

令和5年度 健康・体力づくり実践研究委託  
健康・体力づくり実践研究校  
研究報告書

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の2年目)

学校名	秦野市立北幼稚園
研究会名	北幼稚園健康・体力づくり研究会

## 1 研究主題

健康な心と体

～遊びを通して、自発的に体を動かす幼児を育てる～

## 2 学校の現状及び課題

本園は、秦野市の表丹沢の麓にある自然環境に恵まれた公立の幼稚園で、4歳児1クラス19名、5歳児2クラス35名、合計54名の園児が在籍している。

今年度、保護者対象に行ったアンケート調査では、約半数の方が入園前に十分に体を動かす遊びができなかったという回答をしており、制限の多いコロナ禍での生活が運動習慣に影響を及ぼしていることがわかった。0～3歳の心身の発達の著しい時期に不足していた様々な経験を園生活で積み重ねていくことの必要性を感じている。

昨年度は幼児の意欲を引き出し、自己肯定感を高める援助、運動に楽しく取り組む環境づくりに力を入れてきた。5歳児は入園当初と比べ、活発に体を動かして遊ぶ姿が見られるようになったことを実感しているが、集団での遊び、ルールのある遊びでは教師がいないと活動が続かないことが多い。新たに入園してきた4歳児は一人ひとりの経験の差が大きく、体の動かし方がぎこちなかったり、皆で遊ぶことに抵抗感を持ったりする幼児がいることが課題となっている。

## 3 研究の視点

教師が一人ひとりの幼児の姿を把握し、幼児が体を動かす心地よさを感じながら、遊びを楽しむために必要となる基礎的な体力がつくように個々に必要な援助をしていく。その中で「頑張ったらできた」という経験を重ねられるようにしていく。また、友達や教師、保護者等とともに楽しめる活動を積極的に取り入れ、運動遊びの面白さを十分に味わえるようにし、様々な経験の積み重ねの中で、自発的に体を動かし夢中になって遊ぶ姿へつなげていきたいと考えた。

## 4 研究の内容

今年度は、主に登園後の北っ子チャレンジタイムの活動内容を見直し、幼児の実態に即して工夫することと、家庭を巻き込んだ取組を進め、幼児期だからこそできる親子遊び、ふれあい遊びを定期的に行っていくことにした。また、園小中共通の目標である体力向上や園での経験や学び、意欲的な姿を小学校へつなげていくために、幼児・児童の交流活動や研究会、講師による指導の保育公開、研究保育を実施することにした。

## 5 具体的な取組

### ア 園児の姿から北っ子チャレンジタイムの工夫をする

	4歳児の気になる姿	5歳児の気になる姿																				
1学期 の姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の動かし方がぎこちなく、ケンケン、両足跳びなどができない幼児がいる。</li> <li>・提示した遊びを怖がり、できないからやらないという幼児がいる。</li> </ul> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>【6月の体力測定の評定点平均】</b> 3.0が全国平均</p> <table> <tr><td>25m走</td><td>( 2.9▼ )</td></tr> <tr><td>テニスボール投げ</td><td>( 2.9▼ )</td></tr> <tr><td>立ち幅跳び</td><td>( 3.1 )</td></tr> <tr><td>両足連続跳び越し</td><td>( 3.1 )</td></tr> <tr><td>体支持</td><td>( 2.7▼ )</td></tr> </table> <p>※3種目が全国平均を下回る</p> </div>	25m走	( 2.9▼ )	テニスボール投げ	( 2.9▼ )	立ち幅跳び	( 3.1 )	両足連続跳び越し	( 3.1 )	体支持	( 2.7▼ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自ら遊びに取り組むもののルールのある遊びでは負けると怒ったり、友達を責めたりする。</li> <li>・思い通りにならないと遊びから抜け、教師がいないと遊びが続かない。</li> </ul> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>【6月の体力測定の評定点平均】</b> 3.0が全国平均</p> <table> <tr><td>25m走</td><td>( 3.2 )</td></tr> <tr><td>テニスボール投げ</td><td>( 3.4 )</td></tr> <tr><td>立ち幅跳び</td><td>( 3.3 )</td></tr> <tr><td>両足連続跳び越し</td><td>( 3.1 )</td></tr> <tr><td>体支持</td><td>( 3.2 )</td></tr> </table> <p>※全種目全国平均を上回る</p> </div>	25m走	( 3.2 )	テニスボール投げ	( 3.4 )	立ち幅跳び	( 3.3 )	両足連続跳び越し	( 3.1 )	体支持	( 3.2 )
25m走	( 2.9▼ )																					
テニスボール投げ	( 2.9▼ )																					
立ち幅跳び	( 3.1 )																					
両足連続跳び越し	( 3.1 )																					
体支持	( 2.7▼ )																					
25m走	( 3.2 )																					
テニスボール投げ	( 3.4 )																					
立ち幅跳び	( 3.3 )																					
両足連続跳び越し	( 3.1 )																					
体支持	( 3.2 )																					
経験 させたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皆が遊びを楽しめるように基本的な動きを繰り返し行うことで、「できた」という気持ちを持たせていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな遊びをする中での経験を通し、皆で楽しむためにはどうしたらいいか考える機会を作っていく。</li> </ul>																				
活動 内容	<p>◎サーキットを継続して行う (パンチング、ケンケン、馬降り、ハンドパワー、前転等)</p> <p>◎友達と一緒に遊びを楽しむ経験を重ねる (お池の魚ゲーム、ふえ鬼、氷鬼、色鬼等)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>◎クラスやチームで、ルールのある遊びを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼ごっこ (子とり鬼、電子レンジ鬼等)</li> <li>・ボール遊び (ボールいっぱいサッカー、ドッジボール、ボール落としゲーム等)</li> <li>・競技・競走 (ケーキとり、リレー等)</li> </ul>																				
幼児の 変容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の使い方がわかるようになり、自分の思うように体を動かせるようになってきた。</li> <li>・できた喜びを味わうことで、初めてのこと、できないことにも自ら取り組む幼児が増えた。</li> <li>・友達の姿を見て「楽しそう」「やってみよう」と思えるようになった。</li> </ul> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>【1月の体力測定の評定点平均】</b> 3.0が全国平均</p> <table> <tr><td>25m走</td><td>( 3.1 )</td></tr> <tr><td>テニスボール投げ</td><td>( 3.5 )</td></tr> </table> <p>※25m走とテニスボール投げのみ実施</p> </div>	25m走	( 3.1 )	テニスボール投げ	( 3.5 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・負けても気持ちを切り替え、友達と一緒に勝つためにはどうしたらよいか考えるようになった。</li> <li>・友達を応援したり、励ましたりと関係が深まることで運動に積極的でなかった幼児も、誘われて取り組むことが増えた。</li> </ul> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>【1月の体力測定の評定点平均】</b> 3.0が全国平均</p> <table> <tr><td>25m走</td><td>( 3.5 )</td></tr> <tr><td>テニスボール投げ</td><td>( 3.7 )</td></tr> </table> <p>※25m走とテニスボール投げのみ実施</p> </div>	25m走	( 3.5 )	テニスボール投げ	( 3.7 )												
25m走	( 3.1 )																					
テニスボール投げ	( 3.5 )																					
25m走	( 3.5 )																					
テニスボール投げ	( 3.7 )																					

イ 保護者に運動の楽しさや幼児の生き生きとした姿、変容を実感してもらう

実践した活動	保護者の姿・考察
<div data-bbox="229 293 600 365" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>親子運動遊び（降園後）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自由参加</li> <li>・ 月 1 回程度</li> <li>・ 30 分間</li> </ul> </div> <div data-bbox="229 506 608 577" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>親子運動遊び（参観日）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5月チャレンジデー</li> <li>・ 5月市民体育祭参加</li> <li>・ 6月年少家族参観</li> <li>・ 9月講師と運動遊び 講師：気のいい羊達 磯谷仁氏</li> </ul> </div> <div data-bbox="229 801 533 873" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>の～すパパと遊ぼう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 男性保護者参加</li> <li>・ 年間 3 回</li> <li>・ 幼児の遊びに加わる</li> </ul> </div> <div data-bbox="229 1021 639 1093" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>園庭開放時の遊具貸し出し</b></p> </div> <div data-bbox="229 1126 639 1234" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>クラスだより・園だより等で親子遊びの紹介</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動を考える保護者リーダーだけではなく、回を重ねるごとに積極的に参加する保護者が増えた。日頃の園での遊びやその面白さを知ってもらえた。</li> <li>・ ルールの工夫により幼児と対等に勝負できるため、保護者自身が夢中になり、それを見てさらに幼児も思い切り取り組む姿が見られる。</li> <li>・ 親子運動遊びの日以外でも降園後の園庭開放時間を利用し、幼児と一緒に鬼ごっこ、サッカー、バドミントンなどで遊ぶ保護者が増えた。</li> <li>・ 「の～すパパと遊ぼう」だけでなく、月に 1 回の「親子運動遊び」に参加する男性保護者が増えた。</li> <li>・ 保護者アンケートの「幼稚園で行っている親子運動遊び（親子で遊ぼう・参観日・の～すパパと遊ぼう等）は親子遊びのヒントになっていますか？」という設問に対し 94.2%の方が「なっている」と回答しており、家庭にも遊びが波及しているのではないかと考えられる。</li> <li>・ 幼児自身は参加したくても保護者の都合や預かり保育利用のため、参加できない幼児がいる。実施方法を工夫していく必要がある。</li> </ul>

**保護者アンケートに寄せられた感想（親子運動遊び・園生活の中での子どもの変容）**

- ・ 親子一緒に全力で運動に取り組む良い機会となり、とても楽しい時間になっている。
- ・ やったことのない遊びもあってすごく楽しく、私自身も本気になる時がある。
- ・ 自宅でできる体操があり、嬉しい。
- ・ できなかったことができるようになる達成感を味わっている。
- ・ 小さな「できた」の積み重ねで、やればできると自信になっている。
- ・ 周りの友達に刺激され、苦手なことにも挑戦するようになった。
- ・ 勝つための作戦を考えたり、仲間意識をもって友達と協力したりすることが増えた。
- ・ 自分の思いだけでは集団の運動遊びは成り立たないことを知り、気持ちを合わせること、相手を理解し自分の思いに向き合うことを学んでいる。
- ・ 子ども同士で教え合う姿に、それぞれの成長を感じる。



親子でクラス対抗物取りゲーム



の～すパパとサッカー



降園時間後に氷鬼をする男性保護者

ウ 幼児期から児童期へと連続する子どもの発達と学びをつないでいく

【実践例】小学1年生とスポーツ鬼ごっこを行い、園小で研究協議を行う

活動	FIKA 総合型スポーツクラブ代表 飯田琢朗氏の指導のもと、スポーツ鬼ごっこを行う。幼児・児童ともに初めての経験。幼児・児童8人程度の混合グループを作り、いろいろなチームと対戦する。(11月)	
幼児・児童の姿		考察・研究協議より
<ul style="list-style-type: none"> <li>初めての活動だが、繰り返し行うことで、周りの様子を見て状況を判断しながら取り組むようになった。</li> <li>幼児は環境が違う中でも臆することなく取り組めた。</li> <li>複雑なルールを幼児も理解して行っていた。また、教え合う姿が見られた。</li> <li>コミュニケーションが少ないグループもあったが、「待ち時間に作戦を考えたら？」と声をかけると、それをきっかけに児童がリードして役割分担したり園児に気を配ったりするようになった。</li> <li>発達段階を踏まえ、年少児には役割を伝えたことで戸惑わずに取り組むことができていた。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>園では様々なルールや要素の含まれた鬼ごっこを経験していたため、短時間でもルールの理解がしやすかった。</li> <li>小学校では時間の中で答えを導けるよう教師が助言をすることが多いが、幼稚園では子どもたちに考えさせる声かけが多かった。</li> <li>園や家庭により経験の差が大きく、どこに基準を合わせて活動を行ったらよいのか、難しいところがある。</li> <li>小学校は入学してきた児童の経験の差から、単純なルールの鬼ごっこをすることが多いが、子ども同士で教え合うことで、いろいろな鬼ごっこが行えるため、園での経験を小学校に伝えていくことが必要なのではないかと感じた。</li> </ul>



幼児・児童のスポーツ鬼ごっこ (11月)  
1年生のサポートで園児も「宝」をゲット



年長児のスポーツ鬼ごっこ (2月)  
声をかけあって「宝」を守る



研究保育 (5, 6月)  
小中学校の先生も遊びに加わり指導を学ぶ

## 6 成果と次年度への課題

幼児は様々な遊びを通し、体力向上だけでなく、活動に取り組む意欲や友達とかわる力などが育っていった。さらに、友達と誘い合って遊び始める姿、気持ちを合せて取り組む姿に成長を感じることができた。幼児期は家庭で過ごす時間が長く、保護者の生活スタイルなどに遊びの時間等が大きく影響を受けるため、これまで保護者の啓発を大切にしてきたが、今年度は親子で一緒に遊びを楽しむ経験を重ねたことで、保護者自身も体を動かす楽しさを感じたり、幼児の成長に気づいたりすることができ、結果的に体力向上や健康に関心を寄せるようになったと感じた。また、朝食の摂取率が向上するなど生活習慣の良い変化も見られた。

一方で、体力向上は学区共通の目標であるため、より交流活動や研究協議を重ねることが必要だと考える。来年度は、幼稚園から小学校へと経験と学びがつながるように図り、今後も幼児の実態に合わせ、活動を工夫し、保護者とともに幼児の健康な心と体を育てていきたい。

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の2年目)

学 校 名	相模原市立橋本小学校
研究会名	橋本小学校研究推進委員会

## 1 研究主題

自己の課題に気づき、解決に向けて思考し判断する子  
～「もっともっと」子どもが夢中になる授業づくり～

## 2 学校の現状及び課題

本校は、全32学級（内支援級6学級）、児童数850人、JR橋本駅から徒歩圏の学校である。

児童は、全体的に落ち着いており、休み時間には、校庭に出て、鬼ごっこやボール遊び（ドッジボールやサッカー）、フリスビー、一輪車、竹馬、フラフープ等で遊んでいる姿が見られる。

そのような児童ではあるが、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、本校児童は、ソフトボール投げ、20mシャトルランに男女ともに低い傾向が見られる。上体起こし、反復横跳びでは、高い傾向が見られ、令和3年度も同様に高い傾向が見られた。

体育の授業では、はじめの運動、活動の準備や片付けも友だちと協力して行い、とても意欲的に活動している児童がほとんどである。活動量も確保できるよう授業づくりを行っている。

## 3 研究の視点

子どもが夢中になって運動に取り組めるよう授業づくりを行う。「見通し」「場づくり」「声かけ」を具体の手立てとして、めざす子どもの姿（ゴールの姿）を明確にして、単元計画を作成する。特に、今年度は、中学年以上は、ボール運動に重点を置き、知識・技能面において、スモールステップの技能の具体を示し、子どもに「できた」を実感させるとともに、教師の声かけも、技能については、特に、意識できるようにした。

子どもが運動に親しむために、授業以外での活動について、休み時間に、体育委員会を中心に活動（シャトルランや鬼ごっこ、駅伝、逃走中等）を計画する。

#### 4 研究の内容

- (1) 県・市教育センター指導主事の指導
- (2) 国士舘大学 細越淳二教授の指導
- (3) 公開授業（市内公開3回、校内公開4回）
- (4) 研究協議  
市内公開後の授業後の協議

#### 5 具体的な取組

- (1) 県・市教育センター指導主事の指導

公開授業後、研究協議の際に、子どもが思いきり体を動かしている様子や教師が子どもの動きを褒めたり、価値付けたりする授業についての指導講評をいただいた。また、今後に向けた授業づくりの視点をいただいた。

- (2) 国士舘大学 細越淳二教授の指導

6月、2月に、公開授業を見ていただき、ご助言を頂いた。特に、子どもだけでなく、教師の動き、声かけを専用の機具を使用して、具体的な場面ごとに指導をいただき、とても参考になった。今後についても、「小さじ一杯の工夫」をキーワードに、ちょっとした教材づくりの楽しさやコートの工夫などの視点をいただいた。

- (3) 公開授業

6月、9月、2月に市内へ授業を公開した。

市内に広く周知し、参観者の意見を参考に、次時の学習をよりよいものにする事ができた。

4年生のタグラグビーの授業では、運動の特性等をキャッチコピーにして、目指す動きを明確にすることで児童が動きの特徴やポイントを意識しやすくなっていた。また、めあて・キャッチコピー・動きを図に表したものをホワイトボードに掲示し、常に確認、振り返りができるようにした。守備側の動きが少なかったため、阻止する動きを指導し、パスをする必然性等を引き出せたら、タグラグビーの動きにもっと近づいたという助言を指導主事より頂きました。



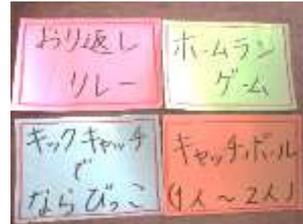
校内公開の3年生のキックベースの授業では、ルールの工夫、温かい声かけ等、安全安心の保証が必要と考え、手立てをとった。

○特別ルール用チケット

(塁の距離を伸ばしますチケット・塁の距離を縮めますチケット)



○ゲームに生かせるはじめの運動



○技能習得の確認 はじめの運動の前にも技能習得ポイントを確認した。



はじめの運動は、ボールを狙って蹴るコツを考えたり、みんなで素早く並ぶ練習ができたりするなど、ゲーム中に活用できる要素を取り入れた運動であったため、苦手な子もコツをつかみながらゲームを楽しみ、どの子も意欲的に取り組む様子が見られた。

また、体を動かすことが苦手な児童でもゲームに参加して、楽しめることをテーマにして授業を考えた。単元のはじめは、ただボールを蹴って走るだけであったが、学習を重ねていくうちに狙って蹴ることができ、振り返りでは「今回は狙って蹴ることができ、点数を獲得できた。」等の記載が増え、体を動かすことの楽しさを多くの児童が実感できたと考える。

(4) 授業以外での取組

体育委員会を中心に、主に休み時間に様々な取組を行った。シャトルラン、駅伝、鬼ごっこ大会、逃走中等、子どもが外で体を動かす機会を多く設定することができた。

(5) 研究協議

年間3回行った。市内公開の授業後に行った。市内の参観者も参加し、1グループ5人程度で、子どもの姿をもとに、グループ協議を行った。その後、指導主事より指導講評をいただいて、次の授業に生かすことができた。

## 6 成果と次年度への課題

### (1) 成果

研究主題や手立てが明確であった。ゴールが明確であったこと、知識・技能面での段階的な指導内容の研究も進めたため、単元計画を子どもに分かりやすく示すことができた。子どもが見通しをもち、課題解決ができるような授業づくりができた。

また、子ども主体の活動の中で、外で体を動かす取組を多く設定できた。環境面でも、サッカーボール、ドッジボール、フラフープ、一輪車、竹馬など子どもが自由に休み時間に使用できるようにして、外遊びの活性化をはかることができた。次年度に継続していきたい取組として、成果があった。

### (2) 次年度への課題

研究組織について、1学年に一人の推進委員とし、研究授業について、昨年度より、推進委員会の意図が伝わりやすくなかったが、学年だけでの研究になっている面も見られた。次年度は、6年間を見通した指導の系統性を教師間で共有できる組織的な研究を進めていきたい。

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の1年目)

学校名	伊勢原市立比々多小学校
研究会名	ひび体育DCAP研究会

## 1 研究主題

笑顔と汗の輝く体育学習の創造  
～新しい体育学習のカタチを求めて～

## 2 学校の現状及び課題

全国と比較して、体育の学習が好きな児童の割合はやや下回る(87%程度)が、体を動かすことが好きな児童は多い。他教科においても、自分の好きな活動とそうでない活動での意欲や集中する時間の差が大きく、心情面が学習の取り組みに大きく影響される児童も少なくない。体育の授業においては、勝敗に対するこだわりが強く、自分の意に沿うチーム・勝敗・自他のプレイでないと感情がコントロールできない場面が多くみられる。また、同じ種目をまとまって行う利点(種目の深まり)よりも、飽きや怠惰のほうが目立ち、単元が進むにつれ、意欲が低下してしまう様子もみられる。勝ち負けや、失敗に目を向けるのではなく、自他の挑戦や仲間との協力に目を向けさせ、「純粋にスポーツを楽しむ」体育学習としていきたい。また、その過程において「自他の能力の向上」に着目させることで、知識及び技能の向上や学習を深めることにもつなげていきたい。

## 3 研究の視点・内容

学校の現状及び課題を鑑みて、以下のような取り組みを実施し、健康・体力づくりへの意識向上をねらった。

- (1) 年間計画の検討
- (2) 誰もが取り組める授業計画の検討
- (3) デジタル副読本の活用方法の検討
- (4) 地域協力体育事業  
習い事体験会「NaraiGoTo」の開催  
親子スポーツテスト体験会「VS(ぶいえす)」の開催

## 4 具体的な取組

- (1) 学校の実態に踏まえた年間計画の再編成。  
年間計画のポイントは、  
①全学期で全種目の活動ができること

②1/3 時間ずつに分けた1時間ごとの計画である。

### 成果

児童の様子として、苦手な単元でも短期間の取組による児童の意欲の持続化や多様な動きを毎学期行えたことで、楽しそうに取り組んでいる姿が増えた事が教員側から挙げられた。児童アンケートからは、「学期ごとに同じ種目に挑戦することができるのが良い」「(定期的に)その種目をする機会があることでできる技が増えた」などの記述が見られた。

### 課題

授業者からは、短期間による学期ごとの評価の難しさが挙げられた。また、「もっとやりたい」と思い始めたときに別種目に移ってしまう物足りなさがあることも児童・教員側両者から挙げた。「もっとやりたい」という気持ちが出たのは成果だが、より探求したい気持ちになったときにどう対処していくかは課題として検討していきたい。



2023年度比々多小学校 体育年間活動計画例

## (2) 習い事体験会「NaraiGoTo」・親子スポーツテスト体験会「VS (ぶいえす)」の開催

地域のスポーツクラブ(野球・サッカー・陸上・ラグビー・バスケット・バレー)等に協力いただき、習い事の体験を行う習い事体験会(NaraiGoTo)を7月に、親子や兄弟でスポーツテストの種目を競い合える体験会(VS ブイエス)を9月に実施した。どちらも150名近くの参加があり、「親子や友だち同士で楽しく体験することができた。」と参加した保護者からは好評であった。また、放課後や休日等のスポーツする機会を増やす為に習い事加入への促進も目的の

一つとしたが、加入に繋がるまでに至らなかった。保護者の当番や費用面等の課題も大きいが、授業以外の運動時間の確保に向けて地域の協力を得る活動も継続していきたい。



習い事体験会「NaraiGoTo」の活動の様子



スポーツテスト親子体験会「VS」の活動の様子

### (3) 授業準備時間削減と全職員が取り組みやすい体育学習をめざした、副読本活用方法の再検討とデジタル化

副読本の活用方法の再検討を行った。これまでは、児童に手本を示すことで活用していることが多かったが、例示されている活動で実施する種目を検討したり、図解された活動をまとめることで授業準備を短縮し、児童に1時間の流れを視覚化できる掲示物を簡単に作成したりすることができる機能の活用方法等について意見交換を行った。

Gakkenの副読本には本の内容をスクリーンショットし、一つの画面にまとめる機能が搭載されており、本研究の意見が一部機能に反映されている。今後も、よりよい活用方法については意見を伝えていながら、児童にとっても教員にとっても使いやすい副読本の活用方法の検討を模索していきたい。

## 5 成果と次年度への課題

さまざまな活動を実施することで、子どもたちの豊かなスポーツライフの実現にむけた素地づくりに寄与できたのではないかと感じる。また、年間指導計画を変更したゲーム中心の学習活動についても2/16に行った校内研修会にて、東京学芸大学副学長の鈴木聡先生に参観いただき、一定の知識及び技能の習得や思考・判断の深まりがあることについて講評いただいた。しかし、より動きを高めていく過程において、ゆっくり思考をする時間の確保は課題であると御指導いただいた。今後も検討を重ね、より充実した体育学習を実践していきたいと思う。

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の2年目)

学校名	横須賀市立追浜中学校
研究会名	追浜中学校研究推進委員会

## 1 研究主題

健康・体力づくりにつながる食育実践

～主体的に食生活の改善に取り組む生徒の育成を目指して～

## 2 学校の現状及び課題

横須賀市の中学校では、令和3年9月から学校給食がはじまった。学校給食開始にともない、心身ともに成長の著しい時期に生徒たちが適切なエネルギー量を摂取できるように、給食マニュアルに沿った食育指導をすすめてきた。しかし、その中で好き嫌いや偏食などで、食事量や栄養の偏りがみられる生徒もいた。また、給食当番の盛り付け方により、食事量にバラつきがみられてしまうという課題も浮き彫りとなった。

## 3 研究の視点

中学生の時期に必要なエネルギーの量やそれを摂取する必要性を理解させることで、食育に関する意識を向上させ、適切な量の食事をとることの大切さを伝えていく。また、学んだことを自らの食生活に生かすことで食生活の改善を図る実践力を身に付けさせていく。さらには、適切な食生活を実践することで心身の発育発達や体力の向上につながることも実感させたい。

## 4 研究の内容

次のことを実践することで、食育に関する知識や意識、実践力の向上を図る。

- (1) 食育に関するアンケートの実施
- (2) 適切な盛り付け指導のための工夫
- (3) 食育に関する意識の向上と実践力を図るための実践
- (4) 食育に関する知識と意識の向上を目指した講演会の開催

## 5 具体的な取組

### (1) 食育に関するアンケートの実施

1・2年生を対象に次の内容に関するアンケートを実施した。

- ・朝食や夕食を食べる頻度
- ・朝食や夕食を食べない理由
- ・好き嫌いの有無と実際の摂取状況
- ・栄養バランスに対する意識
- ・朝食や夕食を自分で作る頻度

### (2) 適切な盛り付け方を身に付けさせるための工夫

「給食における生徒一人ひとりが中学生の時期に必要な食事量」を可視化するために、毎日教室にあるテレビに盛り付け例を映した。給食当番はこの写真を見て、盛り付け量を理解した上で盛り付けを行った。



### (3) 食育に関する意識の向上と実践力を図るための実践

2年生の総合的な学習の時間に扱ったSDGsの題材で「フードロス」について考え、生徒たちから「残食ゼロキャンペーンの実施」が発案された。フードロスを減らすことを目的として、一週間給食後にフードロスがどれだけあったかを写真に収め振り返った。



生徒会が「あと一口週間」を企画し、実施した。「残食ゼロキャンペーン」から規模を大幅に広げ、全校でフードロスの削減や好き嫌いをせずに食べるために「普段よりあと一口多く食べる」取組を行った。

#### (4) 食育に関する知識と意識の向上を目指した講演会の開催

学校給食センターの栄養教諭を講師として招き、次の内容に関する食育に関する講演会を開催した。

- ① エネルギー不足にならないように主食をしっかり食べる必要性
- ② カルシウム不足にならないように牛乳をしっかり飲むことの必要性
- ③ 塩分ひかえめな食事をとることの必要性
- ④ 栄養バランスのよい食事をとるために、一人ひとりが適切な量の給食を食べることの必要性

生徒自身が自分の手で弁当を作る「弁当の日」の提唱者の方を講師として招き、講演会を開催した。講演会后、体育祭の日に合わせて「弁当の日」を開催した。



## 6 成果と次年度への課題

### (1) 成果

事後アンケートの結果、次のような成果が得られた。

- ・毎日教室のテレビに盛り付け例を映し出したことや栄養士による講演会の中での「フードロス減らすための配膳の方法」の話によって正しい配膳方法についての理解度が深まった。
- ・栄養士による「バランスの良い食事の話」や「残食ゼロキャンペーン」、「あと一口週間」によって、好き嫌いせずに食べようという意識が向上し、実際に好き嫌いせずに食べる実践力が身に付いた。
- ・「自分で作る弁当の日」を通して、食材との出会い、料理をすることの楽しさ、作った後の満足感、褒めてもらう喜びなど、様々な経験ができた。その結果、実生活においても料理をする生徒が増えた。また、料理をする意欲と実際に料理をする行動力が向上しただけでなく、料理を作る際に栄養バランスを考える生徒までもが増えた。

## (2) 課題

給食の正しい配膳の仕方を理解している生徒、好き嫌いせずに食べる生徒、栄養バランスを考えながら自分で料理をする生徒の割合は多くなった。そして、「毎日朝ごはんを食べることは大切であること」を理解している生徒の割合も増えた。しかし、毎日朝ごはんを食べる生徒の割合が減ったことから、実生活の中で身に付いた知識や意欲が実際の食生活の改善にまではつながっていないことが分かった。

この課題を解決していくために、今後も食育に関する取り組みを継続して行うことで、心身の健全な発育発達につなげる食生活に関する実践力の向上を目指していきたい。

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の1年目)

学校名	藤沢市立湘南台中学校
研究会名	湘南台中学校体力づくり研究会

## 1 研究主題

地域と協力・連携しながら、生涯にわたってスポーツに親しむ気持ちを育むために

## 2 学校の現状及び課題

本校は、全20学級（含特別指導学級4クラス）、生徒数606人の学校で、3校の小学校から生徒が入学してくる。最寄りの湘南台駅から徒歩7分の立地にあり、周辺には商業施設等も充実している。地域との親交も深く、地域と交流しながら、生徒を育てていく地盤がある。

生徒は全体的に落ち着いており、体育の授業や学校行事にも積極的に取り組む生徒が多い。第2学年の生徒を対象に行ったアンケートで、「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。」という質問に対し、男子で87%、女子で76%の生徒が肯定的な回答をしている。また、男子の93%、女子の63%が校内における運動部活動及び地域のスポーツクラブに所属しているという結果もあり、多くの生徒がスポーツを「する」という関わり方ができている。

しかし、本校の生徒の様子を見ていると、生徒自身がスポーツを「する」ことには肯定的な生徒が多い一方で、「する」だけに固執し、「支える」といった関わり方が薄いように感じられる。また、自らが進んでスポーツを「知ろう」とする様子もあまり見られなかった。これらのことから、「生涯にわたってスポーツに親しむ気持ち」を育むためには、スポーツは「する」だけでなく「支える」という関わり方もできることを知ることが課題だと考える。

## 3 研究の視点

「する・みる・支える・知る」といった生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していくための資質・能力の育成に向けて、「する」だけの関わりではなく、その他の多様な関わり方を深めることで、スポーツへの興味・関心を高めていく。特に「支える」ということに重点を置き、まずはどんな支え方があるかを体験していく。そこで、1年目は生徒自身の体力・運動能力等の現状を知ること、また、校内にとどまらず、地域と連携しながらスポーツイベントの企画や運営も経験し、スポーツとサポートすることの大切さに気付いていく。

#### 4 研究の内容

- (1) 体力・運動能力の現状を知るため、新体力テストの実施〔する〕〔支える〕
- (2) 柔道授業において、メダリストによる派遣授業の実施〔する〕〔みる〕
- (3) 校内でのスポーツイベントを企画・運営〔する〕〔支える〕
- (4) 地域でのスポーツイベントを体験（サポート役として）〔する〕〔支える〕
- (5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する（来年度実施予定）〔支える〕

#### 5 具体的な取組

- (1) 体力・運動能力の現状を知るため、新体力テストの実施〔する〕〔支える〕

第2学年を対象に、新体力テストの実施において、県教育委員会保健体育課および県総合教育センター体育指導センターの指導主事にご支援いただき、新体力テストを実施した。その際、記録の取り方をより詳しく教わるだけでなく、全力発揮のポイント等もアドバイスをいただいた。また、声かけ（サポート）されることにより、全力が出せる生徒が多かった



- (2) 柔道授業において、メダリストによる派遣授業の実施〔する〕〔みる〕

第2学年の「柔道」の授業において、全日本柔道連盟の授業支援事業に申し込みをし、メダリストによる出前授業を行った。世界の舞台で活躍した選手と間近で関わることにより、生徒自身が活動しているスポーツへの意識の改革や、メダリスト自身が経験してきたスポーツへの関わり方を知り、スポーツへの興味・関心が高まった。また、模範演技を見ることで、テレビや手本動画では感じることはできない臨場感を味わうことができた。その後の授業では、投げ技の形だけでなく、崩しや体さばき等、より模範演技で見た技に近づこうと練習する姿が見られた。

(3) 校内でスポーツイベントを企画・運営〔する〕〔支える〕

体育委員会を中心に、多くの生徒にグラウンドで体を動かす機会を作るため、定期的な昼休みレクリエーション大会の企画・運営を行った。誰もが楽しめるように、難しいルールや人数に限られるものではなく、気軽に参加できる内容を考えた。主な内容としては、「だるまさんが転んだ」「猛獣狩りに行こうよ」「ドロケイ」「バレーボールパスラリー競争」「色鬼」等である。



年度末には、昼休みレクリエーション大会での経験を活かし、学年で行う球技大会での企画・運営も行った。「する」だけではなく、「支える」という関わりを多くの生徒に体験してもらうために、第2学年では全員に係の役割を設け、全員で競技を行いながら、全員で運営していく体験をした。

(4) 地域でのスポーツイベントを体験（サポート役として）〔する〕〔支える〕

湘南台地域は、学校と地域との親交が深く、これまでも学校外での関りが多く見られた。そこで今年度は地区レクリエーション大会において、運営をサポートする役として、全校生徒にボランティアの募集を呼びかけた。悪天候により大会が中止となってしまったため、参加は実現しなかったが、来年度以降も同じように参加をしていく方向で進めている。

また、1月には第14回湘南藤沢市民マラソンのボランティアに1・2年生を中心に参加をした。当日は沿道での応援隊として参加し、スタート直後やゴール間近のランナーに多くの声援と拍手でサポートをし、大会に参加しているランナーからは多くの笑顔が返ってきた。ボランティアを通じて、「支える」という関わり方にも多様な方法があることを学んだ。



(5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する（来年度実施予定）〔支える〕

来年度に実施したいこととして、学校の枠を超え地域でのスポーツイベントの企画・運営していく。この1年間の経験を通して、どのように企画し、運営していくことで、より多くの方々に楽しんでもらえるイベントが作れるかを考えていきたい。

## 6 成果と次年度への課題

実施時期や当日の気候も影響し、新体力テストでは、全ての種目を行うことはできなかったが、実施した種目では一定の成果を感じることができた。

スポーツイベントの企画・運営では回を増すごとに、企画内容が改善されていたり、当日の運営もスムーズに行えるようになったりと、多くの場面で生徒の「支える」関わり方の視点が養われたように見られた。

自身が通っている学校よりも規模の大きいスポーツイベントの参加を経て、どのようにイベントに関わることが、イベントに参加したすべての人が楽しめるのかを知ることができた。

地域という枠組みの中で、来年度は生徒達自身で企画したスポーツイベントを開催してきたい。より規模の大きくなる中で、自分たちの力で企画・運営することで、地域の人々を含めたより多くの人たちにスポーツをすることの楽しさを味わってもらおうとともに、生徒達自身のスポーツへの興味・関心も高まっていくと考える。そして、スポーツを「する・みる・支える・知る」という多様な関わり方を体験することで、中学校を卒業した後もスポーツへの多様な関わり方をもち、生涯にわたってスポーツに親しむ気持ちを育てることができるのではないかと考える。

# 健康・体力づくり実践研究校 研究報告書

(2年継続研究の1年目)

学 校 名	神奈川県立新羽高等学校
研究会名	新羽高校 健康・体力づくり研究会

## 1 研究主題

よりよい豊かなスポーツライフに向けて  
～授業、体育的行事、部活動を三位一体として取り組む～

## 2 学校の現状及び課題

本校の生徒の実態は、運動やスポーツ等を通じて、体を動かすことの重要性を理解している生徒が少ないことが挙げられる。そのため、体育の授業に意欲的に取り組む生徒が少ないこと、部活動への加入率の低さ、体育祭や球技大会等の体育的行事への興味・関心の低さが挙げられる。

## 3 研究の視点

本校の生徒を対象に運動やスポーツに対しての意識等に関する実態把握をすることに焦点を当て研究を進めていく。実態把握を基に保健体育科だけでなく、学校全体で運動やスポーツに対しての意識の向上等を進めていき、生徒一人ひとりのよりよい豊かなスポーツライフへつなげていきたい。

## 4 研究の内容

アンケート調査をもとに、本校生徒の運動やスポーツ等に対しての意識等がどのように変容していくかを検証し、今後の保健体育の授業、体育的行事、部活動等の活性化につなげる。

## 5 具体的な取組

- ・ 生徒を対象とした運動やスポーツに対して意識に関する実態把握アンケート調査の実施
- ・ 体育の授業改善、体育的行事の改善、生徒が主役の部活動

## 6 成果と次年度への課題

保健体育科や他教科と相談し、実態把握アンケートを作成した。次年度に向けて、在校生及び入学生を対象に実態把握アンケートを実施し、年次ごとの運動やスポーツに関する意識等の違いを分析し、授業改善、体育的行事の改善、部活動の活性化に取り組んでいきたい。