

【学校名玉村町立玉村小学校】

＜テーマ＞～授業や体育的行事を通して、運動することの楽しさや喜びを感じ、主体的に運動する児童の育成～

＜目標指標・数値＞

- 「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と答える児童の割合を、90%以上にする。
- 体育の授業で「できた・わかった」という経験がある児童の割合を、90%以上にする。

＜具体的な取組内容＞ ※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- はばたくぐんまの指導プランや体育の授業プログラム等を活用し、一人一人の能力に応じた練習方法や場の設定を行い、自己の課題や目標を見つけて取り組める授業づくりをする。
- …ICTを効果的に活用し、様々な動きを観察したり分析したりすることで、自己や仲間の動きの確認や課題を把握させる。

②学校としての取組（授業以外）

- …外部講師を招いて授業や体育的行事を行う機会を設けることで、運動やスポーツに対する興味・関心を高め、運動することの楽しさや喜びを感じられるようにする。
- …たてわり活動やわくわくデーで異学年と体を動かす機会を設けることで、児童が主体的に運動することができるようにする。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- …「生活リズムチェックシート」や「メディアコントロールチャレンジ」を用いて、規則正しい生活習慣を身に付けるよさに気付けるようにする。

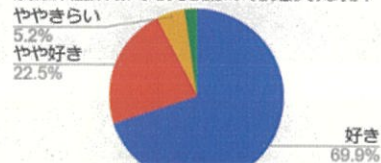
＜検証方法＞ ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- 1月上旬までに、体育部会において、以下のことを評価する。
 - ①全学年で実施した新体力テストの結果を分析し、実技に関する評価する。
 - ②12月末に行う「体育・運動に関するアンケート結果」をもとに、運動に対する意識の変化を評価する。

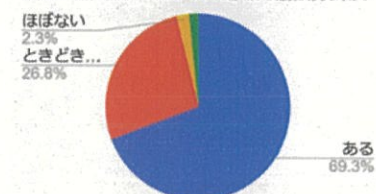
＜目標の達成状況及び成果＞

- 12月末に行う「体育・運動に関するアンケート」の結果、「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と答える児童の割合は、92.4%となった。
- 12月末に行う「体育・運動に関するアンケート」の結果、体育の授業で「できた・わかった」という経験がある児童の割合は、96.1%となった。
- 全校わくわくデーや縦割り長縄、各クラスにドッジボールの配布等、児童が自然と運動をしたくなるような環境づくりを行ったことで、運動を進んで行う児童が増えた。
- 外部講師を招いて、本格的な動きを間近で見たり、専門的な立場から指導をいただいたりしたことにより、児童に運動の楽しさや喜びを感じさせることにつながった。

あなたは、運動やスポーツをすることについてどう思っていますか？



あなたは、体育の授業で「できた・わかった」という経験がありますか？



＜今後の課題＞

- ◆今年度の新体力テストの結果を分析したところ、男子では50m走とソフトボール投げ、女子ではソフトボール投げの数値が平均を下回っていた。特に、男女ともにソフトボール投げの数値が低かったことから、日常生活の中にボールを投げる遊びや運動を積極的に取り入れる必要があると考えられる。
- ◆高学年になるにつれて、外で体を動かす機会が減少する傾向が見られた。一方で、メディアに触れる時間が大幅に増加していることも課題として挙げられる。運動が苦手な児童やメディアに没頭してしまう児童に、運動の楽しさを実感させるような取組を引き続き行っていく必要がある。

異学年交流・全校遊び 楽しく運動できるような環境づくり

運動会では、「縦割り長縄」をプログラムに設定し、縦割り班ごとに長縄の練習を行った。長縄が跳べなかった低学年の児童も、上級生にやさしく教えてもらうことで、多くの児童が跳べるようになった。



異学年交流



新体力テストでは、高学年の児童が下級生の測定の手伝いをしたり、コツを教えたりした。下級生は、自分が立てた目標に向かって力強く運動する姿が見られた。

体育集会（サーキット運動）



毎週火曜日休み時間
全校遊び（わくわくデー）
全校おにごっこ・ドッジボール など



朝行事・休み時間



縦割り遊び



毎週火曜日の昼休みは、全校児童が外へ出て遊ぶ「わくわくデー」を実施。月に1回程度体育委員が計画する「全校わくわくデー」（みんなで同じ遊び）を実施し、楽しく体を動かしている。

体育 × 保健 規則正しい生活習慣を身に付けさせる取組



ロコモ体操
（毎週月曜日 朝行事）



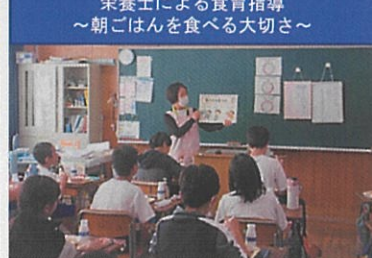
目と脳の健康体操 ビジョントレーニング
（毎週月曜日 朝行事）

毎週月曜日の朝行事は、「ロコモ体操」と「ビジョントレーニング」を全校で実施している。テレビ放送で、お手本の映像が流れ、体や目を動かし、自らの体の健康を意識させる取組を行っている。

生活リズムチェックカード		保健 保健	
起床時間	就寝時間	朝食摂取	水分摂取
運動時間	読書時間	排便回数	排便性状
授業時間	自由時間	排便回数	排便性状
起床時間	就寝時間	朝食摂取	水分摂取
運動時間	読書時間	排便回数	排便性状
授業時間	自由時間	排便回数	排便性状



栄養士による食育指導
～朝ごはんを食べる大切さ～



規則正しい生活習慣

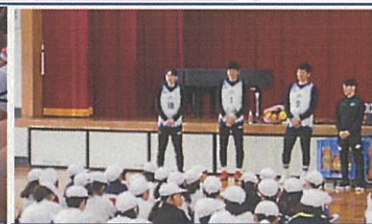
スマホコントロールチャレンジ	
チャレンジ内容	チャレンジ結果
チャレンジ期間	チャレンジ結果
チャレンジ内容	チャレンジ結果
チャレンジ期間	チャレンジ結果

長期休みや休み明けに規則正しい生活習慣を身に付けさせるためにチェックカードに取り組んでいる。保護者と話し合いながら目標を設定し、ふりかえりも一緒にやっていく。

外部講師・プロ選手との交流授業 運動する楽しさを実感させる時間



玉村町B&G海洋センター
水泳講師による 水泳教室



3人制プロバスケットボールチーム
「MINAKAMI TOWN.EXE」による
バスケットボール体験教室

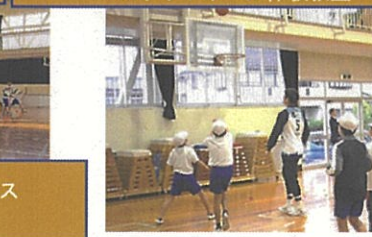
「群縄」ダブルダッチ
パフォーマンス披露！



外部講師やプロ選手との交流を通して、運動の楽しさを味わったり、本格的な動きを間近で見たりする楽しさを感じさせることができた。



群馬ダイヤモンドベガサス
投げる力の向上



学校保健委員会
いつまでも元気に！～今日から始めるロコモ対策～
群馬大学大学院医学系研究科
理数データ科学講座 内田 満夫 先生



【学校名 沼田市立薄根小学校】

<テーマ> 体力や健康に関心をもち、進んで運動できる児童の育成

<目標指標・数値>

- …新体力テストのA判定の割合を15%以上、D、E判定を30%以下となるようにする。
- …新体力テストの立ち幅跳びの記録で低学年の学校平均値が120cm以上、高学年の学校平均値が130cm以上となるようにする。
- …学校評価アンケートで、体育・運動が好きと答える児童の割合が80%以上を維持できるようにする。

<具体的な取組内容> ※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- …本時のめあてを児童と考え作成し、児童がめあてを自分事として捉え、取り組めるようにする。
- …体育・運動が好きな児童にするために、児童が中心となって「できた」「やってみたい」と進んで授業に取り組めるよう、各学年ブロックを中心に指導内容や方法を工夫した授業改善を行う。
- …低中学年の走・跳の運動、高学年の陸上運動では、場の工夫や継続的なドリル学習を通して、基礎的な運動技能や跳躍力の向上に努める。

②学校としての取組（授業以外）

- …週1回、朝マラソン（5分程度の持久走）を実施する。
- …体育集会では、跳躍力に焦点を当てた運動を行う。また、家庭でも取り組めるトレーニング等を紹介し、家庭と連携した運動の習慣化につなげる。
- …保健委員会や企画委員会等の各委員会と連携し、健康についての指導や異学年交流の機会を設け、健康な体づくりや運動への知識・関心を高める。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- …学校だよりや保健だより等を通して、児童の活動の様子や成果を紹介し、家庭・地域との連携を深める。
- …月に1度、校内研修を行い、体育授業におけるICTを活用した指導方法を検討する。
- …校内教員で健康教育部会を設置するとともに家庭地域との連携を密にし、体力づくりと健康教育の充実を図り、持続可能な取組にする。

<検証方法> ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- …児童及び家庭を対象に運動・健康に関するアンケートを行い、結果から成果や課題を把握する。
- …新体力テストの校内、県内、全国の結果から本校の児童の体力向上、運動に対する意識について成果と課題を明らかにする。
- …校内研修及び体育部会、健康教育部会で学校の取組について振り返り、成果と課題を明確にする。

<目標の達成状況及び成果>

- …さまざまな取組を行った結果、学校評価アンケートで、体育・運動が好きと答える児童が93%という結果となり、目標の80%以上を達成できた。
- …新体力テストの結果から立ち幅跳びの低学年の学校平均が118cm、高学年の学校平均が142cmとなり、高学年は目標数値を達成できたが、低学年は2cm足りなかった。
- …新体力テストのA判定は約12.6%（270人中34人）、D・E判定は約28.5%（270人中77人）となり、D・E判定は目標数値に到達できたが、A判定については達成できなかった。また、数値が目標達成できなかったものもあったが昨年度に比べA判定、D・E判定ともに数値は向上しているため、全校での取組が成果に表れてきていると考えられる。
- …ICTの活用や学習カードの工夫等、発達段階に応じた手立ての工夫を考え、全職員で共通理解のもと、実践を重ねることができた。
- …学校での成果を学校だよりや保健だより等を通して家庭に発信・紹介できたが、家庭からのフィードバックが得られず、一方通行となってしまった。
- 健康教育部会が中心となり、健康に関するアンケートやその結果を基に発表することを通して、体力づくり・健康教育の充実を図ってきたが、上記同様、一方通行でのやりとりとなってしまった。



<今後の課題>

- ◆…体力向上の成果として、昨年度に比べ、新体力テストの結果は全体的に向上したが、A判定は目標の15%に届かなかった。さらに向上するためにB・C判定になった中間層の体力向上を目指す取組が必要である。
- ◆…学校での取組を家庭に発信することはできたが、家庭からのフィードバックがなく、双方向でのやり取りが難しいと感じた。今後、家庭の負担が大きくなるようにしながらも、協働できるよう、Home & Schoolでいいねボタンを利用したり、コメントをもらえるようにしたりするなど改善方法を模索する必要がある。
- ◆…本校が目指す「持続可能な取組」にするためには、授業場面以外の業務が分担できる仕組みを校務分掌に明確に位置付ける必要がある。

具体的な取組内容の様子



体育・運動が好きな児童にするために、発達段階を考えながら、学年ブロックごとに指導内容や方法を工夫した研究授業及び授業改善を行ってきた。具体的には、児童が主体となって「できた」「やってみたい」と進んで取り組めるような授業になるよう努めた。

各担任による体育公開授業・授業研究会の実施〈走り幅跳び〉



学年ごとに走り幅跳びの体育公開授業を通して、走り幅跳びの本質に迫る教材研究、児童の実態に応じたためあて、手立て、振り返り等の授業構成を考えた。また、その公開授業を行うに当たって、校内研修を通して、走り幅跳びの授業を系統的に行えるようにしたり、外部講師による指導を取り入れたりしてきた。

2学期の取組内容の紹介



1学期の走り幅跳びの体育公開授業後に全職員で振り返りを行い、それらをもとに他学年で活用できるものを選択しながら、系統を意識した走り幅跳びの授業に取り組んできた。



単元を始める前に、外部講師（トップアスリート）の方に来ていただき、実際の動きを見せていただいたり、技能面の指導をしていただいたりした。その結果、児童の「やってみたい」などの意欲の向上に繋がった。

運動会での障害物リレーの種目に「竹馬」を取り入れ、休み時間にも竹馬で遊ぶことができるようにした。その結果、多くの児童が自ら進んで身体を動かすことができた。

【学校名 太田市立尾島小学校】

<テーマ> ~体を動かす楽しさに気づき、進んで運動しようとする児童の育成~

<目標指標・数値>

- 体育の授業を楽しんでいる児童の割合を、全国平均と同じ程度の60%にする。
- 新体力テストの総合評価でD群の児童の割合を減らし、B群の児童を35%以上にする。

<具体的な取組内容> ※年間を通した重点項目 以下の①~③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- 児童の自己効力感育成のために、難易度を変えて複数の場を用意し、自分の難易度に合った場を選択させる。また、他者との比較ではなく、自らの成長に視点を向けることができるよう記録の評価基準を工夫する。
- 児童の運動量確保のために、学年の実態に合わせたサーキットトレーニングや体力作りメニューを作成する。

②学校としての取組（授業以外）

- 運動を楽しむ機会を作るために、体育委員会の活動として週に1~2回程度の運動遊びを企画し、たくさんの児童が休み時間に体を動かした遊びを体験できるようにする。
- 運動への肯定的な意識の育成のために、上級生が下級生の運動をサポートする時間を設けることで、運動を通して異学年との交流を深める体験をさせる。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- バスケットボールや陸上などの外部講師を招聘し、児童がそれぞれの競技の魅力を感じることができるようにする。

<検証方法> ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- 全学年新体力テストを実施し、その結果から児童の実技に関する能力を評価する。
- 児童に運動に関する意識調査を1学期と2学期に行い、アンケートの結果から成果を検証する。
- 令和6年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から小学校第5学年の児童の運動技能や運動習慣、生活習慣などに関することを評価する。

<目標の達成状況及び成果>

体育・保健体育の授業の取組

- 「球技における児童の苦手意識を考慮したチーム編成」「難易度別の複数の場の設定」「児童が考える作戦や活動の採用」など個別最適や主体性の向上を目指して授業を実施することができた。
- 児童のワークシートからは「友達の姿を自分に生かすことができた。」「たくさん練習することができてよかった。」など肯定的な意見が数多く見られた。

学校としての取組（授業以外）

- 体育委員会の活動として「運動遊び」や「体力検定」など児童が主体となって取り組む活動を企画し、実施することができた。また、活動日には対象学年の過半数が体育委員と一緒に体を動かす姿が見られた。
- 校内研修のテーマを「健やかな体と豊かな心の育成」と設定することで、「体力向上部会」「保健部会」「生徒指導部会」「給食部会」を発足し、4つの視点から体力向上につながる取り組みをすることができた。

その他

- 外部講師の招聘については、多く児童が肯定的な感想を述べており、家庭からは「講師の先生のようになりたいので、ご飯を食べて、ストレッチをがんばると話している。」といった言葉を聞くこともできた。
- アンケートより、「体育の授業は楽しいですか。」の「楽しい」が1.3%上昇（64.7%→66%）、「自分にあったレベルややり方を選んで学習することができていますか。」の「よくできている」が3.8%上昇（53.8%→57.6%）、「周りの人と比べてことなく自分の成長に目を向けて取り組むことができていますか。」の「よくできている」が4.9%上昇（49%→53.9%）するなど全体的に肯定的な回答の数値が上昇していた。
- 昨年度と比較し、整列、集合などの児童の動きがよくなり、学習規律に対する意識の向上が感じられた。

<今後の課題>

- ◆アンケートの「すばやく並んだり、集合したりすることができていますか。」については児童が課題意識を感じているので、学校全体でより統一感をもって指導に当たっていく。
- ◆体力テストの総合評価においてE群の児童が13.4%見られたため、集計結果より苦手としている運動を分析し、その項目の向上を目指した運動をサーキットトレーニングに組み込んでいく。

保健部会
 課題①朝から昼までに、朝食を食べないで解力な児童が多い
 ②保健室へ腹痛、頭痛を訴えてくる児童が多い
 手立て①長期休みの生活チェック
 ②保護者アンケートの工夫
 ③講演内容を厳選したPTA講演会

給食部会
 課題①家庭での食事内容によって児童が口にしてる食材が少ない
 ②献立を知らない児童がいる
 手立て①食に関する興味をもてる話を
 ②給食の献立を紹介し、名前から興味を持たせる

規則正しい生活を意識した児童
 食の幅を広げ、食べることや食材への興味をもてる児童

具体的な取組内容の様子

中央教育審議会答申
 体力は「生きる力」の極めて重要な要素

太田市教育委員会 田村教育長ビジョン
 子ども達の真の笑顔を実現しましょう。

研修主題 健やかな体と豊かな心の育成
 -主体的・協動的な学びの支援の工夫を通して-

体を動かす楽しさに気づく進んで運動をしようとする

部会ごとの目指す児童像

運動することが楽しいと思える児童
 学習規律を守ったり進んで挨拶をしたりしながら意欲的に学校生活を送れる児童

体育部会
 課題①規律が守れない
 ②運動能力の個人差が大きい
 ③サーキットなど基礎的な運動がマンネリ化しており、習熟化していない
 手立て①兄弟学年で教え合うなど、朝体育を充実させる
 ②運動量を確保の、体力作りメニューを考えたり、場の設定を工夫したりする

生徒指導・人権部会
 課題①挨拶の声が小さかったり、まわりを守らなかったりと、基本的な生活習慣が身につけていない
 ②不登校児童の増加
 手立て①挨拶の目的や意味、方法を学習させ、児童主体の挨拶運動を行う
 ②いじめ防止教室やSOSの出し方教室を行う

- ・児童の自己効力感育成
- ・難易度を変えて複数の場の準備
- ・自分の難易度に合った場の選択
- ・他者との比較ではなく、自らの成長に視点を向ける

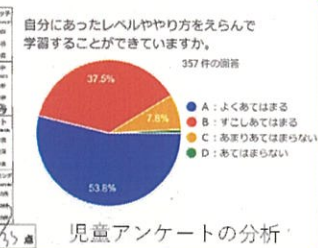
エージェンシーを発揮する「自律した学習者」へ



リズムジャンプ

1. いしんがけの準備をやってみよう	2. 足ひらいて跳んでみよう	3. 腕ひらいて跳んでみよう
4. 両手ひらいて跳んでみよう	5. 両足ひらいて跳んでみよう	6. 両手両足ひらいて跳んでみよう

効果的な指導法、教材の共有



校内研修のテーマとつなげた体育部の取り組みを設定し、児童の自己効力感育成のために、難易度を変えて複数の場を用意し、自分の難易度に合った場を選択させた。また、他者との比較ではなく、自らの成長に視点を向けることができるようにした。

外部講師を招聘し、「体づくり運動」の高度化をめざした授業の展開

プロレスラー 安齊勇馬選手
 オンラインミーティング
 豪快な投げ技を披露
 体作り運動の指導
 児童からの質問

外部講師としてプロレスラー安齊勇馬選手を招聘し、1・2年生：体づくりの運動遊び、3～6年生：体づくり運動の高度化をめざした。

SUBARU陸上部の選手
 選手の紹介
 ウォーミングアップ
 下半身を中心としたトレーニング
 走り方の指導

外部講師としてSUBARU陸上部の選手を招聘し、5年生：正しいフォームでの走り方の習得と、トレーニングによる走力向上をめざした。

2学期の取組内容の紹介

体育委員会

授業の工夫～個別最適を考えた活動・場の設定～

運動遊びの企画（遊ぼうZ）※週1回程度実施
 待ち時間を活用した運動
 選択できる複数の場の設定
 児童が作戦を考え活動
 児童考案のサーキットトレーニングメニュー

令和6年度 体力向上推進モデル校報告書

【学校名 渋川市立子持中学校】

<テーマ>

～生徒を中心に据えた学校・家庭・地域との連携の推進し、体力向上を目指す生徒の育成～

<目標指標・数値>

- …新体力テスト全ての種目での県平均値を上回る。
- …学期ごとに意識調査を行い、達成感の実感の割合を80%以上にする。
- …学習に関するアンケートで、「体育が好き」と答える生徒が8割以上と、継続できるようにする。

<具体的な取組内容>

※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- …体力テストの結果やVTR画像による動作分析などICTを活用して自分の体力や技能を正しく理解し、科学的な見地に基づいて課題設定を行う。
- …グループワーク中心の協働的な学習を取り入れ、学び合いの機会を設定したり、身に付けた知識・技能の活用能力を伸ばしたりしながら、自ら進んで体力向上を進めていく力をつける。
- …複数の武道実践を通して、固有の文化を学び、武道の伝統的な考え方を理解する。

②学校としての取組（授業以外）

- …体育・保健委員会を中心に、体力向上や健康についての実践方法や呼びかけを行う。
- …「運動・栄養・休養」の大切さを生徒だけでなく、保護者にも周知徹底する。
(体育授業以外) 体力テストの結果や陸上の記録などを掲示し、生徒の運動に対する意識の向上を図る。

③その他（家庭・地域との連携）

- …PTAソフトバレーボール大会に向けて、保護者と教職員が一体となって練習に取り組み、家庭・地域との連携、地域・生涯スポーツの啓発を図っていく。
- …体育行事の企画運営に保護者・地域のスポーツ指導員との協働を進めていく。

<検証方法>

※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- …新体力テストの結果（時期：10月）
- …校内教科に関するアンケートの結果（時期：每学期末）
- …授業時の学習カードや体育行事の振り返りの記載（時期：年中）
- …学校評価の結果（時期：12月）

<目標の達成状況及び成果>

- …授業では班での活動を多く実施した。そのため、運動に対する取り組みの二極化が課題だったが、普段運動に取り組みない生徒も班で活動する機会が増え、生徒同士の声掛けがきっかけとなりやらされる運動ではなく自発的な運動量の確保につながった。
- …学習に関するアンケートを生徒にとった際に、「支え合って課題解決に取り組むことができたか」という項目に対しては、「当てはまる・どちらかといえば当てはまる」と回答した生徒が96.3%で、ほとんどの生徒がペアやグループで支え合いながら課題解決に取り組むことができた。
- …今年度、陸上種目中心の体育大会から体育祭に変更した。誰もが参加しやすい種目とクラスの団結を深めること、生徒自身での企画運営を目標にした。体育委員が中心となって種目決めやルール作りを行い、行事名も全校生徒にアンケートを取り生徒主体で行事を成功させることができた。全校生徒で楽しみながら授業や休み時間に練習に取り組み、本番に臨むことができた。
- …生徒会活動で連携して健康・保健・食育の取り組みを行うことができた。体育委員会では、体育祭の企画・運営、昼休みのサッカーボール使用の管理を行った。保健委員会では、学校医をはじめ、保護者も参加し生徒主体の学校保健委員会が開催できた。構成的グループエンカウンターを行い、自己理解を深め、よりよい人間関係の構築につながった。給食委員会では栄養士からの「給食一口メモ」を読み、学校全体に食育を啓発した。

<今後の課題>

- ◆…新体力テストにおいて、全校で持久走・20mシャトルランと立ち幅跳びの結果が低かった。体育の授業や日常生活の中で全身持久力と瞬発力を高める運動を取り入れていきたい。授業と部活動以外で運動をする生徒が少ないため、もっと多くの生徒が積極的に運動に取り組める環境作りをしていきたい。
- ◆…生徒の中には、グループワークで「他人に任せっぱなしになってしまった」という振り返りがあり、生徒同士が自然と協働的に学習する課題を設定し、ペアやグループで「聴き合う」活動を通して、主体的に問題解決していく姿が見られる場面を増やしていきたい。そのため、学んだ知識や技能を活用して活動する場面や課題を精選していきたい。

具体的な取組内容の様子

＜生徒を中心に据えた学校・家庭・地域との連携の推進＞

保護者

PTAソフトバレー
ボール大会



子持中学校教職員

教科・担任・学年業務・
校務分掌・生徒会活動等



生徒中心

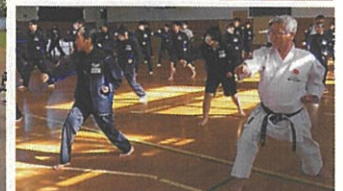
渋川市内スポーツクラブ空手道外部講師招聘
地域スポーツ指導員

地域



陽校祭

授業・体育行事・部活動等
体力や技能を正しく理解し、
協働的な学習を進めていく。



渋川市内と中学校区内でPTAソフトバレーボール大会を開催があり、家庭・地域との連携して参加している。保護者と教職員が一体となって練習に取り組み、家庭・地域との連携、地域・生涯スポーツの啓発を図りながら、生徒への啓発を促すことができています。

動作分析を活用した体育授業の充実

バレーボール
スパイク助走練習



ゲームの振り返り
チームの作戦会議

動作分析などICTを活用して自分の体力や技能を正しく理解し、科学的な見地に基づいて課題設定を行い、協働的な学習を引き出している。

2学期の取組内容の紹介

学校保健委員会



複数武道授業



陽校祭（体育祭）



【学校名 高崎市立第一中学校】

＜テーマ＞ ～体育・保健・食育で連携を図りながら、生徒の健康意識を高めて体力向上を目指す～

＜目標指標・数値＞

- …新体力テストの総合評価で、AB群の生徒の割合を50%以上に、DE群は20%以下にする。
- …「日頃から体を動かすことに進んで取り組む」生徒の割合を90%以上にする。
- …運動の楽しさや達成感を得ることができるように、生徒で学び合う機会や単位時間での運動量を確保できるようにする。

＜具体的な取組内容＞ ※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- …楽しさや達成感を味わうことができる体育授業づくりの工夫をし、生徒同士で学び合う機会を積極的に取り入れていく。
- …生徒の意識していることや思考、つまづき等を把握し授業の進展に反映する。
- …準備運動の工夫として、主運動につながる体ほぐし運動等と関連させていく。

②学校としての取組（授業以外）

- …学年毎にバレーボール大会、体育大会を行う。特に学年体育大会においては、チーム編成や種目・ルール決め、係・運営など、生徒が主体となって活動する。
- …栄養と体の関係を学ぶ機会を確保として、家庭科や給食時の放送、給食だより等で食事の役割や重要性について周知を図る。
- …学校保健委員会の推進として、「姿勢・運動」「心（レジエンス）」をテーマとし、健康で居心地のよい学校を目指す。また、性教育に関しては、学年の実態に応じて専門の講師による講演会を行う。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- …PTAセミナーの開催として、学校医を講師として招き、学校・家庭と連携して健康づくりに取り組む。
- …望ましい生活習慣の実践として、学校保健委員会や保健だよりを通して生徒への啓発活動に努め、保健指導の充実を図る。

＜検証方法＞ ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- …新体力テストの結果（時期：10月）
- …学校評価の結果（時期：12月）
- …授業時の学習カードや体育的行事後のアンケートの記載（時期：年中）

＜目標の達成状況及び成果＞

- 授業では、運動の楽しさや達成感を味わえるように、運動量を十分に確保しながら、基礎技術と実践的・発展的技術を身につける活動を取り入れるなど指導内容や方法を工夫した。また、学習カードやタブレット端末を活用して課題を明確にして取り組めるようにした。その結果、一人一人が課題を意識しながら取り組むと共に、どの生徒も技能の高まりを感じて、意欲的に活動していた。
- 運動の得意な生徒だけでなく、苦手な生徒も楽しめる体育大会をテーマに、学年毎の体育大会を実施した。生徒がチーム編成や種目・ルール決め、係・運営など主体的に活動し、試行錯誤を繰り返しながら充実感を味わえる活動となった。
- 食育として、栄養士が保健や家庭科の授業で食に関する話をした。特に保健の授業では、個別に運動部やクラブチームに所属している生徒に向け、運動する上での食事の役割や重要性を伝えることができた。
- 理学療法士を講師に迎え、姿勢と健康との関わりをテーマに学校保健委員会を開催した。講師の指導内容をもとに姿勢改善ストレッチのDVDを作成し、事後活動に取り組むことができた。また、PTAセミナーと学校保健委員会の共催で学校医による講演会を開催し、健康維持の重要性について学ぶことができた。

＜今後の課題＞

- ◆90%の生徒が学校評価アンケートで、「日頃から体を動かすことに進んで取り組む」の項目に「あてはまる・ややあてはまる」と回答したが、体育の陸上種目やマット運動、水泳など各単元ごとの取り組む様子や学習カードを確認すると苦手意識をもっている生徒はいる。授業の中で運動の楽しさや達成感を味わえるような工夫をさらにすすめ、個に応じた課題設定や指導を重ねていくことが必要である。
- ◆生徒主体の学年体育大会を実施し始めて3年目。生徒が主体的に取り組めるように学年の先生方でサポートしている。実行委員の選出や、種目やルール決めなどの事前の話し合い、競技の練習を経て当日を迎える。異学年交流、教職員の事前準備の負担軽減の観点から、学年毎ではなく全校で実施したいという意見があるが、生徒一人一人の活躍・充実感を考えると学年毎の開催が適当である。開催方法については、毎年検討がなされている。

具体的な取組内容の様子



ゴロの捕球姿勢を練習



撮影した動画を見ながら学び合い



走り幅跳びの空間動作を練習



学校保健委員会「姿勢と健康」



空手道部顧問・生徒による空手道講習会

9月25日(水)空手道講習会

全校生徒 214名

空手道の講師による講話、演武、実技体験を通して、空手道の楽しさや武道の礼法、日本文化について学んだ。

達成感を味わうことができる体育授業づくり、体育行事の行い方の工夫



- バレーボール大会に向けて、生徒がチームの中で自ら進んで練習に取り組むことができるよう、課題に応じた練習方法を選択できるように提示し、技能・チームワークを高めて達成感を得られるようにした。
- 学年毎の体育大会は、誰もが楽しめる体育大会にすることをテーマに、生徒が主体的に対話、交流を重ね、試行錯誤しながら決定できるように教師がサポートした。

2学期の取組内容の紹介



性教育講演会



講師とともに指導する柔道



教具を工夫したマット運動

【学校名 高山村立高山中学校】

<テーマ> ～意欲的に運動に取り組むことのできる生徒の育成～

<目標指標・数値>

- ...「全校体力向上計画」において、各種目ごとの振り返りで目標が達成できた、効果を実感できたと答える生徒の割合を85%以上にする
- ...保健体育の授業で行う振り返りから、各単元で「積極的に活動できた」と回答する割合が8割以上の生徒を全体で8割以上にする。

<具体的な取組内容> ※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- ...生徒が「できそう」「できるようにになりたい」と思える単元課題を示し、各授業でのめあてや観察の視点を明確にして、各個人、各チームの課題からめあてを設定し、工夫して探究し自らの力で解決できる場の設定や教材・教具の工夫を行う。
- ...相手や仲間存在に感謝し、敬意をもって活動ができるよう、「複数武道」を取り入れ、それぞれの武道の共通点や相違点から武道の精神を学び、他のスポーツとの比較から各スポーツの特徴への興味・関心を高める。

②学校としての取組（授業以外）

- ...運動することの楽しさや意義を生徒が実感できるよう、本校の「全校体力向上計画」を生徒会専門委員会を中心に見直し、目的をもって全校の仲間と励まし合いながら楽しく体力向上を目指し運動する機会をつくる。
- ...体育祭やマラソン大会などの体育的行事では、行事の振り返りや授業での学習成果を全校に共有し、行事に対する意欲や達成感、充実感を高める。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- ...ICT機器をアンケートや振り返りの集約や技能評価、自身の動きの写真・動画撮影、振り返りや練習方法の共有、見本動画の配信で各個人で効率的な活用ができるよう工夫する。
- ...高山村教育委員会と協力し、コミュニティスクールを活用した専門家による指導を行う。

<検証方法> ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- ...「全校体力向上計画」では、最終日のチャレンジとアンケート行い、その成果を体育主任が検証した。
- ...体育の授業での振り返りから、生徒の取り組みに対する達成感や充実感等の変容を保健体育科担当が検証した。

<目標の達成状況及び成果>

○「全校体力向上計画」は、生徒自身が全校生徒の体力面での課題を解決する目的で行い、最後のチャレンジで各種目の成果を見た。第1期の「ランニング」では、全員の走行距離平均2km以上を目指し、1年生1.98km、2年生1.88km、3年生2.07km、全校平均は1.98kmで惜しくも達成とはならなかった。第2期の「長縄跳び」の3分間連続跳びチャレンジでは、どの学年も記録を伸ばし、今までの1・2年生はベスト記録を更新した。体力の向上を実感できたかというアンケートでは、生徒の75%が「そう思う・少し思う」と回答した。第3期の「ミニ駅伝」の駅伝チャレンジでは、クラス・全校平均2.5km以上を目指した。1年生2.2km、2年生2.5km、3年生2.48kmと2年生が達成し、全校平均は2.4kmであった。学校行事等で練習からチャレンジの時期が空いてしまったが、体力の向上を実感できたかというアンケートでは、生徒の90%が「そう思う・少し思う」と回答し、充実感があつた。互いを意識したり、協力し合ったりすることで、楽しく取り組みながら自身の体力向上を実感できた生徒が多数いた。○複数武道を専門家を招いて行ったことで、競技の特性や魅力、成り立ちをより深く理解できたことで、生徒の苦手意識に関わらず、前向きに活動に取り組んだり、思考したりする様子が多く見られるようになった。



<今後の課題>

- ◆授業等を通して高まる「体力」を明確にし、体づくり運動を生かした補強運動を授業に取り入れ、「体力」への理解を深め、高め方を自らで考えられるよう指導する。また保健授業で運動の必要性を理解できるよう指導し、生涯スポーツに繋げていく。

具体的な取組内容の様子

体育安全委員会（生徒）による「全校体力向上計画」実施



小学校からたくさん行ってきた長縄跳びなら誰でも楽しいんで行えとの意見から、第2期は「長縄跳び」！



とにかく回数！スピード重視のチーム



先生方も参加！



発案者の体育安全委員長



生徒同士でコミュニケーションを取りながら楽しんで取り組みました！

運動することの楽しさや意義を生徒が実感できるよう、本校の「全校体力向上計画」を体育安全委員会を中心に見直し、目的をもって全校の仲間と励まし合いながら楽しく体力向上を目指して運動する機会を作ることができた。生徒同士だけでなく、教職員も一緒にかかわり、生徒や教職員の笑顔が多くみられた。

高山村教育委員会等と連携し、コミュニティスクールを活用した専門的な指導の導入



1年生は、専門家から手取足取り基本を学びました！



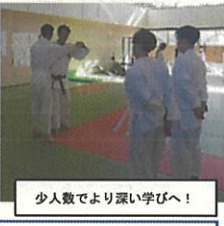
本時の課題を実演！



女子生徒には女性の指導者を！



「受け」の指導で恐怖心を緩和！



少人数でより深い学びへ！



2・3年生には、「崩し」など専門的な知識や技術のポイントを指導！



高山村教育委員会等と協力し、コミュニティスクールを活用した専門による指導を行った。

2学期の取組内容の紹介



体育安全委員会による前回の成果と次の種目の説明の様子

第3期 「ミニ駅伝」

期間：9月10日（火）～10月9日（水）

目的：「マラソン大会に向けて、仲間と共に声をかけ合って持久力を高めよう！」

行い方（15：50～16：05）

- ・ペアで200m、300m、外周を選択し、交互に走る。
- ・お互いの合計で2.5km以上走れるようになろう！
- ・ペア決めは体育安全委員会が決定。

仕上げ：「駅伝チャレンジ」10/31
クラス・全校平均2.5km以上を目指そう！

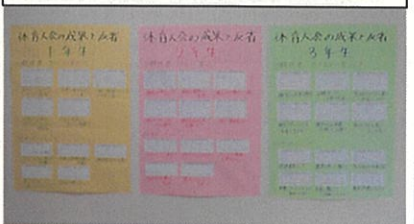


第3期「ミニ駅伝」 目標達成のために取り組みました！

安齊先生による空手道教室では全員で「基本形1」を覚えて演舞！ 高大附女子空手道部のド迫力の演舞！



体育大会の感想や反省を共有し、「運営」側の意欲を向上！



【学校名 明和町立明和中学校】

＜テーマ＞ ～意欲的に運動に取り組み、体力の向上を目指そうとする生徒の育成～

＜目標指標・数値＞

- 本校の課題として、反復横跳び（敏捷性）が県平均を大きく下回っていた現状があった。すべての学年において、県の男女別体力合計平均点の数値を上回りたい。
- 「体力に自信がある」と回答した生徒が1割と低い反面、「運動やスポーツをすることは好き」と答えた生徒が6割以上と高い現状があるが、新体力テストの総合評価「C」以上の生徒を75.0%以上としたい。

＜具体的な取組内容＞ ※年間を通した重点項目 以下の①～③を1つ選択し、左下に明記。

①体育・保健体育の授業

- 授業では毎時間3分間走を行う。走った距離と心拍数を測り、記録用紙に記録していくことで視覚化し、自己の体力向上を自觉できるようにするとともに、生徒が意欲的に取り組めるようにする。また、敏捷性を高めるため、馬跳びやケンケン跳びを継続して行う。
- 武道では柔道と空手道を実施し、日本古来の文化を体験させると共に安全に授業が行えるようにする。また、運動に高い興味を示している生徒の意欲をさらに向上させられるよう空手道では外部講師を依頼して専門性の高い、高度化された授業を行う。

②学校としての取組（授業以外）

- 体力向上の基盤となる望ましい生活習慣や食生活の改善について、保健分野の授業や学校保健委員会で取り組む。
- 新体力テストの結果を部活動別または学年別に配付し、フィードバックしながらトレーニングを工夫していく。
- 体育行事、学級経営、他教科との関連（教科横断的な学び）を図った活動の工夫を考え、実践（学級対抗戦等）できるようにした。

③その他（家庭・地域との連携、ICT活用）

- タブレット端末を有効的に活用し、教師や生徒の模範、技能のポイントや運動の行い方を視覚的に捉えられるようにする。

＜検証方法＞ ※体力テストや全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5学年、中学校2学年）等の結果で、いつ、誰が何をもとに検証したか記載してください。

- 1月の体育部会で、昨年度と今年度の新体力テストの結果を分析し、考察する。
- 新体力テストのアンケートから生徒の授業に対する意欲や理解度、体力に対する意識や運動習慣などに関する実態を把握したり分析したりして改善に努める。

＜目標の達成状況及び成果＞

○...反復横跳びを県平均に近づけるよう、本年度は授業の中にサイドステップの動きや、瞬発力でもある馬跳びを取り入れたりしてきた。反復横跳びについても昨年度と比較し、全体的に全ての学年において数値が上がったと考える。また、ICTを活用して、自分の動きと回数が多い人の動きの違いを比較して取り組むなどの工夫を今後検討したい。

○...今回、武道の授業において専門家を講師に招いて取り組んだことで、生徒が興味をもって意欲的に取り組むことができた。「運動やスポーツをすることは好き」と答えた生徒が増えて、より好きになる生徒が増える動機付けになった。また、空手道経験者の生徒がステージ上で県トップレベルの選手と組み手を交えて戦う様子を見たことで、さらに興味が湧ききっかけと考えられる。

また、新体力テストの総合評価「C」以上の生徒が72.2%と目標の75%に届かなかった。今後もさまざまな工夫をしながら進めて行く必要がある。



＜今後の課題＞

- ◆...体力の向上を図るためには、運動・スポーツに取り組むことが好きであることが大切であり、そのためには生徒が「楽しい」または「やってみたい」と主体的に取り組むことができる手立てを講じる必要がある。
- ◆...複数武道の実践を通して、単元の配分や学年を横断する3年間の単元計画について、系統性を考えバランスよく配置することが重要だと感じた。

具体的な取組内容の様子

体育的行事や学級経営等との関連を図った活動の工夫

○主体的に学習に取り組めるようにするための手立て

体育行事を通して

学級経営との関連



自分たちの現状を考え、到達目標【回数や時間】を設定し、協働的に取り組むための場を設定した。



映像資料を活用し、自分たちの動きと比較しながら目指す姿をイメージしたり練習方法を工夫したりするなど、学級担任・学年教職員とも連携し、生徒の主体的な活動や取組を後押しした。



目標が明確になったことで学級全体が一体となり、学級内一人一人が意欲的に活動していた。

体育行事、学級経営との関連を図り、競い合い、お互いを高め合うようにしたことで、生徒同士の活気が生まれ、活動が意欲的になっていった。初めは、長縄を跳ぶことに苦手意識をもっていた生徒も練習を重ねるうちに跳べるようになり、できる喜びを感じ、最終的には先頭でクラスを引っ張る存在になっていった。

外部講師を招聘し、高度化をめざした体育授業の工夫

<柔道編>

順天堂大学柔道部監督の竹澤裕先生を講師として、柔道の投げ技で一本を取るために大切な「崩し・作り・掛け」の3要素をかけ合わせる重要性について実践を交えて分かりやすく説明していただいた。



相手を投げるためには、まず相手の体勢を不安定にすることが重要で、この不安定な体勢にする「崩し」ことや相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢にする「作り・掛け（体さばき）」について実際の動きを交えて説明していただいた。

<空手道編>

高崎商科大学附属高校の安齊義宏校長先生を講師として、空手道の歴史、礼法、立ち方および受けと突きの技術を教えていただいた。さらに、学年全体で教わった技術を生かし、形の演武を練習し、発表することができた。



県トップレベルの高校生による形の演武を披露してもらった。生徒たちは基本の動きの組合せだけでなく、動作の緩急やかけ声を参考にすることができた。

2学期の取組内容の紹介

①体育祭の長縄跳びに向けて

長縄跳びの練習を1学期後半から始めた。昨年度はクラス全員で跳んだが、今年度は5分間の8の字跳びとなった。小学校段階での経験が浅く、まずは、8の字跳びを理解し、タイミングを見て入って跳んでから出る練習をくり返し行ったが、中には何度も引っかかり、苦手意識をもった生徒がいた。2学期の体育の授業や学活の時間に練習の時間を設けた。始めは跳べなかった生徒も友だちからのアドバイスや練習を重ねてだんだんと跳べるようになった。中にはトップバッターで縄に入るなど、クラスをリードする存在になれた生徒もあり、体育祭では活躍することができた。

②馬跳びおよび3分間走の継続

「反復横跳び」の敏捷性が県平均を下回っていたため、準備体操後に二人組で10回の馬跳びと3分間走を継続して行った。3分間走では、運動前後の脈の測定や周回数の記録を取り、自己の成長を自覚できるようにした。この取組を継続することで、子どもたちの能力をピンポイントで高められるようにした。

③柔道および空手道の指導

それぞれの武道の先生を講師に招き、専門家としての技術や礼法など多くのことを学ぶことができた。柔道は投げ方だけでなく投げるまでの段取り（予備動作）を分かりやすく学ぶことができた。また、空手道は初めて体験する生徒がほとんどであったが、形の披露や突きの技術で新聞を破る実践的な取組ができたことで武道の魅力を味わうことができた。

