開放し、下校時刻まで外遊びができるようにしており、ドッジボールや鬼ごっこなど、元気に遊ぶ姿が見られる。

令和3年度の体力・運動能力調査の結果から、「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」「握力」に課題があることが明らかになった。

## 3 取組の成果

### (1) 握力の記録（偏差値）向上

	R3	R4		R3	R4
2年女	45.1	45.4	4年女	44.7	46.4
3年男	46.9	47.5	5年女	47.6	49.8
3年女	52.5	54.5	6年男	47.5	50.3
4年男	43.5	45.8	6年女	45.7	47.9

依然として、偏差値は50に満たない学年が多いが、(全国平均=50)昨年度と比較して、記録の向上が見られた。

### (2) 反復横跳びの記録向上

	R3	R4		R3	R4
2年男	49.5	51.5	4年女	47.7	51.9
2年女	48.4	52.6	5年女	49.9	53.3
3年女	55.3	55.6	6年男	53.6	55.6
4年男	48.6	53.7	6年女	52.9	54.2

全国平均を下回る学年が多かったが、ほとんどの学年で数値の向上が見られた。

## 4 具体的な取組と児童の反応

### (1) 「10分間体力作り」

授業の導入において、準備運動を兼ねた補強運動に取り組んでいる。体力・運動能力調査の課題に応じた運動や主運動に関連したゲームなどを取り入れてきた。従来のストレッチ中心の準備運動と比べ、意欲的に運動している様子が見られ、瞬発力や筋力、敏捷性の高まりにつながっている。

### (2) 「伝え合い」を意識した指導過程の工夫

運動のこつやチームの作戦など、自分の考えを友達と伝え合う活動を通して、「動きの言語化と共有」を図った。個人やグループの動きを振り返る際の観点を具体的に示すことで、ポイントを押さえた伝え合いにつながった。



グループでの  
意見交流



運動のこつの全体共有

### (3) 「業間運動」の工夫

昨年度まで、毎日「リズムなわとび」を行ってきたことで、持久力や敏捷性、巧緻性の向上につながった。今年度は、体力・運動能力調査の結果を受けて、跳躍力と投力（力強い動き、タイミング）の向上をねらいとした「ジャンケングリコ」と「新聞紙ボール投げ」を実施した。児童は新しい運動種目に意欲的に取り組んでいた。



「ジャンケングリコ」



「新聞紙ボール投げ」

### (4) 運動意欲の高まりをねらいとした「環境整備」

校庭にドッジボールコート常設し、ドッジボールに親しめるようにした。また、跳躍力の向上を意識した「ケンケンロード」の設置、鉄棒の技を図示した一覧表の掲示等を行っている。体育館には、今年度の体力・運動能力調査の結果を掲示し、全国や県平均と自身の記録を比較できるようにしている。

## 5 今後の課題

- (1) 今年度の体力・運動能力調査の結果から、児童個々に課題を意識させ、新たな目標設定につなげ、運動意欲の向上を図る。
- (2) 業間運動の内容について、今後も新たな種目を検討し、体力の向上と運動の習慣化を図る。
- (3) 校内での取組を発信し、家庭との連携・協力を強化していく。

## 児童の体力向上を目指す，長縄跳びへの取組

### 1 学校規模

- (1) 児童数  
男子377人 女子470人  
計847人
- (2) 学級数  
32学級（特別支援学級7学級）

### 2 学校や児童の実態

- (1) 今年度の体力・運動能力調査の結果を見ると，上体起こし，50m走は県平均を上回っている学年が多く，握力，長座体前屈，立ち幅跳びは県平均を下回る学年が多い。
- (2) 休み時間に外で元気に体を動かす児童が多い。
- (3) 各学年，肥満傾向の出現率が高い。
- (4) 学区が広いこともあり，登下校で保護者に送迎される児童の割合が高い。

### 3 取組の成果

#### － Web 長縄跳び大会 26人以上の部 －

- (1) R3 後期 ※順位はカテゴリー共通

組	5-1	5-2	5-3	5-4
記録	386	340	339	453
順位(県)	2	4	5	1

- (2) R4 前期

組	6-1	6-2	6-3	6-4
記録	370	370	359	370
順位(県)	1	1	4	1

- (3) R4 後期（1月20日現在）

組	6-1	6-2	6-3	6-4
記録	413	343	329	388
順位(県)	1	5	6	2

組	5-1	5-2	5-3	5-4
記録	183	160	286	397
順位(県)	20	25	3	1

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 全校での取組
- 体育館の開放

12月から業間・昼休みに体育館開放を行い，割り当てられている学級は長縄跳びに取り組んでいる。体育館には各学級の記録表を貼ることで，他学年や他学級の記録を見合えるようにしており，児童は意欲的に取り組んでいる。

○ 委員会での動画作成

運動委員会で長縄跳びのコツ（跳ぶタイミング，前の人との距離，跳び方）を紹介する動画を作成し，全校児童に見せた。低・中学年の児童は紹介されたように跳べるよう練習に臨んでいる。

○ 上級生の下級生指導

休み時間等に1年生が6年生の長縄跳びに取り組む様子を見学したり，6年生が下学年に跳び方を教えたりすることで，下学年の長縄跳びの技術や意欲が向上している。

(2) 学級での取組

○ 児童の意欲を向上させるための掲示物

学級内に，記録の推移を表した表や，Web長縄跳びのランキングを貼ったり，学年での記録表を廊下に掲示したりしている。

○ 実行委員の設置

学級内で長縄跳びの実行委員を決めている。団結して跳べるように週の前あてや活動計画などの話し合い，記録後の振り返りなどを実行委員中心に児童主体で行っている。

○ 一人一役

学級内で長縄跳びに関する係を設定し，学級全体で取り組む意識を持たせている。



（長縄跳びの様子）



（1年生が6年生の長縄跳びの様子を見学）

### 5 今後の課題

- (1) コロナ禍の影響もあり，業間・昼休みの体育館開放は冬期だけとなっているが，来年度以降は，通年で業間運動や体育館開放などを行い，児童の体力向上に努めたい。



## 1 学校規模

### (1) 児童数

男子162人 女子160人 計322人

### (2) 学級数

14学級（特別支援学級2学級）

## 2 学校や児童の実態

(1) 外遊びをしたり、スポーツ少年団に加入したりして運動に日常的に親しんでいる児童は多いが、休み時間は室内で過ごす児童も多く、運動の二極化が見られる。

(2) 肥満傾向の児童が多く、男女ともにほとんどの学年で全国平均の肥満度の割合を上回る結果となっている。

(3) 低視力の児童が増加傾向にあり、養護教諭を中心に児童への働き掛けを行っている。

## 3 取組の成果

○体力・運動能力調査における対全国偏差値が50を上回る種目数の増加

対全国偏差値が50を上回った種目数	昨年度	今年度
男子	4項目	10項目
女子	9項目	22項目

体力・運動能力調査の全8種目において、1～6学年の男女の平均記録を前年度と比較すると、対全国偏差値が50を上回る項目が増加し、昨年度からの児童の体力の上昇傾向が見られた。

## 4 具体的な取組と児童の反応

### (1) 体力・運動能力調査の目標シートの活用

昨年度の個人記録をもとに今年度の目標を設定するワークシートを作成した。全国平均記録や項目別得点表だけでなく、昨年度の自己記録を知ることができるようにした。活動後には、児童から「去年と比べて記録が上がった。」という声があり、児童が自己の伸びを実感していた。

体力テストの目標シート

種目	記録	偏差値	得点	20m	50m走	立位膝	7分間
握力	kg	cm	点	秒	秒	秒	分

### (2) 体育科の学習における補強運動の実施

本校児童の課題となっている体力（特に筋力）の向上をねらいとし、体育科の学習において主運動に繋がる補強運動を学習の導入時に取り入れ、実践を続けている。学年の発達段階に応じて様々な動きを身に付けさせ、運動の楽しさを実感させていく。



### (3) 児童会活動・運動委員会によるビデオ放送

体力・運動能力調査に向けて、運動委員会の児童が測定する種目のポイントをビデオ撮影し、全校に向けて校内放送を行った。児童一人一人がポイントを把握することにより、体力・運動能力調査に向けた意欲の向上に繋がった。

### (4) 下学年の測定を上学年の児童がサポート

体力・運動能力調査の測定に不慣れな下学年の児童を上学年の児童がサポートしながら練習会を行った。20mシャトルランのペースメーカーとなって励ましながら走ったり、動きのこつを優しく声掛けしながら測定の補助をしたりする姿が見られた。このことにより、本番では、目標を持って記録に挑戦していた。



## 5 今後の課題

(1) Web なわとび大会への参加や、校内なわとび大会等を児童会と連携しながら計画するなど、児童の体力向上に向けた取組を今後も続けていく。

(2) 次年度も各種陸上競技大会への参加を呼び掛けたり、休み時間には外で楽しく遊ぶ児童が増えるように声掛けを続けたりして、多くの児童が運動の楽しさを味わうことができるようにする。

# 仙台市立大沢小学校

心豊かでたくましく健康に生活しようとする児童の育成  
～コロナ禍における、体育・保健・食育それぞれの実践を通して～

## 1 学校規模

- (1) 児童数  
男子144人 女子134人 計278人
- (2) 学級数  
12学級（特別支援学級2学級）

## 2 学校や児童の実態

- (1) 令和4年度仙台市の生活・学習状況調査で「朝食を食べずに登校する」「長時間、ゲーム機で遊んだり、情報端末を視聴したりしている」と回答した割合が市平均を大きく上回った。
- (2) 休み時間など進んで校庭で遊ぶ子がいる反面、体育以外はほとんど運動しようとしないう児童の姿も見られるなど、二極化している。
- (3) 給食に目を向けると、どの学年も個々の摂食量が少なく、残食が多い傾向にある。

## 3 取組の成果

- (1) 運動会の全校実施や休み時間の5分間走に取り組むことで、体力向上への意識付けや運動機会の増加、集団での活動につなげることができた。休み時間に元気に校庭で遊ぶ児童の姿が多くなった。
- (2) 献立内容や給食室前の掲示物、給食便りを工夫してきたことで、児童の食への興味・関心が高まった。
- (3) 「沢っこ健康カード」「手洗いチェッカー」などを活用した取組で、健康に生活するために必要な習慣に気付く児童が多かった。また、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行しようとする意欲を高めることができた。
- (4) 定期的に各分野から家庭にお便りを発行し、健康に生活することについての啓発を行ったことで、健康に対する意識が高まった家庭が増加した。

## 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 年間を通じた体育活動の充実  
年間を通じて体育の活動を充実させた。年に2回短距離走のタイムを記録し、自分の記録の伸びを半年単位で振り返ることを意識させた。

〈主な月ごとの取組〉

5月	運動会練習 全校よさこいの練習	10月	短距離走記録会に向けた練習
6月	運動会 体力テスト	11月	短距離走記録会 ペースランニング走
7月	水泳指導	12月	なわとび月間 (短なわ)
8・9月	仙台市陸上記録会 (6年)	1・2月	なわとび月間 (長なわ)

## (2) 運動する環境の整備

校庭になわとびコーナーや一輪車コーナーなどを設置し、児童が進んで体を動かしたくなる環境整備を行った。体育館には、反復横とびや的当て、ラダーなどのコーナーを作り、サーキット運動に取り組む環境も整備した。



## (3) 様々な食育指導

給食時間の食指導、栄養教諭による授業、食に関する啓発活動等、食育に関する様々な取組を実施した。



## (4) 「沢っこ健康週間」の取組

夏休み明けと冬休み明けの各4日間を「沢っこ健康週間」に設定し、睡眠、食事、運動等の生活習慣の改善に向けて親子で自身の生活習慣を振り返る活動に取り組んだ。

## (5) 体育・保健・給食便りの発行と連携

「運動」「保健」「食」の3分野からのお便りを月に1度発行し、内容に関連性を持たせるなど連携して、家庭への情報発信に努めた。



## 5 今後の課題

- (1) 健康チェックカードや環境整備等の工夫により、健康に生活しようとする意欲を持たせることができたが、主体的に実践しようとする態度を身に付けるまでには至らなかった。今後も取組を継続し、児童が主体的に自分の健康について考え、実践する態度を育成することが必要である。
- (2) 家庭の意識の差により、児童の取り組み方に差が生じてしまうことがあった。今後も継続して取組を啓発していく。

1 学校規模

(1) 生徒数

男子95人 女子119人 計214人

(2) 学級数

9学級（特別支援3学級含む）

2 学校や生徒の実態

(1) 学区が広く、通学方法は自転車、保護者送迎、スクールバスとさまざまである。

(2) 1年男子と3年男子・女子において体重が全国平均を上回っている。

(3) 運動部に所属している割合は、男子85.3%、女子68.9%、全体76.2%である。

3 取組の成果

(1) 体力テストの結果

男子は、各学年半数の種目で全国平均または県平均を上回る結果となった。

女子は、1年の握力以外の種目、3年の握力で全国平均または県平均を超える結果となった。

（太字は県平均、下線は全国平均を上回ったもの。）

	テスト項目	1年	2年	3年
男子	握力(kg)	<b><u>25.08</u></b>	<b><u>30.77</u></b>	32.10
	上体起こし(回)	<b><u>24.29</u></b>	24.37	<b><u>28.97</u></b>
	長座体前屈(cm)	39.91	<b><u>45.63</u></b>	<b><u>52.61</u></b>
	反復横とび(点)	<b><u>52.73</u></b>	47.77	53.48
	20m シャトルラン(回)	62.63	<b><u>80.71</u></b>	85.03
	50m 走(秒)	<b><u>8.55</u></b>	8.22	<b><u>7.59</u></b>
	立ち幅とび(cm)	176.39	<b><u>205.89</u></b>	<b><u>220.24</u></b>
	ボール投げ(m)	15.35	18.32	20.87
女子	握力(kg)	20.48	21.42	<b><u>25.42</u></b>
	上体起こし(回)	<b><u>20.33</u></b>	17.09	20.77
	長座体前屈(cm)	<b><u>43.73</u></b>	42.46	44.56
	反復横とび(点)	<b><u>49.95</u></b>	40.83	45.42
	20m シャトルラン(回)	<b><u>48.15</u></b>	42.13	50.14
	50m 走(秒)	<b><u>9.02</u></b>	9.28	9.24
	立ち幅とび(cm)	<b><u>164.73</u></b>	158.00	161.59
	ボール投げ(m)	<b><u>10.46</u></b>	10.88	12.22

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 高まる体力要素の周知

各種運動で高まる体力要素を示し、意欲喚起を図る。

(2) 授業運動量の確保

授業導入に補強運動やダンスエクササイズを取り入れ、全体的な体力向上を図っている。

(3) 角田市チャレンジデーへの参加

自治体としての健康づくりイベントへの参加を通して、健康づくりへの意識や運動に親しむ習慣を身に付けさせる。今年度は、映像を用いながらヨガを実施した。



(4) 阿武隈リバーサイドマラソンへの参加

地域で行われているスポーツイベントへ全校として「する・見る・支える」という視点で参加した。



5 今後の課題

全体として巧緻性および瞬発力、全身持久力などが低い傾向が見られる。それらを向上させるようなトレーニングを、授業や部活動で意識的に取り組み、向上できるよう取り組んでいきたい。

また、全体として体重が多い傾向にあるため、運動と並行し食育にも力を入れることで、適正体重への意識付けを図っていきたい。

## 岩沼市立岩沼西中学校

### 安全かつ主体的に体力向上を目指す生徒を育むための指導法の工夫

#### 1 学校規模

- (1) 生徒数  
男子256人 女子246人 計502人
- (2) 学級数  
17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、ほとんどの生徒が自転車か徒歩で通学をしている。
- (2) 部活動は、10種の運動部と3種の文化部から成り立っており、運動部への加入状況は、全体の74.9%、文化部への加入状況は18.7%である。無所属の生徒は6.4%である。
- (3) 各学年 BMI 指数の肥満に該当する生徒は、男女ともに5%未満である。
- (4) 岩沼市は、中学生を対象とした拠点型地域スポーツ教室（8種目）を無償で週1回開催しており、部活動の地域移行化に向けた環境準備も進んでいる。

#### 3 取組の成果

- (1) 新体力テスト総合評価 割合の推移  
【(A+B)% - (D+E)%】

性別	学年時 入学年度			
	1年時	2年時	3年時	
男子	R2 入学(3学年)	-4.1	8.2	32.5
	R3 入学(2学年)	-30.7	0	
	R4 入学(1学年)	-27.2		
女子	R2 入学(3学年)	72.1	60.7	58.6
	R3 入学(2学年)	32.3	35.8	
	R4 入学(1学年)	24.7		

入学時、C・D・Eを占める割合は、男子が多い傾向にあり、学年が上がるにつれ、下位層から上位層へ推移する割合は増えている。

女子においては、入学時からA・Bを占める割合が多く、Eに該当する生徒はいない。伸び率は低いが、ほとんどの項目で前年度の記録を上回ったことは、男女共に大きな成果と言える。

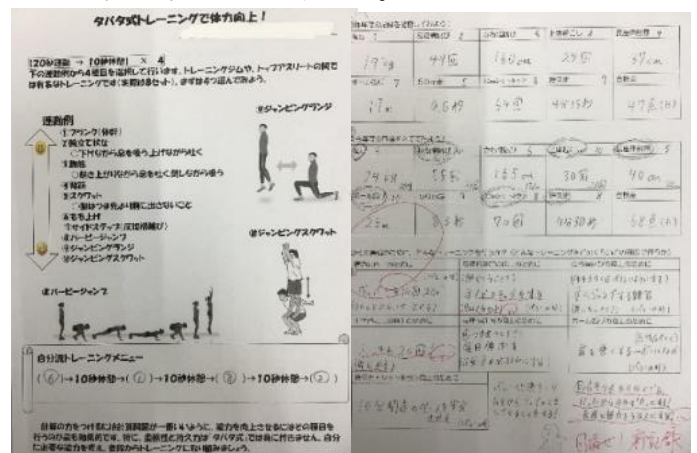
- (2) 立ち幅跳びの平均記録 (cm) と推移

性別	学年時 入学年度			
	1年時	2年時	3年時	
男子	R2 入学(3学年)	189.13	191.78	216.55
	R3 入学(2学年)	171.58	189.29	
	R4 入学(1学年)	178.65		
女子	R2 入学(3学年)	171.54	169.82	175.54
	R3 入学(2学年)	153.71	158.06	
	R4 入学(1学年)	160.31		

本校の課題項目の一つでもある立ち幅跳びは、男子、女子、学年によっても伸び幅は様々だが、著しく成果が出た項目の一つである。

#### 4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) タバタ式トレーニングの実践  
授業のウォーミングアップ時に、体力向上トレーニングの一環として、タバタ式トレーニングを取り入れている。WITH コロナの状況下において、感染症予防も含め、より安全に効率よく、個人でも体力を高めるトレーニング方法はないかと保健体育科で模索検討した結果、タバタ式トレーニングに行き着いた。3学年においては、3年間継続して行ったことになる。準備運動後、タバタ式トレーニング音楽に合わせて20秒運動・10秒休憩×4セットの運動（2分間運動※正式には8セットの4分間運動）を、年間を通して定期的に行った。前年度の体力テストの結果を参考に、自分の体力に合わせた目標設定や、トレーニングメニューを作成させることで、より主体的に取り組める自分だけのトレーニングメニューになるように努めさせた。また、負荷をかける箇所に、偏りが出ないように考えさせ実践した。



#### 5 今後の課題

- (1) 新入生の体力向上を図るための手立てを講じていく。
- (2) 保健体育の授業だけでなく、部活動や学校、地域スポーツ教室を通して、自らが運動に親しむ生徒を育むための支援の在り方を考える。

保健体育と部活動の連動した体力向上の取組

1 学校規模

- (1) 生徒数  
男子55人 女子49人 計104人
- (2) 学級数  
7学級（特別支援学級3学級）

2 本校の状況

令和2年8月23日に施設一体型の、小中一貫教育を行う学校として再スタートした。海を臨む中心部の高台に完成した新校舎は、小体育館と大体育館、武道場と設備が充実している。また、校庭は人工芝であり、体力向上を目指すための環境は整っている。

3 取組の成果

(1) 総合評価の割合【(A+B)% - (D+E)%】

年号	学年	性別	総合評価の割合
R3	1	男	-64.7
R4	2		-23.5
R3	1	女	81.8
R4	2		81.8
R3	2	男	-12.5
R4	3		87.5
R3	2	女	25.0
R4	3		56.3

昨年度よりもA・B評価の生徒の上回った結果が見られた学年があったが、上回ることができなくても一昨年の結果に近付ける記録となった。しかし、宮城県や全国の結果と比較すると下回っている結果となっている。

(2) その他の記録を比較

学年	学年	性別	上体起こし(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)
			平均値	平均値	平均値
R3	1	男	20.9	8.4	181.3
R4	2	男	24.39	7.71*	199.67
R3	1	女	22.4	8.9	163.4
R4	2	女	23.91*	8.50*	173.27
R3	2	男	29.0	7.9	197.8
R4	3	男	31.06*	7.18*	216.82*
R3	2	女	19.8	8.9	170.1
R4	3	女	21.00	8.54*	179.1

\*は全国平均値を上回った記録

筋力、走力、跳躍力の記録から、昨年度の記録よりも明らかに向上した結果が見られた。中には、全国平均を上回った種目もあった。

4 具体的な取組

(1) 体育実技の準備運動の改善

準備運動は、アジリティや動的ストレッチを長年継続してきた準備運動である。柔軟と投力を高めるためにストレッチと筋肉トレーニングを毎時間実施した。

①アジリティと動的ストレッチ（活動順）

- 屈伸-ジョグ
- アキレス腱-腕を回しながらジョグ
- スキップ

- サイドステップ（肩回し）
- サイドステップ（腕交差）
- キャリオカ ○ 股関節（内から外）
- 股関節（外から内） ○ つま先タッチ
- 尻叩き ○ ランジ ○ ダッシュ

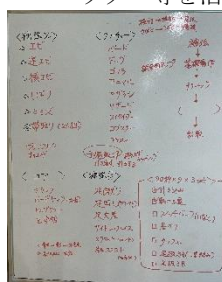
② ストレッチ

③ 筋肉トレーニング

(2) 保健体育科と部活動の連動（柔道部の例）

① 活動内容

- ・ ウォーミングアップの工夫
- ・ ラダー等を活用したトレーニングの改善



活動内容を掲示

動きを組み合わせたトレーニング

② 柔道部の結果

年号	名前	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立幅	ボール
R3	A	2	3	4	6	8	8.6	192	20
		6	1	2	0	5			
R4	A	3	3	5	6	7	7.4	215	21
		1	1	0	3	4			
R3	B	27	27	46	51	66	9.7	171	18
		37	28	62	60	90			
R4	B						8.1	210	16

全ての種目で、体力の向上が確認でき、柔道部での取組や体育実技の体力向上を目指した工夫に効果が見られた。

○ Aの感想

日々取り組んできたトレーニングやラダー、ストレッチの成果として、記録が向上していて驚きました。これからも、部活動や体育で身に付けた活動を続けていきます。

○ Bの感想

中学1年の時からずっと真面目に頑張ってきました。顧問の先生のご指導と一緒に取り組んだ仲間がいたので継続することができました。これからも地道に継続していきたいと思います。

③ 紹介方法

職員会議において、部活動担当からの連絡を利用して全体に知らせたり、部活動担当者同士が互いに活動内容を評価し合ったりする時間を設定するなどの活動を行った。

(3) 体育理論や保健分野の充実を図るため、女川町健康福祉課との協働授業の実施。

(歯科学習・生活習慣病予防・感染症予防の実施)

5 今後の課題

- (1) 部活動と体育実技の連動した運動を提供する。
- (2) 生徒自身が学校外でも運動に取り組めるよう社会教育施設の利用方法等について知らせる。
- (3) 女川町健康福祉課との協働授業の充実をさせる。

### 1 学校規模

- (1) 生徒数  
男子36人 女子36人 計72人
- (2) 学級数  
4学級（特別支援学級1学級）

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 肥満傾向生徒の割合が全学年の男女で全国平均を上回っている。
- (2) 本校では、文化部がなく、運動部の加入率が100%となっているため、3年生は中総体後に運動の機会が減少する。
- (3) 3年生を対象にしたアンケートの結果、多くの生徒が日常的に間食をとっており、間食の内容は生徒自ら選ぶことが多い。

### 3 取組の成果

- (1) 授業後の生徒の感想  
ワークシートから、「今までは何も考えずに間食を食べてしまっていたので、これからはカロリーや栄養などを考えて食べるようにしていきたいです」「間食は考えてとることが大切だと分かりました。食べ過ぎていたので、考えて食べていきたいです」などの感想がみられ、間食をとる際のポイントを意識することの大切さを感じている様子がみられた。

- (2) 保健指導後のアンケート結果  
問1 間食をとる目的を考えて選ぶことができましたか

できた	83.3%
できなかった	16.7%

- 問2 間食をとる時間を考えて選ぶことができましたか

できた	83.3%
できなかった	16.7%

事前アンケートでは、「間食をとるのは空腹を満たすため」と回答する生徒が最も多かったり、就寝前にカップラーメンを食べる生徒が複数名いたりするなど、間食をとる目的や時間を考えずに間食を選んでいる様子がみられたが、保健指導の1週間後に行ったアンケートでは、83.3%の生徒が間食をとる目的や時間を考えて間食を選ぶことができた」と回答した。

### 4 具体的な取組と児童（生徒）の反応

#### (1) 学級活動における保健指導

3年生を対象に、学級担任とのT・Tで「受験生として望ましい間食のとり方」というテーマで、保健指導を行った。

受験生にとっての間食の役割や、間食のとり方のポイントについて、スライドや視覚的な教材を用いて説明し、平日に家で間食をとる場面と、休日にコンビニで商品を購入して間食をとる場面について考えさせた。



#### (2) 保健便りによる家庭との連携

指導がより効果的なものになるよう、アンケート結果、授業の内容、生徒の感想を載せた保健便りを作成し、配付した。

間食の役割や間食をとる際のポイントについてもまとめ、家庭でも振り返りを行うことができるように工夫した。



### 5 今後の課題

- (1) 学んだことをもとに、家庭で間食について調べたり、実践したりできるような具体的な手立てを講じる必要がある。
- (2) 養護教諭だけでなく、栄養教諭や地域の保健師など、専門的な職種からの指導を受けられるように体制を整えると、より効果的な指導につながる。

## 加美町立中新田学校

### 仲間と共に運動の楽しさを味わう取組～持久走大会「虎舞カップ」を通して～

#### 1 学校規模

##### (1) 生徒数

男子 150 人 女子 157 人 計 307 人

##### (2) 学級数

11 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、約6割が自転車通学、3割が徒歩、1割が保護者による送迎で登下校している。冬季期間は多くの生徒が保護者による送迎となる。

(2) 運動部(外部のクラブチームを含む)に所属している生徒の割合は男子 79%、女子 66%である。

(3) 肥満傾向児の出現率は全国値よりも高く、特に全学年女子は 20%を超えている。

(4) 体力・運動能力テストでは、全学年共通して、50m走、反復横跳び、20mシャトルランの記録が低い。

(5) ゲームやスマホの視聴時間が長く、2時間以上 28%、3時間以上 19%、4時間以上 21%である。

#### 3 具体的な取組と生徒の反応

##### (1) 「虎舞カップ」について

平成 27 年度より歴代PTA会長・校長会の協賛で「虎舞カップ」として持久走大会を実施している。当初は、全校生徒がタイムを競い、部活動ごとに合計タイムも競っていた。令和3年度からは、タイムを競う「虎クラス」と自分のペースで楽しみながら走る「風クラス」に分かれて実施している。

・日時: 令和4年5月12日(木)3・4校時

・会場: 中新田中校庭+外周コース

・種目: 虎クラス(76名参加 ※教職員3名参加)

トラック2周+外周コース 計2.4km

風クラス(199名参加 ※教職員3名参加)

トラック2周+外周コース 計1.5km

※コロナ関係も含めて当日欠席者 19名



##### (2) 生徒の感想

・自己ベストを更新できた。走ることは楽しいと改めて実感できた。(3年女子, 虎クラス)

・何でも挑戦することが大切だと思いました。これからも頑張ります。(1年女子, 虎クラス)

・最初はやる気はありませんでしたが、走っているうちに

だんだん楽しくなり、達成感がありました。私は走るのが好きになりました。(2年女子, 風クラス)

・走っているときに、とても風が気持ちよく、もう一回走りたい気持ちになりました。(3年男子, 風クラス)

・大人になっても、走ることを続けて自分のスポーツライフを楽しみたい。(3年生男子, 風クラス)

・虎クラスの友達や後輩が、全力で頑張っている姿を見て感動した。(3年生男子, 風クラス)

・完走できるか心配でしたが、自分のペースで走り切ることができてよかったです。(1年女子, 風クラス)

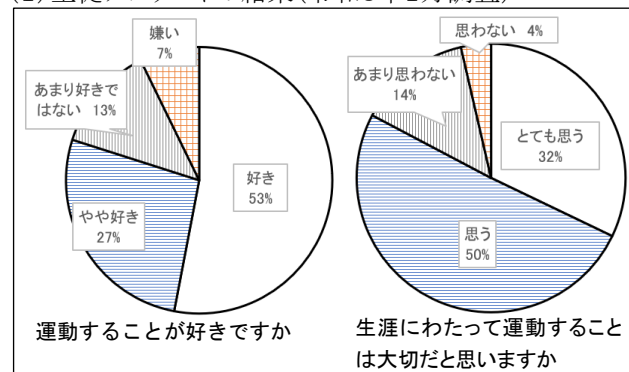
##### (3) 日常の保健体育の授業について

各自に目標を立てさせ、その目標に応じた練習方法を選択させるなど、主体的に取り組むことを重視している。また、協働して学ぶ機会を多く設定している。



#### 4 取組の成果

##### (1) 生徒アンケートの結果(令和5年1月調査)



##### (2) 虎舞カップにおける「虎クラス(タイムを競う)」の参加人数の増加

令和3年度 37名 → 令和4年度 76名

自己の限界に挑戦しようとする生徒が増加した。

##### (3) 駅伝大会へのつながり

今年度の駅伝大会に出場した生徒の多くは、虎舞カップの虎クラスに参加した生徒であった。虎舞カップで自信を付け意欲的に駅伝大会に参加した。

#### 5 今後の課題

(1) 虎舞カップは、主体的に運動する切っ掛けとなったが、継続して運動に取り組める工夫が必要である。

(2) 一人一台端末を活用して自己の体力、運動能力に関わる記録を蓄積・管理させ、生徒自らが振り返って取組を改善する仕組みを構築する。

### 1 学校規模

- (1) 生徒数  
男子 44人 女子 43人 計 87人
- (2) 学級数  
3学級（特別支援学級なし）

### 2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) 令和3年度までスクールバスによる通学を小学校から継続しており、全校の約75%が利用していた。
- (2) 学年が上がるにつれ、特にシャトルランのTスコアが減少する傾向にある。また、本校生徒は長い距離を持続して走ることにに対する苦手意識が非常に高い。
- (3) 所属している部活動の偏りが、学年の得点に影響している。

### 3 取組の成果

- (1) 授業における工夫
  - ①令和4年度から、体育授業の導入に3分間走、ストレッチの実施による運動の習慣化
  - ②体力向上のための運動計画の作成
  - ③専門的な技能を習得するための授業改善
- (2) 授業外における工夫
  - ①野球部をモデルとした短時間高強度トレーニングの実施

種目	R3年度	R4年度
握力	2	4
上体起こし	2	4
長座体前屈	0	4
反復横跳び	0	4
20mシャトルラン	0	2
50m走	3	5
立ち幅跳び	2	7
ハンドボール投げ	3	6

表1 全校男子生徒各種目上位10名における野球部の人数(R3年度入学生)

	A	B	C	D
R3	0	5	1	2
R4	1	4	3	0

表2 野球部の総合評価の変化(R3年度入学生)

- ②スクールバス廃止に伴った、徒歩や自転車による通学の励行、呼びかけ

### 4 具体的な取組と児童（生徒）の反応

- (1) 授業内における工夫
  - ①令和4年度から授業の導入で、3分間走とストレッチを行い現在も継続している。全生徒が「4月よりも走る距離が長くなった」

と回答した。運動習慣の定着を目的としたため、今後は全身持久力の向上を目的とした指導の在り方を検討していく。

- ②体力テストの結果から、個々の生徒に体力向上計画を作成させ、取り組ませることで体力向上における個別最適化を目指した。

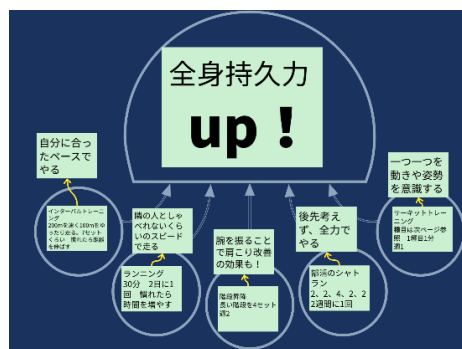


写真1 授業で作成した体力向上計画

- ③専門的な技能を習得するために授業改善を図った。授業でより専門的な動きや学びの機会を提供することで、身に付く体力も種目に特化し、3年間を通して全体的な体力の向上が期待される。

### (2) 授業外における工夫

- ①令和3年度から野球部を対象に短時間高強度トレーニングを継続して行った。その結果、全種目で上位を占める割合が向上した。
- ②徒歩や自転車による通学を呼びかけ、身体活動量の確保に努めた。部活動の保護者会で、部活動での送り迎えはなるべく控えるように呼びかける部もあった。

### 5 今後の課題

- (1) 運動の習慣化は改善しつつあるため、今後は主体的な体力向上を目指させる必要がある。
- (2) 部活動に必要な体力づくりを各部でより強化して行う必要がある。また、地域移行後は教育課程内で更に運動量を確保する必要がある。



## 1 学校規模

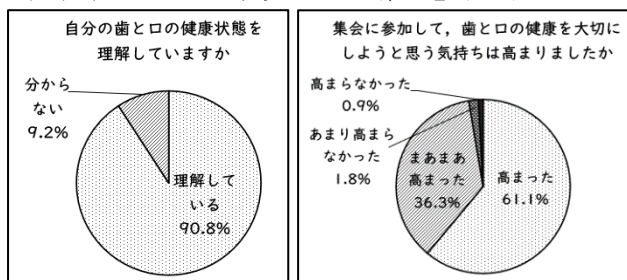
- (1) 生徒数  
男子64人 女子73人 計137人
- (2) 学級数  
6学級（特別支援学級なし）

## 2 学校や生徒の実態

- (1) 東日本大震災で大きな被害を受けている地域である。
- (2) 未処置歯所有者の割合や一人平均 DMF 歯数が全国・宮城県平均値と比較して高い。
- (3) 未処置歯所有者は、複数本所有しており、二極化が顕著である。

## 3 取組の成果

- (1) 歯と口の健康状態の理解と意識の向上



生徒集会「自分の歯を守ろう」（オンライン9月実施）後の、全校生徒へのアンケート調査の結果、自分の歯と口の健康状態を理解している生徒の割合は90.8%と高く、歯と口の健康を大切にしようと思う気持ちが「高まった」、「まあまあ高まった」と回答した生徒の割合は97.4%と高い結果となった。

- (2) 望ましい行動変容

アンケート調査の結果、生徒集会に参加した生徒の65.5%が「歯垢を落とす歯みがきの仕方を意識してみがく」ことを実践するようになったと回答した。感想でも「今までの歯みがきを思い返して、改善点を見つけることができた」「集会の内容を意識して行動にうつせた」「みがき方を意識して、気をつける習慣ができた」等、行動変容につながったことがうかがえた。

- (3) 受診率の向上

1回目の受診勧告後の受診報告率は38.6%（10月末時点）であったが、2回目の勧告後は52.0%（11月末時点）に向上した。

## 4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 歯科検診直後の個別指導

養護教諭が健康診断票の歯式をもとに、検診後すぐに個別説明を行った。口腔模型や教材写真等を活用し、分かりやすく指導することを心がけた。検診直後に知らせることで、生徒は自分のこととして捉え、興味深そうに聞いていた。

- (2) 受診率向上に向けた受診勧告書配付の工夫

受診勧告書は分かりやすいように色上質紙を使用した。また、教育相談時に、受診報告がなかった家庭への2回目の勧告書配付を行った。担任が保護者と生徒に声がけを行うことが受診率向上の一因となったと考える。

- (3) 生徒集会「自分の歯を守ろう」の開催

生徒保健委員会を中心に、むし歯予防についての動画を作成し、学級ごとに視聴した。白衣の生徒が登場し、口腔模型で歯みがき指導した点分かりやすく、おもしろかったとの感想が多数あった。



- (4) 保健だよりや掲示物での啓発

歯科検診結果や集会の様子を保健だよりの話題にした。また、学年懇談会資料でも保護者に受診等呼びかけた。さらに、集会で取り上げた歯みがきの仕方をポスターにまとめ、掲示することで歯みがきへの意識が継続するようにしている。

## 5 今後の課題

- (1) ハイリスク生徒（未処置歯を複数本所有する生徒や未受診の生徒）への個別・継続的指導と受診を促す働きかけの手立てを講じていく。
- (2) コロナ禍においても学校歯科医等と連携を図れるように工夫し、働きかけていく。

目標を持った生徒の主体的な活動実践と活力ある生活を送るための生活習慣づくり

1 学校規模

- (1) 生徒数  
男子153人 女子165人 計318人
- (2) 学級数  
13学級（特別支援学級2学級）

2 学校や生徒の実態

本校には素直で活発な生徒が多く、あいさつが飛び交う、明るい学校風土がある。行事などへの取組も非常に積極的である。

令和3年度仙台市体力・運動能力調査では、仙台市平均値を下回った項目が複数あり、特に持久力に課題が見られた。この要因として第一に、生徒が自ら目標を立て、課題を設定し、課題解決に取り組むということに苦手であることが考えられる。そこで、体力・運動能力調査や体力向上の取組では、自ら目標を立て、記録向上を目指す姿勢を育成したい。

3 取組の成果

- (1) 総合評価の割合  
令和4年度仙台市体力・運動能力調査では、3学年は男女ともに全項目で仙台市平均を上回ることができた。
- (2) 特に向上した測定項目  
下表のとおり、3年生の20mシャトルラン、持久走の記録が大幅に向上した。

種目・学年	令和3年度	令和4年度	差
中3男子 シャトルラン	91.9回	103回	+11.1回
中3女子 シャトルラン	61.1回	68回	+6.9回
中3男子 1500m走	6分56秒	5分56秒	-60秒
中3女子 1000m走	5分10秒	4分30秒	-40秒

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 体力向上プロジェクトの実践  
体力・運動能力調査を実施する前に、生徒が自ら目標を立て、課題解決に取り組むことができるように「目指せ！全種目仙台市平均突破」というスローガン掲げた。このようにすることで、目標を明確にして、自分の数値と平均の差を意識した上で、測定することができるようにした。

特に、持久力に課題が見られたため、全クラスで全国平均値を上回ることを目標とした。また、各クラスの取組や結果を「新体力テスト通信」として各教室に掲示し、意欲向上につなげた。

運動の日常化の取組では、校内に「どこでも体力テスト」のコーナーを設け、握力計やマットとストップウォッチ等を常設し、休み時間等に体力測定や体力向上の取組ができるようにした。



(2) 部活動の部長委員会の発足

各部活動の部長が集い、会議を通してリーダーの資質を向上させるとともに、生徒が主体となって新しい部活動の在り方を考える部長委員会を発足した。そこで具体化した取組を2点示す。

1点目は、部長委員会の「掲示コーナー」を設け、各部ごとに「目的」と「目標」を明確に決め、集合写真や月毎の活動内容等を掲示した。

2点目は、部活動対抗駅伝大会を開催した。男子18チーム、女子14チームがエントリーし、運動部に加え、文化部も意欲的に参加し、学校全体で体力向上に努めた。



5 今後の課題

- (1) 授業参観で来校した保護者や地域の方々を対象に、「新体力テスト地域体験会」を開催し、種目を限定して測定を行い、学校、家庭、地域が連携して体力の向上を図る。
- (2) 朝食の欠食や睡眠不足等の生徒がいるため、家庭と連携し、望ましい運動習慣・生活習慣・食習慣を一体的に推進していく。

**【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】**

- ・ 体育授業の補助運動で、腕立て伏せ・腹筋・背筋を男子は各 20 回・女子は各 10 回を組み合わせ基礎体力向上を目指した。
- ・ 保健の授業と連動し、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。
- ・ 苦手意識の強い生徒に手立てとして、道具や場の設定、授業展開、グループの編成の工夫を行った。
- ・ 全年次、毎時間実施している腕立て伏せ・腹筋運動・背筋運動を、正確な動きで決められた回数を実施し、意識して体幹の筋力を向上させるように声掛けを継続した。男女共修で、女子のリズムが遅くなりがちなので、男子に女子のリズムに合わせるよう常に指示をした。
- ・ 体力・運動能力テストを年 2 回実施し、生徒の意識付けを図った。
- ・ 基礎基本の習得から、段階的に発展的な技能の習得に移行するスモールステップの授業展開を実践した。また、活動前には必ず体操と補強運動を入れ、柔軟性向上の他にも筋肉部分に刺激を入れた怪我予防の対策を講じて、取り組んだ。
- ・ 毎時の授業において、準備運動の際に、ランニングと補強運動としてサーキットトレーニングを継続して行った。
- ・ 年間の計画で体づくり運動の時間を増やし課題克服に着手した活動を行うようにしている。保健の授業では生活習慣の見直しについて繰り返し指導した。
- ・ 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を授業に取り入れた。

- ・授業の準備運動で実施している補強運動（腕立て伏せ・腹筋・背筋各30回）と2分走を継続して行った。（スポーツテストのデータが上昇しているため）
- ・3年次のカリキュラムでは選択の中に体づくり運動（体力を高める運動）を入れ、トレーニングルームで筋力トレーニングをできるようにし、体力向上を目指した。
- ・実施する運動種目に合わせたウォームアップを行い、体の使い方を十分に意識させたり、脂肪を燃焼しやすい状態にしたりしてから活動に取り組むようにした。
- ・授業最初の準備運動の際に、個人やペアで行うストレッチの時間を十分に確保し、体ほぐし運動を重点的に意識して実施した。
- ・すべての学年において、授業前に補強運動と3分間走を継続して行った。
- ・全学年男女ともに、授業前にランニング400M、腕立て伏せ20回、腹筋運動20回、背筋運動30回、膝抱え込みジャンプ20回（馬跳び10回）を継続実施してきた。
- ・体育教員で共通理解を図り、男女ともに体力向上を図るためのサーキットトレーニングを取り入れた。心肺機能や筋力などを高めるような運動を多く取り入れ、また各種ストレッチ等も継続して行うことで、柔軟性を高めることも意識付けして取り組んでいる。
- ・体作り運動を4月・5月の段階や授業の導入等で取り入れ、運動を行う上での、基礎的な体力・筋力の向上や体の使い方等を運動を通して身に付けられるようにした。また、体作り運動の中に相手と競い合うような場面を設けることで、運動の負荷を上げ、心肺機能の向上を目指した。
- ・前年度ハンドボール投げの学校平均値が低かったことを受け、体づくり運動に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。
- ・体育の授業ではウォーミングアップで必ずランニング、腕立て、腹筋、背筋、バーピージャンプを入れるようにして、更なる基本的体力の向上を目指した。
- ・整列指導の徹底や授業の振り返りの時間を増加させた。また、生徒が主体的に動けるよう、より丁寧な指示を行っている。加えて、少人数の生徒を複数の教員で見られる強みを活かし、生徒の間に適宜教員が入りながら、コミュニケーション能力の育成を目指している。
- ・課題となっていたハンドボール投げの記録を向上すべく、ソフトボールの授業内でスローイングの基本練習の時間を確保しキャッチボールに時間をかけた。
- ・全学年で授業の前にランニングと補強運動（腹筋、背筋、腕立て伏せ）を一定回数行うようにした。
- ・ストレッチの際にPNF等を取り入れ柔軟性の向上に努めた。
- ・3年間継続して、授業の導入に補強運動を実施する。その際、各学年毎に体力テストの結果を踏まえたメニューを設定した。
- ・学校全体として全身持久力が不足していると感じたため「持久走」の項目を全ての学年で取り入れた。

#### 【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。
- ・運動が苦手、または文化部所属等で普段運動の機会が少ない生徒にとって、体育の授業は貴重な機会となっており、今後も補強運動を継続していきたいと考えている。普段から運動習慣がある生徒においても同様に成長できるよう、各々の生徒のレベルに応じて段階的な指導を心がけていきたい。
- ・コロナ禍の影響で、十分に身体が動かせていない生徒も多く、怪我予防の対策を活動の中に取り入れても、体力向上どころか怪我をしてしまう生徒が見られた。改めて、怪我予防の観点から、教員側の日々の声かけとともに場の設定等に配慮していくことが必要。
- ・新型コロナウイルスの影響で体育での活動の制限は緩和されてきているが、今後も感染に一層留意しながら運動量の確保ができるよう工夫していきたい。
- ・小さな積み重ねを大切にし体を運動習慣の形成を図るために指導を継続していきたい。仲間と協働して活動することの楽しさを実感させることや、成功体験を増やす動機付けを増やしていきたい。
- ・体力や免疫力を向上させるということを改めて生徒に理解させ、定期的に運動に親しむよう指導していく。

- ・授業でも運動量の確保をしつつ、生活の中でも運動に取り組めるような授業を展開するようにしていきたい。
- ・運動の苦手な生徒の弱点の補強を目指し、また、授業での運動量を確保していきたい。
- ・ソフトボールやバスケットボールの授業で効率の良い投げ方など、指導を充実させて次年度以降課題の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たい。
- ・感染状況の変化に対応し、生徒一人ひとりの運動意欲を向上させるため、個人でできる運動の提案や健康をコントロールするための知識の定着を促していく。
- ・仲間と励まし合いながら運動に取り組めるコミュニケーション能力を各種目で育てていきたい。
- ・できる生徒を伸ばしつつ、体力が低い生徒により重点を置いて、取り組みを行っていく必要がある。
- ・生徒が主体的・積極的に仲間と関わりをもって活動しているかどうかや、状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けているかどうか、注視しながら指導を展開していきたい。

### ○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】

- ・球技大会、体育祭などの体育的行事の際に、朝や昼などの休み時間を活用した練習を行うなど、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。
- ・部活動が無い日に放課後の体育館貸し出しを行うことで、生徒たちが運動に取り組むことができる機会を増やした。
- ・スポーツ用具の貸し出しを行うことで、スポーツにふれあう機会を増やした。
- ・学校行事である球技大会の練習機会を与え、仲間やグループ活動を通じて教え学び合う。
- ・体育館の入り口に日本スポーツ協会のホームページに掲載されている「グッドプレーヤー像」・「グッドコーチ像」をプリントアウトして掲示し、生徒の意識向上に努めた。
- ・生徒一人一人が運動を楽しみ、興味を抱けるよう、スポーツ大会や雪山体験学習など、様々な体育的行事を工夫して計画した。
- ・生徒全体に結果を周知し、自身の課題を把握させ日常生活から運動量を確保するよう呼びかけ生活習慣の改善に努めさせた。
- ・運動効果に関する情報や、雑誌の切り抜きなどを定期的に掲示して、運動が健康に及ぼす効果についての啓発を行った。
- ・体育館や校庭を昼休みや放課後に運動できるように開放し、用具の貸し出しも行った。
- ・球技大会や体育祭などの学校行事を通して、コロナ感染拡大に注意を図りながら、生徒相互の協力と連帯意識を深めさせ、スポーツの楽しさや達成感を味わい、運動に親しむ能力を養うよう促した。

#### 【課題】

- ・体育科を主体として、放課後の時間などを活用し、各種運動部の生徒を対象として、栄養学や仕方、筋力発揮のメカニズムやメンタルトレーニングについてなどの講習会を実施するなどの工夫をしていきたい。

- ・ 体育的行事を活用しながら体力向上に向けて新たな取り組みを検討していきたい。
- ・ スマホ依存による生活の乱れや運動不足など、生活習慣確立のための指導や食育指導（栄養バランス等）も必要である。
- ・ スポーツ的行事や学校教育活動全体を通して、運動体力の向上を目指し取り組んでいきたい。
- ・ 生徒の様々な場所での体育活動を後押しする教員サイドの支援体制を検討する必要がある。生徒の安全が最優先であるが、状況を見て開放再開の時期なども検討していきたい。
- ・ 今後もコロナウイルス感染防止対策に努め、体力・運動能力が低下しないよう学校全体で徹底する対策が望ましい。

#### ○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】

- ・ 部活動内で体力向上を各部活動の顧問に依頼し、部活動でも積極的な活動を通して、基礎体力の向上また、発展的な柔軟性・俊敏性・瞬発性を高めた。
- ・ 各部活動においては、基礎的な動きに時間をかけて実施して貰い、選手たちの部活動における身体の感覚を戻す時間を作って貰った。
- ・ 部活動でのトレーニング方法の提案や、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た。
- ・ 部活動入部後も、他の部活動を体験できる機会を作り、授業以外での運動機会を確保した。
- ・ 体力テストの結果を部活動顧問等にも情報公開し、共有することで、各運動部の活動等に於いて、練習メニューの工夫などを行い、来期に向けた身体能力の向上を図った。
- ・ 基礎体力の向上が競技力向上の基盤となることを共通理解し、各運動部で強化に取り組んでいる。昨年度より、トレーニング器具も増やし活用してもらうように呼びかけた。
- ・ 各運動部に情報提供を行い、各種目に応じて必要なトレーニングを日常的に実施できるよう促した。

##### 【課題】

- ・ 部活動についての再整備やモチベーション維持のための指導法についても工夫していく必要がある。
- ・ 無所属、文化部の生徒にも日頃から運動をさせる機会を授業だけでなく、自ら運動する時間を確保する自主的な運動習慣を身につけさせることが必要と感じる。
- ・ 運動部への加入率は、年々減少しているが。体育の授業で、生徒の体力・運動能力を向上させるには限界がある。生徒の体力向上については、体育教員・部活動顧問が共通認識で、指導体制を構築する必要がある。
- ・ 文化部に所属している生徒が授業以外で運動にふれあう機会を設ける手段を考えて実施することが今後の課題である。
- ・ 部活動に積極的に取り組ませながら、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、運動やスポーツの習慣化につなげさせていきたい。
- ・ 限られた単位数での体育の授業では限界があるため、運動部の顧問とタイアップを図りながら進めていくことが、競技力・体力向上が全国平均値を上回る礎と考える。
- ・ 感染状況などを考慮しつつ、個人技を高めたり、怪我の予防を含めた単独でできるトレーニングを取り入れ、競技力向上につなげることができるよう周知していきたい。