

Ⅲ

事例紹介



ソフトボール教室

外遊び

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) 体育科の授業改善と行事等の工夫による体力向上の取組 【大河原町立金ヶ瀬小学校】 P15
- (2) 自らより良い生活習慣で過ごそうとする意欲を高める肥満予防指導 【角田市立北郷小学校】 P16
- (3) 体育指導員と連携した体育科授業づくりと休み時間遊びの実践による体力の向上 【利府町立菅谷台小学校】 P17
- (4) 生涯を通じて歯と口の健康を自分で守る児童の育成～新しい生活様式を取り入れた保健指導の実践～ 【塩竈市立第一小学校】 P18
- (5) 体力向上に向けた運動習慣の醸成～学校教育活動全体を通して～ 【東松島市立赤井小学校】 P19
- (6) 運動の日常化と生活習慣改善を図る体力向上の取組 【涌谷町立月将館小学校】 P20
- (7) 運動に親しみ、基礎的な身体能力を身に付けた子供の育成 【南三陸町立伊里前小学校】 P21
- (8) 主体的に健康な生活を目指す児童の育成 【仙台市立芦口小学校】 P22

【中学校の取組事例】

- (1) 小規模校の特性を生かした全校的な活動を充実させた体力向上の取組 【村田町立村田第二中学校】 P23
- (2) 生徒が主体となり、体力と意欲の向上を図る取組 【多賀城市立多賀城中学校】 P24
- (3) 年間を通して継続と連携を大切にする、体力向上に向けた取組 【登米市立米山中学校】 P25
- (4) 保健体育の授業を中心とした、学校教育活動全体での体力向上に向けた意識を高める取組 【加美町立小野田中学校】 P26
- (5) コロナ禍における基礎的な体力向上への一取組 【気仙沼市立大島中学校】 P27
- (6) 健康な生活習慣を目指して主体的に取り組む力の育成 【仙台市立南吉成中学校】 P28

【高等学校の発達の段階に応じた取組】

P29

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）

大河原町立金ヶ瀬小学校

体育科の授業改善と行事等の工夫による体力向上の取組

1 学校規模

(1) 児童数

男子117人 女子92人 計209人

(2) 学級数

9学級（特別支援学級3学級）

2 学校や児童の実態

(1) 学力は高いが、少し難しい課題に対して粘り強く取り組んだり、更に頑張ってみようという気持ちを持ったりすることにはやや消極的な姿が見られる。

(2) 休憩時間に積極的に外遊びをする児童が多いが、高学年になると委員会活動などの役割があり、遊びに行けない児童もいる。

(3) コロナ禍において外出の自粛が制限されていた時期や、放課後の遊び時間などの減少で運動の機会が少なくなり体力の低下が見られる。

3 取組の成果

(1) 体力運動能力テストの結果から

6月と12月にテストを行った。（校内研究に関わり、走運動に関わる種目のみ）

6月に比べ、記録が0.4～0.6秒縮んでいる。

	6月	12月
男子	9.5	9.1
女子	9.3	8.7

〈5年50m走記録（秒）〉

(2) 校内研究に関わる体育のアンケートから

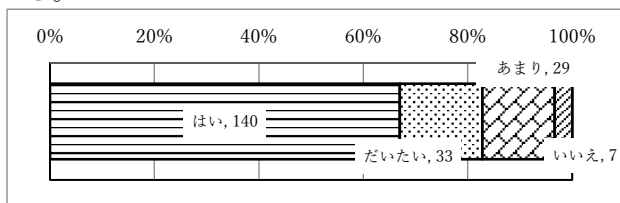
微増ではあるが、「楽しい」と感じる児童が増えた。

	6月	12月
はい	93	95
いいえ	7	5

〈体育の授業は楽しいか（％）〉

(3) 学校評価に関わる児童アンケートから

「外遊びをしていますか」の質問に、80％以上の児童が「はい」「だいたい」と答えている。



4 具体的な取組と児童の反応

(1) 体育科の授業改善

体育科を校内研究の教科とし、主に走運動について指導内容を系統化し、各学年で身に付けるべき技能の獲得を目指した。また、年間を通して、準備運動の段階で体づくり運動や感覚づくり運動、主運動に関わる動きづくりを取り入れたことで、多様な動きがスムーズに行えるようになったり、運動技能が身に付いたりした。



(2) 単元計画に合わせた〇〇週間の設定

単元計画に合わせ、「リレー週間」「跳び箱週間」「持久走週間」「縄跳び週間」などを設け、運動環境を整えた。効率よく授業を行うことができたり、教師同士が指導の工夫を共有したりすることが出来た。また、授業時間以外にその運動に取り組む児童も見られた。

(3) 児童会活動の工夫

月に1度の割合で、児童会が企画する縦割り活動を取り入れ、様々な外遊びを行っている。また、委員会活動では、運動委員会が各学年を誘って運動する「エンジョイデー」や放送委員会が外遊びを音楽で盛り上げる「ノリノリデー」がある。

外遊びをする児童が増え、異学年で交流しながら遊ぶ姿も多く見られるようになった。



5 今後の課題

(1) 走運動以外の領域においても、指導内容を系統化し指導することで、技能を向上させるとともに、総合的な体力向上を目指す。

(2) 準備運動での主運動に関わる動きを正しい動作でしっかりと行わせるように、一つ一つの動作の確認をしていく。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子78人 女子56人 計134人
- (2) 学級数
10学級（特別支援学級4学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 7月の身体測定の結果、肥満傾向の児童は28名（20.8%）だった。
- (2) 登下校は保護者の送迎が多い。
- (3) 学校のアンケートで約30%の児童が給食の献立について好き嫌いがある、と答えている。

3 取組の成果

(1) 肥満児童の推移

7月		11月	
高度肥満	3名	高度肥満	3名
中等度肥満	11名	中等度肥満	12名
軽度肥満	14名	軽度肥満	7名
標準	0名	標準	6名
肥満傾向児出現率	20.8%	肥満傾向児出現率	16.4%

軽度肥満から標準体重に下がった児童は6名となった。

(2) 児童の意識の変化

学校でのミニ保健指導の話を家庭で話している児童が多く、健康に気を付けて過ごそうとする意識が強くなった。ジュースは飲まないようにしているという児童も増えた。

(3) 家庭の意識の変化

毎月の家庭欄のコメントから、家族で一緒に体を動かすようになったり、野菜を取り入れてバランスの良い食事を心掛けたりする家庭が増えた。

4 具体的な取組と児童の反応

(1) 「けんこうチャレンジカード」の活用

角田市では、市の養護教諭部会と健康長寿課が連携して肥満傾向にある児童生徒を対象に健康講座を行っている。今年度は新型コロナウイルスの影響で開催しなかったが、そのときに使用している「けんこうチャレンジカード」を活用した。毎月1回、身長と体重の測定結果と今月取り組むめあてをけんこうチャレンジカードに記入した。また、保健ソフトの「えがお」で作成した成長曲線と肥満度推移のグラフを印刷

してファイルに綴じて配布した。家庭では週に1回体重を計測してもらい、体重が増加しすぎないように意識付けを図った。

(2) 養護教諭によるミニ保健指導

業間時間や昼休み、放課後などに、少人数でのミニ保健指導を実施した。ジュースに含まれる砂糖の量、手ばかり法での食事の適量、食品に含まれる油の量などの教材を用意して指導した。児童に分かりやすく、興味を持ってもらえるように実物の食品を提示した。児童はいつも口にしているジュースやお菓子里に砂糖や油がたくさん入っていることに驚き、これからは食べたいときは家族の人と分けて食べるとか、ジュースよりもお茶を飲むようにするなど話していた。



【少人数で行う保健指導の様子】

(3) 家庭・担任との協力体制

毎月家庭からのコメントに返信し、家庭での取組や頑張りなどに共感し、励ました。このことにより家庭から継続的な協力をいただくことができた。また、ミニ保健指導などの内容を載せたお便りを作成し、肥満予防指導対象の家庭に配布した。担任には、打合せなどを通して共通理解を図り、児童への連絡や励ましを行ってもらった。家庭や担任と連携したことによりスムーズに実施することができた。

5 今後の課題

(1) 家庭との連携

学校では保健指導以外にも日常的に子供と関わる機会を大切に、今後も家庭から信頼を得られるように努める。

(2) 生活習慣と関連付けた保健指導の継続

今後も継続して保健指導を行うことが必要である。特に、食育に関しては、栄養教諭から助言や指導をいただきながら進めていくことが効果的である。また、楽しく簡単に体を動かす機会を学校生活に取り入れるなど、学校全体で取り組むことも大切である。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子147人 女子136人 計283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

- (1) 昨年の10月から利府町より体育指導員の派遣を受け、教職員と連携しながら体育科の授業や休み時間の運動遊びの充実を図り、児童の体力の向上に取り組んでいる。
- (2) 新型コロナウイルス感染症対策の臨時休業中の生活が影響したためか、今年度は昨年度と比較して児童の肥満の割合の増加と視力の低下が見られた。
- (3) 学習全般において関心意欲が高い児童が多い。休み時間は縄跳び等の運動や読書等、それぞれ思いをもち、楽しく過ごしている様子が見られる。

3 取組の成果

- (1) 筋力、持久力、跳躍力の向上
全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、「握力」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」で前年度の全国平均値を上回る結果となった。
- (2) 体育科授業の改善と質の向上
児童アンケートの結果（令和2年12月実施）、92%の児童が「体育の授業が好き」と回答した。児童から「走り幅跳びの遠くにとぶこつを教えてもらったのが分かりやすかったです。（3年）」という感想があった。
- (3) 身体を動かす遊びやスポーツに親しむ児童の増加
児童アンケートの結果（令和2年12月実施）、89%の児童が「体を動かしたり、スポーツをしたりすることは好き」と回答した。「休み時間に投げる遊びができて楽しかったです。（4年）」という感想があった。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 体育指導員による体育科授業の支援
教職員と連携し、計画的に児童へ、跳び箱、鉄

棒、マット運動等の器械体操、幅跳び、高跳び、ハードル走等の陸上運動、リズムダンス等の表現運動の実技指導や個別指導による技能向上支援を行った。

また、「宮城県 Web なわ跳び」へ参加するため、短縄跳び、長縄跳びの実技指導や個別指導による技能向上支援と記録計測を行った。

児童の運動技能の向上が見られたと同時に多くの児童ができる喜びを実感することができた。



リズムダンス



走る運動

(2) 体育指導員による休み時間遊びの支援

体育指導員が、児童の校庭等での自由遊びを1年間見守った。児童が縄跳び等に取り組んでいる際、体育指導員による励ましや個別指導により、技能の向上が見られた。

体育指導員が全校児童対象の「休み時間の運動イベント」を企画、運営した。冬期でも体育館で楽しく体力づくりを行うことができた。



「かみでっぽう」の様子



イベントポスター

5 今後の課題

- (1) 各学年の高めたい力をより意識した授業づくりを体育指導員と協働で行っていく。
- (2) 体育指導員の勤務が児童の在校時間のため、教職員と打合せを効率的に行っていく。

塩竈市立第一小学校

「生涯を通じて歯と口の健康を自分で守る児童の育成」～新しい生活様式を取り入れた保健指導の実践～

1 学校規模

- (1) 児童数
男子122人 女子102人 計224人
- (2) 学級数
11学級（特別支援学級3学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 定期健康診断の結果、児童の健全歯保有率が低く、未処置歯の保有率が高い。平成29年度からの健康課題であり課題意識を持って歯科、保健指導に取り組んできた。
- (2) 今年度は学校再開後も感染対策のため、昼休みの歯磨きの中止や学校医による歯科保健指導を中止することになった。
- (3) 今年度の歯科健康診断については、昨年度より6ヵ月遅れの実施となり、健全歯のみの保有者が114名(52.1%)、未処置歯のある者が78名(35.6%)、処置完了者が27名(12.3%)という結果であった。
- (4) 未処置歯が全くない児童と複数未処置歯を保有している児童と二極化が見られ、受診勧告を配布するとすぐに受診する家庭もあるが、受診しない家庭もあり保護者の意識に差が見られる。

3 取組の成果

- (1) 定期健康診断における未処置歯無しの児童の割合を少しずつ増加させることができた(図1)。
- (2) 歯科受診率は、平成30年度は58.6%だったが、令和元年度は83.1%となり、24.5%上昇させることができた(表1)。
- (3) 児童も少しずつ歯磨きの大切さを理解し、毎日歯磨きをしようという意識が芽生え始めてきた。

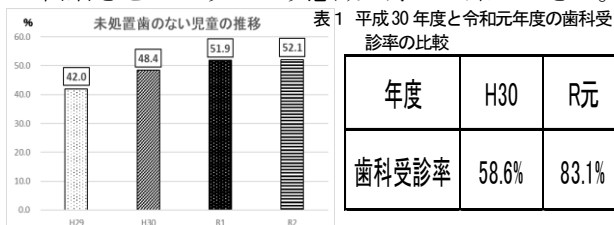


図1 未処置歯なしの児童の推移

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 養護教諭による歯科保健指導
1年生(2学級)に、自分の口腔状況を確認した上で正しい歯磨きの仕方を身に付けさせるために「生きる力を育む歯・口の健康づくり教育教材」を使用し、授業を行った(図2)。

第一大臼歯と上下前歯の外側が綺麗に磨けるように指導を行った。指導後、保健便りを作成し、授業の様子や仕上げ磨きの必要性について情報を発信した(図3)。



図2 1年生指導の様子



図3 保健便り

(2) 全国小学生歯磨き大会への参加

4年生に、自分の口腔の状況を確認した上で正しい歯磨きの仕方を身に付け、歯肉炎の予防について理解し自分の歯肉の状況を知るため、10月に「全国歯磨き大会」へ参加した。デンタルフロスを使った活動を取り入れたことで、磨き残しが歯と歯の間に多く詰まっていることや普段の歯磨きに磨き残しがあることに気付かせることができた。授業後、家庭でもデンタルフロスを購入し実践したり、前歯は縦磨きを行ったりする児童の様子が見られた。

(3) 歯磨きカレンダーの実施

長期休暇中も歯磨き習慣を継続させるため、全校の児童へ長期休み前に「歯磨きカレンダー」を配布した。家庭での歯磨きの様子を児童が記入し、保護者から感想を記入してもらい、家庭での歯磨きの様子を把握した。積極的に取り組んでいる児童の歯磨きカレンダーを保健室前に掲示し、保健便りでも紹介した。その結果、保護者から感想付きの歯磨きカレンダーの提出率が81.3%となった。

5 今後の課題

- (1) 未処置歯のある者は年々減少しているが、今年度は昨年度よりも増加した。児童とともに、家庭での歯予防に対する意識を高めることが今後の課題である。
- (2) 課題解決に向けて、今後は家庭での染め出しや未処置歯のない児童の表彰、未処置歯が複数あり、支援を必要としている児童への個別指導を検討していきたい。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子77人 女子81人 計158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) 業間や昼休みは、校庭で活動する児童が多い。
- (2) スポーツ少年団等に児童の半数以上が在籍している。放課後や休日などの運動習慣のある児童とない児童の間で、体力差がある。
- (3) ゲームや動画、テレビなどのメディアに関わる時間が長い児童が多い。
- (4) 晴天時も車で送迎される児童が多い。

3 取組の成果

- (1) 運動習慣の変化 (一日の運動・スポーツの状況)

	H28	H29	H30	R1	R2
30分未満	34%	26%	30%	24%	25%
30分～1時間	25%	29%	22%	37%	35%
1時間～2時間	21%	21%	24%	17%	21%
2時間以上	20%	24%	24%	22%	19%

令和2年度は、「30分未満」と回答している児童が平成28年度に比べて減少傾向にあり、運動習慣が身に付いてきている。

- (2) 総合評価の割合の変化

	H28	H29	H30	R1	R2
A	16%	18%	13%	16%	よって総合評価は、非算出。
B	28%	26%	30%	31%	
C	28%	31%	30%	28%	
D	16%	18%	14%	13%	
E	5%	6%	9%	8%	
未	7%	1%	4%	4%	

C・D評価の割合が少しずつ減少してきており、それに伴い、B評価の割合が増加、体力の底上げが図られた。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 生活習慣チェック表の活用
毎日、「起床時刻」、「朝食の有無」、「徒歩での登校」、「徒歩での下校」、「就寝時刻」をチェックして、生活習慣の乱れや運動経験不足を適宜指導してきた。
また、登下校時に送迎される児童はいるが、「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的な生活習慣は身に付いてきている。
- (2) 業前マラソンの実施
9月から、マラソンカードを全校児童に配布し、意欲付けを図り、10月に業前マラソンを実施してきた。また、10月下旬に開かれる校内持久走記録会の歴代最高記録を掲示し、目標を持って取り組めるようにしてきた。
業前マラソンでは、学年の目標を達成しようと全校児童が意欲を持って走ることができた。

- (3) 調査結果の共有と活用

毎年、新体力テストの調査結果を分析、考察し、各学年の長所や短所、課題を補うための運動の方法を職員間で共有してきた。また、必要に応じて参考となる資料を配布し、体育の授業で取り組めるようにしてきた。

- (4) たてわり活動の取組

1～6年生が一緒になって遊ぶ「たてわり活動」を年に11回実施している。鬼ごっこやドッジボールなど多様な運動を経験することができた。また、たてわり活動で経験した遊びを休み時間も行う児童が多くなり、運動習慣の向上につながっている。

- (5) 和太鼓活動による体力向上

本校では、総合的な学習や創意の時間で、全校児童が太鼓の演奏に取り組んでいる。太鼓を叩くため、ばちを持ち、低い姿勢を保ち、多様な動きを身に付ける必要がある。

児童は、学年の課題曲を演奏できるように毎年意欲的に練習に取り組んでいる。その結果、握力の向上や体幹の強化、股関節周囲の柔軟性の向上につながっている。

- (6) 歯磨き・ノーメディアチャレンジカードの活用

長期休みを利用して、本校では歯磨きカード・ノーメディアチャレンジカードに取り組ませている。カードを活用することで、長期休業中に生活リズムを崩さない児童が増加している。

5 今後の課題

- (1) 新体力テストの結果を含め、自分の心身の成長に関心を持たせ、目標を持って活動に取り組めるように学習カード等の工夫をしていく。
- (2) 児童のより良い成長のため、今後も新体力テストの結果の考察を丁寧に行い、改善策を検討し、全校共通して取り組ませっていく。
- (3) 正しい生活習慣が身に付けられるように、運動面だけでなく、メディアコントロールを含めた生活面へのアプローチを家庭とともに取り組んでいく。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子 81人 女子 60人 計 141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) 休み時間には多くの児童が外に出て遊んでいるが、運動を苦手としている児童も多く、運動の二極化が見られる。
- (2) 就寝時刻が遅かったり、ゲームやテレビの視聴時間が長かったりする児童が多い。
- (3) 運動経験の少なさから体力・運動能力調査の結果にも偏りが見られる。令和元年度の結果からは「反復横とび」と「ソフトボール投げ」が課題となっている。
- (4) 学区が広範囲に及ぶことからスクールバスや保護者の送迎によって通学している児童が多い。

3 具体的な取組と児童の反応

- (1) 運動の専門性にふれる機会の設定
 - ①オリンピック・パラリンピックムーブメント事業 (写真①)
千田健一氏を講師としてお招きし、フェンシングの魅力を知ることとオリンピック・パラリンピックへの理解を通して、スポーツへの興味・関心を高めることができた。
 - ②ソフトボール教室 (写真②)
宮城県ソフトボール協会から講師を派遣していただき、6学年のソフトボールの指導をしていただいた。運動を苦手としている児童も積極的に活動することができた。



(写真①)

(写真②)

- (2) 運動の日常化・生活習慣の改善を図る働き掛け

① 休み時間の外遊びの推奨

休み時間には教師も積極的に校庭で運動をすることで、外遊びをする児童が増えた。また、体育委員会が中心となって縄跳びカードを作成し、全校で取り組んでいる。(写真③)



(写真③)

② 生活習慣の改善

PTAと協働で「ゲーム機、スマホ、タブレットは午後8時におうちの人に預けましょう」のキャッチフレーズを家庭に呼び掛け、定期的に親子で振り返りをしている。基本的な生活習慣の確立へとつながっている。

4 取組の成果

(1) 反復横とびの記録向上 (点)

	本校	県平均
1年男子	26.8	26.55
1年女子	27.75	25.7
2年男子	29.45	30.32
2年女子	29.71	29.4
3年男子	36.94	34.33
3年女子	35.62	33.11

下学年では2年生男子を除き、県平均を上回ることができた。前年度と比べて敏捷性が向上している。

(2) ソフトボール投げの記録向上 (m)

	本校	県平均
6年男子	26.67	26.09
6年女子	17.36	15.55

6年生のソフトボール投げでは、男女ともに県平均を上回った。

(3) 「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣

保護者アンケートにおいて、上記の内容が身に付いているという回答が、昨年度の72.7%から今年度の79.2%へと向上した。

5 今後の課題

- (1) 児童が日常的に運動に取り組む習慣を身に付けることができるように、児童の実態から課題を明確にし、児童自身の運動への関心を更に高められる工夫を具体的に講じる。
- (2) 保護者とも課題意識を共有することで、家庭との連携をより一層深め、学校・家庭・地域と一体となって児童の体力向上を図る。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子61人 女子61人 計122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) 新型コロナウイルス感染症が流行し、運動や遊びの機会が制限されている。
- (2) 東日本大震災後、学区内において児童が安全に遊べる場所が減少したことが、肥満傾向児童の割合が高くなっている一因と考えられる。
- (3) 高学年では、運動クラブに所属している児童の割合が65%を超えている。
- (4) 東日本大震災後、通学路の安全が現在も十分に確保されていないため、登下校時、スクールバスを利用する児童が多い。

3 取組の成果

- (1) R2年度 体力・運動能力調査より
総合評価の割合【A評価+B評価の割合】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	50%	44%	82%	60%	17%	55%
女子	67%	38%	100%	70%	38%	100%

- 2・5年以外の学年は、男女ともにA・B評価で50%を上回った。その中でも3・6年女子は、全員がB評価以上で100%となった。
- (2) 20mシャトルランの記録

	R2年度記録	R2年度全国平均
3年男子	46.27	39.57
3年女子	44.88	30.41
4年男子	51.00	47.03
4年女子	47.40	38.64
6年女子	54.00	51.19

- 3・4年男女、6年女子が今年度の全国平均を上回った。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 「マラソンタイム」による体力づくり
コロナ禍を踏まえ、2学年ずつに分けて、週1回、5分程度のマラソンタイムを実施した。教師も一緒に活動し、児童の意欲向上につなげた。



- (2) 体育の授業における運動量の確保

授業の導入時、各学年、児童の実態を考慮し、4分間走、リズムジャンプ、鬼ごっこ等の体づくり運動を取り入れることで基本的な運動能力の向上を図った。

- (3) 縦割り遊びや自由遊びの推奨

月に1度、縦割り遊びで異学年と交流しながらドッジビーや8の字跳びを実施した。また、休み時間や放課後の自由遊びを推奨し、教師とともに体を動かし笑顔で楽しく遊ぶ児童の姿が多く見られた。

- (4) 伊小オリジナルキャラクター

「伊小オリンピック」、「校内マラソン大会」等の学校行事の報奨として、伊里前小学校オリジナルキャラクターのグッズを児童に配布し、意欲向上や達成感の醸成につなげた。

<伊小オリジナルキャラクター>

<伊小オリジナルグッズ>



- (5) 養護教諭との連携

3密回避、手洗いや消毒、換気の徹底、マラソンタイムの実施方法、業間時間の遊び方について、新型コロナウイルス対策の話し合いを進めてきた。

また、肥満児に対する特別プログラムを家庭と連携しながら実施することで改善が見られてきている。

5 今後の課題

- (1) 新型コロナウイルス感染症対策をしながら、教育活動全体でより一層運動量の確保に努める。
- (2) 学習活動に目標を持って取り組むことができるような学習カード等の工夫を図る。
- (3) 学校医等の専門的な意見を積極的に取り入れ、基本的な生活習慣の定着を図る。

主体的に健康な生活を目指す児童の育成

1 学校規模

(1) 児童数

男子169人 女子166人 計335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

体育指導部会によるアンケート調査などを基にした児童の実態分析は以下のとおりである。

運動の二極化が見られることや児童の遊び方には偏りが見られることから、児童が楽しみながら多様な遊びに取り組めるよう継続的に働き掛け、児童の主体的な遊びや運動の日常化及び筋力や調整力などバランスの良い運動能力を養う必要がある。

3 取組の成果

- (1) 「8の字跳び全校2000回チャレンジ」の取組から全校で一つの目当てに取り組むことにより、運動意欲の高まりが見られた。

8の字跳びの記録の推移

	1回目	2回目
合計	1364回	1469回

- (2) 投能力向上に向けたアクティビティの設置により、新体カテストのソフトボール投げの記録が前年度から大きく伸びた。

ソフトボール投げの記録（男子）

	4年男子	5年男子	6年男子
今年度	23.7m	22.8m	27.5m
昨年度	19.8m	17.7m	24.1m

- (3) 体育委員会児童が、「ドッジボール週間」や「あしりんピック」を企画するなど、児童が主体となる活動が運動の日常化につながった。

4 具体的な取組と児童の反応

(1) 運動タイム

毎週木曜日の朝の活動（業前活動）を「運動タイム」として、全学級で長縄8の字跳びの練習や記録の計測に取り組んだ。各クラスの3分間の記録の合計を2000回にしようという目標を全校児童に呼び掛けて一年間取り組むこととした。全校で2000回を目指すという目標は、児童が主体的に運動する原動力となっている。



長縄8の字跳び

(2) 校庭遊具のアクティビティ

校庭にボール投げのアクティビティを4箇所設置した。ボールを輪の中に投げ入れるゲーム的なものにするすることで、楽しみながら取り組む児童が多く見られる。



ボール投げのアクティビティ

(3) 体育委員会の企画

業間休みを利用し、「あしりんピック」として雲梯のぶら下がりと50m走の2種目を開催した。今後、少しずつ種目数を増やしていく予定である。



雲梯のぶら下がり



50m走

5 今後の課題

運動の日常化等、健康への意識を継続して持たせるためには、家庭との連携が不可欠である。課題を共有し、協力を得るために情報を効果的に発信していきたい。

小規模校の特性を生かした全校的な活動を充実させた体力向上の取組

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子39人 女子39人 計78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) 部活動（運動部のみの設置）に無所属の生徒が各学年1名いるが、それらの生徒も水泳やキックボクシング等の外部スポーツ団体に所属し、活動している。全体的に運動に対する興味関心は高い。
- (2) 9割以上の生徒が自転車通学をしている。徒歩通学の生徒は数名のみである。
- (3) 身長・体重ともに全国平均を上回っている。高度肥満の生徒が1名、軽度・中等度も含めた肥満率は全体で11.5%である。

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	-23.6%	28.5%	37.5%
女子	53.3%	25.0%	6.2%

1年男子以外は、A・B評価の生徒数割合が、D・E評価の割合を上回っており、特に男子の体力・運動能力の向上が顕著である。

- (2) 長座体前屈の記録向上

	R元年度	R2年度
2年男子	36.43cm	44.00cm
2年女子	38.50cm	44.88cm
3年男子	36.43cm	43.71cm

- (3) 20mシャトルランの記録向上

	R元年度	R2年度
2年男子	68.79回	84.00回
2年女子	39.13回	48.13回
3年男子	76.83回	88.43回
3年女子	60.67回	66.85回

本校生徒の課題であった「柔軟性」「持久力」が改善傾向にある。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 体力向上への意識化を図る取組
生徒に前年度の新体力テストの結果を学習ファイルに保管させ、体育や部活動等を通して、意識して自己の課題を克服するよう指導している。体力テストを自己への挑戦、成長を確かめるテストへと意識を高めることで、意欲の向上につながっている。また、学校課題である「柔軟

性」を高めるために、体育の授業において年間を通してペアでのストレッチを補強運動として行っている。

- (2) 合同トレーニングの実施

長期休業中に全校体制で合同トレーニングを行い、持久力の向上を図っている。

夏季休業中は、生徒の体力や走力に応じて駅伝選手育成コースと体力向上コースに分け、練習メニューを工夫しながら実施している。また、冬季休業中は、生徒個々が目標値を設定し、記録カードに記録を累積しながら目標達成を目指し練習に臨んでいる。



合同トレーニング最終日に校内ミニ駅伝大会を開催した。生徒一人一人の能力に配慮し、チームの総合力が同等になるよう、学年・男女関係なくチーム編成をした。事前に作戦会議の場を設けるなど工夫することで、運動に親しむ態度や資質を育むことができた。



合同トレーニングは、体力向上に加え、精神面の鍛錬や、ともに練習することで生まれる連帯感や団結力につながっている。

- (3) 臨時休業中の体力維持に向けての取組

長期にわたる臨時休業により、体力低下が懸念されたため、部活動ごとにトレーニングメニューを配布した。筋トレ・体幹トレ・部活動の種目に応じた個人でできる技術練習などのメニューを課し、ランニングも推奨した。学区内をランニングする生徒の姿が見られるなど、運動を習慣化させた結果、2・3年生については大幅な体力低下は見られなかった。一方、運動習慣が未定着な1年生については、運動不足による体力低下が特に男子は顕著であった。

5 今後の課題

- (1) 陸上大会が三地区合同開催に伴い、生徒の出場機会が狭まることや、駅伝大会が記録会形式になり、時期も6月に変更になることで、夏休みの練習ができず、体力向上への動機付けが難しくなり、体力低下が危惧される。
- (2) 生徒自身が目標や課題意識を持ち、効果的に体力の向上が図られるよう、運動の質を一層向上させることが課題である。

1 学校規模

(1) 生徒数

男子234人 女子202人 計436人

(2) 学級数

15学級（うち特別支援学級3学級）

2 学校や生徒の実態

(1) 2年生女子の身長以外、どの学年の体格も全国平均を上回っている。また、全校生徒の男子13%と女子16%は、肥満判定を受けている。

(2) 昼の休み時間は、校庭に出て体を動かす生徒が多く、設置してある鉄棒で遊んだり、ボール運動に進んで取り組んだりする生徒もいる。

(3) 全校の約88%の生徒が「体育の授業は、楽しい（やや楽しい）」と答えていて、積極的に授業に臨む生徒が多い。

3 取組の成果

3年生の女子以外は、昨年度よりも総合評価A・Bの割合を増やすことができた。しかし、今年度は1年生も含め、ほとんどの種目で全国平均を下回っており、全体的に体力を向上させなければならないという課題が明確になった。中でも反復横とびの結果が低く、敏捷性や瞬発力が今後の大きな課題である。握力は、全ての学年の男女において、全国平均値とほぼ同じ結果だった。

学年	性別	総合評価	R元年度	R2年度
3年	男子	A・B	8	18
		C・D	53	50
	女子	A・B	44	25
		C・D	13	43
2年	男子	A・B	9	25
		C・D	54	39
	女子	A・B	41	50
		C・D	29	30
1年	男子	A・B		21
		C・D		49
	女子	A・B		50
		C・D		15

新体力テスト総合評価の割合

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 体育祭への取組

体育祭本番の1週間前から、体育祭の準備や練習が行えるよう体育祭強化週間を設定した。生徒たちは、体育祭実行委員やクラスのリーダーを中心に、各種目の練習に励んでいた。生徒の主体的・意欲的な取組により、体力向上に向け、より効果的な運動を行うことができた。



(2) 昼休み時間の校庭開放

昼休みの時間になると、多くの生徒が校庭に出て体を動かしていた。ボールを貸し出しているので、サッカーやバレーをして積極的に体を動かす生徒が多い。ボールは、安全面に配慮した上で、自由に使用できる。保健体育の授業以外でも運動機会の確保をすることで、基礎的な体力や運動能力を維持・向上できるようにしている。

(3) 新体力テストの結果掲示

新体力テストの結果を上位10名ずつ校舎内に掲示し、生徒の意欲向上につなげた。テスト実施中は、自分の結果を点数換算表に照らし合わせ、何度も次の種目の目標を確認していた。

全体の結果が出た後も、小学1年生からの自分の成長を実感し、次年度の意欲へとつなげていた。



5 今後の課題

バランスの良い全体的な体力向上を目指し、保健体育の授業や運動部の活動において、補強運動を積極的に取り入れていく。また、全校体制で動くのは難しい学校規模なので、学年別や縦割りなどを活用し、体力向上につながる取組を生徒会とタイアップして実施していきたい。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子129人 女子107人 計236人
- (2) 学級数
10学級（特別支援学級3学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 生徒会活動や学校行事等に主体的に取り組む生徒が多い。
- (2) 運動部に所属する生徒の割合は81%（3年生については76%）で，意欲的に活動に取り組んでいる。
- (3) 登下校で保護者に送迎される生徒の割合が高い。

3 取組の成果

- (1) 第3学年生徒80名の1年時（H30年度）から3年時（R2年度）までの平均値の経年変化

【男子（種目抜粋）】

年度	握力	長座体前屈	立ち幅とび
H30	26.2 kg	38.8 cm	187.9 cm
R 1	30.8 kg	43.0 cm	201.9 cm
R 2	37.4 kg	50.9 cm	212.5 cm

【女子（種目抜粋）】

年度	握力	上体起こし	長座体前屈
H30	22.3 kg	21.2回	41.7 cm
R 1	23.3 kg	24.3回	46.2 cm
R 2	25.5 kg	25.3回	48.1 cm

男子は各学年において8種目全てで前学年時の平均値を上回った。女子は2年時が50m走，3年時は20mシャトルランを除いた種目で前学年時の平均値を上回った。

- (2) 体力合計点（平均値）の向上

年度	男子			女子		
	生徒	全国	差	生徒	全国	差
H30	35.9	42.2	-6.3	42.9	50.4	-7.5
R 1	45.2	41.6	3.6	47.7	50.0	-2.3
R 2	51.0			48.8		

男子は1年時，全国との差がマイナス値であったが，2年時はプラス値に転じた。女子は1年時，2年時ともにマイナス値であったが，1年間で5.2ポイント向上した。

また，男女とも体力合計点の平均値は，学年

が上がるにつれ，増加した。

以上より，3年間を通しての体力向上に向けた取組の成果が表れていると考える。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 継続した補強運動の実施

全学年・全学級で，体育実技の授業の始めに補強運動を年間を通して毎時間継続して行っている。生徒は，腕立て伏せやバーピー運動などの種目を回数を決めてサーキット形式で取り組んでいく。基準となる回数はあるが，中には自分の体力に合わせて，回数を増やして取り組む生徒も見られる。



- (2) 部活動連携による冬季合同トレーニング

放課後の活動時間の短い冬季に，生徒の運動量を確保することをねらいに行っている。時間にして15分程度であるが，各部の顧問と部長の連携のもと，合同で校庭や校舎周辺のランニングやサーキットトレーニングなどを行っている。活動中は部や学年の枠を超えて励まし合う姿が見られる。

5 今後の課題

- (1) 体力・運動能力調査結果から見えてくる体力面の課題を克服できるよう，補強運動の種目や回数等を工夫して実施する。
- (2) 体力向上に向けたトレーニングの実施について，保健体育科と各部の顧問との連携を強化する。
- (3) 生徒が自分の体力向上に関心を持つ工夫と，家庭との連携を深める手立てを講じていく。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子89人 女子63人 計152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) 約85%の生徒が送迎バスで通学しているため、徒歩や自転車で通学する生徒が少ない。日常生活の中で身体を動かす場面が少なく、体力や気力の低下等が懸念される。
- (2) 令和2年度肥満傾向出現率が全校で11.5%であり、令和元年度の宮城県の8.9%、全国の7.7%と比較して高い。
- (3) 1日のテレビ(ゲームを含む)の視聴時間が2時間を超える生徒は全校の45%であり、休日等も室内で過ごす生徒が多く、日常的に運動時間を確保している生徒は少ない。

3 具体的な取組と生徒の活動

- (1) 運動意欲を喚起する場面の設定
保健体育の授業において、単元に応じてペアやグループでの教え合い活動を行った。資料や学習カードをもとに、互いの技術を見合う時間を設け、課題を確認し技術を教え合ったり、認め合ったりすることで、意欲を高めることができた。「もう少しでできるかもしれない」「もっとうまくなりたい」という気持ちを抱かせることが、率先して活動に取り組む、運動量を増やすことにつながっている。

ソフトボールの授業

スイングや守備の仕方の教え合い



- (2) 運動量確保のための生徒活動
部活動の部長会の中で、各部活動の目標や課題を発表し合う場を設けている。特にオフシーズン中は、活動場所が限られていることから、運動部会長を中心に部長同士が体力低下を補うトレーニングメニューを作成している。自治活動を推進させながら、各部活動での体力向上に取り組んでいる。

(3) 日常的な運動の場の設定

曜日毎に学年を割り振り、昼休みに体育館を開放している。バレーボールやバスケットボール等、授業で学んだことを生かしながら積極的に楽しく運動に取り組んでいる様子が見られる。昼休み時間(20分間)に、生徒が活動できる場を提供することで、日常から身体を動かす習慣作りを行っている。



(4) 臨時休業期間中の情報提供

(新型コロナウイルス感染拡大防止期間)

学年だよりの内容に、著名人が実践している体幹トレーニング(筋肉体操)の一部を掲載したり、自宅でできる有酸素運動トレーニングをeライブラリで配信したりして、自宅での自主的な取組を促した。生徒のみならず、家族と一緒に取り組んだり、話題としたりすることで、運動への意識が高まり、生徒の自主トレーニングの参考となった。



【NHK みんなで筋肉体操より】

4 取組の成果(新体力テスト分析結果)

(1) 総合評価の割合【(A+B)% - (D+E)%】

	入学年	1年次	2年次	3年次
男子	H30入学生	-3.2%	1.2%	3.6%
	H31入学生	-2.4%	0%	
	R 2入学生	-4.0%		
女子	H30入学生	2.9%	3.9%	4.2%
	H31入学生	6.0%	5.8%	
	R 2入学生	6.4%		

全体的に体力の向上が見られた。特に男子は入学年度にはD・Eの割合が大きいが、学年が上がるにつれてH30・H31入学生の大幅な体力の向上が見られた。

(2) 立ち幅とびの記録の推移

【平均(全国平均との差)】単位: cm

	入学年	1年次	2年次	3年次
男子	H30	25.24(+1.30)	33.76(+3.37)	37.16(+2.35)
	H31	26.88(+2.94)	33.27(+2.88)	
	R 2	24.67(+0.37)		
女子	H30	19.11(-2.74)	22.50(-1.82)	22.63(-3.08)
	H31	22.55(+0.70)	25.32(+1.00)	
	R 2	22.24(+0.39)		

5 今後の課題

筋持久力や全身持久力は向上しているが、全国平均との差が縮まらない実態を受け、今後の課題として継続的に取り組む必要がある。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子 10人 女子 16人 計 26人
- (2) 学級数
3学級

2 学校や生徒の実態

- (1) 新体力テストのアンケート結果では、「体力に自信がない」と答えた生徒は11名(42%)であり、「自信がある」生徒は1名(4%)にとどまった。
- (2) 学校生活アンケートの結果から、スマートフォンやタブレットの使用率(保護者の物を含む)は、88%とほぼ全員が使用しており、その使用時間も平均して2時間を越えることが分かっている。
- (3) 部活動を除き、家庭での運動習慣はほとんど無く、登下校も保護者に自家用車で送迎される生徒がほとんどである。
- (4) 肥満度を見ると、男子で中等度肥満が1名、女子で軽度肥満が2名、中等度肥満が1名となっている。

3 取組の成果

- (1) 新体力テストの結果

学 年	1年				2年				3年			
	男子(4)		女子(6)		男子(8)		女子(6)		男子(8)		女子(4)	
年 度	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2	R1	R2
握 力	21.5	28.7	21.3	25.8	21.6	30.3	20.1	24.1	26.3	31.0	23.5	23.7
上体起こし	24.0	23.5	21.2	23.0	23.3	29.3	19.1	26.8	25.3	27.6	25.5	27.5
長座体前屈	31.3	40.7	41.5	46.5	42.0	48.3	45.3	51.0	39.3	45.0	47.7	52.2
反復横とび	47.3	48.2	48.5	48.3	50.0	54.0	50.8	49.3	58.3	59.3	52.2	57.0
シャトルラン	49.5	50.2	55.3	57.0	58.0	78.3	49.3	60.5	70.7	80.3	56.5	56.2
50m走	9.1	8.7	9.2	9.4	9.4	8.0	9.7	9.4	8.0	8.0	8.8	9.0
立ち幅とび	161.0	177.5	171.5	176.0	168.3	195.0	171.5	175.1	188.3	204.6	173.5	182.3
ハンドボール投げ	(32.0)	19.7	(15.2)	9.3	16.3	19.0	10.3	13.1	17.6	18.6	14.0	13.5

- (2) 総合評価の割合

	1年			2年			3年		
	AB	C	DE	AB	C	DE	AB	C	DE
男	1	2	1	1	2	0	1	1	1
女	4	2	0	2	4	0	1	2	1

A段階の生徒は少ないものの、DE段階の生徒も多くはない。2学年においては、男女ともに身体能力が高い生徒が多い。

※3年女子でだけがため、実施していない種目があるため、DEで計上。

- (3) 測定項目値の向上率

全校の平均値で見ると、握力…22.3%、上体起こし…14.9%、長座体前屈…15.6%、反復横とび…2.9%、20mシャトルラン…12.5%、立ち幅とび…7.4%、ハンドボール投げ…11.5%向上し、50m走のみ3%の低下だった。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた家庭での運動習慣づくり
臨時休業中には、自由登校日を活用し、3密を避けながら、生徒が手軽な運動を自主的に選択し、取り組めるよう環境を整備した。さらに、家庭でできる簡単な運動例を紹介し、家庭での運動計画を立て、実践を促した。級友と主体的に運動に取り組む様子が見られた。



- ※自主的に鉄棒運動やストレッチをする様子
- (2) 授業の準備運動、補強運動の確実な実践
体育の授業の開始時に、ランニング、体操、ストレッチ、補強運動、単元の内容に応じた基礎的な技能の反復運動を継続して行った。補強運動については、新体力テストの測定項目と関連付けて、腹筋運動や跳躍運動などを設定している。また、体育の授業で、一人一人の課題に合った体力向上のための運動例を考え、実践した。継続して行うことで、生徒の基礎的な体力の向上につながった。

- (3) 冬期間における、合同部活動の実施

週に2日程度、全校体制でのトレーニングを行うことで、体力の総合的な向上を目指した。特に、全身持久力と柔軟性の向上を目指し、継続してランニングや柔軟体操を実施した。部活動単位で互いに励まし合いながら、意欲的に取り組んでいる。

5 今後の課題

- (1) 県平均、全国平均と比較すると、20mシャトルランや50m走といった走運動での値が低いので、体育実技や部活動で走運動を継続的・計画的に取り入れ、実践していく。
- (2) 少人数の中で、より高い目標を設定し、努力を継続できる雰囲気作りを推進する。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子152人 女子115人 計267人
- (2) 学級数
学級11 (特別支援学級2学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 65%の生徒が「運動をもっとしたい」と思っているにもかかわらず、自主的に運動できる場が少ない。
- (2) 70%を超える生徒が「運動が好き」と思っているが「運動が得意」と思っている生徒は少ない。
- (3) 保健室を利用する生徒が多い。
- (4) 仙台市平均と比べ、テレビやDVDを見ている時間が長い。

3 取組の成果

- (1) 1日当たりの運動時間の増加
ほとんど毎日、30～60名程度の生徒が昼休みに校庭に出て運動する姿が見られた。また、休み時間や放課後に健康器具を利用して自主的に運動する姿も見られた。
- (2) 保健室利用者数の減少
健康器具の利用や「昼KATSU」の取組をした前後の1日当たりの保健室利用者数(保健室利用者数合計人数÷登校日数)を比べると、外科、内科ともに取組後に減少した。

	取組前(6～9月)	取組後(10～12月)
外科	2.4人	1.4人
内科	4.8人	3.4人

※12月18日現在で記入

- (3) 立ち幅とびとハンドボール投げの結果の推移
立ち幅とびの平均は、男女ともに向上が見られたが、ハンドボール投げに関しては、向上が見られなかった。立ち幅とびに関しては男女ともに半数以上の生徒の記録が向上した。ハンドボール投げに関しては、約3割の生徒の記録が向上した。

	立ち幅とび		ハンドボール投げ	
	男(44人)	女(36人)	男(44人)	女(36人)
1回目(平均)	220.3cm	167.5cm	25.2m	13.8m
2回目(平均)	221.0cm	169.9cm	25.1m	13.4m
向上した生徒数	24人	21人	14人	13人

※測定日の2日間とも出席した生徒の記録で算出

※1回目は11月20日、2回目はアスリート活用事業実施後の12月17日、18日に測定

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 「昼KATSU」の実施

「昼KATSU」と称し、昼休みの校庭の開放と各クラスへのボール等(サッカーボール、バレーボール、柔らかいソフトボール、ドッジビー)の貸し出しを行った。昼休みになると、それぞれ興味のある用具を持って校庭で活動する姿が見られた。また、用具を使わずに走り回る生徒も多く、昼休みは外で運動するという習慣が身に付いてきている様子が見られた。



【昼KATSUの様子】

(2) 「フィットネスみなよしクラブ」開設

エアロバイク、ストレッチボード、ぶら下がり棒、握力計など、様々な健康器具を昇降口前の共有スペースに置き、休み時間や放課後、部活動などで活用できるようにした。生徒は目標を持ち、器具を活用した運動に継続的に取り組んでいた。



【健康器具の設置】

(3) アスリート活用事業「体操教室」の実施

仙台市アスリート活用事業として、元オリンピック選手の田中光氏を招いて「体操教室」を実施した。リズム体操、体づくり運動、マット運動の指導や家庭でも取り組める運動例を紹介していただいた。また、体操教室後は、体育の授業の導入で、YouTube動画「仙台市体力向上プログラムティーチャーヒカルプログラム仙台」を活用し、跳躍力や瞬発力等を向上させる運動を継続して行った。



【田中光先生によるリズム体操とマット運動の指導】

5 今後の課題

- (1) 体力テストの各種目の上位者の記録や歴代最高記録を体育館に掲示するなど、授業等で体力向上に意識しながら取り組めるような工夫をしていく必要がある。
- (2) ホームページやお便りを通じて家庭との連携を図り、テレビやDVDの視聴時間が長くないように啓発していく必要がある。

【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】
～学習指導要領から・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。

○各校の実践例から

【体育科授業】

- ・水泳や長距離走を通じての心肺機能を高める運動を実施する。
- ・ランニング、補強運動（男子：腹筋・背筋・腕立て伏せ各20回，女子：腹筋・背筋・腕立て伏せ各10回）を取り入れ、基礎体力の向上を目指す。
- ・苦手意識の強い生徒への手立てとして、道具や場の設定、グループ編成を工夫する。
- ・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りして体力向上を目指すとともに、さまざまな運動を通してからだを動かす楽しさを味わわせる。
- ・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る。
- ・学習カードを活用する。
- ・投動作や腕を振る動作のある種目（ソフトボール・バドミントン・ソフトテニス・ハンドボールなど）の授業では、腕の動かし方や全身を使って腕を振ること、スピードを上げることにポイントを置いた指導を継続した。
- ・準備運動や補助運動を利用し、基礎体力や柔軟性などの各機能を向上させる運動を徹底する。
- ・例年より補強運動の回数を増加させ、更なる基礎体力の向上を試みた。
- ・準備運動の後に必ず補強運動（腕立て伏せ・腹筋・背筋・バーピー）を行い、運動量を確保した。
- ・個人目標を設定し、段階的に全体目標を達成させるようにした。
- ・準備運動としてランニング・補強運動を充実し、全身持久力と各部位の筋力の向上に努めた。（腕立て伏せ・腹筋・背筋・なわとび）
- ・補強運動のジャンプ系トレーニングとして、なわとびを1分間行い、体力の向上を図った。

- ・チャイムと同時に始業できるような体制作りを徹底し、活動時間の確保を心掛けた。
- ・年間計画で体づくり運動の時間を増やし、課題克服をねらいとした活動を行った。
- ・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。
- ・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努力した。
- ・全学年男女ともにランニング400m、腕立て伏せ20回、腹筋運動20回、背筋運動30回、膝かかえ込みジャンプ20回を継続して実施した。
- ・体づくり運動の他に準備運動でランニング（600m）とサーキットトレーニング（腕立て伏せ・腹筋・背筋・バーピージャンプ）、柔軟運動やストレッチを年間を通じて実施している。
- ・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。
- ・生徒の体力的な実態に合わせて、運動強度を段階的に高めていくことを念頭に置き、ウォークラリーの実施、ニュースポーツを取り入れた。
- ・苦手なことでも「失敗していいから、まずやってみる」ことを意識させた。
- ・励ます言葉や応援する言葉を生徒も教員も大切にする。
- ・小さな頑張りも認め、褒める。

【課題】

- ・より効果を高めるため、正しいフォームやトレーニングに関する知識を身に付けさせる必要がある。
- ・筋パワーを強化する運動を継続して行い、敏捷性を高めていきたい。
- ・生徒が日常的に運動をしたいと思えるような授業を心掛けたい。
- ・投動作は球技などでフォームを指導し、記録を伸ばすことにつながると考える。
- ・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機会を設ける。
- ・一人1台のiPad環境を生かし、意欲的に運動に取り組ませるよう工夫する。
- ・運動の楽しさを教えられるような授業をする必要がある。
- ・運動部に所属している生徒が減少していることから、授業で学んだことを私生活（余暇の時間）に生かす等の応用力が必要であると考え。今回の測定結果を生かしながら自身の生活を振り返り、「体を動かす」ことを習慣化させていきたい。
- ・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の指導を充実させ、課題であるハンドボール投げの平均値を向上させたい。
- ・総合的な体力の向上を目指し、補強運動や体づくり運動を積極的に取り入れるとともに、運動を習慣化させる指導を工夫する必要がある。
- ・苦手なことに挑戦し、途中で無理と決め付けてしまう生徒もいたので丁寧な声掛けと支援を行う。

○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。

○各校の実践例から

【特別活動等】

- ・ロードレース大会の実施

- ・ 体育的学校行事（スポーツ大会等）での活躍を称える。（自信、楽しさ、自己肯定感等につなげる）
- ・ 朝や昼休みに体育館やグラウンドを開放し、いつでも運動できる環境を作った。
- ・ 校内体育大会の練習で走ることを増やし、体力向上につなげる工夫をした。
- ・ 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。

【課題】

- ・ 明確な目標を立てるため、長距離走や前年度の記録をもとにした目標タイムを設定する。
- ・ できないから動きたくない、自信がないからできないと一歩前へ踏み込まない生徒がいる。運動の楽しさを味わわせ、自ら運動に親しむ態度を育むことをベースとし、今後も指導していきたい。
- ・ 運動が好きな生徒が少なく感じるので、まずは「する」だけではなく「見る」「支える」などの「関わる」というところから、運動に興味を持たせたい。
- ・ 主体性、道徳性を養わせるために、生徒の実態に合わせた教材やその加工、意欲が向上するような働き掛け、そして、生徒が自分でやっているように思わせる指導を意図的・計画的・組織的に実践していく必要があると考える。

○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。

○各校の実践例から

【部活動】

- ・ 部活動での活躍を称える。（自信、楽しさ、自己肯定感等につなげる）
- ・ 各運動部の顧問に部員の体力・運動能力調査の結果を配布し、部全体の傾向や部員一人一人の体力要素の現状を把握してもらい、補強運動の内容の改善に役立てる。
- ・ 柔軟性の向上とケガの防止のため、ストレッチを積極的に行うようにする。
- ・ 部活動での体力向上を顧問に依頼し、部活動でも積極的な活動を通して基礎体力を高める。
- ・ 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、簡単に組み入れる有酸素運動を奨励している。
- ・ ラダートレーニングを紹介し、部活動などで自主的に実施できるようにした。
- ・ 合同部活動の実施により、意欲の向上を促す。
- ・ ウォーミングアップに球技を取り入れ、多面的な体力向上を図る。
- ・ 積極的に公共施設を利用し、より高度なトレーニングを積み重ねられるよう視野を広げている。
- ・ 各運動部へ本校生徒の体力の現状を説明し、ウォーミングアップや補強運動で腕・肩を中心とした運動、柔軟運動を多く取り入れ、共通理解を図る。
- ・ 運動部を対象にしたトレーニング講習会を実施した。

【課題】

- ・ 無所属や文化部の生徒にも、授業のみではなく、自ら運動する時間を確保する自主的な運動習慣を身に付けさせることが必要と感じる。
- ・ 指導者の質の向上や施設面での充実、部活動のガイドラインに応じた取組をこれまで以上に遵守していきたいと考える。
- ・ 部活動に積極的に取り組ませながら、自ら考えて身体運動に取り組む姿勢を身に付けさせたい。