

令和2年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

取組報告

心身ともに健康な生活を目指して

市町村名

横浜市

児童生徒の実態と取組のねらい

横浜市における体力・運動能力調査の体力合計点平均値について、この10年間（H22～R1）どの学年においても男女ともほぼ横ばい状況にある。「週3回以上運動をしている」と回答した児童生徒の割合は、小学生男女で上昇傾向が見られたが、中学生男女は低下傾向が見られる。コロナ禍の影響で体力の低下が心配される中、学校の教育活動全体を通して、運動の必要性を理解し、主体的に身体を動かす機会を増やし、体力向上に向けた取組を推進することをねらいとする。

小学校の具体的な取組例（上山小学校）

多角的な視点をもった体力向上の取組



1 取組の概要

本校のこれまでの体育の授業づくりでは、技術や技能の向上に向けた学び方に視点をあてることを意識してきた。その中で、「する・みる・支える」の運動との多様な関わり方をすることが生涯に渡って健康・体力の向上を目指す子どもを育成していくことが分かってきた。さらに、外出自粛によって子ども達の体力の低下が懸念された。そこで今年度は、体育の授業だけでなく、日常と関連づけて体力向上を目指すこととした。児童会活動の保健委員会と運動委員会が発信し体力・免疫力向上の取組を行った。

2 取組の具体

①保健委員会

免疫力を高める要素として、「睡眠」「運動」「食事」の視点があることを全校児童に紹介した。具体的な睡眠時間や気軽にできる運動、食事の献立を保健委員会が紹介し、その後各クラスで取組目標を決めた。3週間後に実践したことを全校児童に報告をし合う活動に取り組んだ。

②運動委員会

例年取り組んでいる長縄集会だけでなく、もっと幅広い運動に取り組んでもらえるように玉入れと長縄を合体した内容の集会を企画した。

3 成果と課題

(1) 成果

- ・必要感のある題材を子ども達が主体となって発信したことで、意欲的な活動を引き出すことができた。
- ・全校で統一した取組をするのではなく、学年に応じた取組目標を決めることができた。高学年では、睡眠・運動・食事が全て関連していることを振り返りの中で実感することができていた。

(2) 課題

- ・一過性のもので終わるのではなく、持続可能な取組にしていくことが必要である。

中学校の具体的な取組例（軽井沢中学校）

柔軟性を高める「体づくり運動」の実践



1 取組の概要

本校は、保健体育の授業が好きな生徒が多く、活発に取り組んでいる。しかし、新型コロナウイルス感染症による休校の影響も考えられるが、新体力テストの結果が全学年、全国平均を下回っており、特に長座体前屈は改善が必要な状態であった。

そこで1年生を対象とし、柔軟性の目安となる長座体前屈の記録向上を目指す取組を行った。

2 研究の経過

- 6月 新体力テスト実施
- ～12月 体づくり運動の実践（計2回）
- 冬休み 生徒自身が考えたストレッチ運動の宿題
- 1月 長座体前屈の計測

3 調査結果及び振り返り

平均値	6月	1月	差
男子	34.11	44.5	+10.39
女子	36.81	41.82	+5.01

（単位：cm）

男女ともに記録の向上が見られたことや、授業後に「体が柔らかくなることで、色んな運動も行いやすくなった」や、「これからも自主的に続けていきたい」という生徒の感想があったことが一つの成果である。

今回の取組だけで終わらず、これからも生徒一人ひとりが体力を向上させることの大切さを知り、積極的に運動に親しんでほしいと思う。

取組の成果と課題

今年度は体育科、保健体育科の授業についても様々な制限を余儀なくされたが、各学校では安全対策を講じながら、工夫した取組を進めることができた。安全・安心に運動やスポーツを行っていくことが、健康の保持増進やストレス解消、自己免疫力を高め、ウイルス感染の予防にも役立つことを理解し、児童生徒「自ら主体的に」運動に親しむ態度の育成に努めることが求められる。

体力向上につながる体育学習の工夫

～継続した取組によって体力・運動能力の向上を図る～

市町村名

川崎市

児童生徒の実態と取組のねらい

本市の令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、小・中学校ともに緩やかに向上傾向を示しているが、依然全国平均を下回っている。そこで体育・保健体育の学習の中で体の動かし方やうまくなるコツを理解できる場面を設定し、繰り返し練習することで記録の向上や体力の向上を図ることを目指す。児童生徒が運動の楽しさを味わいながら体力・運動能力の向上を図ることをねらいとする。

小学校の具体的な取組例（犬蔵小学校）

投げる運動の充実



1 取組の経緯

本校の児童は体を動かすことが好きで、外遊びを積極的に行う児童が多い。反面、外遊びを全くせず校舎内で過ごしている児童も少なくない。今年度、トイレ改修により校庭で遊べる範囲が狭まり、児童数も約1200名いることから外で遊べる日も限定されている。また、新型コロナウイルスの影響で子供たちが密にならないように学習を進めていくことが課題となり、どのように進めていくかカリキュラムの見直しも図った。そのような中で、本市の体力調査の結果からソフトボール投げの結果が低いこと、また、密になりにくい活動ということもあり、投げる運動の充実を図ることにした。

2 授業での様子

マイボールを準備し、毎時間記録測定を行った。また、投げるポイントなどをクラスの中で共有しながら行った。投げる経験の少ない子が多かったため、上手な子を見本に取り組んだり、タブレットを使って自分の投げ方を見たりしながら、目標をもたせ記録の向上を目指した。投げることに抵抗のあった子供たちも、繰り返し活動に励み、記録の向上に伴い意欲的に取り組む姿が見られた。

3 取組の成果と課題

ソフトボール投げの記録がクラス平均で5m近く伸びた。特に、これまで投げる経験の少なかった子供たちは、8m近く伸びた。投げ方を理解し、繰り返し取り組んできた成果だと感じる。ティーボールの単元にも抵抗なく取り組む姿があり、有意義だった。

今回は、学校単位での取り組みが出来ず、高学年の実践となったが、今回の研究実践の成果と課題を踏まえ、投げる運動以外の運動も含め、全学年で体力向上に向けた取り組みを推進していきたい。

中学校の具体的な取組例（日吉中学校）

授業内で「敏捷性アップ計画」



1 取組の概要

本校は体育の授業で意欲的に取り組む生徒が多いが、昨年度実施した新体力テストでは川崎市の平均を下回る結果となった。また今年度は新型コロナウイルスの影響で、さらなる体力の低下が予測されたので、体育の授業において各種目の特性を踏まえ、その運動に関連して高まる体力を意識した準備運動を積極的に取り入れ体力の向上を図った。バレーボールの授業では、レシーブにおける敏捷性の向上をねらいとし、反復横跳びを準備運動に取り入れた。毎時間の記録を学習ノートに記入させ、敏捷性の向上について実感できるようにし、レシーブの練習につなげた。

2 生徒の取り組みの結果

バレーボールの授業終了後に、生徒の記録を集計した。1回目からの記録の変化は次の通りであった。

- ①変化なし・・・・・・・・・・・・・・・・・・11.5%
- ②1～5回記録向上者・・・・・・・・・・24.5%
- ③6～10回記録向上者・・・・・・・・・・26.2%
- ④11～15回記録向上者・・・・・・・・・・21.3%
- ⑤16～20回記録向上者・・・・・・・・・・6.6%
- ⑥21回以上記録向上者・・・・・・・・・・9.9%

単元の振り返りでは、「10回も記録が上がった」「継続すれば記録は上がる」などといった意見や「積極的にレシーブができるようになった」「ステップが身に付き、返球が正確にできるようになった」など、レシーブの技能の向上につながったという意見も多かった。

3 取組の成果と課題

競技の特性を生かした準備運動を取り入れたことで、ほとんどの生徒が記録の向上につながった。今後はさらに授業の中で各領域の特性を踏まえ、かつ生徒が意欲的に取り組める内容を研究し、授業で実践することが課題である。

取組の成果と課題

児童生徒が継続して運動に取り組むとともに、運動の行い方やコツをつかむことは非常に重要であると感じた。仲間と協力し動きを確認しながら何度も繰り返すことで、できなかった運動ができるようになったり、記録が向上したりして、その結果児童生徒の関心や意欲の向上にもつながった。今後も、運動習慣の確立に向けて、継続した取組によって体力・運動能力の向上を図る手立てについて研究していきたい。

意欲を高める多様な他者との関わり

～生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して～

市町村名

相模原市

児童生徒の実態 と取組のねらい

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のためには、小・中学校の段階で運動やスポーツの楽しさを十分に味わうことが大切である。その楽しさは「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けて考えていくことである。そこで、それらの側面の良さを味わう機会として、自校以外の他者に関わる活動を設定した。普段関わりのない多様な他者に関わりながら運動に取り組むことで、普段の授業では気づきにくい運動の楽しさや喜びを感じられるのではないかと考えた。

小学校の具体的な取組例（光が丘小学校）

陸上運動合同記録会



1 取組の概要

6年生は毎年、市小学校連合運動会に参加している。「他校と競い合う」という学習のゴールがあることは、子ども達の主体性を引き出す一つの要素となり、本番までの学習を豊かにしている。当日には他校の児童と関わりや観戦、応援などを通じて、「みる・支える」という運動の楽しさや喜びを、普段の体育学習以上に強く感じている。これは生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に大きく寄与する取組と言えるのではないだろうか。令和2年度は全市での実施は中止となったが、児童の豊かな学びを保障するため、青葉小学校6年生との陸上運動合同記録会を設定した。

2 取組の具体的内容

(1) 種目決定・目標設定

自分の記録や昨年度の市内の記録をもとに、自分に合った種目を考え、選択させた。また、昨年度記録一覧と現時点の自分の記録を比較させ、目標を設定させた。

(2) 練習・課題解決

種目ごとにリーダーを決め、リーダーを中心にして練習計画を立て実践した。また、紙の資料に加え、映像資料やタブレット端末を用意することで、自分たちで課題を発見し、解決に向けて取り組めるようにした。

(3) 合同記録会

青葉小学校6年生児童と合同で記録会を行った。個別に選んだ種目と、選抜400mリレーを実施した。

3 取組の様子、成果と課題

合同記録会というゴールがあることで、目標に向かって仲間と意欲的に取り組んでいた。当日には、青葉小児童と互いの努力を認め合い、応援し合い、称え合う姿が見られた。今回味わったことや身につけたことを、日常で生かすことや、他学年にもこのような機会を広げて行くことが課題である。

中学校の具体的な取組例（旭中学校）

小学生との交流授業



1 取組の概要

「旭中学校区小・中一貫教育推進事業」として、義務教育9年間をかけて旭中学校区の子どもたちにバランスのとれた「生きる力」を育てていく取り組みの実践をしている。

2 取組の具体的内容

小学生2名と中学生2名の4人グループを作り、剣道における基本の構え、竹刀の持ち方、振り方を小学生に教え、正しい素振りを教えさせた。その後、覚えた動作で新聞紙をきれいに切るという課題に取り組ませた。

3 取組の様子、成果と課題

小学校では、剣道の単元はなく、体づくり運動の一つとして捉え、活動した。普段触れることのない竹刀という道具に触れ、これから関わりのできる先輩と学習することは、これから入学する学校の雰囲気をつかむには良い場であると感じた。

普段、授業の中で自己の技術として習得できるよう取り組んでいる中学生が、今回はその習得した技術を小学生に伝えるということに挑戦させた。小学6年生に対して、言葉を選び、伝わりにくい用語などは自分なりにかみ砕いて伝えている様子があった。その結果、自分自身の技術を振り返るきっかけとなり、取組後の基礎的な技術の高まりも感じられた。自分にできることを教えたり、動きを見て感じたことを伝えたりして、より良い動きを目指すことは、運動の楽しさを味わうために大切なことであると考えた。今回の経験から、多様な他者との関わり合いの中で、学び合い等の大切さに気づけるような機会を今後も継続していきたい。

取組の 成果と課題

児童生徒は多様な他者との関わりの中で、「すること」だけでなく、「みること」、「支えること」、「知ること」などの運動やスポーツとの多様な関わり方について考えることができ、それが、自分自身の健康や体力の向上につながっていくと考えられる。今後は、教師側がこれらのことを意図して実施することで、児童生徒の運動やスポーツとの多様な関わり方を継続できる取組の工夫について模索していきたい。

学校教育活動全体を通じて行う計画的な取組の推進 ～学校重点プランにおける「健康の保持増進と体力の向上」～

市町村名

横須賀市

児童生徒の実態と取組のねらい

本市の児童生徒の実態として、運動習慣や生活習慣、運動やスポーツ、体育の授業に対する肯定的な捉えに関して課題があり、その要因の1つとして、学校全体で目標を設定して取り組んでいる割合が、全国平均と比較して低いことがわかってきた。そこで、平成30年度から本市で設定している指導の目標と重点に、健康・体力向上に関する事項を新たに加え、改善に向けて取組を進めている。

小学校の具体的な取組例（粟田小学校）

自ら進んで体力向上 「短縄跳び週間」「持久走週間」



1 「学校重点プラン」について

【重点目標】

- 自らの体力に関心を持ち、向上心をもって取り組める子
- 健康に過ごすために大切なことを理解し、実践できる子

【目標に向けた取り組み】

- 体育授業での指導内容の見直しと改善
- 体力向上を目的とした体育委員会主催の企画
- 保健領域の指導内容の充実、実践
- グリーンカードを用いた生活の振り返り
- 全体計画、年間計画に基づいた食育指導

2 目標に向けた取組の様子

本校ではここ数年、「全校一斉持久走」と「クラス対抗8の字跳び大会」を実施している。しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、持久走を2学年単位、8の字跳びを個人短縄跳びに変更し実施した。各取組で個人記録カードを用意し、自分がどのくらい走ること、跳ぶことができたのか記録していった。

※写真は、「短縄跳び週間」の様子。

3 成果と課題

- 短縄跳びは、気軽に取り組める運動であり、運動量も確保できる。短縄跳び週間後も、休み時間に取り組んでいる児童も多い。また、色々な技にも挑戦でき、できた時の達成感も味わうことができる。
- マスク着用の有無が問題となる時期もあり、特に持久走については、運動強度を制限させなければいけない部分もあり、持久走における運動の特性とは切り離して、実施方法を検討しなければならなかった。それでも児童は、一定時間を止まらず走ることに楽しさを感じていた。

中学校の具体的な取組例（野比中学校）

生徒が自ら考える体力向上への取り組み



1 「学校重点プラン」について

【重点目標】

- 自らの健康や体力に関心を持ち、維持・向上していくことができる生徒

【目標に向けた取り組み】

- 保健体育の授業における体力の維持向上に関する取り組み
- 養護教諭と連携し、ほけんだより等を使った啓発
- 家庭科の授業における食生活の指導
- 携帯端末の依存性や薬物乱用防止に係る講演会の実施
- 行事等における体力向上の取組

2 目標に向けた取組の様子

新型コロナウイルス感染症に伴う休校措置が明けた後、体づくり運動の授業を活用し、体の状態について分析を行った。生徒からは「体が硬くなっている」「疲れやすくなった」という気づきがあった。分析をもとに各自の体の調子、目的に合わせて「家庭で行える10分間の運動プログラム」を作成、実行した。生徒が考えた運動内容は・柔軟性・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力ごとに整理し、共有した。年間を通して、各種目を行う際に関連する体力要素は何かを考えさせ、整理した運動例から生徒が選択してウォーミングアップに取り入れて行うようにした。

3 成果と課題

何のために行う運動なのか生徒自身の理解が深まり、主体的に運動に取り組む様子が見られた。「適度な運動」「栄養バランスの良い食事」「十分な休養」について保健体育科、家庭科、養護教諭と連携をとりながら指導したことにより、生徒が自らの健康・体力について考える機会が増した。家庭の協力を必要とする部分もあり、生徒の取り組みを家庭へ発信し、協力しながら指導していく必要を感じた。

取組の成果と課題

各学校が児童生徒の実態に応じて、学校重点プランの一つとして健康・体力向上に関わる目標を設定することで、学校全体で取り組む様子が見られるようになってきている。健康の保持増進については、家庭との連携の難しさが課題となっているが、引き続き、課題解決に向けた組織的・計画的な取組を推進していきたい。

仲間との関わりで変容する子ども ～主体的・対話的で深い学びを実現するための活動の工夫～

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍、4、5月に小・中学校が休業となり、学校で仲間との関われない日が続いた。自宅で過ごす時間が多くなり、自ら率先して運動をする機会を失った児童・生徒が多数いた。学校再開に伴い、健康・運動への関心を高め、自ら対象に関わっていけるよう、活動に夢中になって取り組める工夫を考えていった。本報告では、友達との関わりを通して、学びがより深まり、さらに次の活動へつながる学びのループが生まれる実践を行い、より主体的・対話的に健康や運動に向かう力を醸成することをねらった。

小学校の具体的な取組例（第一小学校）

仲間との関わりを通して理解を深める保健学習



1 取組の概要

今年度、第6学年では、複数の教員の目で児童を育てていくというねらいから、一部教科で教科担任制を採用しており、児童の間でも学年全体で1つのチームという雰囲気がある。また、2学期より、市内の6年生児童に1人1台のタブレット端末が配備された。このような実態を踏まえ、学級の枠を越え、学年間の児童で関わり合いながら、主体的に理解を深め、健康や生活習慣改善への意識が高められないか検討した。

2 内容について

学年間の児童で関わり合いながら、主体的に理解を深めていく保健学習を実現するため、ジグソー法を用いることにした。

～授業の主な流れ～

- ①発問（「歯の健康を守るために大切なことを、3・4年生にどのように説明しますか」等、児童の身近な生活を題材にした発問をする）
- ②エキスパート活動（学級を越えたグループで資料を読む）
- ③ジグソー活動（読んだ資料について情報を共有する）
- ④クロストーク（クラス全体で情報を共有する）
- ⑤発問（授業の最初に答えた発問に、改めて答える）

3 振り返り

発問に対する最初の答えと最後の答えを比較することによって、児童が、45分間の学びの成果を実感しやすい授業となった。また、エキスパート活動で資料を配付する際はAirDropを利用する等、タブレット端末を活用することで、支援級の児童も進んで学習に参加する姿が見られた。今後も、仲間との関わりを通して、健康や生活習慣改善への意識を高めていくことに繋げていきたい。

中学校の具体的な取組例（大船中学校）

自宅でできるトレーニングを考える



1 取組の概要

保健体育科として生涯にわたって運動に親しむことができるようにするということを大事にしてきたが、コロナ禍の授業において、さらに健康や運動へと意識づけることが改めて大切であると考えた。そこで今後も同様な事が起きた場合や大人になった時に自身で運動ができるように意識させた。

2 内容について

今年度は4、5月に休業となり、自宅学習をするようになった。自宅でできるトレーニングをそれぞれに考えさせ、実践をし、そして、その内容をレポートにまとめるといった課題を出すことにした。学校再開後は、そのレポートをグループで共有し、実践する授業を展開した。

～授業の主な流れ～

- ①自身の自宅トレーニングを説明できるようにまとめる。
- ②整理で隣の人に説明し、実践する。（3セット）
- ③4～5人組のグループ内で共有、実践する。（3セット）
- ④グループで体づくり運動の体力を高める運動の4つの分類ごとにトレーニングを考案させる。
- ⑤クラス全体にトレーニング内容、回数、ポイントを発表（説明2分+実践5分）し、全員で実践する。

3 振り返り

友達から様々なトレーニングを紹介され、実践することにより、効果が分かり、実生活においても試してみたいなどの声が多くあった。コミュニケーションを図り、トレーニングを考え、実践することにより運動が身近なものとなり、とても効果的な授業であった。

取組の 成果と課題

小学校の実践では、一人一台のiPadを使いながら、ジグソー法を用いて仲間と関わる場面を設定した。中学校では、まず、自分で運動を考える個の時間を設定し、その後、グループで共有し実践する活動を行った。道具の工夫や考える時間を保障する手立て、ジグソー法や共有場面を設けるなど活動の工夫が、主体的・対話的で深い学びを生み出した。体育科の他領域でも今回の手立てや活動の工夫が有効であると考えられるので、次の実践につなげていきたい。

児童会・生徒会の主体的な取組

～イベント企画をきっかけに運動習慣を確立する～

市町村名

藤沢市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、小学5年・中学2年ともに、運動が好きと回答した児童・生徒と運動が嫌いと回答した児童生徒との体力合計点の差が広がっていた。そこで、運動が嫌いな児童・生徒も楽しく参加できる企画を児童会や生徒会が主体となって考え、運営し、多くの児童・生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（大越小学校）

「大縄大会」



1 取組の経緯

本校では、毎年冬期に「体づくり運動」で縄跳びを行っている。個人で取り組むことのできる短縄、クラスで取り組む大縄など、児童の実態に合わせて各学年で取り組んでいる。特に、全校で行う「大縄大会」は、とても盛り上がる。ただ、苦手な児童にとって負担となっている場面がここ数年見受けられ、会の持ち方やクラスでの取り組み方を工夫してきた。

2 取組の様子、成果と課題

今年度も昨年度の反省を生かし、「大縄大会」を計画していたが、休業や感染症対策を取り入れた学校生活等、計画を実施していくことが難しい状況となった。このような状況ではあるものの、児童に「体を動かすことの楽しさ」「体づくり」等、運動から遠ざからないよう、休校中に「縄跳びカード」を配布した。また、学校が再開してからは、ソーシャルディスタンスを意識した授業を行う際に、縄跳びは非常に適した学習となった。

密集・密接を避けるため、「大縄大会」は中止となったが、個人で取り組む縄跳びでは、「休業中に、〇〇ができるようになった」「色々な跳び方ができると楽しい」と、児童はいつも以上に、個人で取り組む縄跳びを楽しんでいた。また、感染症対策をした上で、体育委員会主催の「グラウンドフェス」では、個人の技を競い合い盛り上がった。

今年度は、体育の学習を年間計画通り進められなかったり、様々な制約の中で学習をしなければならなかったりと、思うように実施できなかった。しかし、本校が今まで築いてきた「大縄」の楽しさを、個人で取り組む縄跳びに生かすことができたと思う。今後は、感染症対策に配慮しながら、「大縄」も少しずつ取り組んでいきたい。

中学校の具体的な取組例（明治中学校）

「生活レク委員会主催球技大会」



1 取組の概要

本校では、積極的に運動に親しむ資質や能力を育むために昼休みにグラウンドで運動することを、生活レク委員会が呼びかけている。バレーボール、サッカーボールの貸出もを行い、100名ほどの生徒が昼休みにグラウンドで運動を楽しんでいる。

また、前期後期に1回ずつ、昼休みに「生活レク委員会主催の球技大会」を実施している。例年、前期では7月から9月、後期では1月から2月に体育館でドッジボールやフットサルの大会を行っている。クラス内に限らずチームを編成して良いこととし、毎年15チーム以上の参加がある。

大会前は、チームで練習する姿が見られ、大会中は多くの生徒が応援し盛り上がり、入賞チームには全校集会等で表彰を行うなど明治中学校の名物行事となっている。

2 取組の成果と課題

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、密になってしまうことを避けるため、大会は実施できなかった。残念がる生徒も多数おり、来年度はぜひ実施したい。

コロナ禍でも運動の機会を増やすために、生活レク委員が中心となって昼休みにグラウンドで運動することを呼びかけた。例年と変わらない数の生徒がグラウンドで運動を楽しんでいる。

また、臨時休業あけの体育の授業では、個人でできる運動として縄跳びを運動不足解消の為に導入した。その中で生徒自らが「跳び方、技」を調べ、昼休みに練習するなど運動の機会の広がりにもつながった。

来年度は、感染症対策を行いながら、生徒が主体となって企画する球技大会などの運営を行っていきたい。

取組の 成果と課題

小・中学校ともに企画していた大会が実施できないこととなってしまった。しかし、この状況下で試行錯誤しながら、児童・生徒が運動やスポーツに関わる機会をつくった取組は成果として認められる。運動習慣につなげていくことには課題があるが、まずは運動嫌いな児童生徒を少なくしていくために、運動やスポーツを通じて友達と協力することや競い合うことで運動の楽しさを感じる機会をさらに増やしていく必要がある。

委員会活動の充実を図った運動の活性化の取組

～児童・生徒の主体的な取組を通して、身体を動かす良さを知る～

市町村名

茅ヶ崎市

児童生徒の実態 と取組のねらい

小学校においては、これまで全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、全国平均値を下回っている種目が多かったが、スポーツ庁や県の事業を通して、児童の体力づくりの充実を図ることで、近年、全国平均値を上回る種目が増えてきた。また、中学校においては、運動をする、しないの二極化傾向が課題であることから、行事を生かした体力づくりや休み時間等の有効活用、仲間とかかわり合いながら身体を動かす活動をを通して、運動好きな子を育てる取組を実施することとした。

小学校の具体的な取組例（今宿小学校）

学年チャレンジリレー



1 取組の概要

本校では、運動委員会が主体となり、各学年クラス対抗のチームに分け、チャレンジリレー大会を行っている。純粋な徒競走ではなく、四種類（ハードル、ドリブル、フラフープ跳び、名前書き）の障害物を用意し、1人1種目を行って競う障害物リレーとなっている。

2 チャレンジリレーのねらい

(1) 運動に親しむ心を育てる

学校行事として、運動する機会を設定することで、児童は自然と運動を行うこととなる。また、障害物競走のように様々な課題を加えることによって、走るのが苦手な児童にとっても、参加しやすく、さらに普段触れる機会の少ない体の動かし方を体験することができるようにした。

(2) コロナ禍における運動機会の確保

昨年度まではドッジボール大会を行っていたが、今年は特定の範囲内に固まってしまう可能性のあるドッジボールの代わりとして、チャレンジリレー大会となった。バトンを使用せず、3密への配慮を念頭に計画し、実施した。

(1) クラスの絆を深める

友だちと一緒に喜んだり、楽しんだりする運動イベントを計画することによって、友だちを応援したり、競ったりする中で、友だちと共に身体を動かす楽しさに気付いたりすることで、認め合う機会となるように計画した。

3 成果と課題

体育の授業を活用し、練習に取り組むクラスの姿も見られ、様々な運動に触れる機会を増やすことができた。練習や実践を通して、児童同士でアドバイスをし合う姿が見られた。しかし、クラスによって取組への差が生じてしまったことから、学校全体として運動機会の確保や体力向上への取組について呼びかける必要があった。

中学校の具体的な取組例（梅田中学校）

運動習慣を作るとともに運動の楽しさを知る



1 取組の概要

本校の体育的行事の1つに2月末に市の総合体育館を半日借り、全校バレーボール大会を行っている。この大会を楽しみにしている生徒も多く、昼休みには、バレーボールを楽しんでいる生徒も多い。しかし、運動に対する苦手意識や、運動習慣がない生徒もおり、全校での運動習慣の改善や行事を通して運動に親しみをもってもらうため、今年度は体育的行事委員会から、昼休みを利用した学級での練習を提案し、苦手意識や運動習慣の改善につなげることとした。

【取組のポイント】

バレーボールが苦手な生徒に対して声掛けの方法を考えたり、強制せず、学級全体を巻き込めるような配慮をしていたりなど、体育的行事委員会で話し合った。

2 各学級での取り組み結果と意識調査

体育的行事委員会の生徒が、各クラスでの取組を聞き取ったり、意識調査による自由記述を行ったりした。各クラスからは、昼休みに練習に参加する生徒は増えたという結果がでた。自由記述のアンケート結果では、「参加してみても楽しかった」「上手になった」などの肯定的な意見が多かったが、「参加してみても上手くいかなかった」「しんどかった」などの意見も見られた。また、「強制ではなかったため、参加しなかった」などの意見もあった。

3 成果と課題

今回の取組の結果、運動に対する苦手意識の改善に一定の効果はあったと考えるが、運動習慣の確立を目指すには、1つの種目だけでなく、自分の好きな種目を選べるようにする必要性を感じた。そのため授業や委員会活動、行事などを通して、学校全体での取組をさらに広げられるよう工夫する必要がある。

取組の 成果と課題

今年度は、コロナ禍の影響により、多くの学校行事が中止される中、委員会活動の充実を図ることで、児童・生徒が主体となり、密を避ける手立てや、運動しようとする意欲を高める活動を行った。コロナ禍の状況で、室内にこもりがちな児童・生徒が、学校という場だけでも身体を動かす心地よさを味わうことができるよう、「運動企画」や「外遊び週間」を実施している。これらの取組を一時的なものにすることなく、児童・生徒の主体的な取組が継続できるよう、委員会活動をサポートするとともに、様々な活動を通して、全ての児童・生徒に「身体を動かすことの楽しさ」を感じることができる体験をさせることが必要である。

体育的行事の中止から考えた取組 ～つながりを意識しながら運動に親しむ場の設定～

市町村名

逗子市

児童生徒の実態 と取組のねらい

両学校の地域環境は対称的で市内の中心地と丘の上の住宅地という立地であるが、これまで全学年が新体力テストの実施やスポーツチャレンジデーなどへの参加を通して、自分の健康や体力について向き合う機会を作り、児童生徒は運動に意欲的に取り組んできた。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により様々な制限がかかる生活の中で、運動に親しむ機会の工夫によって、これまで培ってきた運動意欲と他者とのつながりを意識できることをねらい、取り組んだ。

小学校の具体的な取組例（逗子小学校）

「する・みる・ささえる」を合言葉に



1 取組の経緯

前期に予定していた新体力テストや運動会を中止せざるを得ず、児童がクラスや学年を越えて運動できる機会が少なくなっていた。学習計画を見直す中で運動会の取り組み方を変えて、違う形での学校行事を模索した。ねらいは学校行事を通して、体を動かすことへの関心を高めたり、異学年の交流を深めたり、学校への所属感を感じてもらうことである。課題は、三密にならないこと。そこで今年度は、「する・みる・ささえる」をテーマに学校行事「スポイベ」を企画した。

児童は出場種目を自分で選択して、出場種目のときだけ、競技場所に行き参加する。参加しない時は教室で映像を見て応援をする。また、競技のお手伝いスタッフとして、競技をささえることも行った。

2 取組のポイント

- ①種目は児童から公募し、工夫しながら競技選定をした。
- ②学年ごとに決まった競技に出場するのではなく、全競技の中から児童は自分で二つ出場種目を決める。
- ③選んだ競技ごとに児童が集まり、ルールなどを決める。
- ④取り組んだ日時等

令和2年10月19日～24日（内3日間）13:20～14:20

3 取組の様子、成果と課題

児童が自分で参加したい種目を選択することで、多くの児童が運動を楽しむことができた。また、種目に1年生～6年生が参加しているため、異学年交流が多くなり、学校行事のねらいに向かう姿を数多くみることができた。

競技種目をGooglemeetで中継した映像を教室で見たが、見やすい競技と見にくい競技があった。

中学校の具体的な取組例（沼間中学校）

全学年共通楽曲で行った「創作ダンス」



1 取組の概要

本校生徒は、男女関係なく接することができ、自己表現活動に積極的に取り組む姿勢があるという実態を踏まえ、授業で班を作成し、班ごとに創作ダンスを行った。近年自己表現にフォーカスが当てられていることもあり、仲間と協力しダンスを創作していくこと、更に自分を他者に表現し伝えていく力の涵養をねらい実践した。例年であれば体育祭で現代的なリズムのダンスの発表を行うはずだったが、今年度は新型コロナウイルスの影響で体育祭がなくなり、それが叶わなかった。しかし、ダンスという単元はコロナ禍でも行うことのできる学習の一つである。全学年・全学級同じ曲を使用し、班内でその曲から捉えたイメージを共有し、一つのテーマを決め、3分間のダンスを全7回の学習活動内で完成させた。単元のまとめでは、各クラスで一番良かったチームの動画を編集し、全クラスで見ることによって、それぞれ自分達にはなかったイメージや表現方法について共有することができた。

2 取組のポイント

- ①全班のダンスを録画した。
- ②単元のまとめでは、各クラスの最優秀演技を編集し、見ることにした。
- ③テーマはソーシャルディスタンスに配慮し、距離をとってもできる表現方法で演技をすることにした。

3 振り返り

他者との合意形成を図りながら一つの物をつくり上げていくということを学ぶことができたこと、また自分たちにはなかったイメージや表現方法を知ることによって、今後の自己表現活動に活用できる単元となった。

取組の 成果と課題

今年度は密集できない、縦の繋がりを築きづらい状況の中で、小・中が取り組んだ設定は真逆であったが、どちらも児童・生徒が自ら運動に親しむための手立てを工夫し行うことができた。場の設定や動画を撮る・見ることによって共有できたことは、同学年・他学年とのつながりを切ることなく、より深める好機となり学校生活にプラスとなった。状況変化が激しい時だからこそ、楽しみながら学習することができる活動を模索したい。

運動習慣の確立に向けた 児童・生徒の主体的な取組を目指して

市町村名

三浦市

児童生徒の実態 と取組のねらい

近年の全国体力調査の結果から、神奈川県内の体力・運動能力には、横ばいもしくは、増加傾向にある項目が多く、教育現場での体力づくりに係る成果が見られている。

三浦市においても、体力向上の視点から、各小・中学校において様々な取組が実践されている。今後も学校生活を見つめ直し、体力向上に取り組む活動を小学校から推進し、中学校へとつなげていくことによって、児童・生徒の運動習慣の確立と体力づくりを図りたい。

小学校の具体的な取組例（旭小学校）

～積極的に運動に親しむ資質・能力の育成～



1 取組の経緯

本校の6年生には、体育の学習が苦手という児童が多い。しかし、自分自身の課題を見つめ、粘り強く最後まで取り組もうとする意欲がとても高い。そこで、その運動や学習に対する自分の特徴を知り、何をしたらよいか、どうしたらよいかを考え、主体的に学習ができるように「学習カード」を活用していくことにした。

2 内容

器械運動「鉄棒」
陸上運動「ハードル走」「走り高跳び」
ボール運動「ソフトバレーボール」
体づくり運動「体の動きを高める運動」

◆学習カードに、以下の点を明記できるようにする。

- ①児童のめあて
(単元や本時の目標、注意点やコツなどを明示し、児童のめあての設定に役立てられるようにする)
- ②友達からのアドバイス
- ③学習の振り返り

3 成果と課題

学習カードを使うことで、児童が自分自身を評価したり、友達同士でお互いに見合い、相互に評価したりすることで自らのステップアップに生かすことができた。友達と見合う時に今年度はタブレットを使った。運動の様子を録画し、お互いにアドバイスをする時間を設けたことで自分自身の課題を発見しやすくなった。しかし、相手のアドバイスを聞くということで終わってしまった。そのため今後は、アドバイスを次の時間につなげられるような記録をしていきたい。その中で、短時間で記入できるようにすることや学習の経過や変容がより分かるような学習カードを考えていきたい。また、教師側も次の指導や支援に生かすことができるようにしていきたい。

中学校の具体的な取組例（初声中学校）

コミュニケーションを取りながらの縄跳び



1 取組の概要

本校では「体力を高める運動」として1人、2人組、3～4人組の縄跳びをはじめ、クラスでの大縄跳び・8の字跳びなどを行っている。取組としては1人から始め、2人組、3～4人組と徐々に人数を増やし、跳び方の種類も豊富にしている。どの跳び方もコミュニケーションを取りながら行う技を選択できるようにした。また、クラスで行う大縄跳びについては、体育祭の際、2分間で跳んだ連続回数を競う種目にもつながるように行った。

2 縄跳びの技（抜粋）

<2人組>

- ①2人で一緒に前跳びと後ろ跳び
- ②跳んでいる人の前に入る→2人で跳ぶ→抜ける
- ③跳んでいる人の後ろに入る→2人で跳ぶ→抜ける

<3～4人組>

- ④②の要領で順番に跳んでいく
※入るときに間が空いてもよい。
- ⑤②の要領で順番に跳ぶが間は空けずにすぐ入る

3 振り返り

縄跳びの技の種類を増やすことにより、ペアやグループのレベルによって技を選択できたり、積極的に取り組んだりする姿が多く見られた。また、いろいろな技に挑戦することでコミュニケーションが多く生まれ、運動量も増やすこともできた。

今年度はコロナ禍で時間数が少なかったが、時間数を十分確保し、3年間継続的に行うことで体力向上にもつながると考える。

取組の 成果と課題

本市においては、今年度も、小・中学校にて日常的に運動に取り組む活動を継続することができた。コロナ禍において、心のケアの一つとして運動が見つめ直されている中、本市が取り組んだ運動習慣の確立には、大きな手ごたえを感じることができた。今後も、各小・中学校において継続的に運動に取り組む中で、運動習慣の強化を図っていきたい。

新型コロナウイルス感染症拡大状況下において模索した 心と体の健康づくり

市町村名

葉山町

児童生徒の実態 と取組のねらい

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、昨年度末よりおよそ3ヶ月間、臨時休業となった。この間、児童生徒は、外出自粛を余儀なくされ、心身ともに疲労を感じていたことが考えられる。授業中のマスク着用やソーシャルディスタンスの配慮等、教育活動に対する制限の中で、児童・生徒の心身の健康を取り戻し、さらに制限下における充実した活動を試行錯誤しながら、各校の現状に沿って取組を進めていくこととした。

小学校の具体的な取組例（長柄小学校）

ブロックごとの表現種目練習



1 取組の経緯

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を講じた中で、できる範囲の活動に取り組んだ。

本校の運動会では、毎年表現種目を低・中・高学年に分かれて行っている。そのため、練習を行う時もブロックごとに分かれて行うことが多い。

今年度の練習に関しては、低・高学年はペアを作り、上学年が下学年の児童に振り付けを教えるというスタイルをとった。

低学年では、事前に2年生の中から実行委員を決め、その児童たちが振り覚え、2年生の児童全員に教え、その後、2年生が1年生とペアになり、教えるという流れで取り組んだ。縦割りでの活動を意識しつつペア決めを行い、互いがより仲良くなるという目的もあった。

高学年では、例年6年生が5年生に踊りを教えるという慣習があるため、それに則って行った。その際、5・6年生を数名のグループに分けて練習に取り組んだ。

今年は新型コロナウイルスの影響も考え、各ブロックともソーシャルディスタンスを意識し、練習時にできるだけ密にならないように留意した。

2 成果と課題

本校では、遠足や児童会など、縦割りで行動する機会があるため、運動会の練習をこのような形で取り組んでいる。これにより、児童間の仲がより親密になり、学校生活を楽しく送れると考える。上学年は、上級生としての自覚や、下級生を思いやる心情が育ち、また、下学年は、上級生の姿を通して、上学年としての振る舞いや心構えを学ぶことができる貴重な機会なので、今後も継続していきたい。

その反面、活動が固定化され主体性がなくなることもあるので、新しい活動を取り入れる等、活動の場を広げていけるような工夫が必要であると感じる。

中学校の具体的な取組例（南郷中学校）

20秒の継続による体力の向上について



1 取組の概要

新体力テストの記録を神奈川県平均（中2）及び全国平均と比較したときに、目立って下回っている「上体おこし」「反復横とび」「立ち幅とび」の3種目のうち、「反復横とび」に着目した。日常生活で使わないサイドステップの動きをウォーミングアップに取り入れ、継続して記録の推移を確認しながら、体力の向上が図れるよう実践しようと考えた。

【取組のポイント】

1学年バレーボールの単元においてウォーミングアップの一環で反復横とびを計測していくが、取り組むべき授業の内容が縮小しないように、毎時間同じ流れで10回取り組ませた。

2 記録の推移から

男子においては、最終回に多くの生徒が自己ベストを更新したが、体力が向上したものなのか、動きの慣れによって記録が伸びたものなのかを見極める必要がある。

一方女子においては、個人の記録の推移を見た時にコツコツと記録を伸ばした生徒が目立った。運動を苦手とする生徒も回数を重ねることで反復横とびの動きに慣れたりコツをつかんだりしたと考えられる。

3 今後の課題

生徒の体力を知る指標として、新体力テストの数値を資料とすることは必要だが、その数値だけを捉えるのではなく、その結果を考察し、各単元（各種目）の特性に合わせた授業づくりを考えていく必要がある。

今回は、体力の推移を知る指標として「反復横とび」を用いたが、他の単元でもウォーミングアップを工夫することで、体力向上を図る内容が考えられそうである。短時間で反復できる内容や、その単元の技能習得につながる内容で今後も体力向上と技能習得を関連付けた授業づくりを考えていきたい。

取組の 成果と課題

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大により、体育の授業や特別活動、休み時間の活動等、児童・生徒に対して、活動を制限せざるを得ない状況が続いた。ソーシャルディスタンスや道具の共有を避ける工夫等、細心の注意を払いながら、心身の健康づくりに向け、何ができるか模索しながらの1年間だった。今年度模索した新しい健康・体力づくりを糧にして、健康・体力づくりを進めていきたい。

仲間と共に主体的に活動する取組 ～体育的行事を核にした運動意欲の喚起～

市町村名

寒川町

児童生徒の実態 と取組のねらい

小・中学校ともに運動能力及び運動に関する意欲等について、二極化がみられる。しかし、学校における体育的行事に対しては、児童・生徒の高い運動意欲がうかがえる。そのため、体育的行事を核として、仲間とともに運動に親しむ場の設定を軸にすることで、より主体的に運動に取り組む姿勢の育成をねらいとした。

小学校の具体的な取組例（小谷小学校）

大縄跳び記録会に向けた取組み



1 取組の概要

本校では毎年、体力の向上を目的として体育委員会を中心に「大縄跳び記録会」を行っている。クラス単位で3分間の合計回数を競い合うもので、体育の時間だけでなく、休み時間にも熱心に練習に取り組む様子が見られる。

今年度は全校そろっての大会を開催できないため、クラス毎に取り組んだ成果を集約することとした。

【体育委員会で考えたためあて】

- ①クラスの間などコミュニケーションを取りながら、協力して一つのことに取り組む楽しさを味わう。
- ②大縄跳びを通して、体力と免疫力の向上を図る。

【取組のポイント】

- ①8の字跳びで跳ぶ。（低学年は小波も可とする）
- ②縄に引っかかった場合は、引っかかった次の人から始め、回数は続けてカウントする。
- ③取り組む中で、一番よい記録を期日までに報告する。

2 取り組んだ日時等

- ①実施期間
令和2年12月9日～令和3年1月22日
- ②記録報告期日
令和3年1月22日

3 取組の様子

体育委員会による放送での呼びかけもあり、休み時間にはどの学年も進んで練習に取り組む様子が見られた。また期間を設けたことで、他のクラスの状況を知り、最高記録更新を目指してクラスが団結して取り組んでいるようだった。運動を苦手としている児童も練習を重ねて跳べるようになったことで、運動する楽しさを実感できていたようである。

中学校の具体的な取組例（寒川東中学校）

体育大会の感動再び！全校大縄大会に向けて



1 取組の概要

本校では、毎年9月に実施される体育大会において、大縄跳びを行っている。「団結」をテーマに、生徒が最も熱心に練習に取り組む種目の一つとなっており、体育大会の名物となっている。（例年はクラス全員での競技であったが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の防止という観点から、ソーシャルディスタンスに配慮しつつ、男女別での競技とした。）体育大会の練習では、どのクラスも記録の向上に向けて熱心に練習に励む姿が見られる。

そこで、体育大会での運動習慣や運動意欲の継続を目的とし、生徒会を主体として、全校大縄大会を実施する予定を立てた。体育大会では、1分間の跳躍回数を学年別に競うという競技方法であるが、ここでの取組は、生徒の意欲を喚起するために、学年を問うことなく回数の多いクラスから順位を決めることとしたいと考えている。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、未だ実施には至っていないが、ボールに加えて各クラスに大縄を2本ずつ貸し出すこととし、昼休みにグラウンドで練習の機会を作る予定である。

2 取組のポイント

2日に1回のペースで練習日が回ってくるよう、各クラスの練習日程を計画する。本校の体育大会はブロック制を採用しており、他学年の練習を見ることによる効果を既に実感しているので、今回の取組でも体育大会同様の効果を期待し、練習計画を立案する。

3 予想される課題

運動の好き嫌いが影響し、練習になかなか足が向かない生徒が出るのが懸念される。体育委員会とタイアップして連携するなど、練習意欲の喚起の工夫が求められる。

取組の 成果と課題

体育的行事を契機とした児童・生徒の運動意欲の喚起、運動習慣確立をねらいとして取組を進めていく予定であった。今年度はコロナ禍により感染防止対策を講じた上での体育的行事の開催となったため、当初の予定通りに進めることができなかったことを残念に感じる。今後も継続した運動習慣の確立を進め、児童・生徒の関心や意欲を継続できる取組について模索していきたい。

自ら体力づくりに取り組む姿を目指して ～授業での取組や昼休みの活動を通して～

市町村名

厚木市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、本市は小・中学校とも体力合計点は全国平均を下回っている。さらに緊急事態宣言に伴い、昨年度から4ヶ月近く、これまでと違った生活を送っていた。学校再開にあたり、児童・生徒の体力・運動能力の低下を回復することと、本市の課題となる体力向上を目指すことをきっかけとして、運動に親しむ機会を作ることとした。

小学校の具体的な取組例（荻野小学校）

投運動の強化 ～継続的な投動作の練習を通して～



1 取組の経緯

休み時間のドッジボールの様子などを観察すると、フォームが整ってなかったり、ボールを遠くへ飛ばしたりすることができない児童が多く見られた。

そこで、体育の授業の導入で「ボールの握り方」「投げるときのフォーム」「ボールを離すタイミング」を継続的に指導することとした。新型コロナウイルスの感染対策のため、ボールを使わずに練習を実施することとした。

[取組のポイント]

①感染の予防のため、ボールは使わずフォームのみの練習を実施することとした。

②ボールを遠くへ投げる方法を理解させることを目的とした指導を中心に取り組むこととした。

<投げるポイント>

- ・ボールは指で握る
- ・手を前に出し、脚を踏み込む
- ・腕を素早く振り、斜め上でボールを離す

2 取組日時

①第1回ソフトボール投げの測定

令和2年9月12日（5年2組）

令和2年9月18日（5年1組）

②練習期間

令和2年11月～12月

③第2回ソフトボール投げの測定

令和3年1月8日（5年1組 5年2組）

3 取組の様子、成果と課題

体育の授業の中で取り組む練習では、ボールを使わなかったため、意欲的に取り組めない児童の様子が見られた。児童が意欲をもって楽しみながらできる練習内容を考えることが課題と言える。

第2回ソフトボール投げの測定では、ほとんどの児童が1回目 비해、記録を伸ばしていた。休校のため低下していた体力が戻ってきたためこのような結果になったともいえるが、全身を使って投げる児童やタイミングよくボールを離す児童の姿が見られ、ボールの投げ方について理解を深められたことが成果と言える。

中学校の具体的な取組例（依知中学校）

仲間と協力して勝利を掴め ～体育大会練習・ドッジボール大会～



1 取組の概要

今年度は臨時休業等により、体を動かす機会が大きく減り、6月の学校再開時には体力の低下が見受けられた。アンケートを実施したところ、体力や運動能力が低下していると感じている生徒が多かったことが分かった。

そこで、体育大会の練習を例年以上に活用し、他学年と交流しながら体力の向上を目指すことにした。

2 取組内容

①体育大会の縦割練習を通じた取り組み

例年より2週間多い1ヶ月前から、昼休みにおいて長縄、綱引き、トライアングル（バランスボールを3人が棒を使い運びながら、障害物を避けて競う種目）を実施した。先輩が後輩へ教え合う機会を設けて仲間と協力しながら活動した。

②体育委員会主催のドッジボール大会

3学年合同ドッジボール大会では、各クラスを2チームに分け、3学年で24名のチームを編成し、勝敗を競った。今回は女子も多く投げる機会を設けることや安全面を考慮して男女別に運営した。

3 成果と課題

体育大会練習では昼休み開始と同時に生徒がグラウンドへ急いで移動し、他学年と積極的に活動する場面が多く見られた。体育大会後に開催された3学年合同ドッジボール大会も仲間と協力しながら楽しむ生徒が多かった。また、ドッジボール大会後も昼休みにボールを投げ合う生徒の姿が以前より増えた。

今後は、本来実践する予定だった冬季期間の体育室の開放など生徒が気温に左右されず運動へ意欲的に望める環境づくりをしていきたい。

「事後アンケート」

①昼休みの取組で体力に自信がついた・・・41%→75%

②卒業後も自主的に体を動かしたい・・・64%→75%

他学年とまた体を動かしたい、以前よりも運動の楽しさが増したという項目の割合は小さかったが、増加傾向であった。

取組の 成果と課題

小・中学校共に、体育の授業及び運動を行う際の方法や用具の制限がある中、実施した取組である、今後はこれまで以上に用具の工夫や、実施方法の検討が必要になってくる。これからも児童・生徒に体を動かすことの楽しさや大切さを伝えていくために限られた条件の中でも、その手立てを見つけていくことが必要である。

児童生徒の体力向上を目指して

市町村名

大和市

児童生徒の実態と取組のねらい

令和元年度の全国体力調査の結果、体力合計点は小学5年を除いて全国平均を下回った。小学校、中学校ともにここ数年伸び悩みがみられ、体力向上は喫緊の課題である。また、今年度は一斉臨時休業の影響により、児童生徒の運動不足による体力低下も課題となった。そこで、本市では小学校では業間休みに、中学校では普通の授業の中で、体力の向上につながる取組を行った。

小学校の具体的な取組例（柳橋小学校）

みんなで動こう！「体力アップ週間」



1 取組の経緯

本校では、児童の体力アップを目的として、学期に1度ずつ、年3回の体力アップ週間を設けている。

今年度はコロナの影響もあり、予定通り行うことは難しかった。自宅や室内で過ごす時間が多くなり、児童の運動不足も実態として見られた。子ども達に適度な運動が必要であると考え、活動が制限される中でできることを模索し、2学期に活動を行った。

11月、12月に持久走と短縄跳びを行った。密にならないよう注意しながらの活動だったが、教員も参加することで、クラスや学年が一体となって運動に励む様子が見られ、運動の楽しさを実感していた。また、それぞれが自己目標を設定したことで、達成しようとする意欲的に取り組む姿勢につながっていた。

2 取り組んだ期間

- (1) 令和2年11月9日（月）～令和2年11月20日（金）
業間休み：持久走
- (2) 令和2年12月8日（火）～令和2年12月18日（金）
業間休み：短縄跳び

3 成果と課題

児童が記録の伸びを実感し、目標達成の喜びを感じながら取り組んでいたことが、何よりも大きな成果だと感じた。児童が達成感を感じることで意欲へとつながり、結果としてそれが体力の向上へもつながっていくことを改めて実感した。

今後の課題としては、このような活動をどのように普通の生活につなげていくかだと考えられる。児童の意欲や達成感を良いきっかけとして、継続した活動につなげる手立てを考えていきたい。

中学校の具体的な取組例（つきみ野中学校）

授業における補強運動の取組



1 取組の経緯

近年、大和市の新体力テストの結果が県平均を下回っており、生徒の体力向上が市内での共通課題となっている。特に瞬発力、敏捷性が下回っていることから、今年度より、授業前のウォーミングアップに市内共通のサーキットトレーニングを取り入れることとなった。本校では、サーキットトレーニングだけでなく、各種目の主運動につながるような補強運動も継続して取り入れ、生徒の体力向上に向け実践した。

2 取組の内容

- (1) サーキットトレーニング
屋外：サイドステップ、クロスステップ、もも上げ、かかえ込み跳び、ランジスクワットジャンプ、マウンテンクライマー
屋内：ジョグ、腹筋、背筋、腕立て伏せ、ランジスクワットジャンプ、反復横跳び、マエケン体操
- (2) その他補強運動
倒立歩行、手押し車、カエルの足打ち、各種ストレッチ等

3 取組の様子、成果と課題

年度当初は、臨時休業明けということもあり、トレーニング後に息が大きく上がり、きつと感じている生徒が多かった。継続して行うことで、トレーニングにかかる時間が短くなるとともに、余裕を持って行える生徒が増えてきた。動きが定着するように、活動に際して正しい動きを評価し前向きな言葉がけをすることで、ポイントを意識して取り組める生徒が多くなった。また、活動のなかで、生徒同士が競い合いながら取り組む姿が見られるようになった。今年度は数値としての成果は見とれていないが、体力向上が図れるよう生徒の実態を把握しながら、今後も継続していきたい。

取組の成果と課題

小学校については、子どもたちが各自目標を設定することでモチベーションを高く持つことができ、記録の向上とともに体力の向上を感じることができた取組であった。中学校については、市内全校で共通の取組を行うことで、市内全中学生の体力向上の一助になったと考える。今回の成果と課題を小中で共有し、今後も体力向上のためのよりよい手立てを模索していきたい。

運動への意欲や体力向上につながるICTの活用

児童生徒の実態と取組のねらい

平成31年度（令和元年度）の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市は「体育の授業でビデオやデジタルカメラ、タブレット端末等を用いて自分の動きや友達の動きを撮影して活用する活動を行っている」という項目に対する肯定的な数字が、全国の市町村に比べて高かった。その強みを生かし、運動の特性に応じてICTを効果的に活用することで、運動への意欲や体力向上を目指すこととした。

小学校の具体的な取組例（社家小学校）

自己の課題解決に向けてクラスで「跳び箱運動」



1 取組の経緯

本市の小学校体育研究部では、跳び箱運動を通して「すべての子どもが楽しく取り組む体育の指導法」について研究している。研究を通して、ICTを活用することで児童が自身の課題を明確にし、解決のための練習に取り組めることがわかった。

そこで今年度の跳び箱運動の授業は、ICTを活用して自身の技を撮影し、その様子を確認させることを取り入れた。自身の様子を確認することで、「自分のめあて」をつくり、跳び箱運動への意欲付けを促した。

【取組のポイント】

- ①第1時の開脚跳びをクラスの児童全員分撮影し、第2時以降の自身の様子と比較できるようにした。
- ②給食中に撮影した動画を流し、自身や友達のよい動きを確認できるようにした。

2 取組の様子、成果と課題

第1時に全員分の様子を撮影・確認できたことで、一人一人の課題を担任も把握することができた。また、児童から「着手・踏み切り足・着地」のポイントが出たことで、児童同士で適切なアドバイスをする様子が見られた。

また、第1時では担任が撮影していたが、第2時、第3時と授業が進むにつれて、児童がお互いに撮影し、様子を見合う姿もあった。

三学期は、台上前転などの回転系の技に取り組む。今後もICTを活用し、自己の課題を発見し、技の向上へつながる授業をつくっていきたい。

反面、クラス内での取り組みに留まっているため、一つの授業の形として、学校全体に周知できるように、単元計画や場の設定の仕方などを資料として残していく必要がある。

中学校の具体的な取組例（柏ヶ谷中学校）

生徒の学習意欲向上につながるICT機器の活用



1 取り組みの経緯

本市では各校にタブレット端末が複数台配置されている。本校においても今年度、42台のタブレット端末が配置されており、各教科で積極的な活用が進められている。そこで本校保健体育科の研究として、「ICTの活用」を進めることとした。

研究を進めるにあたってICTの活用場面を「生徒のICT活用場面」と「教師のICT活用場面」に分けて、どのような場面でどのような活用方法が有効か検証を行った。

2 取り組みの様子

(1) 「生徒のICT活用場面」

生徒のICT活用場面においては、各単元において生徒の主眼的・対話的な学びの一方として少人数によるグループ活動を行う中、タブレット端末のカメラ機能（写真・動画）を活用して、個人課題の抽出や改善、チーム種目における動きの確認等を行うことができた。ICTを活用することで自らを客観的に捉え、その映像を基に話し合いをするなど生徒の学習活動に大いに生かされ、生徒自身の意欲的な取り組みにつながった。課題として、発展的なICT機器の活用方法が挙げられる。撮った映像を用いて生徒の深い学びにつなげられる方法を研究するという課題が挙げられた。

(2) 「教師のICT活用場面」

教師のICT活用場面においては、場所を選ばない視覚教材の活用と、評価場面における活用を行うことができた。前者について、今までグラウンドの授業の際に視覚教材の見せづらさがあったが、その課題を解決することにつながった。また、後者については、課題設定された内容について生徒の取り組みを教師の具体的な場面での見取りがしやすくなり、生徒に対して肯定的な変容を伝えやすくなったというメリットがあった。生徒に肯定的な変容をより多く伝えられるようになることで運動への意欲を高める一助となると考えられる。

取組の成果と課題

学習活動でICT機器を活用することで、児童生徒の学習意欲を高めるとともに、客観的な視点から自己の運動能力を捉えさせることができた。また、ICT機器は教師の指導を支援するツールとしても活用でき、児童生徒の運動に対する意欲向上や体力向上につながるものと考えられる。今後も、ICT機器のより効果的な活用方法を研究していきたい。

運動に親しむ児童・生徒の育成 ～児童・生徒の主体的な取り組みを通して～

市町村名

座間市

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力調査の結果では、座間市は小学5年、中学2年ともに多くの項目が全国平均を下回っている。また、同調査の結果や休み時間等の過ごし方から運動に対する意欲に二極化の傾向がみられる。そこで、休み時間や体育の授業、体育行事への取り組みを生徒が主体的に行うことで、運動に親しむ気持ちを育て、運動習慣を確立していきたい。

小学校の具体的な取組例（東原小学校）

外遊びで貯筋しよう ～大縄大会・東原オリンピックを通して～



1 取組の経緯

本校では、毎年学校保健委員会の発表がある。1学期に全校児童に向けて外遊びに関する実態調査アンケートをとり、以下のことが分かった。

- ・外遊びは好きだが休み時間に外に出ている児童が少ない。
 - ・室内で遊ぶことが多い人が、1クラスに半数近くいる。
- そこで、体育委員会で「大縄大会」と「東原オリンピック」を開催し、外遊びをするきっかけを作り、外遊びを楽しむ機会を提供するようにした。

【取組ポイント】

- ・低学年の縄回しは、5・6年生の体育委員会が行った。
- ・体育委員会の行う種目に取り組んだら、サインがどんどん貯まる「貯筋通帳」を作成し、全校児童に配付し行った。

2 生徒の意識調査（取組後調査）

- ① 体を動かすのが楽しかった・・・79%
- ② 体をたくさん動かせた・・・67%
- ③ ごはん（給食など）を
おいしく食べられました・・・77%
- ④ ぐっすり寝られました・・・63%
- ⑤ 外で遊ぶことが増えました・・・60%

3 ○成果と●課題

- たくさん体を動かすことができ、楽しむ様子が見られた。
- 友だちと仲良くなったり 協力したり よい機会となった。
- 運動することで、ごはんをおいしく食べられたり、ぐっすり眠ったりすることができた児童が増えた。
- 大なわ大会・東原オリンピック後、進んで外遊びする子がまだ多いとは言えないので、継続的に声掛けし、体育委員会を中心に学校全体で外遊びを推進していきたい。

中学校の具体的な取組例（東中学校）

運動の機会の設定



1 取組の概要

本校の体育祭で行われる「何回跳べる（大縄）」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組む種目である。体育祭前は練習時間だけでなく休み時間も練習に取り組むクラスが多い。昨年度まではクラス全員で行っていたが、今年度は少人数グループに分けて行った。運動が好きな生徒もそうでない生徒も主体的に運動に取り組めるような雰囲気をつくらせようと種目責任者が工夫を凝らし、練習に取り組んだ。

2 取組の様子

昨年度と違い、少人数になったことで引っかけってしまう人が明確になるようになった。そのため、各グループで練習の仕方や跳び方の工夫、またどのような声掛けをするかよいかなどを話し合い、練習で実践した。

3 成果と課題

練習を繰り返す過程で前向きな声掛けが増えるようになった。また、本校は縦割りで体育祭を行うため、各色の練習時には異学年から練習についてのアドバイスや工夫を教えあうなど、上級生から下級生への教え合い活動など、多くの生徒が意欲的に活動に取り組む姿が見られた。特に、運動が苦手な生徒に対する配慮が、生徒同士で行われ、運動機会を全校生徒が一丸となって取り組む姿勢が多く場面で見られた。

それぞれの取り組みでは生徒が積極的に運動に取り組む姿が見られたが、行事に絡めた運動機会だけでなく、そこから発展させ、運動習慣を確立させることには課題が残った。

取組の 成果と課題

児童・生徒が体育委員や種目責任者等の代表者を中心に主体的に取り組むことで、運動を楽しむ様子や積極的に運動する姿が見られた。また、それぞれの活動では、協力したり教えあったりする姿も多くみられ、コミュニケーションや思いやりの気持ち等の育成の場にもなった。1年間を通しての運動機会の場の設定や運動の習慣化やそのための工夫、児童・生徒へのしかけには課題が残った。

コロナ禍での運動習慣の確立に向けて

～楽しい準備運動や体育祭に向けた練習により、運動習慣の確立を図る～

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍における児童・生徒の生活リズムの変化、運動ができない環境、活動制限のある体育の授業や学校行事等、今まで当たり前に行っていたことができない学校生活の中で、児童・生徒の体力や運動への興味関心の低下が懸念される。そこで、体育の授業でしっかり楽しく準備運動することや体育祭の種目を工夫することで、怪我を防止し、友達と運動する楽しさを味わいながら運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（綾西小学校）

体育の準備運動の工夫



1 取組の経緯

本校には、780名の児童が在籍しており、大規模校といえる。コロナ禍の中、毎年当たり前に行っていたクラブ活動や縦割り活動が例年どおりにできない状況であった。4、5月の休業中は運動不足が顕著であり、生活リズムを整えられない児童が多く見られた。

そこで今年度は、体育の授業の準備運動は担任主導でしっかり行うことを全校で共有し、実施するようになった。

【取組のポイント】

- ①リズム太鼓を用いて、リズムよく楽しく準備運動する。
- ②学習内容に沿った準備運動のメニューを入れるようにした。例) 走り高跳びなら足を引き上げる運動をリズムに合わせて行う等
- ③準備運動を楽しく行うために、鬼遊びなども取り入れ、体を動かす楽しさを味わわせる。例) 氷鬼・ピブス鬼等

2 取組の様子、成果と課題

体育の授業では、担任主導で準備運動をすることで円滑に学習内容に入っていけるようになった。児童の主体性を頼りに行わせると準備運動が不十分となり、活発な活動になるのに時間がかかることがあった。教師が自ら教示することで準備運動のねらいを明確にして児童を動かし、運動量の確保ができたのではないかと考えている。また、児童が休み時間に体育の授業で行った鬼遊びを楽しそうに行っている様子を見かけた。楽しく動ける運動を教師自ら教示することの大切さを実感した。

本校は29学級あり（特別支援学級含）、教師主導での準備運動を全クラスで実施するには課題が残った。児童の発達段階に応じた指導法の例示と学校内での研修の実施など啓発的な活動を十分に行う必要があった。

中学校の具体的な取組例（綾瀬中学校）

コロナ禍における体育祭の工夫



1 取組の経緯

今年度は、新型コロナウイルス感染症による臨時休業が約2カ月間あり、通学していない生徒や運動を全くしていない生徒が多数いた。また、6月から学校が再開されてからもマスクの着用やソーシャルディスタンスの確保、衛生管理マニュアルに沿った制限ある活動をしなければならない事態となった。さらには、学校行事の中止や活動縮小もあり、例年とは異なる学校生活を送らなければならない。そこで、綾瀬中学校では、コロナ禍においても生徒一人ひとりが能力を十分に発揮できるよう、“新型タイイクサイ”を開催した。

2 取組のポイント

- ・新型コロナウイルス感染症対策を行い、三密を避け、生徒が全力を出せる体育祭新種目の検討・実施。
- ・生徒会本部役員・体育祭実行委員・各団リーダー・各競技役員による各組織での体育祭運営。
- ・生徒から募集した体育祭スローガン「俺らの夏は一回だから全力で取り組もう新型タイイクサイ」の決定。

【取組の様子・成果】

接触を避けて綱引きをする新種目の“プロジェクトX”では持ち手を2m間隔にし、ソーシャルディスタンスを確保し競技を実施した。また、ボールの乗った絨毯を4人1組で運ぶ新種目“魔法の絨毯に身を任せて”ではボールの受け渡し時の接触をなくし競技を実施した。生徒は、新種目の練習を昼休みや放課後の時間も使い本番を迎えることが出来た。体育祭当日には、生徒は軍手を着用しマスクを着けて参加し、肩組やハイタッチも行わなかった。応援席は例年よりも離れて設置し、応援は拍手のみとした。今年度の体育祭は制限のある中での活動であったが、各団リーダーを中心とし、生徒は一人ひとり全力を出すことが出来た。

取組の 成果と課題

コロナ禍での活動制限や児童生徒の体力低下により、教師による準備運動の工夫や学校全体で考える体育の行事の在り方等、今まで以上に運動の楽しさに触れる授業や友達との練習方法を工夫した運動を考え、実践することができた。今後は、教員等大人が考えるだけでなく、児童・生徒自身が、日常生活で運動量を増やし、心身ともに健康な生活を送るよう意識して運動習慣を確立していけるよう支援する必要がある。

体力を維持向上する機会を生み出す取組

児童生徒の実態と取組のねらい

【小学校】令和元年度全国体力調査の結果では、小学5年が多くの項目で全国平均値を下回り、運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られた。そこで、新しい生活様式の中で、仲間と関わりながら楽しく運動する習慣を身に付けさせるために、業間休みや昼休み等に、遊びを通して取り組む活動を推進した。

【中学校】新型コロナウイルス感染症拡大防止による休校中に、運動機能維持のための課題の作成と、動画配信を行うとともに、保健体育の授業でも同じ課題に取り組むことで、体力の維持を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（菅原小学校）

委員会活動を通じて全校に遊びを提案



1 取組の経緯

本校では、休み時間に校庭で遊ぶ内容として、ルールを理解して比較的取り組みやすい「ドッジボール、ドロケイ、サッカー、鬼ごっこ」を選ぶ児童が多い。その一方で、苦手な児童や、飽きてしまった児童は、校庭で遊ぶことが少なくなってしまうようである。

そこで、運動委員会から全校児童に向けて低・中・高学年それぞれが楽しめるような遊びを提案した。

具体的には同じ遊びでも発達段階に応じてルールを変えることによりどの学年の児童も幅広く遊べるような工夫をし、全学年に向けて提案動画を作成し発信した。

【取組のポイント】

- ①低・中・高学年でルールを変更した。
- ②各学年・学級で楽しく取り組めるよう、いくつか遊びを提案し、自分たちにあった遊びを選択できるようにした。

2 取り組んだ遊び

- ①十字鬼ごっこ ②中あて(内外交代あり・なし・転がし)
- ③だるまさんの一日 ④じゃんけんしっぽとり

3 取り組んだ期間

令和2年11月16日～12月11日

4 取組の様子、成果と課題

初めての取り組みであったが、運動委員が中心となって作った提案動画にどの学級も概ね興味を持つことができ、校庭で遊ぶ児童も増えた。

コロナの影響で、高学年が直接低学年に遊び方を説明したり、一緒に遊んだりすることができなかったが、このような異学年交流を行うことで、校庭で遊ぶ児童がさらに増えるのではないかと考えている。

中学校の具体的な取組例（愛川中原中学校）

運動機能の維持のための自主学習促進

<p>学校再開に向けて準備しておこう！</p> <p>今先生が心配していること 突然の運動による</p> <p>怪我</p>	<p>そんなトラブルを避けるために…</p> <p><動的ストレッチを学ぼう></p> <p>腕や足をさまざまな方向に動かしたり、ねじったり、曲げ伸ばししたりして、関節を大きく動かしながら、筋肉を伸ばすストレッチのこと。</p>
<p>動的ストレッチの効果</p> <p>①トレーニング効果を高める ②怪我を予防する</p> <p>体を動かしながら、筋肉をほぐしているので、体温が上昇し、筋肉が動かしやすくなる！</p>	<p>⑥股関節回し</p> <p>上半身が前を向いて、なおかつ膝が円を描くように。</p>

1 取組の経緯

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止による休校のため、生徒の体力、身体を操作する能力の低下が予想された。登校日に提出された生徒の生活記録表では、運動量の低下や、運動不足を感じている様子がみられた。

そこで、運動機能の維持のため、保健体育科で課題プリントを作成し、「毎日メニュー」として筋トレを、「日替わりメニュー」としてラジオ体操や柔軟ストレッチ、体幹トレーニングなど、家庭内で取り組めるものを示した。

また、5月からはビデオ学習として、フットワークとストレッチを兼ねた「動的ストレッチ」の動画を作成して配信し、6月からの保健体育の授業の中で、配信した内容を、ウォーミングアップとして実施し、運動機能の改善を図った。

2 取り組んだ時期

- ①課題プリントの実施…4・5月
- ②ビデオ授業の配信…5月
- ③休校明けの保健体育授業のウォーミングアップとして…6月～

3 取組の様子、成果と課題

休校中には、多くの生徒が課題プリントとビデオ学習に取り組んでおり、動画でポイントを確認しながら行うことができていた。

休校明けの保健体育の授業の中でも転倒したり、足首をひねったりなど、ケガもなく安全に活動ができたため、生徒の運動機能の維持に効果的だったと考えられる。

課題としては、全国体力・運動能力調査の結果を生かし、個々に応じた運動メニューを選択できるような工夫をする必要がある。

取組の成果と課題

【小学校】特別な用具を使う運動ではなく、休み時間に気軽にできる遊びをきっかけとし、運動する楽しみとすることができた。遊びの中で、様々な運動感覚を養い、体力の向上に繋げていきたい。

【中学校】家庭で取り組める課題・動画の作成により、運動機能の維持に一定の効果が見られた。学校以外にも体力を維持する機会が作れることを意識させ、運動習慣の継続へと努めていきたい。

みんなといっしょに楽しく取り組む“清川っ子”

児童生徒の実態と取組のねらい

令和元年度調査において、小学校は、体力合計点が男女ともに全国・県平均を大きく上回った。一方、中学校は、男子の体力合計点は、前年度と比べ、6.3ポイント上昇したが、女子は、持久走以外は、全国、県平均を大きく下回った。特に、中学生女子は、「運動やスポーツはやや嫌い・嫌い」「運動やスポーツはあまり大切ではない、大切ではない」「保健体育の授業はあまり楽しくない・楽しくない」と答えている生徒が、全国、県平均と比べ多いなど、運動やスポーツに対する意識が課題となっている。

今年度は運動が苦手な児童・生徒も運動の楽しさを味わい、運動に親しむことのできる実践を各校で工夫し取り組むこととした。

小学校の具体的な取組例（緑小学校）

体力テストの記録を伸ばす意欲の向上を図る「みどりンピック」



1 取組の経緯

今年度はコロナの影響で体力テストや運動会が中止となった。また、児童が運動をする機会も減ってしまった。体育の学習も密を避ける内容を選ばなければならないが、体力テストの内容は取組可能なものが多い。そこで、児童の体力向上と運動の機会を増やすことをねらいとし、体力テストの記録会を開催することとした。初めての取組となるので、名称も「緑小」と「オリンピック」をかけて「みどりンピック」として児童が親しみやすいものにした。

【取組のポイント】

- ①個人の記録はとるが、そのデータを基にした赤組と黄組による団体戦の形をとり、児童の意欲向上をねらった。
- ②運動が苦手な児童も前向きに取り組めるように、事前にとっておいた記録からの伸び率で競うようにした。

2 取り組んだ日時等

- ①みどりンピックに向けた練習
令和2年9月上旬～10月中旬 各学年体育の時間
- ②みどりンピック
令和2年10月28日（水）

3 取組の様子、成果と課題

今年度が初めてとなる取組であったが、一生懸命に記録を伸ばそうと活動する姿が見られた。自分の記録を伸ばすことがチームの勝利につながるという仕組みも動機づけに合っていたようだ。児童からも好意的な感想が多くあった。

成果としては、目標ができたことにより、記録向上に向けた取組が活発になり、併せて児童が運動する機会の向上にもつながった。課題としては、本番で取り上げる種目を精査していく必要があることが挙げられる。

中学校の具体的な取組例（宮ヶ瀬中学校）

楽しみながら基礎体力向上



1 取組の概要

学校における体育的行事(体育祭)や地域のスポーツ大会(マラソン大会)などの中止が、続々と決定し、これまで通りに、運動やスポーツに親しむ機会が減少したことから、

- ① 運動やスポーツに親しむ機会をつくる
- ② 基礎体力向上を図る

ことを主なねらいとし、講師を招いて「バルシュピール体験」を実施した。「バルシュピール」とは、ドイツで生まれた、様々なボールゲームの基礎技能を習得できるプログラムと、トップアスリートのトレーニングを融合させたメソッドで、基礎技能の他にも、空間把握、判断力、創造性が養うことができる運動である。サッカーで活躍中の選手ら3名の講師とバルシュピール体験を行った。

この体験を基に、生徒会によるレクリエーションなどで運動をする際に、楽しみながらも基礎体力向上につながる運動を、生徒たちが自ら取り組む姿勢を養っていくことが最終的な目的である。

2 取組の様子

動き自体は単純ではあるが、布やボールなどを使ったり、競争したりすることで、生徒の興味や関心、意欲が高まり、夢中になって運動を行った。また、講師であるアスリートが、本気で一緒に運動を行ってくれることで、生徒の熱気も増し、豊富な運動量となった。生徒は、夢中になって体を動かす楽しさを、実感できたようだった。

単純な動きを中心に行うだけでなく相手の様子を判断して有利にゲームを展開できるように作戦をたてたり、作戦通りに動いたりすることで仲間との交流も豊かな取組となった。

取組の成果と課題

今年度は、コロナ禍の影響により運動する機会が減少し、児童生徒の運動不足やストレスが懸念された。しかし、各校においては、感染拡大防止のための対策を講じた上で、様々な工夫を凝らした取組が行われた。運動することの楽しさや心地よさを体感させ、運動に挑戦したくなる活動や環境づくりを行い、運動に対する意欲を高める工夫がされたことにより、児童生徒の運動に対する満足度は高まったと考えられる。

今後は、さらなる感染防止対策を講じながら、児童生徒が気軽に運動できる場を意図的に設定し、運動や自己の体力の向上に対する関心・意欲を高める取組を進めていく。

体力向上を目指して ～年間を通した体力を高める取組～

市町村名

平塚市

児童生徒の実態 と取組のねらい

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果、本市はここ数年、体力合計点は、県平均と比べて高いが、全国平均にはやや及ばない。運動やスポーツが好きである割合と比べて体力に自信がある児童の割合が小さい。また、運動する児童生徒とそうでない児童生徒の二極化が懸念される。今年度はコロナ禍における感染症予防を徹底した上で、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫し、児童生徒が運動習慣を確立できるようにすることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（神田小学校）

安心した集団での活動を支援する



1 コロナ禍による影響

コロナ禍における感染症対策が急務となった学校現場において、体育の年間指導計画を変更せざるを得なかった。6月から開始された分散登校の序盤では、個で実施できる内容の単元から実施した。しかし、マスクを着用し、声を発せず、他者とふれあえない中では、本校の「体育が好き」な児童が「体育がつまらない」と感じている雰囲気があり、未知のウイルスへの恐怖が強くなった。

2 取組の内容と様子（集団での活動の喜び）

11月に計画されていた全校行事「スポーツフェスティバル」の開催に向けて、夏季休業終了後から体育の授業において徐々に複数人で実施する単元を実施した。手洗い、手指消毒を徹底した上ではあったが、集団での活動は、児童の明るい表情や笑い声で溢れていた。この様子の変化から、あらためて、本校の児童は個より集団で行う運動に夢中になることが確認された。

実際に「スポーツフェスティバル」に向けた学習以前は、休み時間に外へ出て遊ぶ児童はまばらであったが、集団での活動に楽しさを思い出した児童は、休み時間になると外へ飛び出し、さらに放課後も毎日学校へ集まりドッジボールをする姿が見受けられた。

3 取組の成果と課題（対策を通じた集団での活動）

安心して集団での運動ができるように「体育の前には手洗い」や「休み時間終了の鐘が鳴る5分前には活動をやめ手洗いをして教室へ戻る」など年間を通じて指導した。徐々にではあるが、児童の不安を取り除き、ステイホームにて失われた運動習慣を取り戻しつつあると感じている。今後予定されるドッジボール大会は体育委員会が主催する。集団での活動ができることから、開催に向けて児童は主体的に取組んでいる。

コロナ禍において「集団の楽しさ」を体感し、「集団で遊ぶために必要なこと」を理解した児童のこれからの生活に期待したい。

中学校の具体的な取組例（太洋中学校）

楽しみながら体力アップへGOGO！



1 取組の概要

本校では、体力向上と授業のウォーミングアップを目的に授業の導入としてランニングを行っている。しかし、生徒が楽しみながら行えていない点や、様々な体力向上につながっていないという点を見直し、より楽しく体力向上につながるように体育行事実行委員会（以下、体実）と共に課題を解決する取組を行った。

2 取組の内容

- (1) 体実の生徒がめあてに見合ったウォーミングアップとして行う「活動内容」を事前に決め、画用紙に書く。
- (2) 体実の生徒が6種類の「活動内容」を選びホワイトボードの数字の横に貼る。
- (3) 活動場所に来た生徒はサイコロを振り、出た目の数字に当てはまる活動内容で、ウォーミングアップを実施する。活動内容の具体例として、手押し車、補助倒立、メディシンボール投げ、鉄棒での懸垂、フラフープ、馬跳び等が実施された。

3 取組の様子・成果と課題

- (1) これまでの活動とは異なり、その時の自分のサイコロの目によって活動を選択するため、生徒も楽しみながら、積極的に取組むことができた。そして活動内容に、より関心をもって取組んでいた。
- (2) 運動会では綱引き、大縄跳びやダンス等がある。ウォーミングアップとはいえ、活動を継続していくことで、その授業に必要な筋力や敏しょう性、柔軟性等の向上とともに、運動会種目の記録向上につながることも期待される。
- (3) 全員が同時に同じ内容の活動をしないので、コロナ禍で互いに距離を確保して運動することを考えると、より周囲の安全に気を配らねばならないなどの課題が残った。

取組の 成果と課題

本市では、体力を高めるために、休み時間や体育、保健体育の授業において取組を工夫している小・中学校が多くあるため、取組の成果を周知し、休み時間や体育、保健体育の授業を契機とした児童生徒の運動習慣の確立を広げていきたい。今回の学校では、運動に抵抗があったり苦手だったりする児童生徒も取組の工夫で、より積極的に楽しく取り組めるという点に成果があった。コロナ禍ではあるが、今後も児童生徒が安全に、安心して活動できるよう取組の工夫をしていきたい。

コロナ禍での運動習慣の定着に向けた取組を目指して ～学校行事や準備運動を生かした工夫～

市町村名

秦野市

児童生徒の実態 と取組のねらい

本市における令和元年度全国体力運動能力、運動習慣等調査の結果では、体力合計点で全国平均値と比較してやや上にあり、改善傾向にある。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症により、運動する機会が大きく減った現状があり、児童生徒の体力低下が懸念された。そこで、コロナ禍でも児童生徒が運動習慣の定着を図れるように、学校行事や準備運動の効果的な活用をねらいとして取組を実施した。

小学校の具体的な取組例（北小学校）

コロナ禍の中で子どもが関わり合いながら 運動を行う取組

～みどりかがやく北っ子オリンピックを通じて～



1 取組の概要

本校では、毎年の行事として「大縄跳び大会」や他学年と交流して運動をする「ドキドキデー」があるが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行うことができなかった。そこで、児童会が主体となり、クラスの絆を深めることをねらいとして新たな取り組みである「みどりかがやく北っ子オリンピック」を実施した。

多くの運動種目を設定して希望者を募り、全クラスで得点を競うものであるが、「石集めゲーム」「宝探しゲーム」「ペットボトル積み」「ボーリング」「ぐるぐるバット」「玉入れ」「的当て」「おたまでピンポン」「マルバツゲーム」の9種目を設定した。

2 取り組みのポイント等

- ①児童会の児童が採点係を務め、それぞれの種目の得点をまとめた。
- ②密集を避けるために、日程、場所、種目や学年を細かく割り振り、実施した。

【取組んだ日程】

11月16日（月）～12月7日（月）

3 振り返り

新型コロナウイルス感染防止のために様々な制限がある中で、初めての試みであったが、高学年の児童がルールを丁寧に教えたり、低学年のサポートや配慮をしたりしたので楽しく運動をすることができた。一方で実施期間が長く、雨天時の予備日の設定など、スケジュールの管理が大変であった。

密を避けながら多くの児童がクラスの友達と関わり合いながら運動ができるよう行事を設定したことで、児童が自主的に参加することで楽しく体を動かす場が設定できた。

中学校の具体的な取組例（南中学校）

自分自身の体力に向き合いながら コロナ禍前の運動体力を取り戻す取組 ～準備運動を通じて～



1 取組の概要

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、学校生活が再開された後も集団での体育的活動に大幅な制限が加わり、生徒の運動習慣が大幅に減少している実情を踏まえ、各単元における準備運動に変化を加えることにした。

具体的には、短縄跳びの時間跳び→リズム縄跳び→リズムダンスというステップを経て、それぞれの生徒の個性を活かしつつ、活動量も確保できる方法を模索した。

2 取り組みのポイント等

①時間跳び

決められた時間の中で、できるだけ多くの回数を跳べるように振り返りを行いながら自己目標を設定させた。

②リズム縄跳び

流された曲のイメージを考え、曲のリズムに合わせて自分のできる跳び方を入れ込みながら跳ぶように意識させた。

③リズムダンス

曲のリズムやイメージに合わせて、縄跳びの動きだけではなく、周囲の仲間の動きや自分の知っている様々な体の動かし方を取り入れながら、体を動かすことを意識させた。

3 振り返り

時間跳びやリズム縄跳びまでは、どの生徒も体を動かすことができていたが、リズムダンスでは動きが止まったり、単調なその場でのジャンプに終始したりする生徒も多かった。

周りの仲間のマネや、体操的な動きやステップワークだけでも良いことを伝えることで徐々に改善され、楽しそうに体を動かす様子が散見されるようになり、止まってしまうがちな運動の苦手な生徒も支援の仕方次第で動き続けることが確認できた。

取組の 成果と課題

小中学校ともに、コロナ禍において授業や行事の時間や内容等を工夫することで、運動意欲の向上・体力の向上に効果的な取組を行うことができた。一方、運動習慣の涵養には課題が残ったため、児童生徒が継続的に運動に取り組むことができるような指導の工夫や運動機会の設定については、各学校と教育委員会が協働し引き続き研究していきたい。

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍においては様々な活動制限があり、それらの影響により運動機会及び運動量の低下が懸念される。その状況下で可能な体育的活動を通して、子どもの体力づくりに資する活動を実践していきたいと考える。

小学校の具体的な取組例（比々多小学校）

新型コロナウイルス感染症防止対策を念頭に 置いた体育的活動



1 取組の経緯

「コロナ禍でもできることを」を合い言葉に、体育部を中心にあらゆる可能性を模索しながら一年間の教育活動を行った。普段行っていた、なわとび検定・大縄交流会・走れ走れ週間は中止となり、体育的活動は減ってしまったが、唯一開催が決定した運動会をどう取り組んでいくかについて、児童の思いを聞き、その思いを汲んだ上で、職員全体で意見を出し合いながら開催方法を検討していくこととした。

2 実施方法

① 2学年ごと3部制と保護者スペースの制限

低・中・高ブロックで時間を区切り、密をさけた。狭い校庭で児童と保護者の接触防止のため、保護者スペースを設置・制限し、保護者が中心となって会場整理・声かけを行った。

② 高学年の係別活動

高学年・級外担任が各係を担当し、低学年の部では6年生、中学年の部では5年生が運営の補助となる活動を行った。待機列の整理（ソーシャルディスタンスの確保）や手洗い指導担当等、感染予防についても係児童と協力し無理のない程度で実施した。

③ 工夫された競技

徒競走・団体種目については、各学年で児童の意見を集約し、実施する種目を決定した。低学年は徒競走、中・高学年は団体種目となったが、くじ引きリレーや玉入れリレー等、感染予防をした上で実施できる種目を児童とともに検討しながら実施した。

3 振り返り

あらゆる配慮を行った上で実施した運動会は、保護者の協力もあり、無事実施することが出来た。保護者の密等課題もあるが、今後も「児童主体」の運動会となるよう実施していきたい。

中学校の具体的な取組例（中沢中学校）

新型コロナウイルス感染拡大防止 に対応した「体育祭」



1 取組の概要

今年度はコロナ禍において学校内での様々な活動において制限を受けながらの生活であった。体育的活動においても、多くの制限があり生徒の活動量は低下した。

2 取組内容

体育的行事である「体育祭」は例年の種目をそのままの形で実施できるものは1つもなく、新型コロナに対応したルールや生徒の動き方、人との距離の取り方などを再検討した。

また体育委員の生徒から体育祭種目に「部活動対抗種目」を入れ、様々な制限の中でも皆に楽しんでもらいたいという申し出があった。コロナ禍で運動の活動量も楽しみも低下していたため、実現に向けて生徒が自ら種目ルールや動きを考え、実施に至った。

3 取組の様子

コロナ対応の種目でも生徒は自主的に楽しみながら体育祭を実施することができた。また、生徒発案の新たな種目の実施によって、生徒の自主性を養い、運動を楽しむことができた取組となった。

取組の 成果と課題

新型コロナウイルス感染拡大防止に資する対応の再検討や子どもの自主的な取組によって楽しみながら前向きに取り組むことができた。ここから子どもの自主性や体力向上への高まりを目指すことができた。今後も「取組のねらい」は変わらずに、生徒の自主性を育むとともに、体力向上につながるよう取り組んでいきたい。

継続可能な体力向上の取組を目指して

市町村名

大磯町

児童生徒の実態 と取組のねらい

運動する子どもとそうでない子どもの二極化が進んでいるため、運動に興味を持ち、運動の楽しさや喜び、達成感などを味わい、継続的に運動を行うようになるきっかけづくりが大切であると考えた。継続できる取り組みという観点を重視し、日常生活でも行うことが可能な運動を普段の授業に取り入れ実践した。

小学校の具体的な取組例（国府小学校）

日常授業の改善で運動が好きな子を育てる



1 学校全体での取り組み

- ①縦割り活動である「にこにこタイム」を利用して学期に3回程度、1年生から6年生まで一緒に運動する機会を作り、上級生が遊びを通して、体の動かし方を見せたり教えたりしながら運動することで体力向上を図る。
※新型コロナウイルスの為、今年度は実施できず。
- ②イベント委員会によるスポーツ大会を開くことで、休み時間に大会に向けた練習を行うなど運動機会を増やす。また、各クラスにドッジボールやサッカーボール、大縄を置くことで外遊びしやすい環境を整え、体力向上を図る。
※新型コロナウイルスの為、今年度は実施できず。
- ③全学年で体力テストを実施し、その結果を毎年確認することで意識の向上を図る。（1、2年生は種目を厳選し3年生からは全種目を実施している。）
※新型コロナウイルスの為、今年度は実施できず。

2 各クラスでの取り組み

学級全体で遊びながら体力向上を図るため、週に一回程度クラス遊びの時間をつくるようにしている。

3 授業での取り組み

授業の始めの時間を体力向上のための時間に設定し、主に走ることで体力向上を図る。ただ走るだけで運動自体に対しての意欲低下につながらないように工夫した。

低学年では鬼ごっこ、高学年では持久走にするなど各学年によって取り組む種目に違いがある。

- ①できる限り授業開始時に走る時間を取ることで、授業開始時は走る時間であることを習慣化し、中学校にもつなげる。
- ②遊びの要素を取り入れた走りの時間を作り、走るこそものが楽しいと感じられるようにした。

中学校の具体的な取組例（国府中学校）

学校環境を生かした体力づくり



1 取り組みの概要

毎年正月に行われる東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）で多くの生徒が実際に沿道から応援している。箱根駅伝が実施される時期に合わせてクロスカントリーを行うことで、走ることへの興味・関心や体力の向上を高めることとした。

2 本校の取り組み

①準備運動の内容

例年は授業の始めに準備運動として、毎回5分間走と腕立て、腹筋、背筋（各10回）を行っているが、コロナ禍の影響もあり継続して実施できていない。屋外やスペースに余裕がある場合は体力に配慮しながら走る距離や時間などを適宜工夫している。

②クロスカントリーの実施

学校立地の特性を生かし、アップダウンの激しい坂道や階段、校舎の周りを活用しながら1周600mの距離を5周走る。また、目標タイムや脈拍数など自分の状況に合わせてながら体力を高められるようにする。

3 取組の様子、成果と課題

授業開始前の準備運動では、自分の体力やその日の体調によって自分で走るスピードを調整している生徒が多く見られた。コロナ禍の影響で例年通りに継続して実施することはできなかったが、継続することが体力の向上につながっていると思われる。

クロスカントリーでは、アップダウンが激しく、上り坂で歩く生徒も見られたが、各自が毎時間目標タイムを設定し、継続して取り組んでいる様子も見られた。

取組の 成果と課題

中学校区で各校の実践について共有し、児童・生徒が体を動かす楽しさを感じ、体力の向上を図ることができるよう体系的な取り組みを継続していきたい。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、児童・生徒の運動量が減少傾向にある。様々な制約のある中でも、運動の機会が保障できるように工夫をしていきたい。

コロナ禍における、親しみ楽しさを味わう 運動機会の確保

市町村名

二宮町

児童生徒の実態 と取組のねらい

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、緊急事態宣言が発令され、3月か6月まで臨時休校であった。それにともない、子どもたちの運動や遊びを取り巻く環境が変わり、室内で過ごす事も多く、運動不足への懸念もある。そこで、コロナ禍でも運動に親しみを持つと共に、子供たちの運動機会の確保と定着を目指した。

小学校の具体的な取組例（二宮小学校）

ソーシャルディスタンスと 体育的行事「にのリンピック」



1 取組の概要

今年度は、ソーシャルディスタンス等、昨今のコロナ禍における「新しい生活様式」を学ぶことが求められている。また、体育的行事による、運動に親しみ、仲間と共に楽しさを味わうことの良さを知る場を作ることも、児童にとって大切である。

そこで、例年の運動会に代え、上記2点を両立させた「にのリンピック」を行った。

2 「にのリンピック」立案上の主な考慮条件

- ・校庭が狭い
- ・児童・参観者（保護者）数が多い。
- ・応援児童・参観者の密集を避けたい。（ソーシャルディスタンスを保ちたい）
- ・各学年（ブロック）に十分な時間配分を行いたい。
- ・声援を避けたい。

3 実施状況

- ・低・中・高学年と3ブロックに分けた。
- ・各ブロックを2時間扱いとした。
- ・各学年とも、ラジオ体操・徒競走・学年種目の3種目（表現種目は無し）とした。
- ・参観者は、ブロック毎の入れ替え制とした。
- ・校庭の各所にソーシャルディスタンスの目安のためのペグマーカーを打った。
- ・声援の代わりに拍手による応援とした。（応援合戦なし）

4 徒競走の工夫

他種目への時間を生み出し、且つソーシャルディスタンスを保たせるため、50mの競技場を2か所設け、競技者間の間隔を十分に保ちながら8人が同時に走ることができるようにした。

中学校の具体的な取組例（二宮中学校）

動画配信によるトレーニング



1 取組の概要

新型コロナウイルス感染症拡大防止による、全国一斉休校が行われた。全国的な児童生徒の運動機会減少が懸念され、実際に本校生徒の運動機会減少も確認できた。

そこで今年度は、休校期間中に動画による課題配信を行い、運動機会の確保と定着を図った。動画は全4本で、どれも自宅のできるトレーニングを配信した。生徒の取り組み具合は動画の再生回数を参考とすることとした。

2 生徒の取り組み調査

動画は、「筋トレ編」「体幹編」「校歌に合わせて縄とび①、②」の4本配信した。各動画と学年ごとの再生回数は以下のとおりであった。

	1年	2年	3年
筋トレ	212	170	170
体幹	159	228	242
縄とび①	58	53	66
縄とび②	53	38	44
合計	482	489	522

全学年での合計再生回数が1,493回となり、全生徒が各動画を1回は視聴していた。動画別では「体幹編」が全体で一番視聴されていた。

3 振り返り

休校後の聞き取りでは、視聴した生徒は多かったが、継続して繰り返し視聴していた生徒は少ないことが分かった。また、「縄とび①、②」は登校再開の少し前と、配信が遅くなってしまい、あまり再生されなかった。生徒が継続して取り組みたくなるような工夫を検討する必要がある。

取組の 成果と課題

コロナ禍の中、各校が三密の回避、ソーシャルディスタンスの確保等を意識しつつ、工夫をこらした取り組みを行うことができた。新しい取り組みに挑戦することができた一方、継続した運動習慣の確立や仲間と共に運動の楽しさを味わうことなどに課題が残ったため、児童生徒の関心や意欲を継続できる取組の工夫について今後も模索していきたい。

コロナ禍における児童生徒の主体的な取組を目指して

児童生徒の実態と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の児童生徒質問紙調査の結果（小中男女の平均値）では、体力合計点は全国平均を上回っているものの、「運動が好き・やや好き」と回答した児童生徒の割合は全国平均を下回った。体育学習や体育的行事の計画・運営にあたっては、児童生徒の主体性を高めるよう計画・運営を工夫し、児童生徒自らが感染対策を講じながら工夫して運動に親しもうとする態度を育成していきたい。

小学校の具体的な取組例（町田小学校）

体育委員会主催の「ドッジボール大会」



1 取組の経緯

本校では、年に一度、体育委員会が主催するスポーツ集会が行われており、例年、長縄集会が行われている。コロナ禍ということもあり、今年度どのような取組ができるのかについて体育委員会で幾度か話し合った。取組を検討する中で、「コロナ禍で運動不足になっていること」「体力テストにおいて『投げる力』が他の種目よりも数値が低いということ」「密を避けること」の3つの観点を重視することとした。

そこで今年度は、例年行われてきた長縄集会に代わり、体育委員会主催の「ドッジボール大会」を開くことにした。

2 取り組みのポイント

- ①集会およそ1ヶ月前にポスター等で全校に周知し、仲間同士や学級で集会に向けた練習をするきっかけを作った。
- ②密を避けるため、2学年ずつのブロックに分け集会を開いた。
- ③体育委員会の児童が主体的に活動する機会とするとともに、児童自らの体力に目を向けるきっかけを作った。

3 取組の様子、成果と課題

例年行われてきた長縄大会に代わり、初めての取組となったドッジボール大会であったが、児童が主体となり、今やるべきこと、できることを考えながら活動が進められたことは大きな成果であった。また、大会に向け、休み時間などに学級で練習したり、友だちとドッジボールやボール遊びをしたりするなど、運動を楽しむ様子が見られた。

新型コロナウイルス感染症が懸念され、様々な活動が自粛される中、児童が運動に親しむためにはどのような取組が有効かつ適切であるか、検証していく必要がある。

中学校の具体的な取組例（千代中学校）

体育委員会の取組（ボール貸し出し）



1 臨時休校明けの課題

学校再開後の「新しい生活様式」の中で、生徒の休み時間の過ごし方が課題となった。久しぶりに友人に会えたりうれしさを密集してしまう場面や、運動をしたいが用具を使用してはいけないのか聞いてくる生徒もいた。生徒達が安心して前向きに学校生活を送るために、「昼休みの過ごし方の改善」について体育委員会として取り組めることはないか話し合った。

2 取組の概要

保健体育科の教員と体育委員会の生徒で話し合い、「マスクの使用方法やマナー」「用具の共有は最小限に」「使用後は必ず手を洗う」などの注意点を授業で徹底しながら、段階的にボールの使用を許可していく方向性を確認した。授業で扱ったバレーボールから貸し出しを開始し、ソフトボールやサッカーボールなど、徐々に貸し出し用具を増やした。

また、同時に「使用後は必ず手洗い・うがいをすること」を注意点とし、体育委員会を中心に呼びかけを行った。

昼休みに運動場で体を動かす生徒は時間を追うごとに増えていき、教員も交えながらスポーツを通じた交流が図られる微笑ましい場面も多く見られた。このことにより、校舎内の密集場面も減り、教室で静かに過ごしたい生徒にとってもプラスになったと考えられる。

3 振り返り

安心して運動できるルールや環境を整えることで、多くの生徒が体を動かす楽しさを感じることができたようである。昼休みの時間がもう少し長ければ、さらに運動場で体を動かす生徒が増えると思うが、授業時間確保の観点などから、今後も検討していく必要がある。

取組の成果と課題

体力向上プロジェクト会議を開催し、小中学校に共通する効果的な体育の指導方法の工夫について、児童生徒の運動習慣の向上につながる環境整備についてなどの意見交換をしている。その内容について、小中教育研究会体育/保健体育部会で情報発信し、誰もが楽しめる体育授業について指導主事が講演会を開催した。

コロナ禍にあっても感染症対策を講じながら実施できる「児童生徒が主体的に運動に親しもうとする態度の育成につながる体育学習や体育的行事の優れた実践や工夫点」について、情報共有や周知に努めてまいりたい。

日常的な運動習慣の確立に向けた取り組み

児童生徒の実態と取組のねらい

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、体力面において本市は全国とほぼ同程度であり、かつ平成30年度より上昇している。一方、運動習慣については自主的に体を動かす習慣が身につけていない児童生徒が多いことが分かった。そこで、年間を通して、運動に親しむ機会を工夫して設けることで、体を動かす楽しさを味わわせ、自主的・日常的に運動に取り組む児童生徒の育成をめざしていきたい。

小学校の具体的な取組例（福沢小学校）

自主的・日常的な運動に向けた「縄跳び」



1 取り組みの経緯

本校の児童は、友達と公園で遊んだり、休み時間にグラウンドで走り回ったりするなどの体を動かす機会が減り、室内で過ごすことが増えてきた。そこで、これまで体力向上をめざして全校で取り組んできた縄跳びを、自主的・日常的に取り組める運動として、広めていきたいと考えた。

2 主な取り組み内容

(1) 体育の時間の活用

体育の授業中に5分前後の時間を設け、継続して縄跳びを行ってきた。

(2) 縄跳びチャレンジカードの活用

例年、全校児童に配付している「縄跳びチャレンジカード」を児童の意見を取り入れながら改良することで、縄跳びへの意欲向上を図った。

(3) 縄跳び大会の企画

目標達成に向け、学年・学級で練習に取り組むことで、お互いに技や意欲を高め合い、達成感を集団で味わえる機会をつくった。

3 取り組みの成果と課題

体育の授業中に縄跳びを練習する時間が増えたことにより、できなかった技ができるようになったり、縄に引っかかる回数が減ったりするなど、技能の向上が見られた。また、休み時間に友達と練習したり、長期休業中に練習したりするなど意欲的に取り組む児童も増えた。

しかし、月日が経つにつれ、児童の縄跳びへの意欲が下がり、練習に取り組む児童は減っていった。主体的に運動する児童を増やすためには、より運動する楽しさをもてるようなゲーム性がある企画を考え、定期的に行う必要性を感じた。

中学校の具体的な取組例（南足柄中学校）

ライフスタイルを見直す



1 取り組みの概要

保健体育科の授業を中心に、運動する機会の確保や体力の向上、健康的な生活習慣の定着をめざして取り組んだ。

2 具体的な取り組み

(1) 教科（保健体育）における取り組み

運動習慣の定着を目指し、体づくり運動の領域（体力を高める運動）において、体力を高めるための計画・実践・振り返りについて学習してきた。

① スーパーサーキット

数種類の運動を組み合わせたメニューである。運動前後の体調や、気持ちの変化に気づくことで、体を動かすことの楽しさや、効果を実感できると考える。

② カレンダー形式レポート『生活習慣を見直そう!』

感染症対策による臨時休校期間中を利用して実施した。バランスのとれた生活習慣<運動><休養><食事><学習>の大切さに気づき、実践することを目標としている。

(2) 冬休み生活習慣調査

1年生を対象に、アンケート調査を実施した。コロナ禍での中学校入学という環境変化のなか、中学校生活を送る1年生にかかるストレスを考慮し、「運動・食・睡眠」といったライフスタイルが整わないと考え、実態調査の意味合いで実施した。

3 成果と課題

今年度は、コロナ禍での日常ということもあり、例年通りに実施できない活動も多くあった。ただ、生徒自身が健康習慣を整えることの大切さに目を向け、よい1年間となった。今後は、教科（保健体育）での生徒自身の学習経験をもとに、スポーツイベントの企画・運営や、健康的な生活習慣定着のための啓発活動を実践していきたいと考える。

取組の成果と課題

小学校、中学校において、それぞれの発達段階に応じた取り組みを行った。小学校ではできるようになった喜びから、児童の主体的な活動につながり、中学校では、生徒自身が自分の生活習慣を再認識することで健康的な運動習慣の大切さに気付くことができた。一方で、日常的な運動習慣の確立について、まだまだ課題が残る。今後は、児童・生徒の意欲を持続し、向上させていけるような、継続した取り組みが必要である。

異学年で協働的に取り組む体力づくり

児童生徒の実態
と取組のねらい

新型コロナウイルス感染の影響のため、小・中学校ともに、今年度は積極的に体力づくりに取り組む時間に制限があった。また臨時休業の影響もあり、児童・生徒の体力の低下も見られた。万全な感染対策を講じ、安全安心な環境での体力向上とともに楽しみながら運動習慣を身に付けていくことを目的とし、各校の児童生徒の実態に合わせた体力向上に取り組む。

小学校の具体的な取組例（井ノ口小学校）

新しい運動会をつくる
～児童が安心して楽しく運動に取り組めるように～

1 取組の概要

今年度は新型コロナウイルスの影響で、朝のスポーツタイムや体育の授業など、体力づくりに関わる活動が制限されていた。そんな中、運動会本来の目標を見つめ直し、練習時数、開催日程、競技・演技種目について工夫・改善を図る機会と考えた。児童が安心して楽しく運動会練習や当日に臨むことができるよう、以下のような工夫や取組を行った。

2 取組の様子

(1) ソーシャルディスタンス（2m間隔）の確保

開会式や閉会式、表現種目などで、児童と児童の距離が密接になることを防ぐために、2メートル間隔のポイントをグラウンドに打ち込んだ。児童がソーシャルディスタンスを確保し、安心して運動に取り組める環境づくりを行った。

(2) 低・中・高学年のブロックを生かして

低中高学年の3つのブロックに分けて、それぞれ3競技ずつ（個人走・団体種目・表現）を行うこととした。ブロックに分けたことで、異学年で協力して、感染症予防対策を踏まえた練習方法を考えたり、アドバイスをし合ったりしながら、運動会練習に協働的に取り組む姿が見られた。

(3) 新ふれあい種目「保護者・児童・教員対抗リレー」

ふれあい種目では、接触が極力少ないリレーを、「保護者・児童（6年生）・教員」対抗という形で行った。参加者がリレーを楽しむだけでなく、保護者席や、児童席から温かい声援が聞こえ、会場にいるみんなが一体となったふれあい種目を行うことができた。

3 成果と課題

今年度の運動会を通して、コロナ禍でも児童が安心して、楽しく運動に取り組めたのではないかと感じる。来年度以降、どのような形で運動会が実施されるのか不透明だが、今年度の取組を生かし、繋げていきたい。

中学校の具体的な取組例（中井中学校）

地域と連携した「中井を見て歩く」



1 取組の概要

本校は、体を動かすことが好きな生徒が多く、保健体育の授業をはじめ、昼休みや部活動で積極的に体を動かしている。今年度は臨時休業により、体を動かすことが難しかったため、新体力テストにおいても全身持久力、瞬発力の低下が見られた。

本校では毎年、地域と連携して「地域の人とスポーツを楽しむ」「中井を見て歩く」を実施している。今年度は、感染症感染拡大予防のため、「地域の人とスポーツを楽しむ」の実施は取りやめたが、「中井を見て歩く」は感染予防の対策を講じて行った。

2 取組の様子

「中井を見て歩く」は、「総合的な学習の時間」に全校生徒を縦割りの班に編成し、中井町の文化財を見ることができ、行程4～5kmの10種類のコースのうち一つを班ごとに2～3時間の時間をかけて歩く行事である。学校を出発し、文化財のある場所では、事前に出された文化財に関する問題を班で協力して解いたり、中井町の文化財保護委員の講話を聞いたりしながらゴールをめざす。

2 生徒の反応

実施後の生徒の振り返りには、中井町の文化財に触れたことについてのものでなく、「班の仲間と楽しく歩くことができてよかった。」「坂が多くて歩くのが大変だった。」「歩く体力が下がっていることを感じた。」など運動や自分の体のことについて書かれていた。

3 振り返り

本校は運動について、地域と連携を図っているという、大きな財産があるため、これまでの取り組みだけでなく、地域の方と新体力テストを行うなど、更に連携の幅を広げることで、生徒が運動に親しむ場を生み出していきたい。

取組の
成果と課題

児童・生徒が体を動かすことを楽しいと感じられるように取り組めるため、主体的に活動できる工夫を生かしながら運動会等の行事に取り組んだ。主体的・協働的に取組んだことで、意欲的に体力づくりに取り組む姿が見られた。今後も、各校の実態に応じて、異学年間等の交流を図りながら運動の習慣化、体力向上につなげていきたい。

体力向上につながる児童生徒の主体的な取組み ～制限ある状況下での活動の工夫～

市町村名

大井町

児童生徒の実態 と取組のねらい

長期間にわたる臨時休校からの段階的な学校再開にあたり、感性症対策により活動制限がある中、児童・生徒の体力低下が懸念された。また、令和元年度全国体力調査の結果より、運動することを肯定的に捉えている割合は全国・県平均値とほぼ同程度であったことから、日常的に継続して取り組む活動を推進することで、児童・生徒の体力向上と運動習慣の確立を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（相和小学校）

朝の時間に「なわとびタイム」



1 取組の経緯

本校では、昨年度まで児童の体力をつけることを目的とした全校朝マラソンを毎日行ってきた。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症対策の観点から、マラソンを続けることは難しいと判断し、密になりにくい個人でできるなわとび運動に取り組むことを考えた。

2 取組の内容

- 基本的には毎朝5分間のなわとび運動を実施した。

【5分間の内容】

「技の練習」→1分30秒の時間跳び→「技の練習」

- 学年ごとに横一列で行っていたが他の学年の様子を見ることができず、新しい技に挑戦しようとする姿が見られなかったことから、縦割り班で大きな円になり取り組むことにした。お互いの様子が見える状態で行ったことで刺激になり、よりがんばろうとする姿が見られた。
- 体育的な行事としては、今年度行った「相和祭」の中で、なわとびの発表を行い、個々の得意技を披露する場を作った。友達の演技を見ることでより難しい技に挑戦しようしたり、見られることでより完璧にしようしたりする姿が見られた。
- 持久力を付けることを意識し、時間とびを中心におこなった。音楽が流れている間に何回跳ぶことができるか数える取組をした。

3 振り返り

長期の休校により体力の低下が心配される中、体を動かす機会を取り入れたことは心身の健康のためにとっても重要な取組であった。一方でマラソンをしていた時と同じだけの体力の向上を図ることは難しいと感じた。また、子どもたちの意欲を持続させるための取組の工夫が必要であった。

中学校の具体的な取組例（湘光中学校）

活動制限の中での屋レク



1 取組の概要

本校では、今年度グラウンド改修工事が行われ10月より外での活動ができなくなり、昼休みの活動、体育や部活動に大きな影響が出た。また、臨時休校期間明けの体育の授業や運動部活動では、生徒の体力に配慮した運動内容や密を避けるための制限など、体力づくりの取組をする上で例年とは異なり、昼休みの体育館開放をクラス別に実施する中、記録競争型の内容で他クラスと競った。また、グラウンドが使えないため、多目的スペースで運動可能な種目で体育の授業を実施するなど多くの工夫をすることで、運動の機会をつくるよう努めた。例年春に実施されていた体育祭は、10月に規模を縮小して行うことができたが、例年より生徒の体力面を考慮しながら練習を行った。

2 年間の取り組み

9月	体力テスト（縄跳び）
10月	体育祭
10月～11月	委員会活動の昼休みレクリエーション
1月	体力テスト（縄跳び）

*体育委員会による昼休み体育館とグラウンド開放

昼休みレクリエーション大会の実施

*各学年の行事として年度末に球技大会の実施は未定

3 振り返り

運動場所の制限や休校の影響から年間計画を変更しながら運動機会の確保を行った。休校中に家庭でできる体力づくりの課題を出すこともしたが、なかなか思ったように取り組めていない様子で、普段の授業などで体を動かす大切さを伝えていく必要性を強く感じる一年であった。

取組の 成果と課題

さまざまな活動制限がある中、各校の実態に応じた運動機会の確保はできた反面、限られた活動の中では、児童・生徒の体力向上につなげる難しさがあつた。しかしながら、さまざまな工夫を講じた取組から、児童・生徒の継続的な活動につなげられたため、引き続き「体を動かすことの大切さ」を伝えていくことで、児童・生徒の主体性の育成と体力の向上につながるよう努めていきたい。

コロナ禍でも、みんなで楽しく運動しよう！

児童生徒の実態 と取組のねらい

令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策のための休業が続き、6月から学校が再開された。子どもたちは家の中で過ごす時間が長く、体力の低下が感じられた。そこで、既存の学校行事やこれまでに行ってきた活動をもとに、「新しい生活様式」の中で実現可能な実践をとおして、運動の楽しさを実感させることをねらいとした。

小学校の具体的な取組例（寄小学校）

用具を使った運動で体力向上



1 取組の経緯

本校では、今年度の運動会について、コロナ禍において感染を防ぐために種目内容を検討した。その中の一つの種目として、4・5・6年生が竹馬・なわとび・ラダーなどでリレーを行う「アスレチックリレー」という新種目を実施することにした。様々な用具を使って競争することで、楽しみながら取り組めるようにした。使用した用具については、その都度消毒したり、児童には手洗いを徹底したりするなどの対策をし、安心安全な競技運営をめざした。

2 取組の概要

- (1) 全体での学習
 - ・道具の分担
 - ・練習、作戦会議
 - ・本番を意識した学習
- (2) 個人練習
 - ・休み時間等を使っての自主的な練習時間の確保

3 取組の様子、成果と課題

これまでの体育の学習で行ってきた「体づくり運動」等を生かした取組であったため、児童はとても意欲的に練習していた。休み時間や放課後に自主的に竹馬等の練習を行っている姿がみられた。進んで練習を重ねてきたことで、竹馬が補助なしでできるようになった児童もいた。また、高学年の練習に低学年が興味をもち、一緒に練習するようになるなど、教え合いの姿が多くみられた。

運動会に向けての練習でみられた他学年を誘って外で体を動かす姿は、運動会後ほとんどみられなくなった。児童の外での運動に対する意識が運動会だけで終わってしまったことが課題として残る。また、普段外遊びで行っていない竹馬やなわとびなどを今回の種目に取り入れ、新しい遊びにふれさせたが、児童の様子を見ていると遊びが固定化してしまいがちだと感じた。そのため、今後も用具を使った様々な運動の機会を設け、体を動かすことの楽しさを伝えていきたい。

中学校の具体的な取組例（松田中学校）

めざせみんなで体力UP！！



1 取組の経緯

本校では、コロナ禍で落ちてしまった体力を取り戻そうと、体育委員会が中心となって朝や昼休みに体力つくりの活動を行った。「継続」「多くの生徒が参加」をテーマに体育委員を中心に体力つくりに取り組んだ。

2 取組の概要

- (1) 朝の1分間トレーニング

本校では、継続して全校で取り組める体力つくりとして、毎日、朝の会の時間に1分間のトレーニングを行っている。体育委員の3年生が、2週間ごとにトレーニングの内容や効果を考えた。椅子に座ったまま行う簡単なものなので、全員が無理なく取り組むことができる。
- (2) レクリエーション大会

「学年、学級、男女を越えたつながりを大切にし、できるだけ多くの生徒が参加できるように」をテーマに体育委員会で、昼休みにレクリエーション大会を企画・運営した。

 - ①リレー大会(7月)
 - ②ドッジボール大会(12月)
- (3) 体育祭への取組

体育祭の演技種目である「短縄跳び」は全員参加であり、体育の授業でも準備運動を兼ねて行っている。そこで、体育祭に向けてのモチベーションアップをねらいとして、体育委員会で、全校での短縄跳び大会(9月)を企画・運営した。

3 取組の様子、成果と課題

朝のトレーニングでは、継続的に行うことはできたが、慣れてくるとやや意欲が低下する傾向が見られた。継続して意欲的に取り組める工夫が今後必要であると考えた。

レクリエーション大会では、体育委員会の広報活動や工夫された企画の効果もあり、希望参加にもかかわらず、多くの生徒が参加し、楽しそうに取り組む姿が見られた。今後も体育委員会を中心により良い企画になるよう検討していく必要がある。

取組の 成果と課題

それぞれの活動において、他学年との交流によって運動の楽しさを知る機会となったことは大きな成果といえる。一方、活動を継続するなかで意欲が低下したり遊びが固定化したりしたことは今後の課題である。「新しい生活様式」の中においても、今までとは違った形式で子どもたちとの対話をとおしてより良い実践を模索していきたい。

児童生徒の運動に対する意欲や能力を高める学校の取組 ～新型コロナウイルス感染症対策に配慮した運動の工夫～

市町村名

山北町

児童生徒の実態 と取組のねらい

今年度の学校状況を見ると、小・中学校とも約3か月に及ぶ臨時休業期間での子どもの運動に対する意識や習慣の継続に課題がみられた。そこで、今年度は、新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら、仲間と共に体を動かす活動に取り組み、運動への喜びや自尊感情を高めながら、児童生徒の運動に対する意欲や運動能力の向上を図ることとした。

小学校の具体的な取組例（川村小学校）

がんばる・ささえる～ミニ運動会・陸上記録会～



1 取組の経緯

今年度は、臨時休業のため、5月の運動会が延期となった。また、6年生の連合体育大会も中止となった。その代わりとして、10月に低・中・高学年ごとにミニ運動会・陸上記録会として行った。

2 日時・内容

【日時】

低学年：10月20日（火） 10：30～12：00

中学年：10月20日（火） 8：30～10：00

高学年：10月22日（木） 9：00～12：00

【内容】

低学年：徒競走、表現を交えた団体種目（踊って玉入れ等）

中学年：徒競走、表現、団体種目

高学年：100m、800m、1,000m、リレー

3 取組の様子、成果と課題

2学年ごとに実施したため、参観者の密を避けることができた。また、例年に比べ、保護者が児童の近くで参観できた。教員の振り返りでも、日頃の授業での学習内容を生かしてよかったという意見が多かった。高学年は朝の練習など例年より時間は短くとも、継続的な取り組みができたことで、目標に向かって努力することや共にがんばる仲間を支える経験を積むことができたと感じている。他の学年でも、表現活動の練習を児童が自主的に休み時間に行う姿が見られるなど、楽しみながら取り組むことができた。

来年度以降、今年度の取組を生かしながら全校で午前中に運動会が終了するような日程を組むなど、新しい運動会の形を検討していく必要があると感じている。

中学校の具体的な取組例（山北中学校）

コロナに対応した「山中シリーズ」の実施



1 取組の概要

本校では以前から、昼休みのクラス対抗ミニスポーツ大会を「山中シリーズ」として行ってきた。これは、年間を通して様々な競技を行い、順位に応じた得点の合計をクラス対抗で競うものである。新型コロナウイルス感染症のため、仲間と体を動かす機会が制限される中、山中シリーズを開催するために、下記のポイントを考慮した。

【取組のポイント】

- ①実施種目を生徒全員が参加しやすく、感染リスクが低いものとした。（フリースローなど）
- ②新型コロナウイルス感染症対策として、換気・手指消毒の徹底に加え、従来は全校一斉の規模で行っていたものを学年規模に縮小して行えるよう、日程を配慮した。

2 取組の様子

実施種目を手軽にできるものにしたことで、運動が苦手な生徒も楽しんで参加することができていた。また、自然と応援が沸き上がるなど、明るい雰囲気で行われていた。

3 成果と課題

この取組によって、コロナ禍の中で仲間と共に体を動かし、互いを励まし合う声掛けが生まれる機会を確保できたことは成果として挙げられる。ただし、実施回数が少なかったため、こういった機会をより多く設定していくことが課題として挙げられる。

また、本来であれば実施していた町チャレンジデーへの参加や、山北高校生による新体力テストの測定サポートなどに関しても、可能な範囲で実施を検討しながら、みんなで体を動かす機会を確保していきたい。

取組の 成果と課題

今年度は、新型コロナウイルス感染症防止対策を取りながらの活動となり、制限される活動や場が多かったが、各学校の状況に応じて、児童・生徒の体を動かすことに対する意欲や意識の向上を促す取組を行うことができた。今後も、状況に応じて柔軟に対応しながら、持続可能な体力づくりの取組についての工夫、実践を重ねていきたい。

運動の楽しさを感じ、積極的に体を動かそう ～主体的に運動に取り組む児童・生徒の育成～

市町村名

開成町

児童生徒の実態 と取組のねらい

小・中学校では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和2年3月から約3か月間の臨時休業が実施され、児童・生徒は自宅で過ごしてきた。存分に体を動かすことができない状況があり、運動から離れている児童・生徒も多い。できることから運動をはじめ、色々な運動の経験をすることで、運動することの楽しさを感じ、自ら進んで運動する児童・生徒の育成を目指す。

小学校の具体的な取組例（開成小学校）

感染症対策からの新しい体育的行事の在り方



1 取組の経緯

新型コロナウイルス感染症の流行により、本校では例年行っていた運動会を中止した。しかし、児童の学級を超えた交流、運動に親しむ機会、保護者への学習活動の発表の機会を確保するために、代替行事として、学年ごとの体育学習発表会である「開成小スポーツデー」を企画した。

各学年1時間の配分で始めの会から各種目、終わりの会までを発表した。会の運営を学年児童や高学年では委員会ごとの役割を生かして行えるようにするなど、児童の主体性を高めることもねらいの一つとして取り組んだ。

【取組のポイント】

- ① 感染症対策の徹底
児童 … 運動時以外のマスク着用、
短距離走のレーン幅拡張 等
保護者… 参観者数制限、検温所設置、一方通行 等
- ② 児童主体の運営
- ③ 学習指導要領の各領域に則った種目内容の設定
- ④ 通常の単元時数内での取組(練習)

2 取り組んだ日時等

「開成小スポーツデー」 令和2年10月20日（火）

- | | |
|---------|----------------|
| 1校時：4年生 | 昼休み：応援団(6年生有志) |
| 2校時：1年生 | 5校時：5年生 |
| 3校時：2年生 | 6校時：6年生 |
| 4校時：3年生 | |

3 取組の様子、成果と課題

今年度初めての学校行事、保護者参観という点で、児童の意欲は高く、感染症対策の中でも楽しそうに活動に取り組む姿が見られた。また練習時間を通常の週当たり配當時数内でのした為、他教科や休み時間への負担が無い体育的行事の実施ができた。次年度以降の行事の在り方の転換点となった。

中学校の具体的な取組例（文命中学校）

休業明け「自分の体の状況に気づこう」



1 取組の概要

本校の保健体育の授業では、休業期間後の分散登校が始まった段階で、体づくり運動をグラウンドで行った。取組の目的は、感染症予防のための外出自粛が続き、外で体を動かす機会が少なかった生徒が多いことから、自分の体の状況に気づかせることをねらった。

2 取組の内容

①授業での取組み

グラウンドに円を引き、モチベーションを高めるため音楽を流しながら、歩行活動を実践した。学習カードを活用して、歩き方とそれを選んだ理由について考える活動を行った。また、何回目まではどの歩き方で歩くかなどの目標を立て、活動後に気づきを記入させた。活動2回目までは15分間で、3回目からは20分間の活動時間を確保し、途中で給水時間を挟んで行った。

②生徒の様子

前歩き・後ろ歩き・サイドステップ・もも上げなどの工夫をしていた。また、音楽に合わせて動きを変化させながら取り組んでいた。3回目からは走ってもよいこととし、多くの生徒が自分なりに工夫して、運動を楽しんでいた。

3 振り返り

休業明けで運動が行えていない生徒からは、「学校への登下校でも疲労を感じる」との声があったことなどから、心身両面で久しぶりの登校に体力低下を感じている様子だった。活動でも歩く生徒や走る生徒など、体調や体力に合わせて行えた点がよい点だった。また、感染症防止のため、間隔を空けて行うことや手洗いを徹底して行えた。今後も生徒の実態に合わせて、体力向上を目指していきたい。

取組の 成果と課題

感染予防のため活動に制限を設ける中で、運動が得意・不得意に関わらず全員が運動することの楽しさを感じ、活動方法を工夫している。運動に対する興味・関心に差があることを踏まえ、自ら選択した方法で種目に取り組ませたり、レクリエーションの要素を取り入れたりするなど、運動をするきっかけづくりを行い、子どもたちの体力向上を子どもたち自身の手でつくりあげていく活動を推進したい。

児童生徒の運動の日常化をめざした取組 ～体を動かしたくなる場の設定～

市町村名

箱根町

児童生徒の実態 と取組のねらい

例年の運動能力調査では、全国平均を下回る項目が多くあり、体を動かす機会が少ない児童生徒が多い傾向がある。その要因として、バス（電車）通学や放課後に体を動かして遊ぶ機会の減少等が挙げられる。そこで、学校で体を動かす機会を確保したり、児童生徒が自ら体を動かしたくなる場の設定を考えたことと、運動の日常化をめざすこととした。

小学校の具体的な取組例（湯本小学校）

「健康な体をつくろう」～歩いて元気に！～



1 取組の経緯

箱根町の児童及び小学校の実態として、冬期は寒さが厳しくなるため、休み時間に外遊びをする児童が減少する傾向があるうえ、外遊びをする児童としない児童の二極化が見られる。また、積極的に外遊びをする児童は、いつもサッカーや鬼ごっこなどで遊び、遊びの内容が固定化する傾向がある。

そこで、今年度のねらいを「自分の体に関心を持ち、体力向上の意欲を高めることや望ましい生活習慣を身につけ、健康・体力の向上を図る」と設定した。本校は、児童数 60 名の小規模校であるため、以前から異学年集団で遊びや運動を楽しむことができていた。その点を生かして、縦割り班ごとに「万歩計チャレンジ」を実施することにした。「万歩計チャレンジ」とは、休み時間に万歩計をつけて歩数を確認することで運動量を可視化し、児童が自ら運動する意欲の向上を図ることをねらいとした。また、望ましい生活習慣を定着させるために、新型コロナウイルス感染症対策と兼ねて、1日2回の手洗いタイムも導入した。

2 取り組んだ期間

6月～ 手洗いタイム・健康観察票のチェック
12月 万歩計チャレンジ（縦割り班ごとに実施）
1月以降 万歩計チャレンジは継続の予定。

3 成果と課題

万歩計の活用により児童が進んで取り組み、運動の習慣化や運動量増加などの成果が見られた。一方、運動習慣の二極化や遊びの固定化の改善には、至っていない。委員会活動や学校行事と運動させて、多様な運動を楽しむ機会を設定するなどして改善を図ってきたい。

中学校の具体的な取組例（箱根中学校）

運動能力の維持・向上を目指して



1 取組の経緯

本校の学区は広く、公共交通機関を使い登下校をしている生徒が多い。また気象条件により、グラウンドでの活動が制限されることもあり、体を動かす機会や場所の確保がこれまでも課題として取り上げられ、体育委員会を中心とした昼休みの活動（PETやスポーツウィーク）や保健体育の授業でのウォーミングアップメニューの工夫を行ってきた。

2 取組の内容と様子 ※体育委員会を中心とした取組

(1) スポーツウィーク・PET (physical education time)

体育委員が主体となり、11月、12月の昼休みに全校スポーツ大会（スポーツウィーク）を実施した。内容はドッジボールである。PET（学年毎のスポーツ大会）は、バスケットボールなどを行った（2月にも実施予定）。

(2) 体育館の開放とボールの貸出し

昼休みに体育館を開放（曜日毎に学年で割り振り）し、バスケットボール、バレーボール、バドミントン用具などを貸出し、自由に体を動かすことができるようにした。また、外用にはバスケットボール、サッカーボールを昇降口に置き、使用できるようにした。

3 成果と課題

今年度はコロナ禍の中での活動となり、制限が多かったが、体育委員会を中心に体を動かす機会を確保することができた。しかし、バスによる登下校や今後も制限が続くことを考えると、生徒の体力低下に拍車がかかることが推察される。学校生活や家庭でできる体力維持・向上の方法を工夫して提示していく必要性を感じた。

取組の 成果と課題

万歩計の歩数で自分の運動量を可視化したり、貸出し用具の位置を生徒が通る場所に変更したりする等、「見える化」することで、児童生徒の「体を動かしたい」という意欲を喚起できた。また、万歩計の歩数から自分の生活を見直し、生活改善につながる事例もあった。運動の日常化を図るには教員によるしかけが必要である。今後は、子供・家庭・地域の実態を捉えつつ、どんなしかけが有効かを検討して取り組んでいきたい。

「新しい生活様式」の中でも 楽しくできる運動の推進

市町村名

真鶴町

児童生徒の実態 と取組のねらい

コロナ禍における長い休校期間で運動が行えなかったり、新しい生活様式の中でこれまでのような運動ができなかったりする中で、子どもたちの運動経験が少なくなっている。そこで、スポーツの種目やルールを工夫することで、新しい生活様式に適した運動を提示し、子どもたちが楽しんで取組めるようにすることで、児童・生徒が運動に親しみ、体力向上につなげていきたい。

小学校の具体的な取組例（まなづる小学校）

体力向上につなげていくために



1 取組の経緯

本校では、6月に「新しい生活様式」を取り入れた第1回体力テストを行った。第1回体力テストの結果を踏まえ、第2回目の体力テストを行うことで、第1回目の結果と第2回目の結果を比べられるようになり、その数値の違いから、自らの体力向上を実感するとともに、運動に対する関心を高め、更なる体力向上につなげていくことができるようにする。

【取組のポイント】

①第1回体力テストと同様に、「新しい生活様式」に留意する。

②記録向上のための手引書（攻略本）の作成。

体育委員会で第2回体力テストの記録向上のために、手引書（攻略本）の作成を行った。その手引書（攻略本）の中で、家でできる簡単な前屈や縄跳びなど、記録向上につながるような運動の提案を行った。特に、これまで体力テストの準備をしてこなかった児童にとって、このような手引書（攻略本）を作成し参考にするといった取組が、体力テストや運動への意欲につながっていくものであると考える。

2 成果と課題

○体力テストの記録用紙の工夫と記録の蓄積

体力テストの結果は、カードに記録した。これには、事前に昨年度の記録が書き込んであり、自分の記録の伸びが一目で分かるようになっている。そして、第2回体力テストの目標記録と結果の記入欄も設けており、自分の体力の向上が実感できるように工夫して作っている。また、子どもの6年間の成長が分かるよう、体力テストの記録用紙を、健康手帳に貼り、毎年の記録を記入し、保管して記録の伸びを感じることによって運動意欲向上に生かされている。

△体力テストでの成果をいかに体力向上につなげていくかが、今後の課題である。

中学校の具体的な取組例（真鶴中学校）

コロナ禍でも楽しめる「アルティメット」



1 取組の経緯

新しい生活様式に適した運動の推進にあたって本校ではフライングディスク競技のアルティメットを保健体育の単元「球技（ゴール型）」として行った。アルティメットはルール上、身体接触が禁止されており、1m以内の接近はしないこととしている点で新しい生活様式に適していると考えた。また、運動量も十分に確保できるため体力向上の点においても生徒は楽しみながら実践することができると考えた。

2 取組の様子

フライングディスクで遊んだ経験はあるものの、競技経験のある生徒はいなかったため、ディスク特有の飛行特性とそれに応じた体の使い方に苦戦する生徒も多く見られた。しかし、授業を重ねていくうちにディスク操作に慣れる様子が見て取れた。ゲームは、運動に苦手意識を持つ生徒も積極的に攻防に参加し、活発に活動する様子がどのクラスでも見られた。12月のスポーツ交流会でも競技種目として実施し、学年の枠を超えて、チームで協力し合い楽しむ様子が見られた。

3 振り返り

あまり馴染みのない競技ということで、生徒たちの興味関心が高かったこともあり、全体としてアルティメットを楽しむ声が多かった。

新しい生活様式の中での体力向上・運動機会の確保という点においては、授業だけでなく昼休みなどを活用することで有効であると考えた。しかし、ケガ防止などの視点から、ディスク活用の際のルールの設定等について検討する必要がある。

取組の 成果と課題

コロナ禍でも、内容を工夫することで、新しい生活様式に合わせた運動経験を積み重ねることができた。共に身体接触を極力避けながらも、楽しんで体力を高めることにつながる実践であり、コロナが収束した後でも実践できるものであった。今後はそれぞれの実践を共有し、実践できるものを実践していくことで、多様な運動経験を子どもたちに提供していくことが大切だと考える。

臨時休業により低下した体力の向上への取組

児童生徒の実態と取組のねらい

コロナウイルスの影響で、今年度4～5月まで臨時休業となっていた。外出が制限される中で、生徒の体力が低下している状況ができてしまった。そこで体への負荷が軽く、誰もが簡単に取組めて、基本的な体力の向上につながる運動をすることをねらいにした。

小学校の具体的な取組例（吉浜小学校）

全校でのラジオ体操



1 取組の経緯

本校では、運動会の種目として全校で行う「ラジオ体操」に取り組んだ。「各種目の前に全身運動であるラジオ体操を行い、身体の機能を高める」「全校で取り組むことで集団行動の意識の向上を図る」ことがねらいである。

さらに、今年度は、コロナ禍で、「臨時休校中の運動不足による体力低下」「3密の回避とソーシャル・ディスタンスを保つ」「練習量の確保」という課題があった。「ラジオ体操」は、長期休業期間中に地域で行っているおかげもあり、学年問わず、誰もがすぐに取り組むことができる上、他の課題についても補充補填できる手立てであると考えた。

2 取組の概要

- ① 運動会の練習期間中、ブロックや学年の種目練習の前に準備運動として取り組むよう職員に周知した。
- ② CDを配付し、各学級で取り組めるようにした。
- ③ 委員会活動との連携を図った。
 - ・運動委員会の児童が全校の手本となって行えるよう、休み時間等を利用し練習をした。
 - ・放送委員会は、昇降口で休み時間にDVDを流したり、児童の朝の支度時間に音楽を流したりして、さまざまな時間に取り組めるようにした。

3 取組の様子・振り返り

運動会の練習の時間以外でも、各学年の教室や廊下などで、自主的に取り組み、体を動かす児童の姿が見られた。また、コロナ禍の中で「仲間と一緒に体を動かす」ことは、自粛を余儀なくされていた児童にとって、久しぶりに仲間と運動をする時間となった。自然と笑顔になる児童の姿もあり、運動の良さを再認識できる良い機会になったようだった。

今後は、運動習慣の確立を目的として、運動会の練習期間に関わらず、年間を通して取り組むことも検討していきたい。

中学校の具体的な取組例（湯河原中学校）

保健体育の授業で縄跳び



1 取組概要

今年度、コロナウイルスの影響で例年行っている「運動会」や「ロープジャンプ大会」や「昼休みボール貸し出し」といった活動ができなくなってしまっている。また外出規制がかけられている状況が長く続き、生徒の基礎体力も大きく低下している現状がある。

そこで、今年度は授業の中で縄跳びの活動を行うこととした。

2 取組の様子

生徒の基礎体力が低下していることもあり、授業を始めたばかりの頃は、息があがり疲れている様子が見られた。しかし何回かの授業を経ると、連続で跳ぶことができるようになったり、二重跳びなどの強度の高い運動もできるようになったりしていた。

学習カードで縄跳び検定カードを作成し、生徒の意欲を高め、楽しく縄跳びに取り組むことができるような工夫も施すことができた。その結果、休み時間にグラウンドにきて、自ら進んで縄跳びを始めている生徒も見られるようになった。

極度の体力低下がある中で、縄跳びは負荷も少なく、自分に合った跳び方で運動をすることができるため、無理なく体力向上につながることでできたと考えられる。

3 振り返り

休校明けの運動として、適したものを行うことができたと思う。しかし、体づくり運動の単元でのみ縄跳びを扱ったので、継続して行えたのは8時間分ほどになってしまった。基礎体力が戻りさらなる体力向上につながるためには、新たな工夫が必要になる。

取組の結果と課題

誰もが簡単に取り組める運動を行うことができた。その結果、運動に積極的に取り組む児童・生徒が増加し、体力の向上につながった。

しかし、決められた期間での取組になってしまっているため、一年間を通して取り組む方法を検討する必要がある。

中間報告：体育・運動嫌いの減少を目指した体育授業 (2年研究の1年目)

児童生徒の実態 と取組のねらい

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、活動場所や活動内容に制限のかかった年となった。そのため、自ら求めなければ運動の機会が更に減少していくことになり、自ら運動に取り組む態度を身に付けること、自ら運動に取り組むためには運動が好きであることの重要性が高まってきたと言える。そこで、体育・運動に対して否定的(「苦手」「嫌い」「楽しくない」)な生徒たちが、なぜそのような意識になったのかを調査・分析することで課題を明らかにし、その結果を踏まえて、課題に対して具体的な手立てを検討し、体育授業を通して体育・運動を否定的にとらえている生徒の意識の変容を図ることとした。

高等学校の具体的な取組例 (推進委員勤務校)

スポーツに親しむきっかけ作り

The screenshot shows a Google Form titled "運動調査" (Sports Survey). It contains several questions:

- Question 4: "現在の運動頻度について回答してください(体育の授業は含まない)。" (Please answer about your current frequency of sports (excluding PE classes)). Options: 週に1~2回, 週に3~4回, 週に5日以上, 月に1~2回, 運動しない.
- Question 5: "体育が好きですか。" (Do you like sports?). Options: 好き, やや好き, やや嫌い, 嫌い.
- Question 1: "運動は好きですか?" (Do you like sports?). Options: 好き, やや好き, やや嫌い, 嫌い.

1 目的

近年、スポーツに取り組む生徒とそうでない生徒の二極化が顕著に見られることが、調査の結果からも明らかになっており、平成21年改訂の学習指導要領の課題の一つとして、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること」が挙げられている。また、子供の体力について、「低下傾向に歯止めが掛かっているものの、体力水準の高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られること」が指摘されている。

小学校5年生・中学校2年生を対象にした「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書(スポーツ庁)」では、1週間で420分以上運動している生徒のグループは、420分未満のグループより、体力合計点の平均値が高いことが報告されている。また、平成29年度の同調査報告書では、運動が好きな生徒ほど放課後や休日に運動やスポーツを行う機会がある割合が高いことが報告されている。これらのことから、体力を高めるためには自ら運動に取り組む態度を身に付けること、自ら運動に取り組むためには運動が好きであることが重要と考えた。

2 研究の方法

体育・運動が好きな生徒、嫌いな生徒の特徴や傾向を明らかにするためのアンケートをGoogle formを用いて作成する。来年度はアンケートを実施し、その結果の分析と課題に対する具体的な手立てを検討する。体育授業において実践し、生徒の意識がどのように変化するかを検証する。

- (1) 体育・運動に関するアンケート調査・分析
- (2) 具体的な手立ての検討
- (3) 授業実践
- (4) データ分析、まとめ

取組の 成果と課題

この取組では、運動に対して否定的な意識の生徒に着目し、その変容を目指すこととした。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で集合して会議をすることが難しく、GoogleClassroomを活用してオンラインでの会議において検討を重ねた。オンラインの活用は成果と言えるが、通信環境に個々の差があり、スムーズに会話がすすまないこともあったことから、感染状況が収束した後、集合して、調査前の意思統一を図りたい。