

IV

事例紹介



目標設定を行い、体力・運動能力調査を実施する様子

体力・運動能力向上、健康課題解決に向けた取組事例の紹介

体力・運動能力の向上、正しい生活習慣の確立および歯科保健指導等に積極的に取り組んでいる学校の取組事例を掲載しています。各学校においては、この事例を活用し、教職員全体の共通理解を図り、学校の教育活動全体を通じた体力・運動能力の向上、健康教育の推進を図りましょう。

【小学校の取組事例】

- (1) 運動の楽しさを感じさせる体育の授業と運動の日常化を目指した取組 【柴田町立船迫小学校】 P45
- (2) 栄養教諭と連携した肥満指導の取組 【白石市立福岡小学校】 P46
- (3) 地域とともに体力向上を目指す取組 【塩竈市立玉川小学校】 P47
- (4) 「食の自己管理能力を育てる食育をめざして」
望ましい献立を考え、実践しようとする意欲を育てるための実践を通して 【松島町立松島第五小学校】 P48
- (5) 日常的な放課後外遊びと体力・運動能力調査2回の実施等を通じた
体力向上の取組 【東松島市立矢本東小学校】 P49
- (6) 強くたくましい子の育成を目指し、学校教育活動全体を通じた
体力向上の取組 【大崎市立沼部小学校】 P50
- (7) 体力・運動能力向上に向けた授業改善 【気仙沼市立大島小学校】 P51
- (8) たくましく健康に生活しようとする児童の育成
～「運動習慣」の実践を中心に～ 【仙台市立北六番丁小学校】 P52

【中学校の取組事例】

- (1) 生徒の運動意欲を高め、体力向上を図る取組
～単元構成及び、体力テストの取り組ませ方の工夫を通して～ 【白石市立白石中学校】 P53
- (2) 「クリケット」が体力テストに及ぼす好影響 【亘理町立亘理中学校】 P54
- (3) 自らの課題を捉え、課題解決に粘り強く取り組む生徒の育成 【登米市立中田中学校】 P55
- (4) 小中連携と体力の向上を図るための授業改善 【栗原市立志波姫中学校】 P56
- (5) 運動不足による体力低下の改善を図る取り組み
～運動の必要性への意識を高める指導の実践～ 【栗原市立栗原西中学校】 P57
- (6) 運動習慣を身に付けさせ、主体的に体力向上を目指す生徒を育む取組 【気仙沼市立面瀬中学校】 P58
- (7) 自己の健康について考えることのできる生徒の育成 【仙台市立生出中学校】 P59

柴田町立船迫小学校

運動の楽しさを感じさせる体育の授業と運動の日常化を目指した取組

1 学校規模

- (1) 児童数 男子 165 人 女子 181 人 計 346 人
 (2) 学級数 17 学級(特別支援学級 4 学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 本校では、学校生活や学習活動の基盤は、心と体の健康にあると考え、運動の楽しさを感じさせながら体力の向上を目指す授業実践を行っている。
 (2) 外遊びを推奨している。特に、火水木曜日の業間休みには、全校児童で外遊びをしようと呼び掛けており、業間休みや放課後には、たくさんの児童が校庭で元気に遊んでいる。
 (3) 新体力テストでは、例年、低学年で多くの種目で県平均よりも下回る傾向がある。低学年の外遊び場所が、中高学年の場所と異なり狭いこと、そして遊具遊びやボール遊びが制限されることの影響があるものとする。また昨年度は、様々な制限の影響からか記録が伸び悩み、下がった学年もあった。

3 取組の成果

(1) 新体力テストの結果から

※網掛けは県平均を上回ったもの

	上体おこし	反復横跳び	20m シャトルラン
1 年男	14.7 (11.5)	26.1 (26.5)	20.3 (17.6)
1 年女	10.5 (11.3)	27.7 (26.0)	17.0 (15.1)
2 年男	14.9 (13.8)	30.6 (30.2)	23.9 (25.6)
2 年女	14.3 (13.1)	28.9 (29.2)	18.4 (20.4)
3 年男	15.5 (15.4)	32.9 (33.2)	35.1 (31.2)
3 年女	12.2 (15.1)	30.2 (32.1)	25.5 (25.0)
4 年男	22.7 (16.9)	40.8 (36.8)	57.0 (37.0)
4 年女	17.4 (16.5)	38.3 (35.7)	35.1 (29.4)
5 年男	20.7 (18.5)	47.0 (40.6)	57.7 (43.0)
5 年女	18.0 (18.0)	44.2 (39.1)	41.8 (35.7)
6 年男	21.2 (20.6)	43.6 (44.0)	51.0 (50.7)
6 年女	21.0 (18.7)	43.5 (41.4)	45.6 (39.1)

※左数字は今年度本校平均(括弧内数字は令和4年度宮城県平均)

低学年も含め、握力や立ち幅跳びではほぼ全学年で前年度の県平均を上回った。例年、県平均を上回る学年が2学年ほどである3つの種目(上体起こし、反復横跳び、20m シャトルラン)でも、上の表にあるように前年度の県平均を大幅に上回った。

4～6 学年の3 年間の新体力テスト総合評価(数字は%)

	令和3 年度		令和4 年度		令和5 年度	
	A	B	A	B	A	B
6 年男	28.0	44.0	33.3	45.8	34.8	34.8
6 年女	42.9	28.6	50.0	14.3	58.1	16.1
5 年男	59.1	27.3	35.0	30.0	54.2	16.7
5 年女	56.5	13.0	52.4	38.1	63.6	18.2
4 年男	30.3	26.7	48.3	20.7	63.0	11.1
4 年女	27.7	38.3	46.8	34.0	48.9	26.7

※網掛けの数字は、所属学年の前年の結果よりも上回ったもの

令和5 年度総合評価 A の児童が70 名おり、全体の20%を達成した(そのうち3 名が80 点満点)。昨年度の級よりレベルアップした児童も106 名いた。

4～6 学年のそれぞれ過去3 年間の総合成績を比較すると、学年が上がるにしたがい、A・B と評価された児童の割合が増加し、D・E と評価された児童の割合が減少している。それぞれの学年で着実に児童の運動能力が向上している。

本校と柴田町の肥満度20%以上の児童の割合(数字は%)

	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
柴田町	12.9	12.4	13.3	14.7	12.7	14.7	13.8
船迫小	12.6	11.3	12.6	11.4	8.9	12.1	10.8

令和4 年度は、肥満度20%以上の児童の割合は増加したものの、今年度は減少し、例年よりも肥満傾向にある児童が少なくなった。

4 具体的な児童と生徒の反応

(1) 授業開始のウォーミングアップとつなぎの運動



柴田の桜の木の様にぐんぐん伸びて!

ウォーミングアップとして、町内勤務の先生と仙台大学で考案した「元気いっぱい!しば体操」を行っている。また、メインの活動につなげるつなぎの活動を題材から考え、児童に取り組ませている。これにより、ウォーミングアップからメインの活動にスムーズに移行できている。また、授業でのけがの防止にも効果を発揮している。

①ウォーミングアップ

元気いっぱい!しば体操

②つなぎの運動

◎【5 年生・台上前転】

- ・全員ができる開脚跳び
- ・ステージの段差を使った台上前転後半の動きの練習

◎【1 年生・跳び箱運動】

- ・平均台をくぐらせる
- ・跳び箱を踏ませる

(2) 学校行事・Web 大会に向けた業間時間等の取組

本校では、11 月中旬に持久走記録会を、(低学年 610m、中学年 1200m、高学年 1500m)を実施している。記録会に向けて、10 月中旬からの火・木曜日の業間休みに、「ランランタイム」として児童と教職員が一緒になって校庭を5



分間走る取組を行っている。持久走記録会に向けての試走では、回を重ねる毎に、記録を伸ばしていく児童が増えている。また、県教委主催の Web 長なわ大会に合わせ、2 月中旬に長縄記録会を行っている。体育のウォーミングアップとして、また学級づくりも兼ねて、業間休みや放課後等を使い長縄跳びを行っている。Web 上や校内掲示物で日々更新される記録を励みに、児童と担任が一体となり意欲的に取り組んでいる。令和4 年度は、3 年2 組が後期最高記録の部で優勝、また後期累計記録の部で多くの学級が上位に入賞した。

(3) 跳び箱強化週間の取組

今年度の新しい取組として、11 月の後半から2 週間跳び箱強化週間を設定した。瞬発力や筋力を向上させることと跳び箱に対する苦手意識を減らすこと。そして、跳び箱やマットの準備には時間を要するため、それらを2 週間常設することで、授業中の活動時間を確保することを目的としている。

(4) 対外的大会(陸上・駅伝)への参加奨励

希望者を募り、仙南地区の陸上大会や駅伝大会に参加をしている。参加者には放課後に校庭や体育館で、1 時間程度の練習の時間を設けてきた。全体でウォーミングアップを行い、それぞれの専門種目を行ってきた。大会を重ねる毎に参加者も増えるなど、児童や保護者の関心も高まってきている。今年度は、全国小学生陸上競技交流大会宮城県大会で女子コンバインドA で優勝し、本校では2 2 年振りに全国大会に出場した。



5 今後の課題

- (1) 日常の生活の中で進んで運動に取り組む意識をさらに高めていく。また、低学年児童の運動能力向上のため、遊具やボールをできるように学校体制を整え、施設や体育備品を充実させたい。
 (2) 児童の体力をさらに向上させていくためにも、学習や生徒指導面だけでなく、運動能力などについても中学校へ引き継ぎ、連携を図っていきたい。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子76人 女子72人 計148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) 各学年に肥満傾向の児童がいる。
- (2) 給食の残食が多い。特に、副菜や汁物の残食が多い。
- (3) 肥満傾向の児童やその保護者からの聞き取りでは、偏食や間食の摂りすぎなど、食生活に課題がある家庭が多い。

3 取組の成果

- (1) 肥満率の減少

令和3年度	18.3%
令和4年度	18.3%
令和5年度	17.6%

- (2) 残食の減少

	副菜	汁物
令和3年度	32.87%	16.00%
令和4年度	22.10%	13.15%

- (3) 受診率の向上

令和3年度	27.8%
令和4年度	33.3%
令和5年度	42.9%

※令和5年度は12月時点のもの。

中等度肥満、高度肥満は、医療機関の受診を勧めている。年々受診率が上がっている。

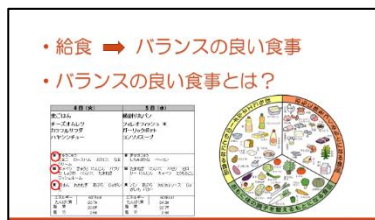
4 具体的な取組と児童や保護者の反応

- (1) 令和4年度の取組 「PTA講演会」

給食の残食や偏食、肥満の現状を伝え、家庭と協力して健康課題改善が図れるよう、PTA対象の講演会を実施した。白石市学校給食センターの栄養教諭から、子供の肥満や成長期の食生活について講話をしていただいた。後日、講演会で紹介された野菜を使った給食レシピを保健だよりに掲載したところ、家庭で実践したという声が多く聞かれた。

また、保護者から、肥満に関する健康相談が

増え、肥満度の高い児童が、毎日家庭で体重測定をしたり、医療機関を受診したりするケースも増え、生活習慣の改善がみられた。



- (2) 令和5年度の取組 「食に関する指導」

校内で特に肥満傾向児の割合が多い3年生を対象に、「おやつとり方」について栄養教諭と担任がT.T.で指導を行った。普段食べているおやつのカロリーを計算したり、実際に階段を上り下りして摂取カロリーを消費するための運動量について考えさせたりした。指導後の感想では、「おやつの内容や運動量を意識した生活を送りたい。」など、自分の生活を見直す良い機会となったことが窺えた。

また、授業で使用した教材は、肥満傾向児童を対象とした個別肥満指導でも活用したほか、市養護教諭部会でこれらの実践を共有した。市養護教諭部会では、各校の肥満指導の取組について毎回情報交換を行っており、作成した資料は市の共有フォルダーを活用して共有している。



5 今後の課題

- (1) 受診や定期体重測定などに消極的な児童や保護者への支援。
- (2) 肥満改善予防に向けた取り組みへの、児童と保護者の意欲の継続。

1 学校規模

- (1) 児童数 男子163人 女子157人 計320人
- (2) 学級数 17学級（特別支援学級5学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 令和4年度体力・運動能力調査の結果
 - ・A評価13%、B評価34%、C評価29%、D評価19%、E評価4%であり、半数がC評価以下である。
- (2) 学校や地域の環境と取組
 - ・学区内に公園や児童の遊び場が少ない。
 - ・昨年度から5の付く日を「外にGoGoDay」として外遊びを奨励している。
 - ・下学年の放課後の遊びを支援する地域の取組「わくわく遊び隊」を平成29年度から継続している。

3 取組の成果（表2～5の全国の値は令和4年度のもの）

表1 総合評価では、令和4年度の結果では、C、D、E評価（52%）が半数を上回っていたが、令和5年度の結果においては、A、B評価（56%）が半数を上回った。シャトルランと立ち幅跳びについては、令和4年度には全国調査結果との差が5ポイント以上あったが、表2～5あるように全国平均を大きく上回ったり、その差が小さくなったりした学年があり学校全体として大きな改善が見られた。

[表1 総合評価]

	A	B	C	D	E
R4	13%	34%	29%	19%	4%
R5	16%	40%	30%	12%	1%

[表2 シャトルラン（男子）] 単位：回

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
全国	18.1	27.7	35.1	42.7	51.1	57.4
玉小	28.6	38.7	46.0	44.9	55.2	65.6

[表3 シャトルラン（女子）] 単位：回

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
全国	15.6	21.5	27.7	33.9	40.4	45.0
玉小	29.5	29.5	36.2	35.5	41.1	46.1

[表4 立ち幅跳び（男子）] 単位：cm

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
全国	116.9	127.4	136.5	145.2	156.0	166.1
玉小	127.1	133.3	138.3	152.1	154.3	171.1

[表5 立ち幅跳び（女子）] 単位：cm

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
全国	108.4	119.6	128.2	137.9	148.6	154.7
玉小	125.3	126.1	134.7	147.1	149.4	153.0

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 地域の講師を活用した研修と測定

正しい測定結果が得られるように、地域のスポーツ協会や地域コーディネーターと連携し、教職員の事前研修会及び測定時の支援をいただいた。

事前研修会では、全教員が技能を高める運動の紹介や正しい測定方法の指導を受け、学校での取組や体育科の授業の見直しを図った。

その結果、児童の測定に係る運動技能や意識が高まり、目標値達成に向けて意欲的に取り組む姿が見られた。



- (2) 地域と連携した体を動かす習慣の定着

学校では、5の付く日を「外にGoGoDay」と称して、教員も子供も外に出て遊ぶことを奨励している。また、地域に子供が遊べる公園が少ないことから、平成29年から継続している市の取組として、低学年の放課後の遊びをプロデュースする「わくわく遊び隊」が行われている。

「外にGoGoDay」には、計画を立て遊ぶ学級が増え、みんなで外遊びをすることが定着しつつある。また、わくわく遊び隊に参加している児童においては、体力・運動能力調査でC、D評価の児童が少ない。



5 今後の課題

- (1) 学校・家庭・地域が一体となった取組の充実

学校で行っている「外にGoGoDay」、市で行っている「わくわく遊び隊」を継続していくとともに、成果を家庭へ知らせ、家庭で運動遊びを行うことの重要性の理解と時間の確保を呼び掛けていく。
- (2) 一人一人の目標設定

県が示している「年齢別の各種目標値の設定表」を継続して活用し、一人一人が発達の段階における自分の目標値を意識して体力・運動能力向上に取り組めるようにする。

「食の自己管理能力を育てる食育をめざして」

望ましい献立を考え実践しようとする意欲を育てるための実践を通して

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子38人 女子21人 計59人
- (2) 学級数
8学級（特別支援学級2学級）

2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) 本校は松島町の中でも内陸に位置し、小さな団地と昔からの永住者世帯が混在している。また児童の多くは祖父母と同居している。
- (2) 学区内にはスーパーやコンビニがなく、買い物はほとんどが自家用車で松島町の海岸方面もしくは近隣の町外にある店舗を利用している。
- (3) (1)、(2)のことからも児童は自分で食事を用意したり自力で食材、食料を買いに行ったりする生活経験が少ない。
- (4) 栄養素や学校給食の献立に対する興味はあるが、授業で身につけた知識や技術を生活の中で活用しようとする意欲が十分ではなかった。

3 取組の成果

- (1) 授業後のワークシートから、児童が食事の栄養について興味を持つだけでなく、「家庭でも実際に栄養バランスを考えた献立を立てて調理をしてみたい」「組合せを意識した献立を立ててみたい」という感想が得られ、意欲を高めることができた。
- (2) ハッピーランチタイムの計画カードや振り返りカードから、「献立計画から自分で立ててみた」「考えた献立から材料や買い物リストを考えた」「普段は一緒に行かない買い物も一緒に買い物へ行った」と記入した児童が増加した。また、98%の児童、保護者が前向きに参加し、楽しく参加できたと回答していた。
- (3) 給食の献立を三色食品群に分けてまとめたホワイトボードの掲示や、生産地のランキングの掲示物に全校児童が興味を持って見る姿が増えた。

4 具体的な取組と児童（生徒）の反応

- (1) 栄養バランスの整った献立づくりの学習
児童が生活の中で自ら進んで栄養バランスを考えた献立を立てられることを目標とし、第

6学年を対象に家庭科の授業を実施した。

児童は三色食品群をもとに、食品に含まれる栄養素の働きや体への影響、彩りや味、地産地消等も含めて献立づくりのポイントを学習した。さらにそれらのポイントを念頭におきながらICT（ロイロノート）を活用し、自分なりに既存の料理を組み合わせで一食分の献立を作り、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「栄養素」のキーワードを用いて自分が考えた献立を発表した。



- (2) HLT～ハッピーランチタイム～の実施
本校では年2回、以下のような内容で全児童が自分で弁当を作る取組を実施している。
 - ①事前に計画カードの記入（チャレンジコースの選択や弁当作りの具体的な計画）
 - ②①をもとに当日の朝に家庭で弁当作り。
 - ③作ってきた弁当を学校でお昼に食べる。
 - ④振り返りカードの記入。

コロナ禍等により内容を変更したりカードの中身を工夫したりし、毎年、工夫・改善を図っている。



- (3) 保健給食委員会の取組
児童委員会（保健給食委員会）の常時活動として、毎日の給食の献立をもとに、その日使われる食材を三色食品群に分け、ホワイトボードにまとめて給食配膳室前に掲示している。また、児童集会の際に給食の食材を三色食品群に当てはめて紹介したり、生産地のランキングをまとめて発表し掲示したりしている。

5 今後の課題

- (1) 栄養バランスや規則正しい食生活、食品の安全性等も含めた指導の工夫。
- (2) 栄養教諭や町の保健師、関係機関と連携を図り、継続した取組を行う。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子 243 人 女子 207 人 計 450 人
- (2) 学級数
17 学級（特別支援学級 3 学級）

2 学校や児童の実態

- (1) 毎日放課後に外遊びの時間（40 分程度）を設けており、多くの児童が遊びを通して体力向上に努めている。
- (2) スマホやゲーム、タブレットなど視聴時間が長い児童がおり、適切な生活習慣を図る必要がある。
- (3) 徒歩通学を呼び掛けているが、毎日のように保護者に送迎されている児童がいる。

3 取組の成果

- (1) 体力・運動能力調査の比較から
令和 4 年度の体力運動能力調査と比較し、令和 5 年度は 4 年男子長座体前屈、4 年男女シャトルラン、5 年男女長座体前屈を除く、すべての種目で記録の向上が見られた。
- (2) 第 2 回体力運動能力調査の実施
今年度は 6 月に第 1 回、11 月に第 2 回の体力運動能力調査を行った。第 1 回と比較し、1 年生で約 7 割、学校全体で約 4 割の児童の記録が向上した。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 日常的な放課後遊び等の取組
昨年度から約 40 分間の「放課後外遊び」の時間を毎日設定し奨励している。十分に体を動かす機会を確保することは、楽しみながら体力向上を図るだけでなく、睡眠時間の確保や生活リズムの改善につながっている。12 月の児童アンケート「進んで外遊びをしているか」という設問に肯定的な回答をした児童は約 88%と活動が充実していることが伺える。

(2) 第 2 回体力・運動能力調査に向けた取組

第 1 回調査結果から、ソフトボール投げとシャトルランの更なる記録向上を目指し、児童の体力向上を図るため以下の 3 点を実施した。

① 目指せ！屋上（5 か所に設置）



屋上からロープを下ろし、その先端に塩化ビニル管を取り付け、屋上に向けて投げる。

② ストラックアウト

的に向かってボールを投げる器具を考案し、学年に応じたから投げる距離を変えた。



①②ともに休み時間や体育の補助運動の一環として楽しみながら、投げる練習を繰り返す姿が見られた。

③ 放課後陸上教室

中学校の体育科教員を講師として招き、専門的な知見から腕の振り方や足の着き方、50m 走や持久力を高める練習方法を学んだ。



5 今後の課題

- (1) 外遊びの機会が十分に確保できない時期の体力向上をどのように図るか検討していく。
- (2) 体力・運動能力向上のためには、規則正しい生活習慣の定着が必要であるため、家庭と連携した更なる取組を推進していく。

大崎市立沼部小学校

強くたくましい子の育成を目指し、学校教育活動全体を通じた体力向上の取組

1 学校規模

(1) 児童数

男子 104人 女子 114人 計218人

(2) 学級数

11学級（特別支援学級2学級）

2 学校や児童の実態

(1) 休み時間や放課後、校庭で遊ぶ児童が多い。

反面、ほとんど休み時間は室内で過ごす児童も一定数おり、二極化が見られる。

(2) スポーツ少年団の活動などによりソフトボール投げは県平均を上回っている学年が見られる。

(3) 肥満傾向や慢性的な運動不足により50m走やシャトルランに課題が見られる。また、握力も県平均よりも低い。

(4) 登下校について、車での送迎やスクールバスを利用する児童が多く、徒歩通学する児童は近隣の児童に限られている。

(5) 身長・体重において、男女とも全国平均を上回る学年が多く、全体的に体格がよい。肥満傾向の児童は全体で25%程度いる。

3 取組の成果

		握力	上体起こし	長座	反復横跳び	50m	シャトルラン	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	AB-DE (%)
1年男子	R5	▼	△	△	△	▼	▼	▼	△	8
	R4	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-30
2年男子	R5	▼	△	△	△	▼	▼	▼	△	-11 ↑
	R4	▼	△	▼	▼	△	△	▼	▼	-17
3年男子	R5	▼	△	△	▼	▼	△	▼	▼	-11 ↑
	R4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	△	-31
4年男子	R5	▼	▼	△	△	▼	▼	△	△	-6 ↑
	R4	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	△	-50
5年男子	R5	▼	△	△	△	▼	▼	▼	▼	-38 ↑
	R4	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-50
6年男子	R5	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-20 ↑
	R4	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	△	13
1年女子	R5	▼	▼	△	△	▼	△	▼	△	13
	R4	▼	△	△	▼	▼	▼	▼	△	-22
2年女子	R5	▼	△	△	△	▼	▼	▼	△	0 ↑
	R4	▼	△	△	△	▼	▼	▼	△	-35
3年女子	R5	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-56
	R4	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-5
4年女子	R5	▼	▼	△	▼	▼	▼	▼	▼	-5
	R4	▼	▼	△	△	▼	▼	▼	▼	-28
5年女子	R5	▼	▼	△	△	△	▼	▼	△	5 ↑
	R4	▼	▼	△	△	▼	▼	▼	△	0
6年女子	R5	▼	▼	△	△	△	▼	△	△	7 ↑
	R4	▼	▼	△	△	△	▼	△	△	

長座体前屈やソフトボール投げで県平均を上回っている学年が男女ともに見られる。

また、同一集団でR4年度とR5年度を比較すると、県平均を上回る種目数が増加している。総合評価でもAB-DEの割合について、ほとんどの学年男女で向上しており、5・6年女子では、ABの割合がDEの割合を上回るなど、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) 体力調査実施の工夫

- ① 体力調査は縦割り班で実施し、高学年が下級生の補助をしたり、実施項目の動きの手本を示したりしながらテストを実施した。



- ② 体力調査前には、前年度の県平均や自身の昨年度の結果を振り返りながら、今年度の目標を設定し取り組ませた。

- ③ 県教委が作成した「体力優秀賞」や「レベルアップ賞」を授与し、意欲付けを図った。

(2) 体力向上に向けた取組

- ① 全校統一のマラソンカードを活用し、学年部ごとに目標を設定し取り組んでいる。毎週水曜日の業間時間は「ランランタイム」を設定し、全校でマラソンに取り組んでいる。

- ② 県教委のweb運動広場の「長縄8の字跳び」に全学級で挑戦し、記録向上を目指し体育の時間はもちろん、休み時間にも積極的に取り組んでいる。



(3) 行事を活用した取組

- ① 学区内にある「加護坊山」への全校徒歩遠足を実施している。往復約13kmを縦割り班で励まし合いながら最後まで歩ききった。

- ② 隣接する田尻総合体育館グラウンドのクロスカントリーコースを活用し、校内持久走記録会を実施し、自身の記録に挑戦しながら取り組んだ。



5 今後の課題

体力調査の結果から見てきた課題種目について、体育の時間などの補強運動の工夫を教員間で共有し全校で取り組む必要がある。また、運動の日常化を目指し、環境整備も行っていきたい。

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子 17人 女子 25人 計 42人
- (2) 学級数
6学級（特別支援学級1学級）

2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) スポーツを習い事として行っている児童は全体で約4割である。習い事をしていなくとも運動が好きな児童は多く、休み時間にはほとんどの児童が外で遊んでいる。
- (2) 肥満傾向にある児童が20%近くいる。男子は3つの学年で、女子は4つの学年で県及び全国平均体重を上回っている。
- (3) ほとんどの児童が島内に在住しているが、野生動物との遭遇など安全面から、登下校の送迎の割合が多い。

3 取組の成果

(1) 総合評価の割合

	A	B	C	D	E
人数	7人	16人	15人	3人	1人
割合	17%	38%	36%	7%	2%
	91%			9%	

(2) 特に向上した測定項目別の記録

① 20メートルシャトルラン

	昨年度の全国との差	今年度の全国との差
3年(男)	11.6	12.5
3年(女)	10.1	7.7
4年(男)	9.2	14.3
4年(女)	-2.1	1.0
5年(男)	-0.7	6.0
5年(女)	5.8	7.9
6年(男)	3.0	14.8
6年(女)	0.9	17.5

② 立ち幅跳び

	昨年度の全国との差	今年度の全国との差
3年(男)	-20.5	0.7
3年(女)	7.7	20.4
4年(男)	3.2	14.6
4年(女)	-8.9	-6.1
5年(男)	-14.5	0.2
5年(女)	-3.5	14.8
6年(男)	-6.4	4.8
6年(女)	1.6	13.2

4 具体的な取組と児童（生徒）の反応

- (1) ICTを活用した授業作り
タブレットを使って動画を撮り合い、改善点を見付けるなど、ICTを活用し伝え合いを意識した指導過程を工夫した。



- (2) 運動したくなる環境整備
グラウンドやサッカーコートなどのラインを常に整備してきた。
地域名等を入れた学校独自のマラソンカードを作り、自分が走った距離を可視化させることで意欲的に取り組めるようにした。
また、一輪車や竹馬遊びの推奨をし、様々な運動能力を高められるようにした。



- (3) 異学年との学び合いの場
体育科の授業は学年部ごと、2学年合同で行っている。ペアやグループを異学年で組むことで、学年を意識し互いに高め合うことができる関係が生まれている。
また、体力テストは全校一斉に行っており、上学年が下学年に測定のポイントを教える場面も見られる。



5 今後の課題

- (1) Web マラソン大会の継続
今年度、夏休み明けから新たに導入した。マラソンカードの他にも、さらに走りたくなる工夫を考えていく。
- (2) Web 縄跳び大会への参加
個人、学年、縦割り等で縄跳びに取り組み、運動に励むきっかけとしたい。
- (3) 握力測定コーナーの設置
今年度の体力テストにおいて、全学年の課題となった握力を常時測定できる場を設け、握力向上に対する意識を高めていきたい。
- (4) 徒歩登校の推奨
校門前までの送迎でなく、少し前で下ろし歩かせるなどの協力を家庭に呼び掛けたい。

1 学校規模

- (1) 児童数
男子 117 人 女子 153 人 計 330 人
- (2) 学級数
15 学級 (特別支援学級 3 学級)

2 学校や児童の実態

本校は今年度、開校 85 年を迎え、学区には東照宮もあり、多くの地域の方々に見守られている学校である。そのため、穏やかで人懐っこく素直な性格の児童が多い。

令和 3 年度に行った「仙台市体力・運動能力調査」では、全 48 種目中、男子では 36 種目 (75%)、女子では 38 種目 (約 79%) で仙台市平均を下回っていた。特に「反復横とび」、「20m シャトルラン」、「50m 走」、「立ち幅とび」では、ほぼ全学年で市平均を下回る結果だった。

3 取組の成果

本校は昨年度、仙台市より「健康教育推進校 (2 年間)」の指定を受けた。

研究 1 年目でストラックアウトやボール遊びに重点的に取り組んだため、今年度 (令和 5 年度) の新体力テストでは、「ソフトボール投げ」で 6 学年中、男子 5 学年、女子 4 学年で市平均を上回った。また昨年度、マラソントイム (3 分間走) に取り組んだため、「20m シャトルラン」では男子 5 学年で市平均を上回った。

つまり教師が意識して取り組んだことについては、児童が遊び等を通して、自然と体の動かし方を考えて運動できるようになってきたと思われる。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 的当て・ストラックアウトの遊び場の設置
 - ・校庭の体育館前ネットに的と数字カードを貼って行った。
 - ・的当ては、ダーツのような的に向かって投能力向上のための用具を投げて遊ぶ場所とした。この用具は長いものと短いものを計 8 本用意した。(長いロケットの方が弧を描くように投げることが難しい。)
 - ・ストラックアウトは、1～9 の数字の的に向かって小さい穴あきボールなどを投げ、ビンゴのように遊ぶ場所とした。特に、低・中学年



の児童が夢中になって遊ぶ姿が見られた。

(2) 月 1 回の体育朝会の実施

- ・奇数学年の日、偶数学年の日と分けて実施した。
- ・校庭では 3～5 分間走や長なわ、体育館では体づくり運動や短なわを行った。(新体力テストで課題だった「体の柔らかさ」と「起き上がる力」を向上させるために、ストレッチとバランス運動を継続して行った。)



(3) 体育委員会による運動イベントの実施

- ・ドッジボール大会や長なわ大会を冬に実施し、ルールなどは体育委員会児童が話し合って考え、児童が主体的に取り組めるようにすることを意識した。例えばドッジボール大会では、3 年生対 4 年生の試合で、「4 年生のコートを狭くする」というハンデを考えた。

(4) 体力テストでの保護者ボランティアの活用

- ・体育館種目 (反復横とび、立ち幅とび、上体起こしなど) と校庭種目 (ソフトボール投げ、50m 走) で、20 名程度の方々に記録測定の補助に入ってもらった。
- ・保護者の方々からは、「子供たちがやっていることが分かって良かった」、「自分たちもやってみよう」という感想があった。

5 今後の課題

運動に進んで取り組む子と、そうでない子との二極化はまだ見られる。また、以前と比べて運動時間や運動機会が制限されたことに加え、新型コロナウイルス感染症の流行により、運動経験そのものが減少したことも要因となり、本校児童の体力そのものが低下傾向にある。

休み時間の遊び環境の充実だけではなく、やはり普段の体育授業の充実も合わせて必要である。体育の授業では、「できた」喜びを味わわせながら、しっかりと児童の運動量を確保し、運動の日常化につなげていきたい。また、Chromebook を用いるなどして、自分の体の動きを客観的に見る時間も確保した授業を目指していきたい。

生徒の運動意欲を高め、体力向上を図る取組
～単元構成及び、体力テストの取り組ませ方の工夫を通して～

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子178人 女子148人 計326人
(2) 学級数
17学級（特別支援学級7学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 平成31年に旧白石市立南中学校と統合し、学区が広範囲となった。登下校において、バス通学生徒や保護者による送迎の生徒も多く、日常的に運動する時間が短い。
(2) 全学年の男女両方で、体重の平均値が全国・県の両方と比較し、高い。
(3) 通年17時下校、平日の部活動は月・水・金3日間のみ活動としている。

3 取組の成果

- (1) 全国と比較した本校2学年生徒の体力テストの状況（偏差値）

	男子	女子
握力	54.2	55.5
上体起こし	51.1	56.5
長座体前屈	55.2	57.3
反復横跳び	56.1	55.7
20mシャトルラン	47.5	49.1
50m走	52.4	53.7
立ち幅跳び	50.5	50.1
ハンドボール投げ	49.1	51.5
体力合計点	54.1	56.2

多くの種目で全国平均を上回っているが、全身持久力が課題である。

※斜体、太字が全国平均を上回っている種目

- (2) 2学年の体力テスト、総合評価の割合（%）

	A	B	C	D	E
男子	10	45	25	17.5	2.5
女子	40.5	35.1	18.9	5.4	0

(A+B) 評価の割合が男子は55%、女子は75.6%と、半数以上が高い評価を示した。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 体力向上のための具体的な目標の設定

前年度の体力テストの結果を生徒に確認させ、体力の総合評価の目標を設定させる。その目標を達成するには、体力合計点が何点必要かを把握させ、1種目で必要な平均得点を計算させる。平均得点を算出した後に、平均得点以上の点数

を取れそうな種目の目標は高めに設定したり、反対に得点を取ることが難しい種目は低めに設定したりするなど個々の判断で、各種目の目標点数を設定させた。

体力テストを半分程度実施した後に中間達成度の確認を行う。目標達成のために残りの種目で何点獲得する必要があるのかを確認することで、生徒の意欲を高める効果が得られた。具体的な数値を基に取り組ませることで、記録を伸ばそうとする生徒や、仲間と競い合いながら取り組む生徒が多く見られた。実際に記録が伸び、目標の点数を獲得できたという経験が、更に意欲を高める要因になった。



- (2) 導入時の補強運動、単元構成の工夫

各単元に応じた補強運動を設定している。また、運動量確保のためにマネジメント場面の時間を減らすこと、活動量が増えるような場の設定を意識して単元を構成するようにした。

- (3) 1000m記録会の実施

運動部を中心に体力向上をねらいとした1000m記録会を実施した。ほとんどの部が参加し、体力向上に励んだ。

5 今後の課題

- (1) 課題である全身持久力の改善のために、授業をはじめ、部活動単位で活動の特性や生徒の実態に応じたメニューを取り入れていく。
(2) 中学校だけでなく、小学校とも連携した体力向上のための研修や情報交換等を行い、各学年の生徒の実態に合わせた取組が的確に行われるようにする。

「クリケット」が体カテストに及ぼす好影響

1 学校規模

- (1) 児童（生徒）数
男子198人 女子206人 計404人
- (2) 学級数
15学級（特別支援学級3学級）

2 学校や児童（生徒）の実態

- (1) 学区が広く、ほとんどの生徒が自転車通学をしているが、送迎の生徒も多い。
- (2) 毎年、新体カテストの結果が県平均などと比較しても低く、問題意識があった。
- (3) 学校の敷地や体育館、駐車場などが広く、運動する環境はかなり整っている。

3 取組の成果

クリケットで主に向上すると思われる体力項目とその変化をまとめたものが以下の表である。

総合点のTスコア		R4	R5	増減
男	R4入学（2学年）	42.1	43.8	1.7
	R3入学（3学年）	42.2	49.1	6.9
女	R4入学（2学年）	44.1	44.9	0.8
	R3入学（3学年）	38.2	46.7	8.5

ボール投げのTスコア		R4	R5	増減
男	R4入学（2学年）	47.3	51.2	3.9
	R3入学（3学年）	45.8	52.9	7.1
女	R4入学（2学年）	47.3	50.2	2.9
	R3入学（3学年）	42.3	47.6	5.3

20mシャトルランのTスコア		R4	R5	増減
男	R4入学（2学年）	38.1	46.0	7.9
	R3入学（3学年）	41.2	46.0	4.8
女	R4入学（2学年）	42.0	44.7	2.7
	R3入学（3学年）	39.9	45.2	5.3

	総合点	ボール投げ	20mシャトルラン
2・3学年全体 Tスコア平均増減	4.5	4.8	5.2

すべての項目において前年度よりも記録が上昇傾向にあることが分かる。

保健体育の授業でクリケットが導入されたのは、R4年度からであることを考えると、クリケットが体力向上に何らかのきっかけを与えていると推察される。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 日本クリケット協会の指導者研修
日本クリケット協会と仙台大の女子クリケット日本代表選手とともに指導者向けのクリケット研修会が夏休み期間に行われた。『クリケットのまち』として東北地方の中心・戦略的拠点を目指している町と協会による事業で、実際にプレーしながら

クリケットのルールや楽しさを学ぶ機会があった。

その際に町の小中学校に3セットずつクリケットの道具が贈呈された。本物に近いボールやバットだけでなく、子供たちへの普及を意識し、軽いバットやテニスボール素材の大きいボールも送られた。野球のバットなどで類似したゲームはできるが、見たこともない道具でプレーする楽しさを感じていたようである。



(2) クリケットの実践と生徒の反応

ベースボール型競技はルールが難解なものが多い。しかし、クリケットは、1時間もあれば試合ができるくらいルールが分かりやすく、動画を見てイメージづくりをすると関心をもって取り組んだ。ゲーム中心に行ったが、経験者がいないということもあり、皆実力が、きつ抗こうした状態であることも白熱した試合展開を後押しした。

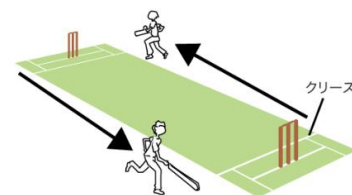
(3) クリケットの効果

①ボール投げ向上の考察

クリケットのゲーム中にボールを投げる場面があるが、しっかりとプレーを理解して真剣に投げる姿が多く見られた。これらがボール投げのTスコア向上につながったのではないかと考える。

②20mシャトルラン向上の考察

クリケットは、攻撃時に2人1組になって、ベースと似た意味合いの2つのエリアを何度も往復する。生徒は楽しくて、夢中で走っていたが、ハードな有酸素運動と切り返し動作となる。20mシャトルランで必要とされる全身持久力とねばり強さが強化されたのではないかと考える。



5 今後の課題

- (1) クリケットの体力面での好影響を生徒や保護者に伝え、体力向上への意識を高める。
- (2) 『クリケットのまち』であることを生徒に意識させ、その競技性や面白さを味わわせながら更なる競技の普及を行う。

※ 画像は日本クリケット協会のHPより

1 学校規模

- (1) 全校生徒数
男子 210 名 女子 189 名 計 399 名
- (2) 学級数
15 学級 (特別支援学級 4 学級)

2 学校や生徒の実態

- (1) 運動部活動に参加する生徒が男子 78.2%、女子 64.6%である。生徒の半数以上は継続的に運動に取り組んでいる。
- (2) 全学年の男女の体重が全国平均よりも上回り、肥満傾向の生徒が増加している。
- (3) 学区が広いとため、車による送迎や自転車通学がほとんどである。車の送迎に頼る生徒が多く見受けられる。

3 取組の成果

- (1) 新体力テスト結果分析 (一部抜粋)
男女ともにほとんどの項目において県の平均値を上回ることができた。また、上体起こしや3学年の反復横とび、2学年女子の立ち幅とびにおいて、全国平均を上回る成果を出すことができた。

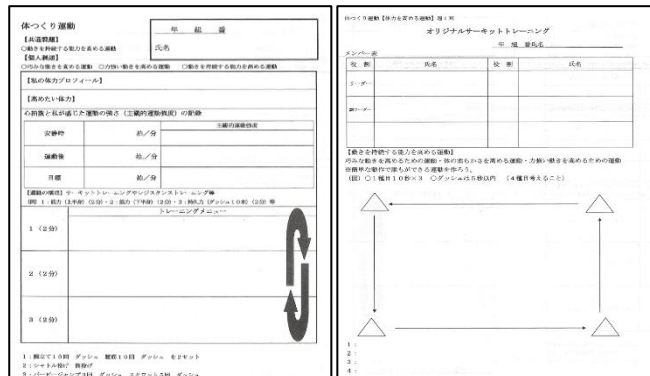
項目	学年	性別	本校平均値	県平均値	県平均値との比較
握力	1 学年	男子	24.84	23.99	0.85
		女子	21.36	21.05	0.31
	2 学年	男子	29.58	29.50	0.08
		女子	23.76	23.01	0.75
	3 学年	男子	35.92	34.04	1.88
		女子	24.95	24.61	0.34
上体起こし	1 学年	男子	24.13	22.61	1.52
		女子	24.84	19.17	5.67
	2 学年	男子	30.56	26.17	4.39
		女子	34.79	21.42	13.37
	3 学年	男子	33.56	28.46	5.1
		女子	26.48	23.33	3.15
反復横とび	1 学年	男子	47.92	47.99	-0.07
		女子	45.32	43.97	1.35
	2 学年	男子	51.04	51.26	-0.22
		女子	48.22	45.50	2.72
	3 学年	男子	61.73	54.50	7.23
		女子	52.66	46.74	5.92
シャトルラン	1 学年	男子	58.42	61.32	-2.9
		女子	39.67	43.04	-3.37
	2 学年	男子	75.97	75.28	0.69
		女子	54.29	48.91	5.38
	3 学年	男子	88.34	83.63	4.71
		女子	51.31	51.22	0.09
立ち幅とび	1 学年	男子	184.71	179.56	5.15
		女子	171.51	160.19	11.32
	2 学年	男子	207.64	196.08	11.56
		女子	191.07	164.15	26.92
	3 学年	男子	215.67	209.91	5.76
		女子	168.83	167.78	1.05
ハンドボール投	1 学年	男子	16.72	16.73	-0.01
		女子	11.15	10.27	0.88
	2 学年	男子	19.84	19.70	0.14
		女子	13.00	11.74	1.26
	3 学年	男子	23.05	22.23	0.82
		女子	12.97	12.79	0.18

※網掛け部分は全国平均を上回った項目である。

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 学習シートの活用

昨年の体力テストの結果をもとに自己の体力を分析し、オリジナルのトレーニングメニューを考えられるように学習シートを考えた。



(2) 生徒が主体的に鍛える「FU(フルアップ)運動」

上半身や下半身、投力別のトレーニングに分けたり、持久力と筋力の両方を鍛えるサーキットトレーニングを考えたりするなど、自己の体力向上という課題に向けて主体的に励む様子が見られた。



【上半身・下半身のトレーニング】 【投力のトレーニング】

(3) 「Web運動広場～Webマッスル大会～」の活用

Webマッスル大会を生徒に紹介したところ、「他の学校に負けられない」という多くの声が聞こえ、昨年度より意欲的に新体力テストに取り組む姿勢が見られた。

5 今後の課題

- (1) 50m走において、県や全国平均値と比べ全学年が劣っていることが明らかとなった。今後、「すばやさ」「力強さ」の向上を目指す運動に生徒が主体的に取り組めるよう工夫することが課題である。
- (2) 体力向上には、体育だけではなく部活動の取組も大きく関係している。今後は各顧問(文化部含む)と連携し、生徒の体力に関して情報共有を図りながら生徒が主体的に体力向上に努めることができるような取組を考えていきたい。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子69人 女子68人 計137人
- (2) 学級数
10学級（特別支援学級4学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 令和5年度体力・運動能力調査では握力以外の全種目で全国平均を下回っている。
- (2) 全学年男女共に高度肥満、中等度肥満、軽度肥満がみられ、肥満児の割合が高い。
- (3) 学区が広域であり、スクールバスや家族による送迎で通学している生徒の割合が高い。
- (4) 部活動が任意加入になったことで、校外のクラブチーム等で活動していない生徒または文化部の生徒は、運動をする機会が限られている。

3 取組の成果

- (1) 肥満傾向児の割合の低下

肥満傾向児(肥満度 20%以上)の割合 (%)		
	4月	11月
1年	18.4	13.2 (-5.2)
2年	24.4	22.0 (-2.4)
3年	15.4	16.3 (+0.9)
全体	19.3	17.2 (-2.1)

- (2) 20m シャトルランの記録向上

20m シャトルランの回数の平均 (回)		
	5月	11月
1年男子	61.9	79.7 (+17.8)
2年男子	70.4	74.9 (+4.5)
1年女子	35.9	30.7 (-5.2)
2年女子	48.1	54.7 (+6.6)

11月の全校トレーニングで計測し、1年女子以外は5月の記録を上回る結果となった。

4 具体的な取組と生徒の反応

養護教諭による保健教育の実施

- (1) 生活習慣に関するアンケートの実施
夏季休業明けにアンケートを実施し、夏休み中の運動の頻度や時間、運動は好きか嫌いか、といった運動への意識等を調査した。
- (2) 1学年保健体育の授業への参加
 - ①単元「運動の必要性と楽しさ」

②指導のねらい

中学生の時期に運動をすることの必要性を理解させ、生徒自身が運動時間を確保するためにどのような行動を取るべきか、自らの生活に置き換えて考えることができるようにすることをねらいとした。

③指導の内容

身近な運動として体育の授業を取り上げ、「体育の授業が行われる理由を考えよう。」という発問を通して、運動の必要性について考えた。

次に、骨粗しょう症を例に挙げ、中学生時代の運動習慣が生涯の健康に関わることを知ることができるようにした。

最後に、生涯スポーツの理念について触れ、「大人になっても続けられそうな運動を考えよう。」というテーマで話し合いをさせた。これによって、生涯にわたって自分に合った運動を続けていこうという意識を育むことができるようにした。



全校トレーニングの実施

三者面談で部活動が実施されない期間に、1、2年生がトレーニングに取り組んでいる。

今年度は、11月13日、14日に体力テストの種目を実施した。5月の記録を超えられるようにと、意欲的に取り組む様子が見られた。



5 今後の課題

体力低下という健康課題、そして運動の必要性を生徒自身が自分ごととして捉え、日常生活の中で運動の機会を確保できているのかということをも十分に検証することができていない。

来年度以降も、体力・運動能力調査の結果等から生徒の体力や運動の状況を継続的に把握し、指導の方策を検討する。

また、全校で取り組む活動を増やし、定期的な運動の機会を確保すると共に、保健だよりや掲示物等での情報提供を行い、学校全体で運動の必要性への意識を高められるようにする。

気仙沼市立面瀬中学校

運動習慣を身に付けさせ、主体的に体力向上を目指す生徒を育む取組

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子70人 女子66人 計136人
- (2) 学級数
7学級（特別支援学級2学級）

2 学校や生徒の実態

- (1) 体育での運動、校庭開放、運動部活動、総合型地域スポーツクラブ「NEO」等において運動に親しむ生徒が多く見られる。
- (2) 部活動は、運動部活動9種と文化部活動2種から成り立っており、運動部活動への加入割合は、男子94%、女子65%、全体80%である。
- (3) 運動部活動で依頼している外部コーチについては、全員がNEO所属の指導者になるように学校とNEOで連携しており、地域移行化に向けた環境整備も進めている。
- (4) 学区が広く、徒歩登下校だけでなく、保護者送迎による登下校をする生徒が多い。

3 取組の成果

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

性別	学年時	1年時	2年時	3年時
男子	3学年	±0.0	-10.0	+30.0
	2学年	-10.0	+27.4	
	1学年	±0.0		
女子	3学年	+23.0	+20.0	+34.0
	2学年	+52.1	+73.9	
	1学年	+71.4		

入学時、C・D・Eを占める割合は男子が多い傾向にあり、学年が上がるにつれてA・Bに推移する割合が増えている。

女子においては、入学時からA・Bを占める割合が多く、伸び率は低いですが、継続してA・Bの割合を維持できたことは成果である。

- (2) 学校と「NEO」との連携

「NEO」は面瀬地区を拠点に活動する総合型地域スポーツクラブである。生徒の部活動指導やスポ少指導等を担うNEOと連携しながら生徒への充実した指導を行い、生徒の運動意欲を引き出すことができた。

- (3) 昼休みの校庭開放

昼休みには天候やグラウンド状況を確認して校庭を開放し、生徒が屋外で運動に親しむ環境を整えていることで、運動機会の創出につながることができた。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 授業運動量の確保

体育授業導入に一定距離のランニングや補強運動、種目毎に体力向上を期待できる運動を実施し、全体的な体力向上を図った。その際に関係して高まる体力要素を示し、生徒は意欲的に取り組んでいた。



- (2) 学校と「NEO」との連携

運動部活動の多くの種目において、外部コーチにNEO所属の指導者を依頼している。専門的な指導により、生徒は充実した活動を送ることができた。

- (3) 昼休みの校庭開放

雨天時や校庭を使えない時を除き、昼休みに校庭を開放したことで、意欲的に屋外での運動に取り組む生徒が多く見られた。

5 今後の課題

- (1) 学校職員、生徒、保護者、地域が体力低下問題に対して、共通理解を深める取組を検討する必要がある。
- (2) 体育と部活動の両面から体力向上につながる運動の実施検討を進める必要がある。
- (3) 部活動の任意加入や地域移行により、運動機会が減少する可能性がある。
- (4) どの学年においても、全身持久力値の平均が低いと、それに関わる運動を継続的に実施していく必要がある。

1 学校規模

- (1) 生徒数
男子 12 人 女子 17 人 計 29 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) 全校生徒 29 人の小規模校である。学区が広く通学方法は徒歩，保護者の送迎，スクールタクシーなど様々である。
- (2) 3 学年は，男子のみなど各学年において，男女の人数差が見られる。
- (3) 部活動は運動部 2（ソフトテニス，バドミントン）文化部 1（吹奏楽）の 3 つである。

3 取組の成果

- (1) 体カテスト
4 月と 11 月の結果を比べると，男子は全ての種目で向上している。

	男子		女子	
	4 月	11 月	4 月	11 月
握力	29.09	29.43	20.87	21.00
上体起こし	24.45	25.77	22.27	22.57
長座体前屈	48.91	50.00	43.47	44.13
反復横とび	55.64	55.67	46.87	44.50
シャトルラン	67.82	76.00	39.60	37.00
50m 走	8.18	7.69	9.23	9.15
立ち幅とび	189.64	208.22	156.93	153.75
ボール投げ	18.27	19.11	10.20	10.63

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 保健体育の授業前に補強運動
授業前に毎回，3 分間走と懸垂・腕立て伏せ・腹筋・背筋を各 10 回行ってから授業を開始した。



- (2) 教職員と共に体力づくり
若手の教員だけではなく 50 代の職員も生徒と一緒に日々体力作りに励み，体カテストも一緒に実施した。
- (3) 年間を通じた体育館と校庭開放
昼休みに体育館と校庭を開放し，運動量の確保に努めた。また，ボールなどの用具の貸し出しも行い，生徒が自主管理の下に運動を楽しんだ。
- (4) 「ボッチャ教室」の開催
数多くの種目を体験し，運動に親しむ態度を養うことと，障害者スポーツへの理解を深めることを目的として講師の方を招きボッチャ講習会を開催した。



5 今後の課題

- (1) 保健体育の授業のみではなく，部活動や地域スポーツを通して，運動に親しむための支援の在り方を考える。
- (2) 授業前の 3 分間走や補強運動に工夫をこらし，生徒がさらに意欲的に取り組めるような種目や環境整備を行う。