

平成27年度

宮城県小・中・高等学校

体力・運動能力調査報告書

— 子どもたち一人一人の体力向上にむけて —



ボールを使ったペアストレッチをしている小学生の様子

平成28年3月

宮 城 県 教 育 委 員 会

はじめに

各学校及び各関係機関の皆様におかれましては、震災後、未だ運動環境に制限のある中でも、児童生徒の体力・運動能力向上のために様々な取組を実施いただいていることに感謝申し上げます。

学習指導要領においては、「生きる力」の要素となる「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」のバランスのとれた育成が求められており、体育・健康に関する指導については、児童生徒が生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を営むため、学校教育活動全体を通じて適切に行うものとされ、食育や心身の健康の保持増進を含め、体力の向上に関する指導が一層重要になっております。

そのような中で、本県では、昭和39年度から体力・運動能力調査を実施し、平成18年度からは全児童生徒を対象とした調査を実施しており、毎年その結果を分析した報告書を作成・配布しているところです。

県内の児童生徒の体力・運動能力の中長期的な傾向としては、中学校・高等学校においては平成12年頃より向上傾向がみられ、小学校においては長く続いていた低下傾向に一定の歯止めがかかりつつあり、ここ数年は横ばいで推移しており、各学校での取組が確実に成果を上げているものと考えております。

しかし、本年度の結果から、小学校においては握力等継続して低下傾向を示している種目や、ボール投げのように全ての校種において低下している種目があります。また、前年度との比較で見ますと、中学校・高等学校においては低下した種目よりも向上した種目の割合が多くなっているものの、依然として小学校では低下している種目の割合が多くなっています。

県教育委員会としては、体力・運動能力の向上のため、児童生徒が「運動が好き」になるような取組を一層充実させ、「運動習慣」の確立に取り組むとともに、「規則正しい生活の実践」をとおして「正しい生活習慣」を確立し、「肥満」や「むし歯」といった健康課題を併せて解決していくことが大変重要であると考えております。

そのため、関係部署や関係機関との連携を一層深め、対策を進めるとともに、各種教員研修会等の一層の充実を図ってまいります。

また、各学校においては、体育授業の改善、運動部活動の充実、健康教育の充実、家庭との連携等、学校の実態に合わせた取組を今後とも推進していただきたいと思います。

各関係機関や学校におかれましては、今後も本報告書を有効に御活用いただくとともに、各地域やそれぞれの学校の特色を活かした体力・運動能力向上のさらなる取組の実践を進めていただくようお願いいたします。

なお、詳細の数値データは下記のスポーツ健康課のホームページに掲載しております。

結びになりますが、本調査の分析業務を担当していただきました宮城教育大学教育学部前田順一教授をはじめ保健体育講座の方々に心から感謝申し上げますとともに、生涯を通じて健康で活力ある生活が送れるよう、本県の子どもの体力・運動能力が向上することを願って挨拶いたします。

(※ スポーツ健康課 URL:<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/>)

平成28年3月

宮城県教育委員会
教育長 高橋 仁

目 次

ページ

I 短期的（前年度）比較について

- 1 校種別の平成27年度と平成26年度（前年度）との結果比較・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 平成27年度の県平均と各管内平均との結果比較・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 平成27年度宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査 平均値一覧・・・・・・・・ 7

II 中長期的結果比較について

- 1 中期経年比較（平成18年度～平成27年度）〔小5・中2・高2男女〕・・・・・・・・ 8
- 2 長期経年変化（昭和39年度～平成27年度）〔50m走：小5・中2・高2男女〕・・・・ 9

III 課題と取組

- 1 課題と取組の方向性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 2 今後の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

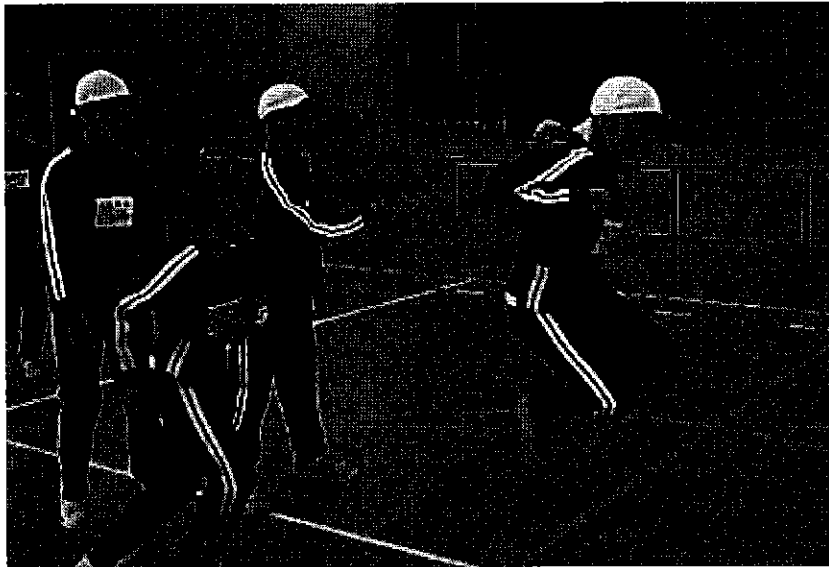
IV 【参考】「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（宮城県分）」について

- 1 調査の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 2 体力合計点の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 3 「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツが好き」と答えた児童生徒の割合・・・・ 14
- 4 運動時間の状況（一週間の総運動時間）・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 5 Web なわ跳び広場参加校の「体力合計点」の状況・・・・・・・・ 16
- 6 被災地（沿岸部）における体力・運動能力の状況・・・・・・・・ 17
- 7 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

V 事例紹介

- 1 体力・運動能力向上に向けた取組事例の紹介と活用・・・・・・・・ 20
- 2 小学校の取組事例・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- 3 中学校の取組事例・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 4 高等学校の取組事例・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

I 短期的（前年度）比較について



長なわ8の字跳びに挑戦している小学生の様子

1 校種別の平成27年度と平成26年度（前年度）との結果比較

平成27年度の体力・運動能力調査の結果と平成26年度（前年度）の結果を、校種別、測定項目別に比較している。

区 分		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20m シャトルラン		持久走		50m 走		立ち幅とび		ボール投げ	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小 学 校	1	—			+	+		—	—		+			—		—	—		
	2	—				+	+	—	—		+			+	+	—		—	
	3		—			+			—	+	+			+	+		—		
	4	—				+	+	—	—						+	—	—		
	5		—	—		+	+	—	—										—
	6	—		—	+		+		+		+				+				—
中 学 校	1	+				+	+	+		+		+		—		+			—
	2	—		—		—			+	—						—		—	
	3						+	+	+		—		—		+		+	—	—
高 等 学 校	1		+	—			+	+	+	+									
	2	+	+				+	+	+		—			+	+		+	—	—
	3		+	+	+	+		+	+	+					+	+	+	—	

【表の記号について】

- ・ **+** は明らかに向上した測定項目である。
- ・ **—** は明らかに低下した測定項目である。
- ・ 空欄は、有意な差はみられない測定項目である。

【「2」結果概要】

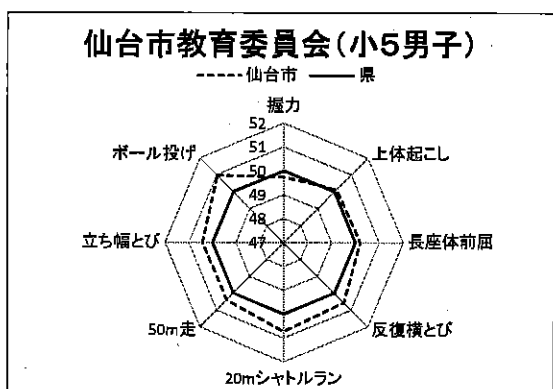
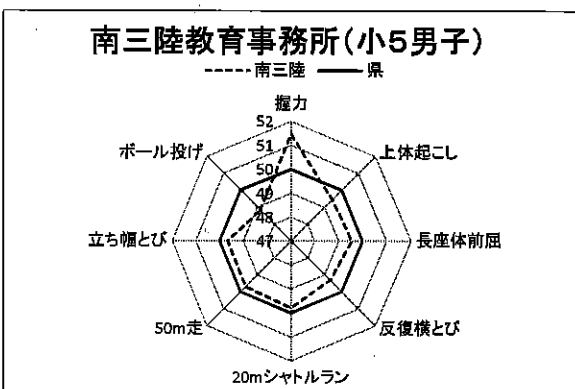
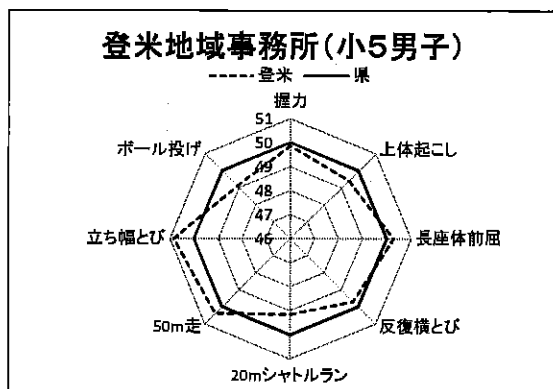
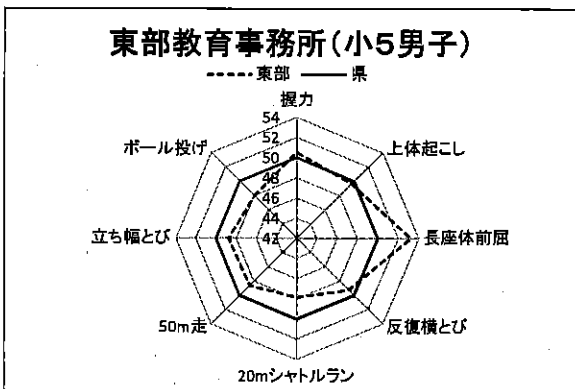
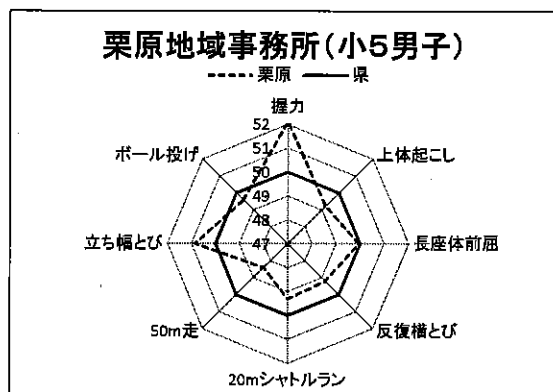
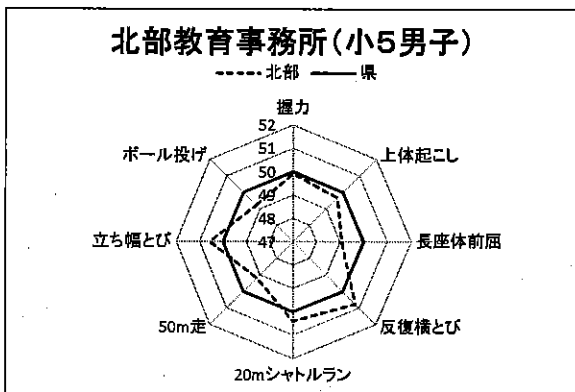
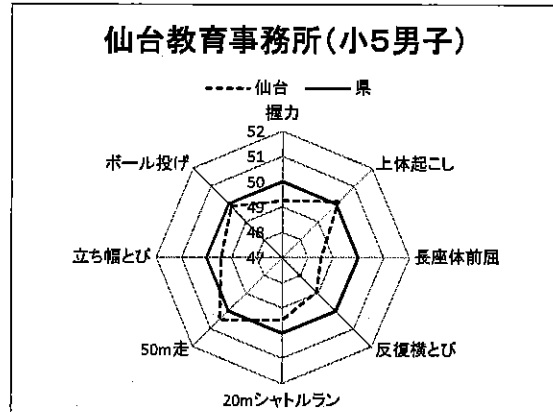
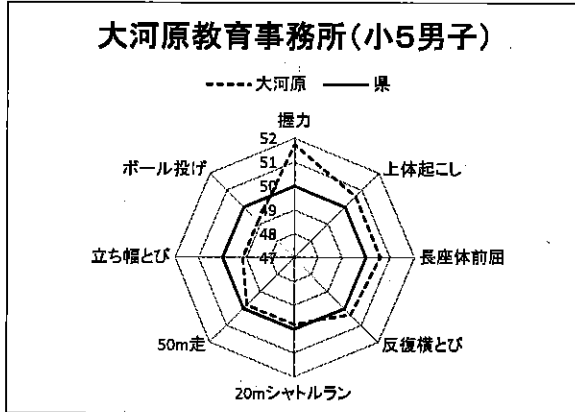
() は前年度の割合

校 種	低下種目の割合	維持種目の割合	向上種目の割合	
小学校	28.1% (11.5%)	47.9% (65.6%)	24.0% (22.9%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 向上種目の割合よりも低下種目の割合が高くなっている。 ・ 握力、反復横とびは低下している学年が多い。 ・ 長座体前屈、50m走は向上している学年が多い。
中学校	22.2% (14.8%)	53.7% (48.2%)	24.1% (37.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低下種目の割合よりも向上種目の割合が高くなっている。 ・ ボール投げは男女で低下している学年が多い。 ・ 反復横とびは向上している学年が多い。
高等学校	9.3% (16.7%)	48.1% (50.0%)	42.6% (33.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低下種目の割合よりも向上種目の割合が高くなっている。 ・ ボール投げは低下している学年が見られる。 ・ 反復横とびは全学年男女で向上している。

2 平成27年度の県平均と各管内平均との結果比較

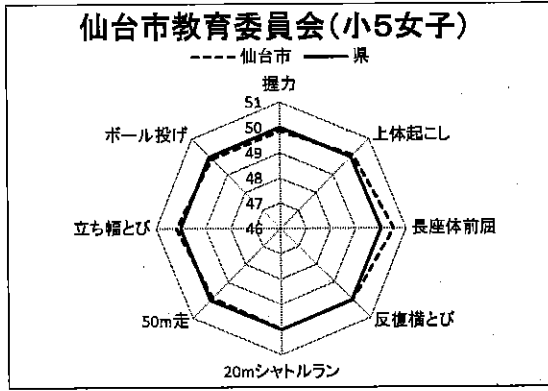
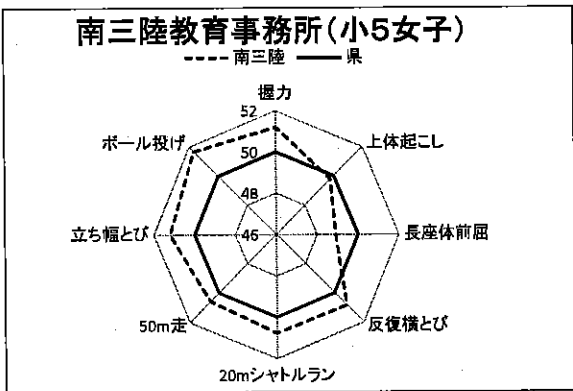
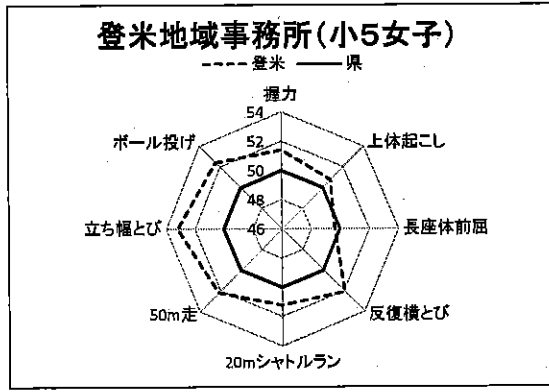
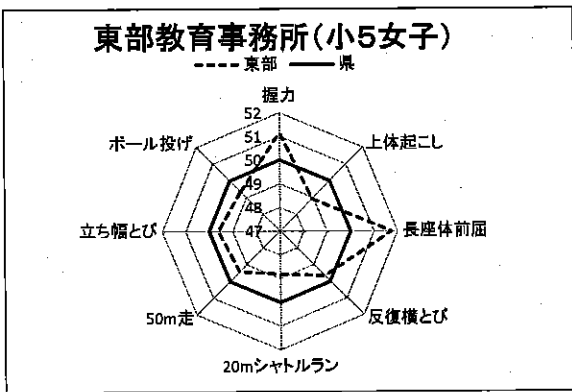
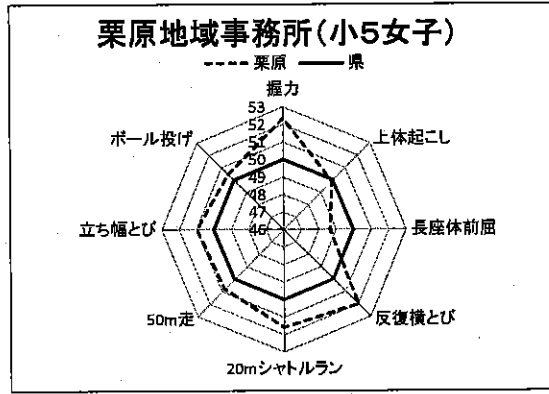
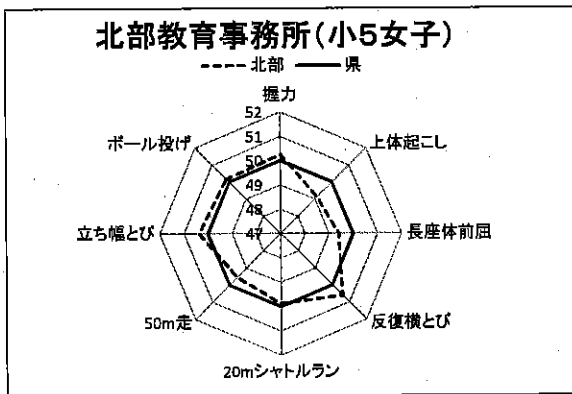
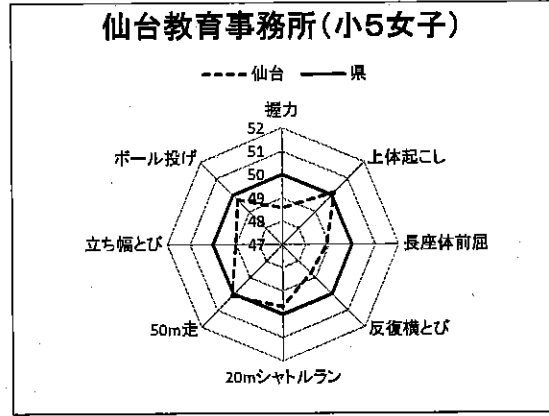
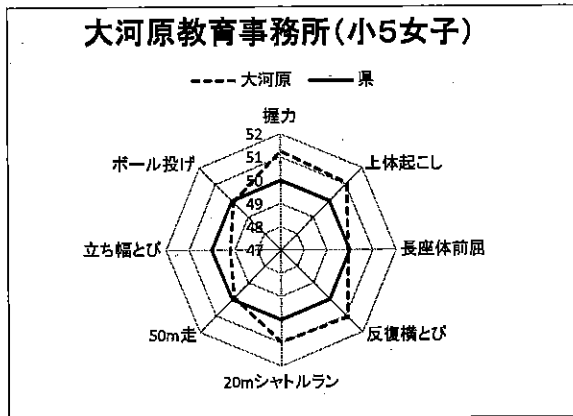
平成27年度の体力・運動能力調査について、県内各圏域における状況をみるため、教育事務所・地域事務所の管内別、校種別に、県平均と比較するためレーダーチャートのグラフにまとめた。なお、各グラフとも、県平均を50とし、各管内比較は相対値で表している。

平成27年度県平均との比較(小5男子) (Tスコアによる…50のラインが県平均)



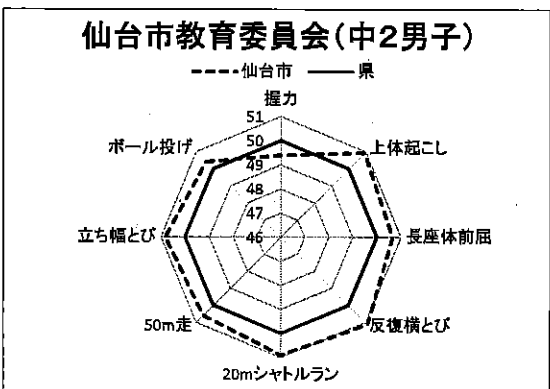
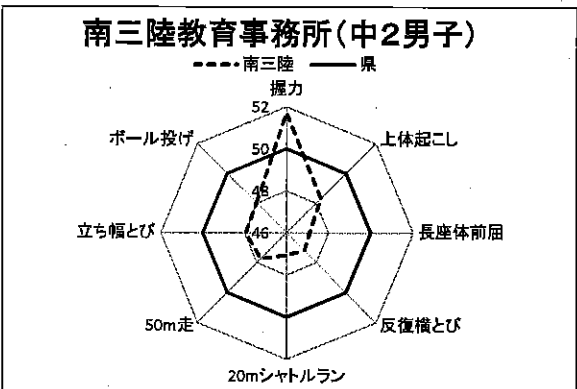
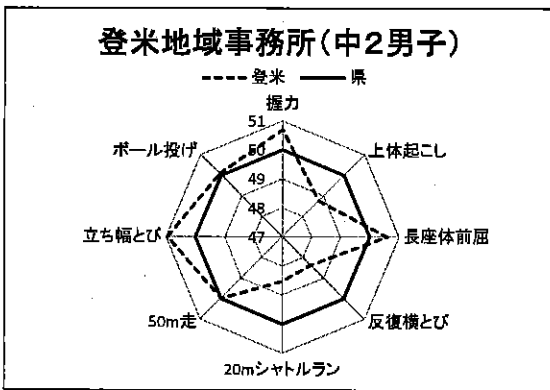
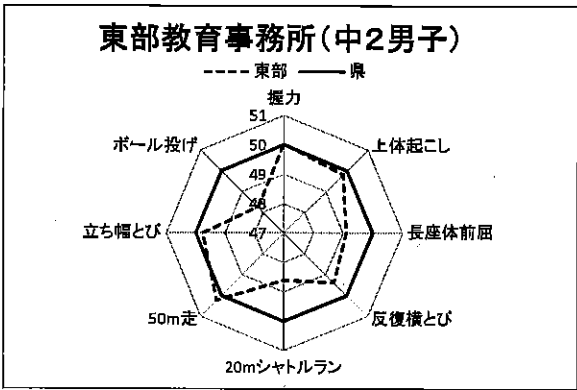
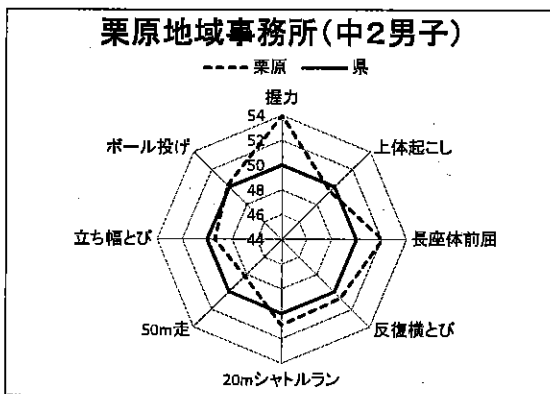
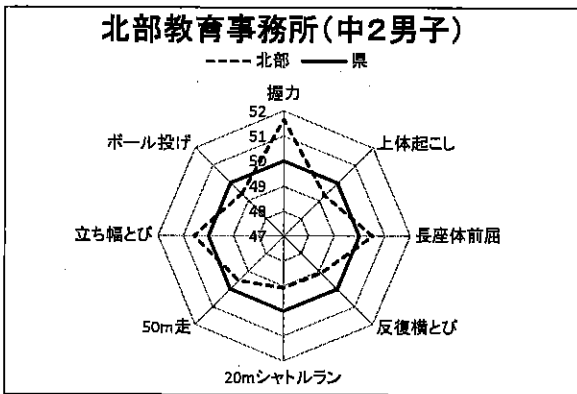
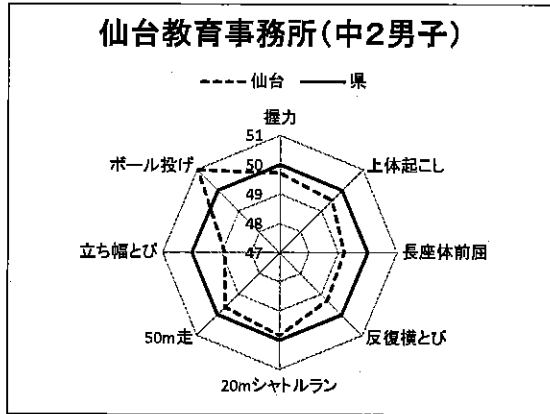
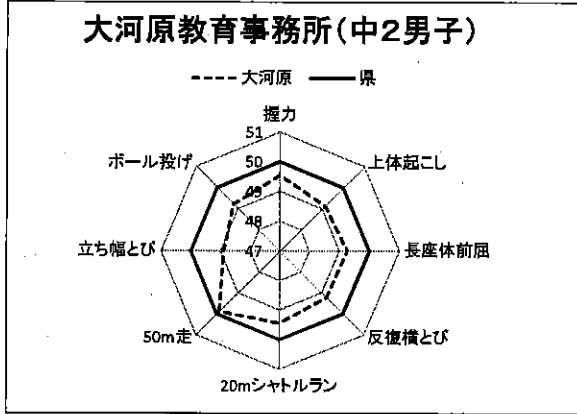
平成27年度県平均との比較(小5女子)

(Tスコアによる…50のラインが県平均)



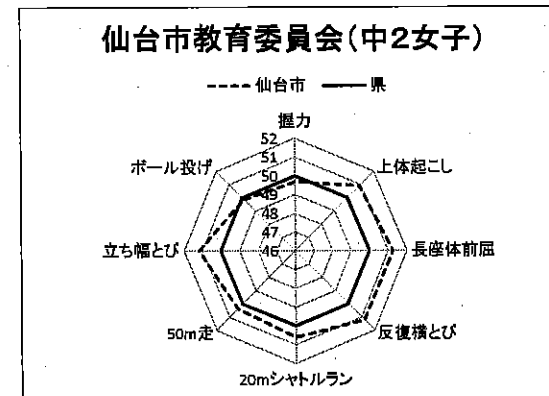
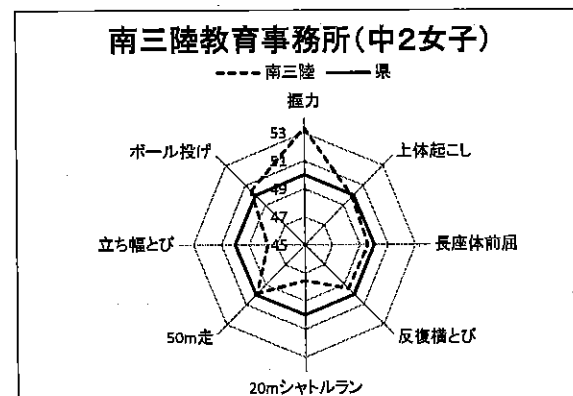
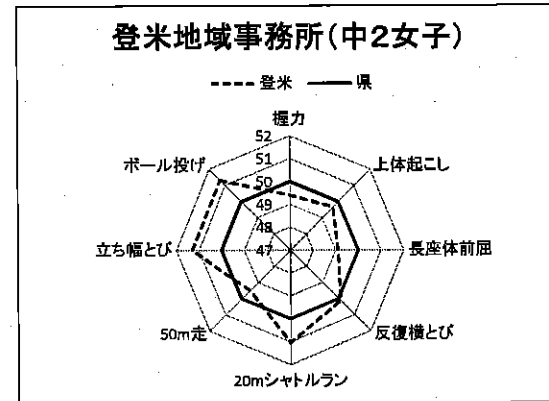
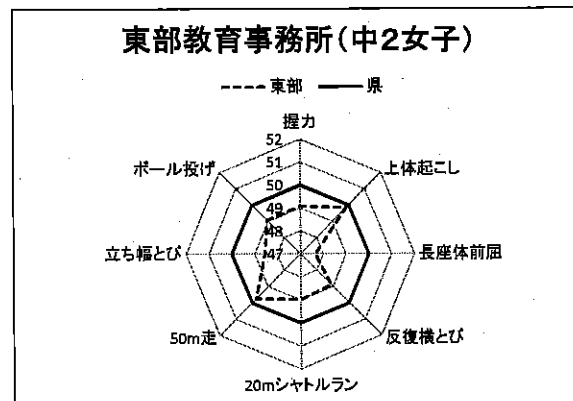
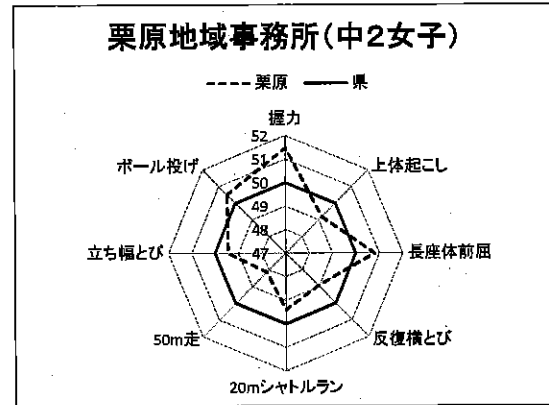
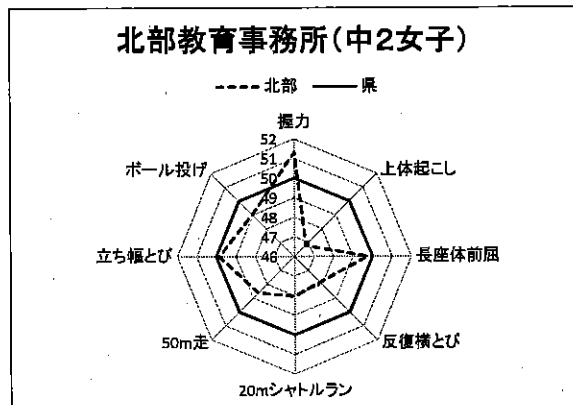
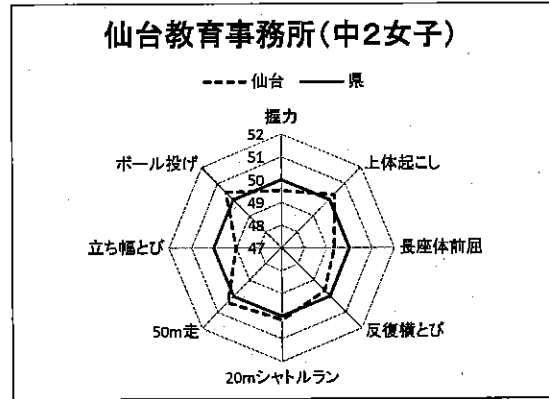
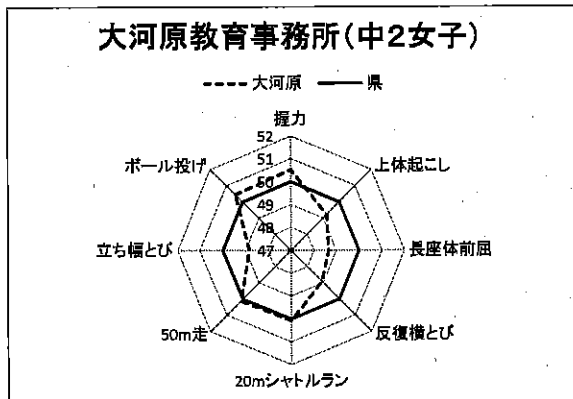
平成27年度県平均との比較(中2男子)

(Tスコアによる…50のラインが県平均)



平成27年度県平均との比較(中2女子)

(Tスコアによる…50のラインが県平均)



【結果概要】

圏 域	結 果
大河原教育事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・中学校男子において、全ての種目で県平均を下回っている。 ・小学校に比べ、中学校で県平均を下回っている割合が高い。 ・立ち幅とびは、小・中男女とも県平均を下回っている。 ・握力は、中学校男子を除き、県平均を上回っている。
仙台教育事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・中学校女子を除き、県平均を下回る割合が高い。 ・握力・立ち幅とび、反復横とび、長座体前屈は、小・中学校男女全てで県平均を下回っている。 ・小学校は、男女とも上体起こし、50m走は県平均を上回っている。 ・中学校は、男女ともハンドボール投げは県平均を上回っている。
北部教育事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校女子を除き、県平均を下回る割合が高い。 ・立ち幅とびは、中学校女子を除き、県平均を上回っている。 ・上体起こし、50m走は小・中学校男女全てで県平均を下回っている。
栗原地域事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校女子において、長座体前屈は県平均を下回っているが、その他の種目は県平均を上回っている。 ・握力は、小・中学校男女全てで県平均を上回っている。 ・上体起こし、50m走は小学校女子を除き、県平均を下回っている。
東部教育事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学校男女において、県平均を下回っている割合が高い。 ・中学校女子は、全ての種目で県平均を下回っている。 ・小学校において、男女とも握力、長座体前屈は県平均を上回っているが、その他の種目は県平均を下回っている。
登米地域事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校女子は、長座体前屈を除き、県平均を上回っている。 ・立ち幅とびは、小・中学校男女全てで県平均を上回っている。 ・小・中学校女子において、ボール投げ、反復横とび、20mシャトルランは県平均を上回っている。 ・上体起こしは、小学校女子を除き、県平均を下回っている。
南三陸教育事務所	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校女子を除き、県平均を下回っている割合が高い。 ・握力は、小・中学校男女全てで県平均を上回っている。 ・長座体前屈は、小・中学校男女全てで県平均を下回っている。 ・反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびは、小学校女子を除き県平均を下回っている。
仙台市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学校男女において、県平均を上回る割合が高い。 ・立ち幅とび、反復横とび、上体起こし、長座体前屈は、小・中学校男女全てで県平均を上回っている。 ・握力は、小・中学校男女全てで県平均を下回っている。

【成果をあげている学校の取組の特徴】

- 授業改善に向けた教員研修等の実施
- 児童生徒への明確な目標の提示（意欲づけ）
- 運動機会確保のための時間や場の創出
- 生活習慣の改善に向けた全校体制での取組と家庭との連携
- 校内で統一された補強運動等の実施

3 平成27年度宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査 平均値 一覧

男子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (折り返し数)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学校1年生	<u>9.20</u>	10.96	26.29	26.29	16.93		11.77	<u>108.83</u>	<u>8.47</u>
小学校2年生	10.83	13.53	27.34	30.10	25.23		10.92	<u>120.06</u>	<u>11.83</u>
小学校3年生	12.56	15.36	28.39	33.74	33.57		9.73	129.58	15.86
小学校4年生	<u>14.27</u>	17.27	29.05	37.42	40.98		9.54	<u>137.15</u>	<u>19.32</u>
小学校5年生	<u>16.44</u>	18.98	29.70	41.16	48.05		9.54	<u>147.43</u>	<u>23.07</u>
小学校6年生	<u>19.39</u>	21.32	30.35	45.22	56.74		9.11	160.00	<u>26.75</u>
中学校1年生	23.87	23.74	31.00	48.86	65.43		8.74	177.26	<u>17.24</u>
中学校2年生	<u>28.98</u>	27.48	43.27	51.58	83.05	399.59	8.04	<u>192.69</u>	<u>19.86</u>
中学校3年生	34.04	29.90	43.92	55.22	90.70	383.65	8.04	207.02	<u>22.44</u>
高校1年生	37.89	31.55	48.13	58.86	99.39	388.35	7.93	215.60	<u>23.88</u>
高校2年生	40.40	32.20	50.05	62.50	92.74	375.11	7.93	222.26	<u>25.08</u>
高校3年生	41.92	32.25	51.50	66.14	92.73	373.43	7.29	226.82	26.09

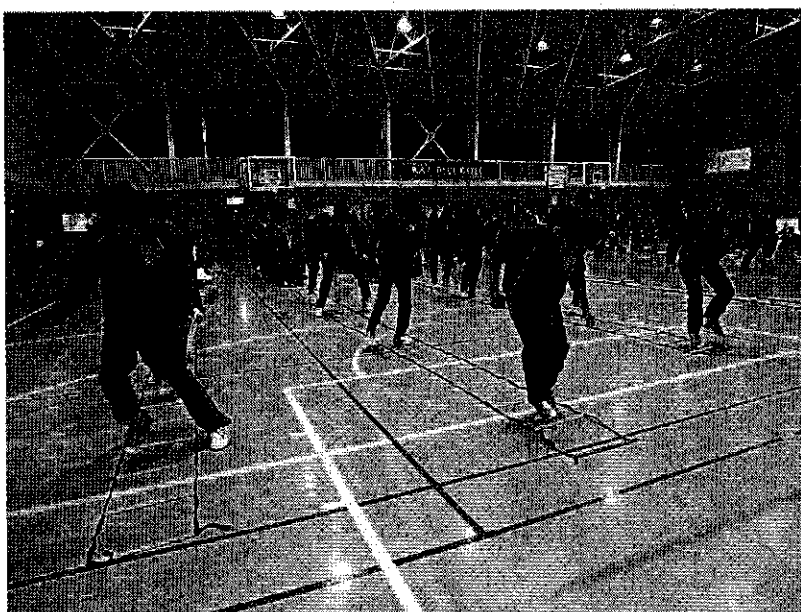
女子	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (折り返し数)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ボール投げ (m)
小学校1年生	8.70	10.58	25.35	25.45	13.05		12.01	102.23	5.75
小学校2年生	<u>10.24</u>	12.92	26.00	29.06	20.69		11.18	112.56	7.52
小学校3年生	<u>11.85</u>	14.74	26.62	32.25	28.32		10.60	<u>121.75</u>	<u>9.51</u>
小学校4年生	<u>13.75</u>	16.60	27.25	35.97	35.97		10.11	130.97	11.67
小学校5年生	<u>16.18</u>	18.10	27.87	39.53	43.62		9.74	141.39	13.83
小学校6年生	<u>19.24</u>	19.65	28.48	43.19	51.27		9.36	149.93	15.83
中学校1年生	21.35	20.20	42.75	46.83	47.85	310.05	9.23	159.40	<u>10.65</u>
中学校2年生	<u>23.48</u>	23.35	45.04	50.47	55.88	297.01	8.91	165.01	12.06
中学校3年生	24.85	24.51	47.31	54.11	55.74	297.15	8.91	167.66	<u>12.82</u>
高校1年生	25.45	23.61	47.01	57.75	49.02	309.96	8.91	166.54	<u>13.18</u>
高校2年生	26.36	24.28	47.36	61.39	51.27	312.17	8.91	173.20	<u>13.68</u>
高校3年生	26.86	24.65	48.09	65.02	51.08	313.91	8.91	176.87	14.24

※ボール投げは、小学校はソフトボール投げ、中・高等学校はハンドボール投げ

_____ 体力向上プロジェクト事業が始まった平成15年度からの県平均の最低値

■ 体力向上プロジェクト事業が始まった平成15年度からの県平均の最高値

Ⅱ 中長期的結果比較について

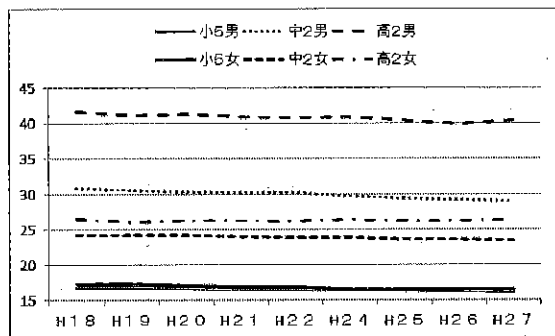


ラダートレーニングに取り組む中学生の様子

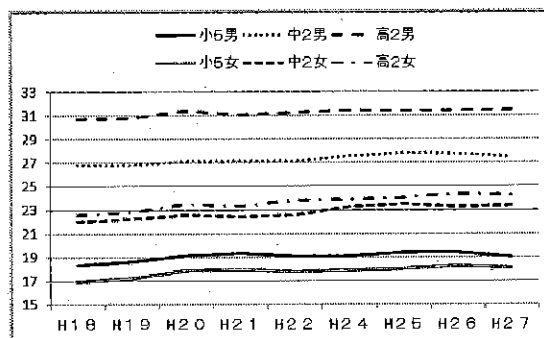
1 中期経年変化(平成18年度～平成27年度)[小5・中2・高2男女]

体力・運動能力調査の結果について、中期的な推移をみるため、平成18年度から平成27年度まで(平成23年度は調査を実施していない地域もあり、参考値としていることから除いている。)の経年変化をグラフで表した。比較の対象は、スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の対象学年(小学5年生、中学2年生)及び、高校2年生とした。

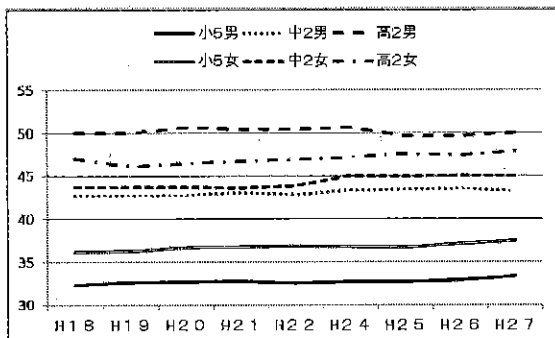
〔握力(kg)〕



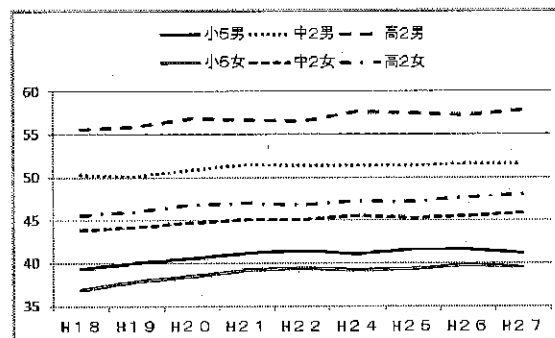
〔上体起こし(回)〕



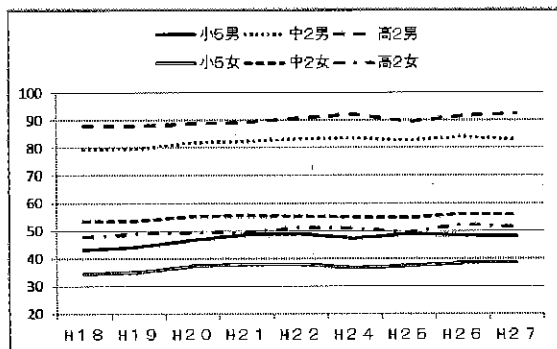
〔長座体前屈(cm)〕



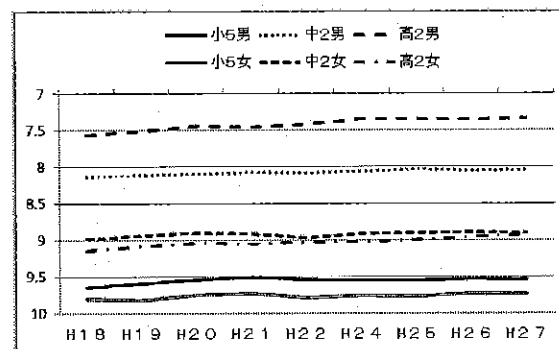
〔反復横とび(点)〕



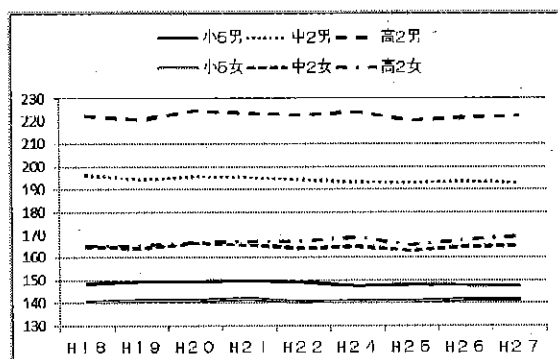
〔20mシャトルラン(回)〕



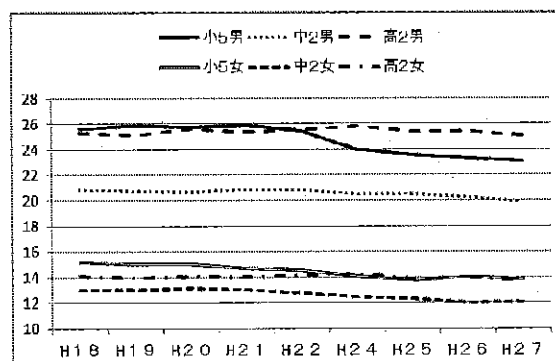
〔50m走(秒)〕



〔立ち幅とび(cm)〕

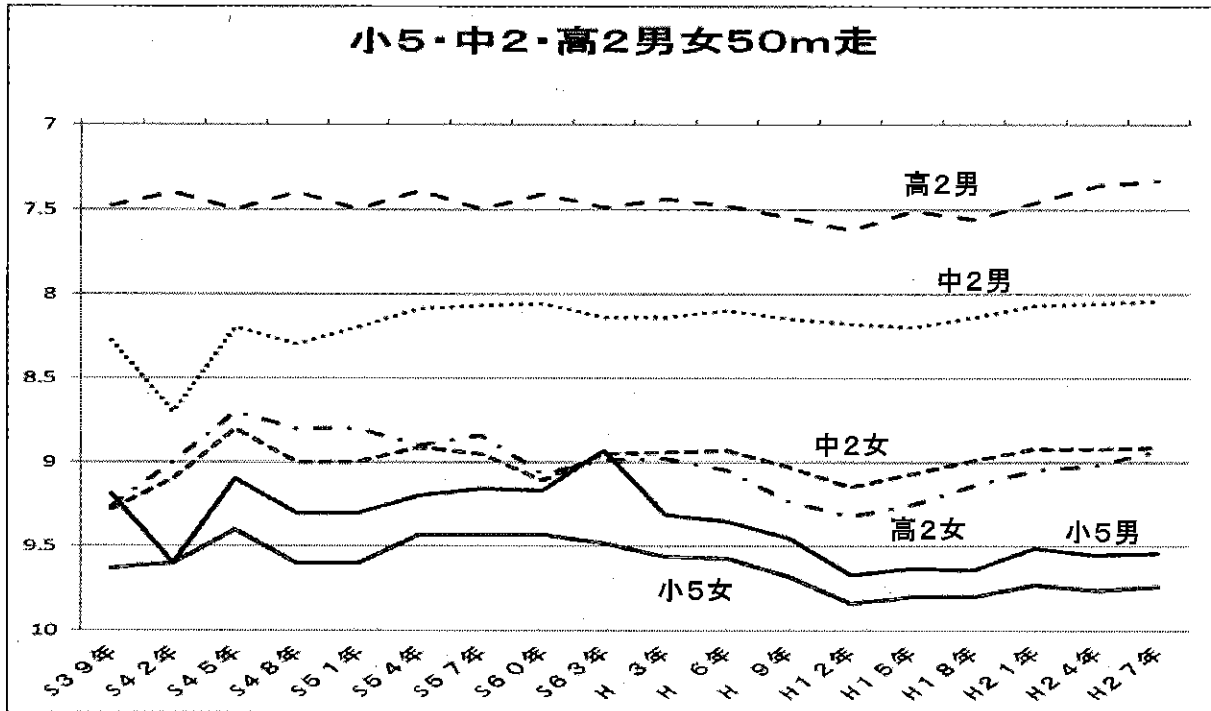


〔ソフトボール投げ(ハンドボール投げ)(m)〕



2 長期経年変化（昭和39年度～平成27年度）〔50m走：小5・中2・高2男女〕

体力・運動能力調査の結果について、県内における長期的な推移をみるため、昭和39年度から平成27年度までの経年変化をグラフにまとめた。なお、比較の対象としては、児童生徒の走力を反映すると考えられる「50m走」の結果を取り上げることにした。併せて、対象学年としては、スポーツ庁が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の対象学年である小学5年生、中学2年生に加え、高校2年生の結果を取り上げることにした。



【「1」中期経年変化結果概要】

	概 要
小学校	<ul style="list-style-type: none"> 握力は、男女とも継続的に低下している。 ボール投げは、男子で平成22年度以降低下し、女子は18年度以降低下が継続している。 長座体前屈は男女とも向上傾向が見られる。
中学校	<ul style="list-style-type: none"> 握力、ボール投げは、男女とも継続的に低下している。 上体起こし、反復横とび、50m走は、男女とも向上傾向が見られる。 長座体前屈は、女子で平成22年度以降向上している。
高等学校	<ul style="list-style-type: none"> 握力、長座体前屈は、男子で低下傾向が見られる 上体起こし、反復横とび、50m走は、男女とも向上傾向が見られる。 長座体前屈は、女子で向上傾向が見られる。

【「2」長期経年変化結果概要】

	概 要
小学校	昭和63年度をピークに平成12年度まで低下していたが、それ以降は低下に歯止めがかかり、平成21年度までは向上傾向も窺わせた。その後いったんは低下したものの、横ばいの状況が続いている。
中学校	平成12年度までは、上昇下降を繰り返しながらやや低下傾向にあったが、平成12年度以降、継続して向上している。
高等学校	中学校と同様に平成12年度までは、上昇下降を繰り返しながらやや低下傾向にあったが、平成15年度以降は向上傾向にある。

Ⅲ 課題と取組



全校でみやぎっ子！元気アップエクササイズに取り組む小学生の様子

1 課題と取組の方向性

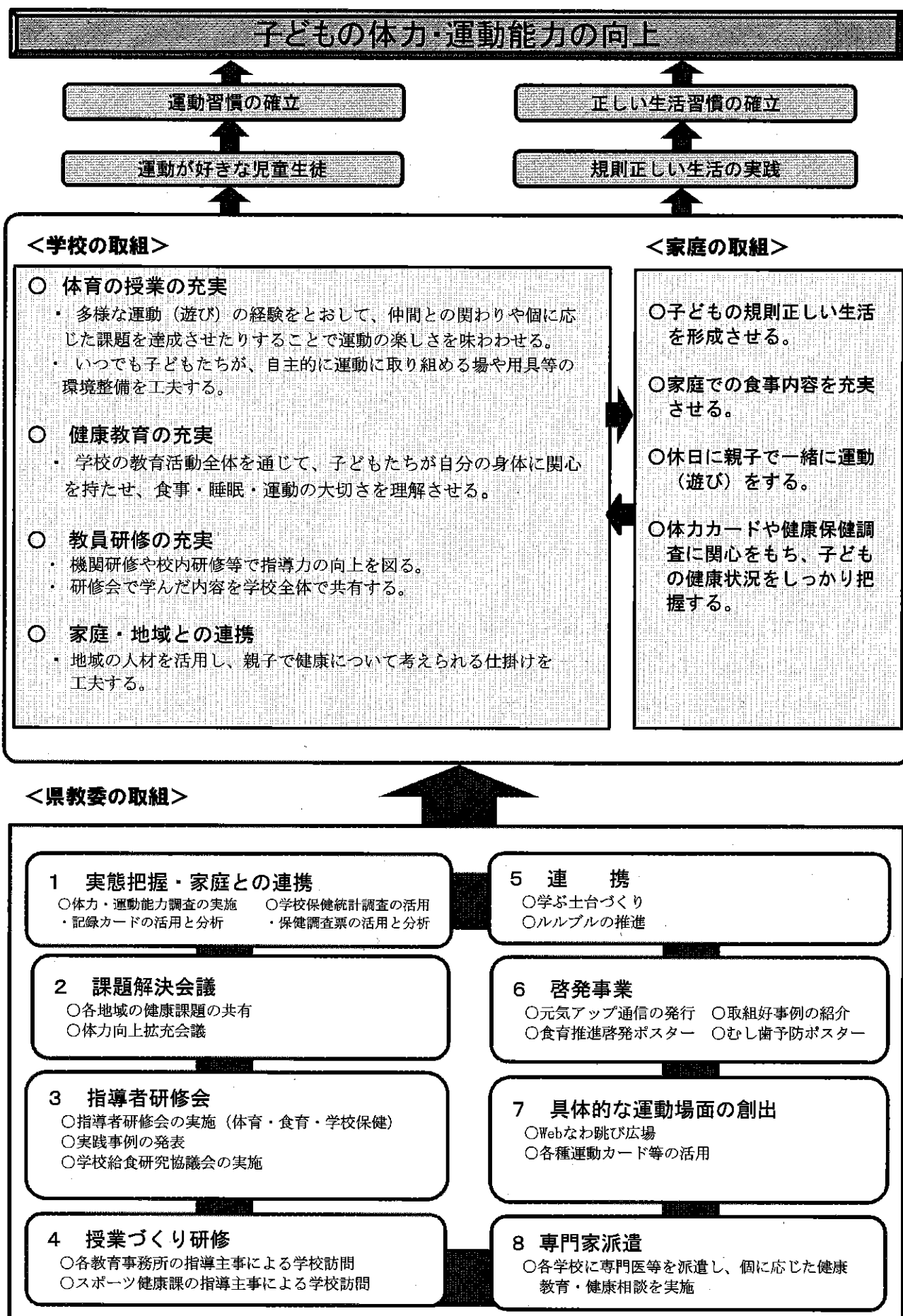
(1) 課題

- ① 小学生に運動習慣を身に付けさせる取組が求められる。
 - ・ 一週間の総運動時間が全国平均より短い。
 - ・ 一週間の総運動時間が60分未満の児童の割合が全国よりも高い。
- ② 学校の組織的な取組がより一層望まれる。
 - ・ 「体力運動能力向上に係る取組」をした学校の割合が全国の割合よりも低い。
 - ・ 「生活習慣改善に係る取組」をした学校の割合が全国の割合よりも低い。
- ③ 被災地においては、今後も工夫した取組が必要である。
 - ・ 被災地においては、未だに運動環境が整わない学校が多数ある。
 - ・ 児童生徒の運動量を確保するため、独自の取組を行っている学校においては成果を上げている。

(2) 取組の方向性

- ① 児童生徒の「体力・運動能力向上」のため、「正しい生活習慣」と「運動習慣」の確立に取り組む。
 - ・ 「運動習慣」の確立のため、児童生徒が「運動が好き」になるような各種取組を進める。
 - ・ 「正しい生活習慣」の確立のため、学校と家庭が連携を図り、児童生徒が規則正しい生活を送れるよう支援する。
- ② 学校における取組と家庭における取組を明確にしつつ、連携を深める。
 - ・ 学校においては、「体育の授業」及び「健康教育」の充実を図るとともに、「教員の資質向上」を図る。
 - ・ 家庭においては、児童生徒の「規則正しい生活」及び「食事の充実」に心がけるとともに、「休日の親子遊び」を促進する。
- ③ 体力・運動能力向上のため、「肥満」や「むし歯」といった健康課題についても併せて取り組む。
 - ・ 学校の教育活動全体を通じて、子どもたちが自分の身体に関心を持たせ、食事・睡眠・運動の大切さを理解させる。
 - ・ 体力カードや健康保健調査票等により、学校と家庭が児童の健康状況についての情報交換を行うなど連携を図る。

2 今後の取組



IV 〔参考〕

「平成27年度全国体力・運動能力、
運動習慣等調査（宮城県分）」について



補強運動に取り組む中学生の様子

1 調査の概要

(1) 調査期間 平成27年4月から7月末まで

(2) 対象学年 全国の小5男女, 中2男女全員 (悉皆調査)

	小学校5年生 男・女		中学校2年生 男・女	
	学校数 (校)	調査児童数(人)	学校数 (校)	調査生徒数 (人)
宮城県 (公立)	389	19,351	203	19,000
全国 (公立)	20,259	1,055,897	10,027	1,008,414
全国 (国公立)	20,477	1,068,598	10,578	1,061,981

※ (調査方式) 悉皆調査: 平成20年度, 平成21年度, 平成25年度, 平成26年度, 平成27年度
 抽出調査: 平成22年度, 平成24年度
 (平成23年度は, 大震災の発生により, 調査は実施されていない)

(3) 調査事項及び内容

① 実技に関する調査…新体力テスト (8種目)

- 1) 握力
- 2) 上体起こし
- 3) 長座体前屈
- 4) 反復横とび
- 5) 持久走, 20m シャトルラン
 ※小5男女は20m シャトルランを行い, 中2男女はどちらか1種目を選択して行う。
- 6) 50m 走
- 7) 立ち幅とび
- 8) ソフトボール投げ, ハンドボール投げ
 ※小5男女はソフトボール投げ, 中2男女はハンドボール投げを行う。

② 児童生徒に対する質問紙調査

- 運動習慣, 生活習慣等

③ 学校に対する質問紙調査

- 子どもの体力向上に係る学校の取組等

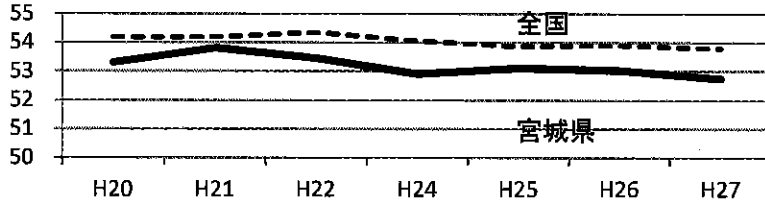
(4) 13, 14ページの全国比較

- 宮城県の平均が公立学校のみのため, 全国との比較は基本的に公立学校の平均により行う。

2 体力合計点の推移(H20年度から実施)

H23年度は実施していない

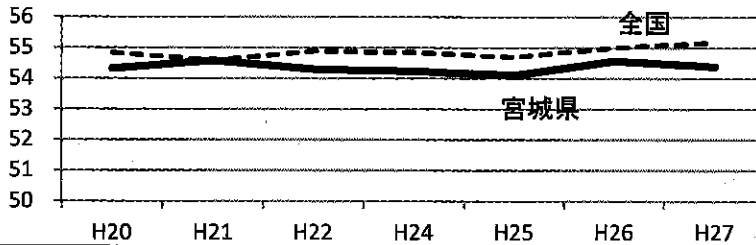
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	53.31	53.82	53.46	52.92	53.11	53.04	52.75
全国	54.18	54.19	54.36	54.07	53.87	53.91	53.80
順位	36	30	35	41	36	40	42



【考察】

体力合計点はほとんど変化はなかったが、全国平均との差が若干広がった。

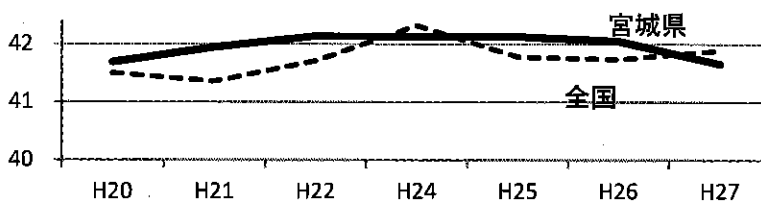
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	54.32	54.58	54.30	54.24	54.10	54.57	54.40
全国	54.84	54.59	54.89	54.85	54.70	55.01	55.18
順位	31	25	28	32	32	33	37



【考察】

体力合計点は過去3番目に高かったが、全国平均も上がったため全国との差が若干広がった。

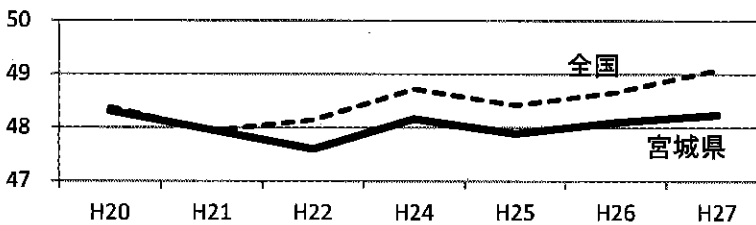
中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	41.69	41.95	42.14	42.13	42.13	42.05	41.66
全国	41.50	41.36	41.71	42.32	41.78	41.74	41.89
順位	22	18	17	23	19	21	32



【考察】

調査開始以来最低の値となり、2度目の全国平均以下となった。

中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	48.31	47.95	47.60	48.16	47.89	48.10	48.24
全国	48.38	47.94	48.14	48.72	48.42	48.66	49.08
順位	24	24	30	27	29	26	34



【考察】

体力合計点では、過去2番目に高かったが、全国平均も上がったため全国との差が広がった。

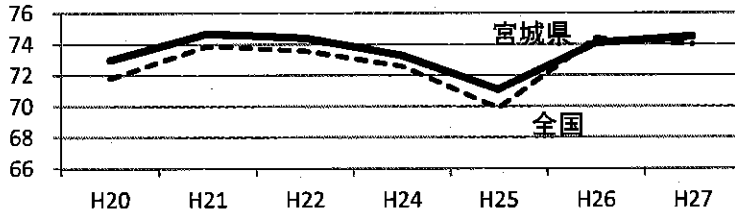
※体力合計点とは、小学校8種目、中学校8種目の記録を男女別に点数化(1~10点)し、その合計点を80点満点で数値化したもの。
 ※体力合計点の変化についてスポーツ庁は、「±0.5未満」は「ほとんど変化なし」, 「±0.5~1未満」は「わずかに高かった, 低かった」, 「±1以上」は「高かった, 低かった」としている。

3 「運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツが好き」と答えた児童生徒の割合 (H20年度から実施)

H23年度は実施していない

(単位: %)

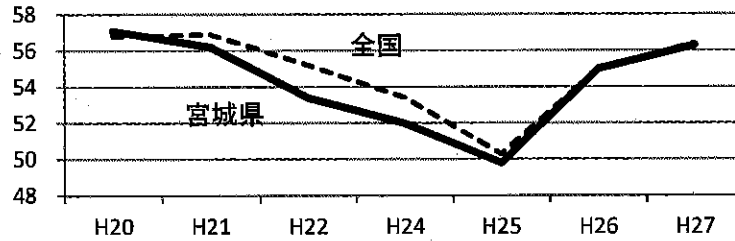
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	73.00	74.70	74.40	73.30	71.10	74.10	74.50
全国	71.80	73.90	73.60	72.60	69.90	74.40	74.00



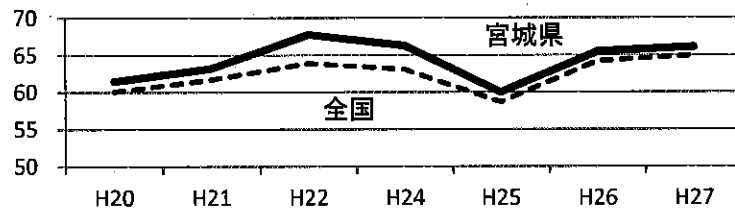
【考察】

- 小5男女、中2男女とも、全国と同じような推移をしている。
- 「運動が好き」としている割合は、小5、中2とも、女子に比べ男子が高い。

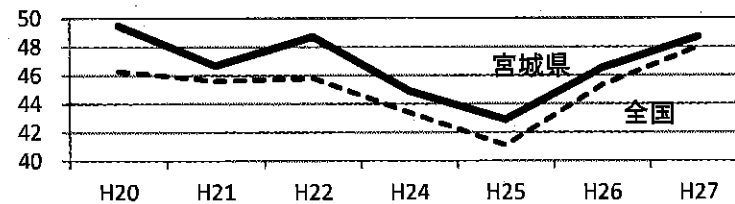
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	57.10	56.20	53.40	52.00	49.80	55.00	56.30
全国	56.80	56.90	55.20	53.40	50.30	55.00	56.40



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	61.50	63.20	67.80	66.30	60.00	65.50	66.10
全国	60.10	61.70	63.90	63.10	58.70	64.20	65.00



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	49.50	46.70	48.70	44.90	42.90	46.50	48.70
全国	46.30	45.60	45.80	43.40	41.10	45.30	48.00



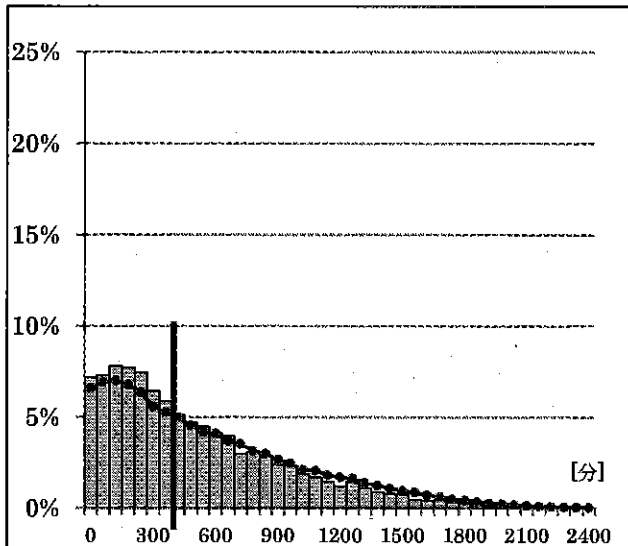
※「好き・やや好き・ややきらい・きらい」の項目のうち「好き」と答えた児童生徒の割合の推移

4 運動時間の状況（一週間の総運動時間）

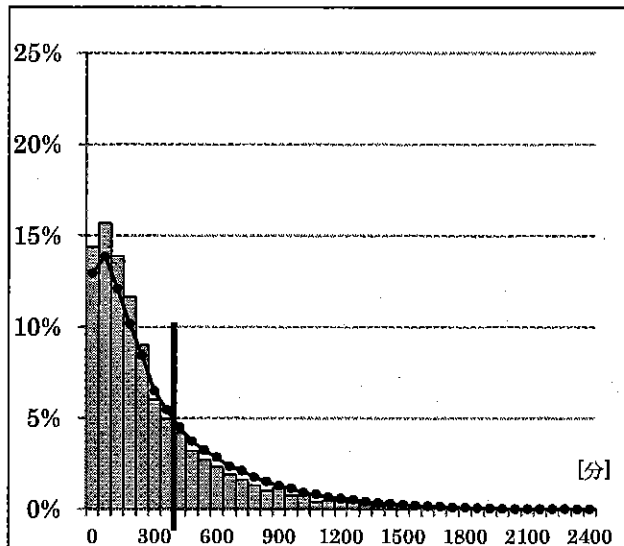
全国：国公立

(宮城県：棒グラフ 全国：折れ線グラフ)

【小5男子】



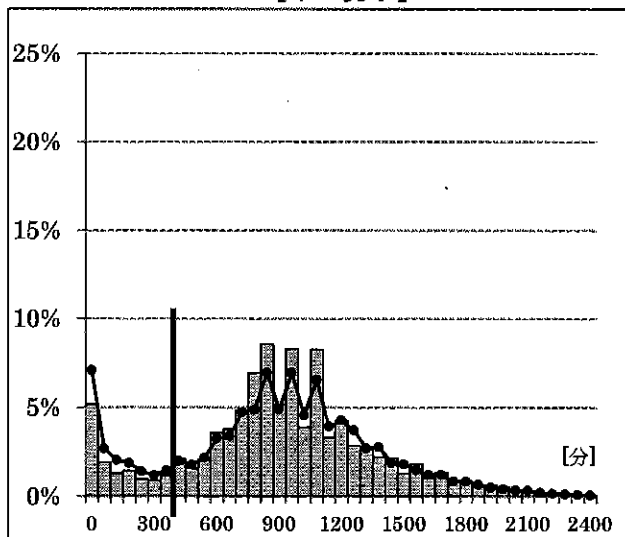
【小5女子】



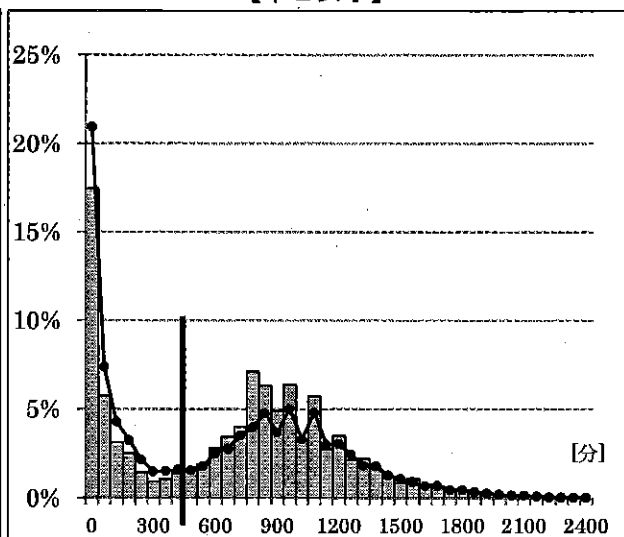
○420分以上の児童の割合が、男子で50.3%、女子で20.3%と全国よりも低い。

○60分未満の児童の割合は、男子で7.2%、女子で14.4%と全国よりも高い。

【中2男子】



【中2女子】



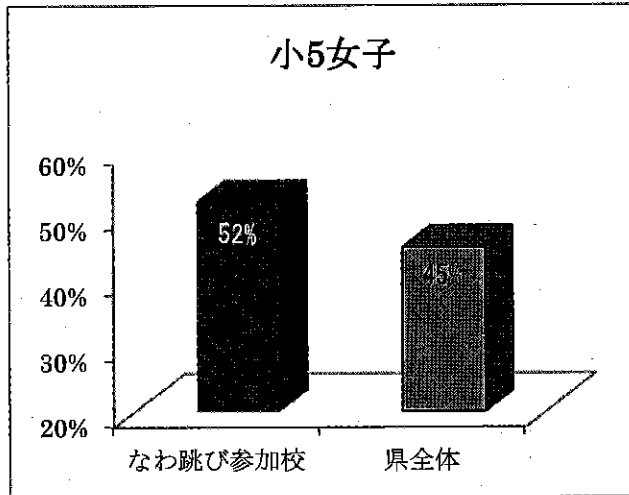
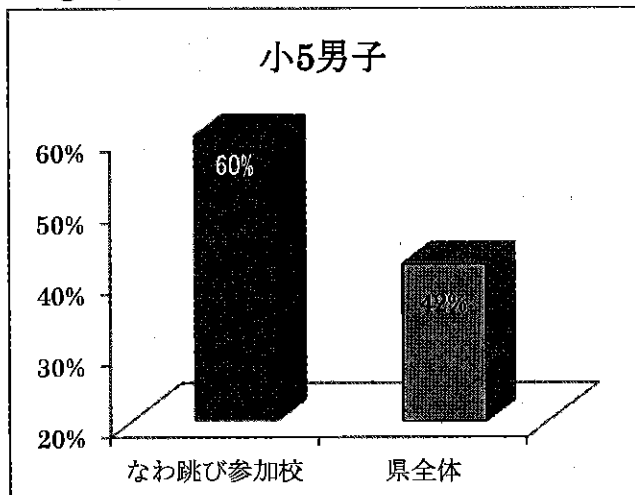
○420分以上の生徒の割合が、男子で87.1%、女子で67.7%と全国よりも高い。

○中学生の総運動時間が小学生より高くなっているのは、運動部活動によるものと考えられる。

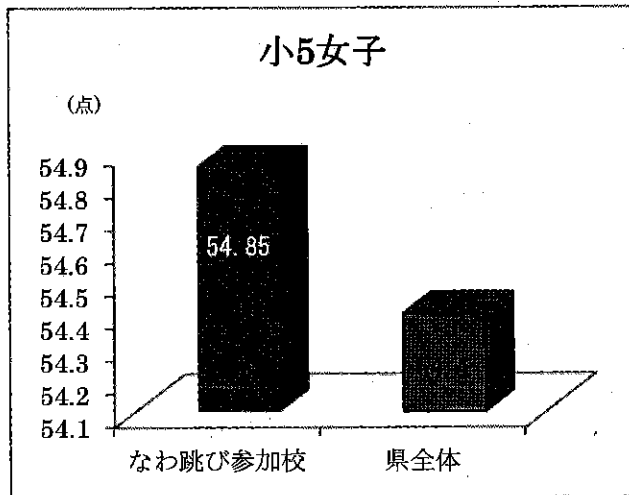
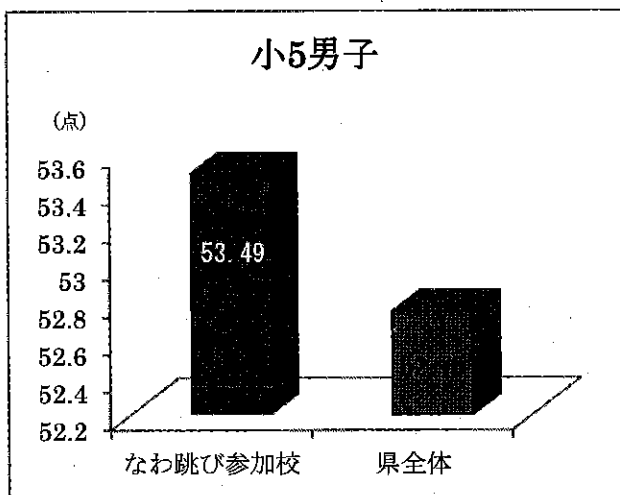
※420分は、運動習慣が身につけている目安とされる「1日60分の運動」を週7日間行った場合の時間。

5 Web なわ跳び広場参加校の「体力合計点」の状況

①「体力合計点」の学校平均が全国平均を上回った割合



②「体力合計点」のなわ跳び参加校（50校）の平均と県平均の比較



(平成26年度後期大会に参加した4年生と、27年度前期大会に参加した5年生の合計50校)

【考察】

- なわ跳び広場参加校では、男女ともに全国平均を超える割合が、県全体の割合よりも高くなっている。
- なわ跳び参加校の体力合計点の平均は、県平均よりも高くなっている。

「Web なわ跳び広場」とは

- ① 平成26年度から開催し、県内の小学校を対象に、いつでも、どこでも記録の登録ができるWeb上での大会である。
- ② 短なわ跳び及び長なわ8の字跳びで、制限時間内に何回跳べたかの記録を登録する。
- ③ 前期大会 (H27年5月～7月)、後期大会 (H27年11月～平成28年2月)
 - ・26年度後期大会 参加校 173校 851チーム
 - ・27年度前期大会 参加校 (短なわ 14校 236人 長なわ 42校 120チーム)

6 被災地（沿岸部）における体力・運動能力の状況

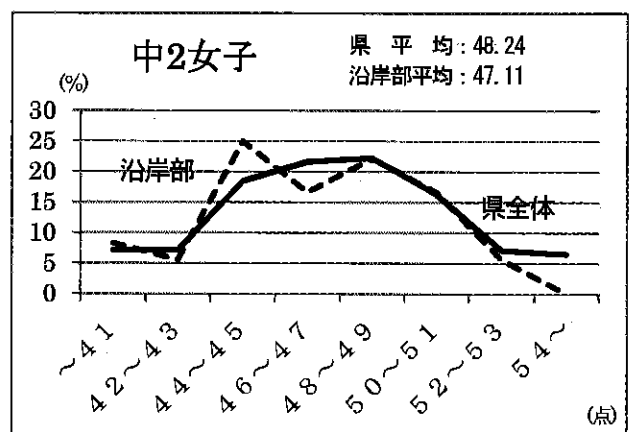
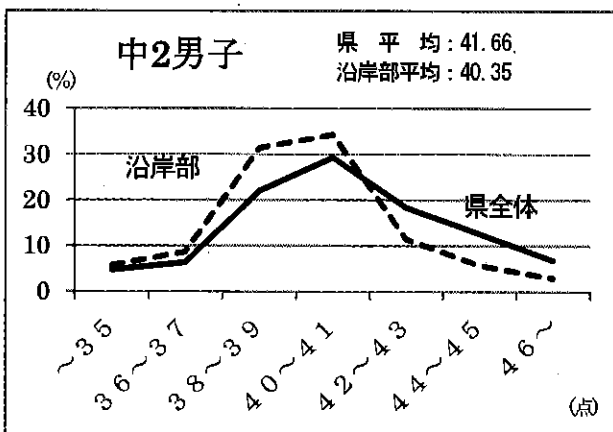
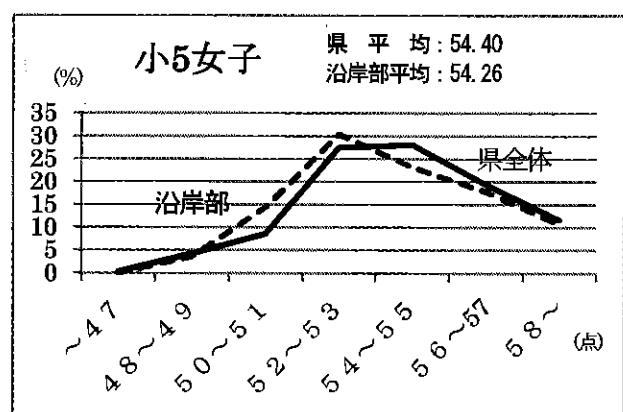
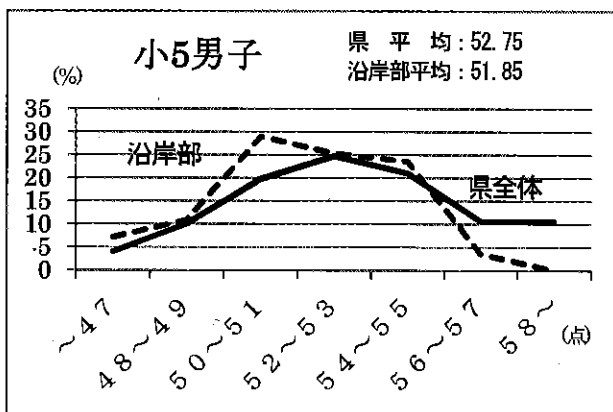
※沿岸部：特に津波被害を受けた学校の割合が高い、気仙沼圏域と石巻圏域の学校とした。

① 被災地における運動環境

- グラウンドに仮設住宅が建設されており、運動場所が制限されている。
- 応急仮設校舎のため、他校と運動施設を共用している。
- 通学バスにより登下校の時刻が制限されているため、運動時間が十分確保できない。
- 地域内の公園が未復旧・未整備の地域も多いため、帰宅後の運動環境にも制限がある。

② 体力・運動能力の状況（学校別の「体力合計点」による比較）

- 沿岸部と県全体の分布に大きな相違がないことから、沿岸部の体力・運動能力の状況は必ずしも低いとはいえない。



③ 沿岸部の学校における取組例

【小学校】

- 地域のスポーツクラブと連携し、ニュースポーツ等、様々な運動に触れさせる機会をもっている。
- 小・中学校の教員で独自の体操を開発し、体育授業の体ほぐし運動などに取り入れ、楽しみながら体力を向上させている。
- 休み時間中に、Web なわ跳び広場の長なわ8の字跳びに挑戦させている。

【中学校】

- 11月から3月にかけて、月に一度ずつタイムトライアルと部活動対抗駅伝を実施している。
- 休み時間中に体育館を解放し、運動に親しむ時間を確保している。
- 長期休業に、体力向上トレーニングカードを配布し、家庭でのトレーニングを促している。

7 参考資料

(1) 肥満傾向児の出現率

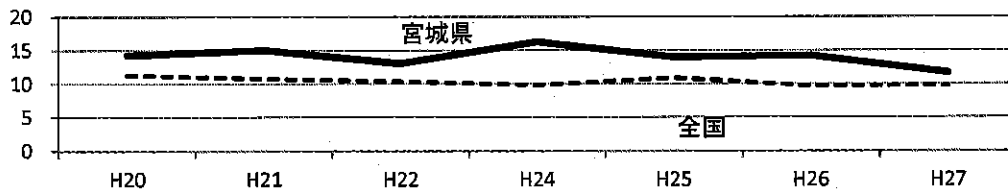
文部科学省：学校保健統計調査
(抽出調査：国公立)

H23年度は実施していない

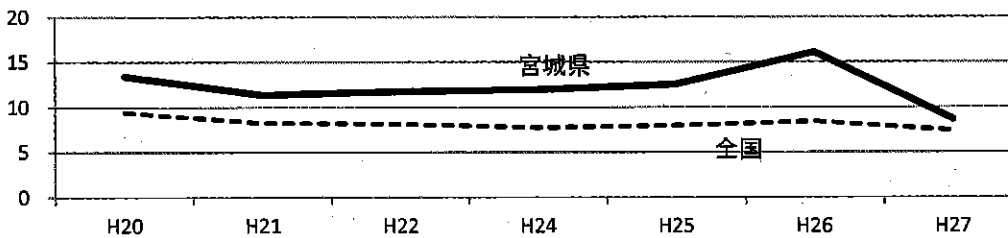
小5男女・中2男女とも全国平均値を上回っている。

(単位：%)

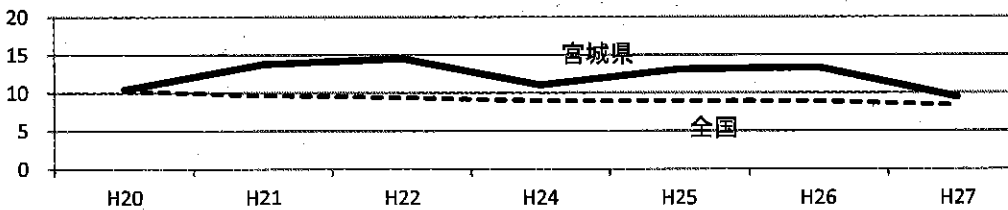
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	14.31	15.06	13.07	16.28	14.00	14.24	11.67
全国	11.32	10.76	10.37	9.86	10.90	9.72	9.77



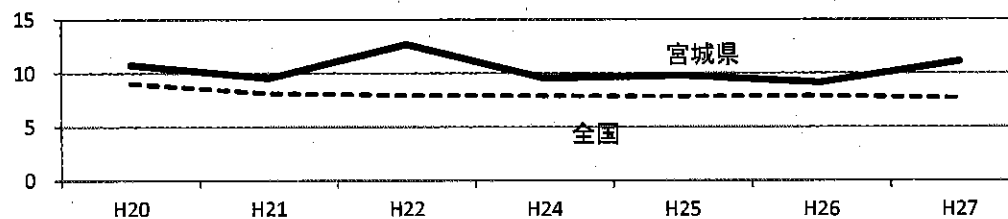
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	13.44	11.39	11.76	11.96	12.53	16.10	8.67
全国	9.42	8.26	8.13	7.73	7.96	8.40	7.42



中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	10.46	13.80	14.56	11.06	13.14	13.40	9.45
全国	10.28	9.71	9.41	8.96	8.97	8.94	8.37



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	10.79	9.54	12.71	9.55	9.79	9.15	11.13
全国	9.05	8.13	7.96	7.90	7.83	7.89	7.69



(2) むし歯被患者【処置完了者と未処置歯のある者】

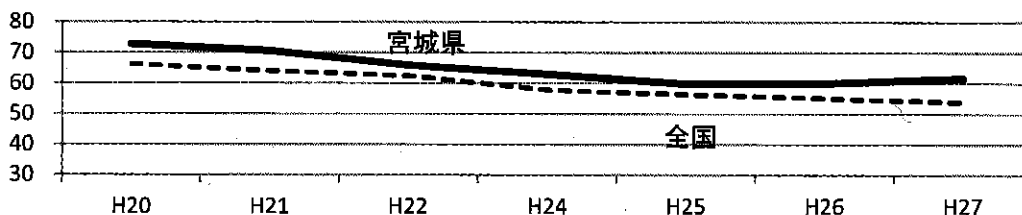
文部科学省:学校保健統計調査
(抽出調査:国公立)

H23年度は実施していない

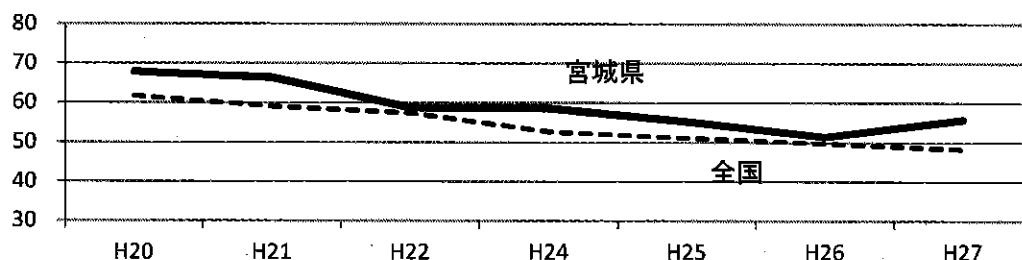
小5男女・中2男女とも全国平均値を上回っている。

(単位:%)

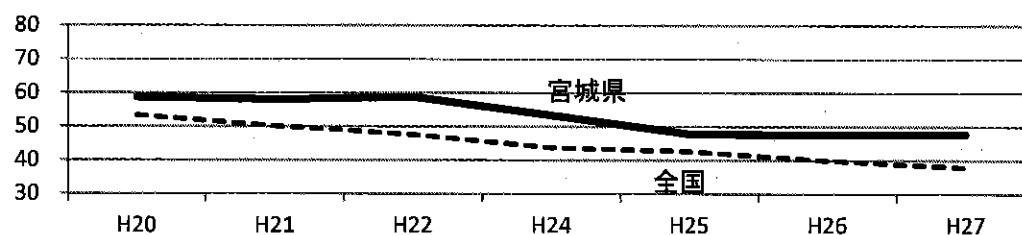
小5男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	72.80	70.60	66.00	63.00	59.90	60.10	61.70
全国	66.32	64.14	62.49	57.97	56.49	55.29	53.98



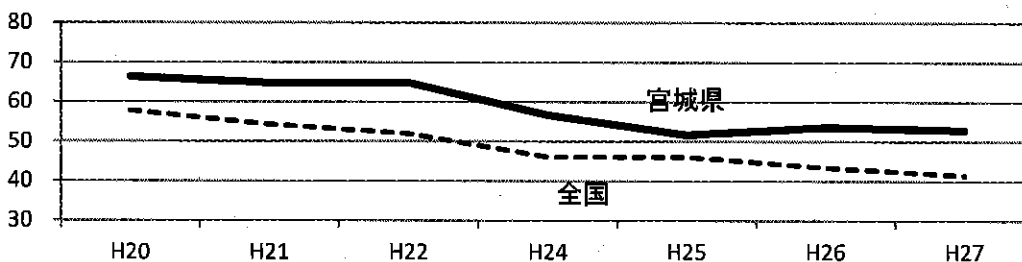
小5女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	67.80	66.30	58.80	58.60	55.30	51.40	55.70
全国	61.70	59.08	57.33	52.73	51.09	49.71	48.23



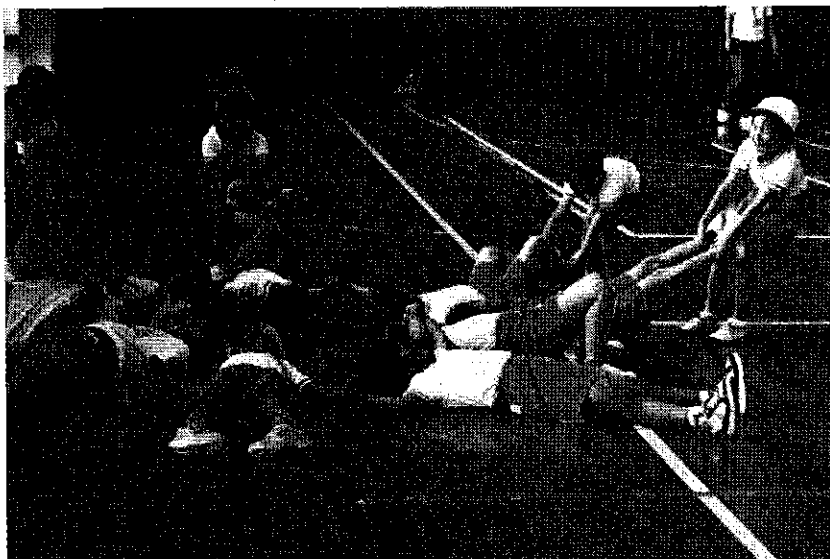
中2男子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	58.70	58.10	58.80	53.40	47.90	47.60	47.80
全国	53.34	50.21	47.63	43.77	42.70	39.89	37.90



中2女子	H20	H21	H22	H24	H25	H26	H27
宮城県	66.40	64.80	64.80	56.70	51.70	53.70	52.90
全国	57.82	54.34	51.96	46.12	46.06	43.42	41.38



V 事例紹介



力試しの運動（大根抜き）に楽しく取り組む小学生の様子

1 体力・運動能力向上に向けた取組事例の紹介と活用

実践事例には、体力合計点の総合評価や各測定種目で向上がみられた学校を取り上げ、掲載した。各学校においては、この参考資料を職員会議等で活用し、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・運動能力向上への取組が期待されることである。

【成果をあげている学校の取組の特徴】

- 授業改善に向けた教員研修等の実施
- 児童生徒への明確な目標の提示（意欲付け）
- 運動機会確保のための時間や場の創出
- 生活習慣の改善に向けた全校体制での取組と家庭との連携
- 校内で統一された補強運動等の実施

【小学校の取組事例】

小学校においては、体育授業の改善や運動の日常化を目指した場や時間の工夫、生活習慣改善の取組などにより、運動に親しむ児童が増えるとともに、課題種目が向上する等の事例が報告されている。

- (1) 基本的な運動を重視した教科体育の充実における体力向上の取組 【柴田町立東船岡小学校】 P21
- (2) JWT（ジェイウオークタイム）と Web なわ跳び広場の
長なわ・短なわ跳び大会を活用した体力向上の取組 【利府町立利府第二小学校】 P22
- (3) 全校での授業づくりを中心とした体力向上の取組 【美里町立北浦小学校】 P23
- (4) 補助運動と行事を生かした体力向上の取組 【栗原市立瀬峰小学校】 P24
- (5) 運動の日常化及び、生活習慣の改善を取り入れた体力向上の取組 【石巻市立大谷地小学校】 P25
- (6) 学校教育活動全体での体力向上の取組 【登米市立東郷小学校】 P26
- (7) 健康課題の解決を含めた、学校教育活動全体での体力向上の取組 【気仙沼市立中井小学校】 P27
- (8) 学校・地域・家庭の協働で取り組んだ体づくり 【仙台市立八幡小学校】 P28

【中学校の取組事例】

中学校においては、生徒自らが課題解決に向けた取組の実践や、保健体育の授業や補強運動の工夫、部活動との連携等が実践事例として報告されている。

- (1) 体力調査結果を踏まえ、課題克服に向けた授業や部活動における取組 【村田町立村田第一中学校】 P29
- (2) 保健体育の導入段階の工夫・一斉トレーニングで体力向上を目指して 【名取市立閑上中学校】 P30
- (3) 学校教育活動全体で取り組む体力の向上 【大崎市立松山中学校】 P31
- (4) 持久力の向上を図るための取組 【栗原市立瀬峰中学校】 P32
- (5) 運動に対する意欲や興味の向上を図った体力向上の取組 【石巻市立蛇田中学校】 P33
- (6) 全校一斉部活動の取組 【登米市立南方中学校】 P34
- (7) 自らの体に関心を持ち、積極的に体力の向上を目指す取組 【気仙沼市立唐桑中学校】 P35
- (8) 体力向上に向けた取組～日常の学校生活での実践から～ 【仙台市立東仙台中学校】 P36

【高等学校の取組事例】

P37

高等学校においては、生徒一人一人に自主的な体力・運動能力向上に向けた取組を促すような実践が成果を上げているとの報告がなされている。

- (1) 体育授業の工夫
- (2) 部活動における取組
- (3) 体力・運動能力調査実施に向けて

2 小学校の取組事例

基本的な運動を重視した教科体育の充実における体力向上の取組

1 学校名

柴田町立東船岡小学校

	男子	女子
全児童数	172人	150人
学級数	15学級 (うち特別支援学級 3学級)	

2 学校や児童の実態

平成26年度調査結果から、男女とも多くの種目で全国平均を下回っている。

	平均	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (折り返し数)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
男	全国	16.55	19.56	32.87	41.61	51.67	9.38	151.71	22.89
	本校	16.36	18.12	33.03	37.97	40.19	9.84	143.58	23
	差	-0.19	-1.44	-0.16	-3.64	-11.48	-0.46	-8.13	0.11
女	全国	16.09	18.26	37.22	32.37	40.3	9.63	144.79	13.89
	本校	16.36	17.76	38.95	38	30	9.97	138.24	14.38
	差	-0.27	-0.5	1.73	5.63	-10.3	-0.34	-6.55	0.49

※平成26年度の全国の5学年平均と本校5学年平均の差

3 取組の成果

	平均	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (折り返し数)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
男	全国	16.45	19.58	33.05	41.6	51.64	9.37	151.27	22.51
	本校	16.9	23.76	36.9	51.55	54.25	8.96	156.1	20.9
	差	0.45	4.18	3.85	9.95	2.61	0.41	4.83	-1.61
女	全国	16.05	18.41	37.45	39.58	40.7	9.62	144.8	13.76
	本校	15.86	22.9	38.48	50.48	45.38	9.33	147.8	15.62
	差	-0.19	4.49	1.03	10.92	4.68	0.29	3	1.86

※平成27年度の全国の5学年平均と本校5学年平均の差

- (1) 5学年ではほとんどの測定種目で全国平均を上回った。
- (2) 全ての学年で昨年度よりも数値の向上が見られた。
- (3) 20mシャトルランや反復横とびは、昨年より大幅に向上し、職員研修で体づくり運動の充実を図り、共通理解のもと、全校体制で取り組んだ成果が出た。
- (4) 児童は休み時間に主体的に遊びを行うことにより、楽しみながら多様な動きを身に付けることにつながった。

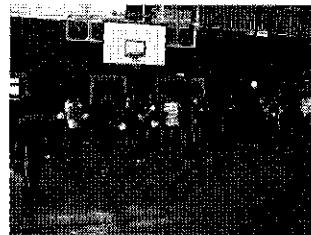
4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 26年度の体力運動能力テスト結果から、27年度の数値目標を設定

昨年度の本校の各学年数値と全国平均との比較を行い、おおよその数値目標を設定し、教科体育の中で体づくり運動（柔軟性、瞬発力、持久力、走力など）の指導の充実を図ることを全職員で確認し取り組んだ。

- (2) 体づくり運動の充実につなげるための職員研修の充実

体育主任を講師に体づくり運動における具体的な実技研修を実施した。



※体づくり運動についての校内研修

- (3) 体力テストブースの設置

児童が休み時間に楽しみながら体力テストの種目に取り組めるように、各学年ホールに体力テストのブースを設置し、教員が児童に助言や支援を行った。



※体力テストの練習

5 今後の課題

- (1) 教科体育の一層の充実

今年度同様、体づくり運動を指導するとともに、平均が低かった投力や握力を高める運動をさらに取り入れ、指導の充実を図る。



※握力強化の大根抜きゲーム

- (2) 外遊びの日常化を図る

児童が楽しく、集団で遊ぶことにより様々な運動を習得できるように、今年度途中から業間時間や昼の休み時間を延ばした。今後も、積極的に児童に働きかけ、遊びの支援を行っていく。

JWT (ジェイウォークタイム) と Web なわ跳び広場の長なわ・短なわ跳び大会を活用した体力向上の取組

1 学校名

利府町立利府第二小学校

	男子	女子
全児童数	179 人	180 人
学級数	15学級 (うち特別支援学級 3学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) 休み時間には、多少の悪コンディションでも、校庭等でボール運動や鬼ごっこ、なわ跳びや鉄棒などをして体を動かす児童が多い。一方で、教室や図書室で読書をして過ごす児童も少なからずおり、二極化が見られる。
- (2) 学校全体の傾向として肥満傾向の児童は少ない。また、肥満傾向の児童でも高度肥満が少なく、中等度肥満止まりである。
- (3) 本校は、丘の上に位置し、ほとんどの児童は毎朝坂道を歩いて登校している。

3 取組の成果

(1) 総合評価の割合 (A・B-D・E) %

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	H26	9%	-24%	-11%	5%	-16%	
	H27	6%	0%	10%	15%	20%	4%
女子	H26	-15%	0%	13%	-7%	8%	
	H27	0%	-10%	0%	36%	22%	20%

平成 26 年度では、A・B評価の割合をD・E評価の割合が上回るマイナス値が多かった。しかし、平成 27 年度では、ほとんどの学年でA・B評価の割合を上げており、中にはA・Bの割合を一から十まで大幅に向上させた学年もあり、体力の底上げが図られた。

(2) 上体起こしの記録向上

	H26 年度(平均)	H27 年度(平均)
4年生男子	16.7回	17.5回
4年生女子	14.7回	17.3回
5年生男子	16.1回	19.2回
5年生女子	16回	19.2回
6年生男子	20.3回	22.8回
6年生女子	17.4回	20.1回

平成 26 年度では全学年が県平均値を下回っていたが、平成 27 年度では、中・高学年が全国平均値を上回るまで記録を向上させた。

(3) 長座体前屈、反復横とびの記録向上

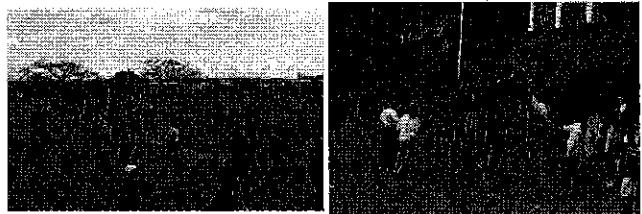
平成 26 年度では、どちらも記録が低く、特に長座体前屈は学年の半分以上が県平均値を下回っていた。平成 27 年度は、長座体前屈、反復横とびと

もに、ほぼ全学年が全国平均値を上回るほどの高い伸びを見せた。

4 具体的な取組と児童の反応

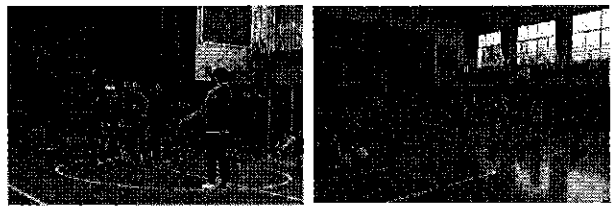
(1) 「JWT (ジェイウォークタイム)」の活用

毎週水曜日に、全校一斉でトラックの時間歩・走に取り組みませた。個別の体力差を考慮し、トラックの内側と外側をウォーキングとジョギングコースに分けて実施した。普段外に出たがらない児童もその日は校庭に出ることで、JWT 終了後はそのまま外で体を動かせるようにすることもねらいの一つである。また、マラソンカードを使い、100 周毎に達成者の紹介を放送で行い、意欲付けを行っている。



(2) 県主催、web なわ跳び広場の短なわ・長なわ跳び大会の活用

短なわ・長なわ跳び大会ともに全学年に周知し、参加を推奨している。短なわ大会では、運動委員会が主体となって企画・記録をして、全学年から多数の参加者が集まった。また、児童朝会を活用し、なわ跳びの技を披露して全校児童に啓蒙を図ることができた。長なわ大会も参加クラスは上位に入る好成績を収めており、さらに成績を伸ばそうと児童のやる気につながっている。



(3) 全学年共通で取り組む授業前の体づくり

体育の授業では、準備運動時に腹筋運動を取り入れ、学年に応じた時間走なども実施している。準備運動の一環として定着してきている。

5 今後の課題

- (1) 家庭との連携を深め、協力して体力向上の手立てを講じていく。
- (2) 体力向上のための元気アップエクササイズの活用。

全校での授業づくりを中心とした体力向上の取組

1 学校名

美里町立北浦小学校

	男子	女子
全児童数	74人	77人
学級数	6学級 (うち特別支援学級 0)	

2 学校や児童の実態

- (1) 学区が広域のため、約40%の児童がバス通学である。
- (2) 身長と体重は、ほとんどの学年が全国平均を上回っている。
- (3) 全校児童の約40%が、「学校の体育を除く1日の運動時間が30分未満」とアンケートに回答している。

3 取組の成果

- (1) 課題である20mシャトルランと立ち幅とびは、前年度の全校Tスコアを上回ることができた。それぞれ46.9から49.1、43.5から45.5に向上した。
- (2) 長座体前屈が前年度の全校Tスコア49.2から54.8へと向上した。
- (3) 校内研修の様々な取組と並行して、全校で体育の授業をよりよくしていこうという雰囲気になってきている。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 校内研究と関連した授業づくり
「運動特性に応じたかかわり合い」をテーマに、児童が楽しく運動ができる授業づくりについて研究を深めた。また、授業づくりアドバイザーとして、日本体育大学から講師を招聘し、授業づくり研修会を行った。
- (2) 北浦小学校版全校体づくり運動の実施
年間を通した帯単元で、体育の授業の導入時に10分間全校体づくり運動を行った。

② 10分間体づくり運動共通実施メニュー

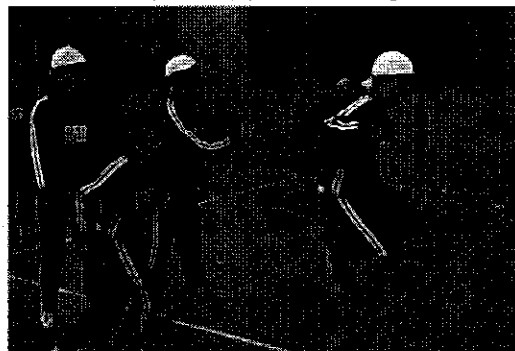
・体育は週3日であることを踏まえて、以下の3系統の運動をまんべんなく行うようにしてください。(例：月曜日Aメニュー、水曜日Bメニュー、木曜日Cメニュー)
・児童の実態に合わせて、トレーニング内容を調整しても構いません。

●メニュー	Aメニュー(週・全館中心)	Bメニュー(陸・館中心)	Cメニュー(陸・校中心)
校庭	・ストレッチ ・ジグザグ走 ・置棒 ・飛っこ	・スクワット ・ラダー ・ジャンプ ・縄跳び	・子グーパー、ボール遊び ・キャッチボール ・釣竿 ・側立並足遊び
体育館	・ストレッチ ・ジグザグ走 ・並二ハードル ・飛っこ	・スクワット ・ラダー ・ジャンプ ・縄跳び	・子グーパー、ボール遊び ・キャッチボール ・なぐるの足うち ・足踏み

体づくり運動プログラムの一例

(3) 業間運動の継続

毎週木曜日の業間に、全校でマラソンと長なわ跳びを行った。長なわ跳びは全校でweb長なわ跳び大会に参加した。



業間時間になわ跳びに取り組む様子

(4) 冬期体育館開放

冬期間に校庭が使用できないときは、休み時間に体育館を開放した。ボール等を使って、楽しく遊んでいた。

(5) 体力・運動能力調査研修会の実施

体力・運動能力調査の前に、職員全体で計測の留意点や、事前指導の要点について共通理解する研修会を実施した。

(6) 生活習慣改善のための家庭との連携

体力・運動能力調査の結果をもとに、生活習慣と体力について分析した資料を保護者に配布した。また、ノーテレビ・ノーゲームデーなどの生活習慣の改善のための連携を行った。

5 今後の課題

- (1) 日々の授業づくりにおいて、細かな運動動作の指導に関する担任の工夫を共有し、積み重ねつつも、同時に学校全体で系統性を意識して取り組むことが必要である。
- (2) 児童の体力を向上させるために、土台となる基本的な生活習慣を確立できるよう、家庭との連携を一層図っていく。

補助運動と行事を生かした体力向上の取組

1 学校名

栗原市立瀬峰小学校

	男子	女子
全児童数	119人	99人
学級数	12学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) 登下校で保護者に送迎される児童が多い。
- (2) スクールバス通学児童が増え(H25年度までは低学年, H26年度から全学年対象で開始), 徒歩や自転車での通学児童が減少した。
- (3) スクールバスの出発時刻との関係で, 放課後に遊ぶ時間や, 陸上や水泳大会に向けての練習時間が減少した。
- (4) 体力・運動能力テストでは, 20mシャトルランと50m走の記録で平均値を下回る学年が多かった。

3 取組の成果

(1) 20mシャトルランの記録が向上

県, または全国平均値との比較												
	1		2		3		4		5		6	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
H26	▲	◎		◎	◎	◎	▲					▲
H27	▲		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
県, 全国平均値いずれよりも値が低い ▲												
県, 全国平均値いずれよりも値が高い ◎												

H26年度は「県, 全国平均値のいずれよりも値が低い」または「いずれかを下回る」学年男女が多かったが, H27年度は「いずれの記録をも上回る」学年男女が増加し, 持久力の向上が見られた。

(2) 50m走の記録が向上

県の平均値との比較												
	1		2		3		4		5		6	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
H26	▲	○	▲	○	○	○	○	○	▲	▲	○	○
H27	○	▲	▲	○	○	○	○	○	○	○	○	▲
県の平均値よりも値が 低い▲ 高い○												

県平均値との比較では, わずかであるが男子の記録の向上が見られた。

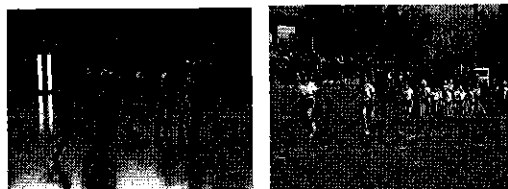
4 具体的な取組と児童の反応

(1) 補助運動の工夫

運動量を増やすために, 補助運動の工夫を行った。授業の始めに校庭や体育館を走るだけではなく, 鬼ごっこやゲーム, 体づくり運動などを取り入れた。「鬼ごっこ」などのゲーム的な要素が入るため, 走ることへの抵抗が少なくなり, 運動を苦手とする児童も自然に運動量(距離, 強度)を増やすことができた。児童も, 汗をかきながら「今度は何鬼をするの?」と口にするほど次回への意欲も高まっている。

(2) 学校行事への積極的な取組

本校では, 秋に「校内マラソン大会」を行っている。業間の休み時間には, 児童会の運動委員会が中心となって自主的にマラソン練習に取り組むように校内放送で呼び掛けを行った。児童が好みそうな歌を曜日ごとに曲を替えながら放送し, 音楽に合わせて気持ちよく走ることができるようにした。「月曜日の歌がいいよね。」などという児童の声を聞くことができた。



5 今後の課題

(1) 20mシャトルランに対し, 50m走の記録の伸びは小さかった。運動量だけではなく, 運動の内容に工夫が必要である。

(2) 「走」の記録の向上はあったが, 前年度に記録の向上が見られた「上体起こし」「長座体前屈」において記録が低下してしまった。



た。体育学習の内容に合わせてながら, 多様な動きを経験させ, 体力・運動能力を向上させていく必要がある。

運動の日常化及び、生活習慣の改善を取り入れた体力向上の取組

1 学校名

石巻市立大谷地小学校

	男子	女子
全児童数	87人	67人
学級数	7学級 (うち特別支援学級 1学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) どの学年も業前や休み時間に外で元気に遊ぶ児童が多い。ただし、高学年女子は室内で過ごす児童が増えてきている。
- (2) 各学年に肥満傾向の児童が数名いる。男子に比べ、女子の肥満度の高さが目立つ。
- (3) 起床時刻が確立している児童や3食しっかり食べる児童の割合が高い。一方で、就寝時刻が遅い児童の割合も高く、規則正しい生活ができていない児童がいる。
- (4) 2～4kmの距離を、自転車により地区ごとに集団で登下校をしている。

3 取組の成果

- (1) 総合評価がA・Bの児童の割合(前年度比)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	34%	76%	28%	34%	47%	27%
		(±0)	(-7)	(+3)	(+6)	(+4)
女子	77%	20%	47%	44%	50%	64%
		(±0)	(-6)	(±0)	(+29)	(+7)

ほとんどの学年において、A・Bの児童の割合が増加した。特に学年が上がるにつれて、その傾向が見られる。

- (2) 上体起こし・反復横とびの記録の向上

	全国平均に対する運動能力偏差値			
	H27		H26	
	男子	女子	男子	女子
上体起こし	51.6	53.6	51.3	49.0
反復横跳び	53.5	53.3	50.6	51.3
総合偏差値	50.5	51.0	49.9	48.0

- (3) 規則正しい生活の意識の向上

「ルルブルチェック」に取り組んだことが、親子で普段の生活を見直す機会になり、規則正しい生活を心掛けようとする児童・保護者の意識が向上した。

4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 「大谷地8種目」の取組

体力・運動能力向上を目的として、「鉄棒」「登り棒」「水泳」「跳び箱」「竹馬」「フラフ

ープ」「一輪車」「なわ跳び」を「大谷地8種目」とし、取り組ませている。上学年用と下学年用の2種類のカードを用意し、達成した課題のマスに色をぬらせ、1年間を通してできるだけ多くの種目を制覇できるように呼び掛けている。

児童は友達と教え合ったり、上級生が下級生に教えたりしながら、記録更新に向かって取り組んでいる。



- (2) なわ跳びフェスティバルの開催

3学期に、学年部ごとに授業や休み時間でのなわ跳びの練習の成果を、保護者に発表している。「個人種目」「団体種目」に分け、個人種目では、短なわ跳びで自分の挑戦したい技を発表する。団体種目では学年での8の字跳びを行う。短なわ跳びでは、自分の達成度を確認できるように、なわ跳びカードを活用している。また、8の字跳びは、1週間毎の記録を掲示したり、「web なわ跳び」に登録し、県内での順位を示したりしており、児童の意欲的に取り組む姿が見られる。



- (3) 「1週間ルルブルチェック」の取組

規則正しい生活習慣確立のために、年2回親子で「1週間ルルブルチェック」に取り組んでいる。親と子どもがそれぞれチェックリストを使って、生活の様子を振り返るようにしている。

5 今後の課題

- (1) 全校体育の時期や活動等を見直し、年間を通して継続的に取り組んでいく。
- (2) 学年部で合同体育を行い、複数の教員で指導や、学び合う機会を計画的に設定していく。

学校教育活動全体での体力向上の取組

1 学校名

登米市立東郷小学校

	男子	女子
全児童数	71人	64人
学級数	9学級 (うち特別支援学級 3学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) 休み時間に外に出て遊ぶ児童と教室で過ごす児童があり、運動量の二極化が見られる。
- (2) ゲームやテレビの視聴時間が長い児童の割合が高い。
- (3) 登下校時、保護者に送迎される児童の割合が高い。
- (4) 平成26年度の体力・運動能力テストの結果では、全体的に持久力が県平均より2～4ポイント低下していた。

3 取組の成果

- (1) 休み時間に校庭で遊ぶ児童が4月に比べ、増えてきた。
- (2) 20mシャトルランの記録は1～3, 5年生の男子と1～6年生の女子で県平均を上回った。また, 4, 6年生の男子も県平均との差が1～2ポイントに縮まった。

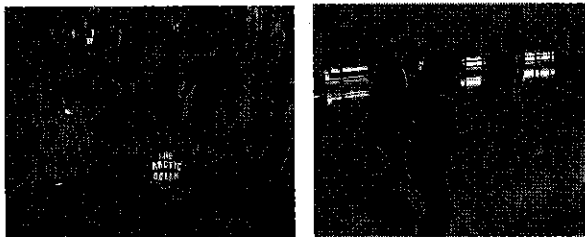
4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」
全校児童が集まる集会時に毎回、『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』に取り組ませた。保健委員会の児童が中心となり、模範となって動きを示すようにした。全校の児童と教職員がみんなでエクササイズを行い、体を動かす楽しさを味わうことができた。普段あまり体を動かすことの少ない児童もにこにこした表情で楽しく取り組む姿が見られた。



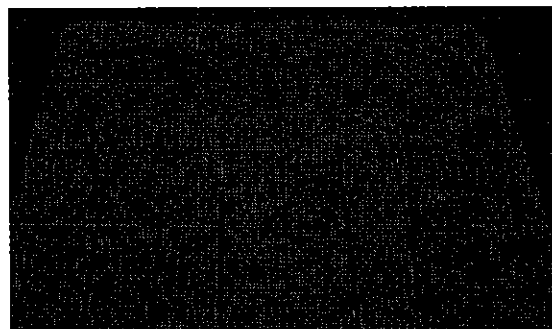
(2) 「web 短なわ跳び大会」への参加

前期、後期ともに個人やペアでエントリーし、宮城県内の児童と競い合うことを楽しみながら、なわ跳びに取り組むことができた。特に、ランキングを常に伝えたことが子ども達の意欲を向上させた。休み時間や放課後も進んでなわ跳びをする姿が見られた。



(3) 運動カードの工夫

業間マラソンに取り組ませる際、より自主的に取り組むことができるようにマラソンカードの工夫を行った。走った分だけ色を塗るが、途中で途中で教職員のサインをもらうことで、児童の励みにもつながった。



(4) 運動しやすい環境づくり

校庭にドッジボールやドッジビーのコートを常にかいておいたり、バットやボール等をいつでも使えるようにしたりした。また、バックネットやサッカーゴールの左右の隅の的を吊し、ボール遊びを通して体力向上を図ることができるよう工夫した。

5 今後の課題

- (1) 体力向上に向けて、家庭との連携を一層深めるための手立てを講じていく。
- (2) 体力調査等を活用し、自分の体や体力に関心をもたせながら、目標をもって運動に取り組めるようにカード等の工夫を行っていく。

健康課題の解決を含めた、学校教育活動全体での体力向上の取組

1 学校名

気仙沼市立中井小学校

	男子	女子
全児童数	43人	34人
学級数	7学級 (うち特別支援学級 1学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) 学校野球、空手、剣道等のスポーツ少年団への加入者が多い(男子63%、女子18%)が、進んで体を動かすことが苦手な児童もあり、運動習慣の二極化が見られる。
- (2) 肥満傾向の児童(全校の10%)がいる。
- (3) 保護者に車で送られて登校する児童の割合が高い。

偏差値50以上

3 取組の成果

対全国偏差値 (体力合計点)

平成26年度			平成27年度		
1年	男子	43.8	現	45.7	
	女子	51.7	2年	60.0	○
2年	男子	55.1	現	56.6	○
	女子	55.9	3年	57.1	○
3年	男子	54.1	現	56.2	○
	女子	42.7	4年	47.6	
4年	男子	49.1	現	48.7	
	女子	47.5	5年	43.9	
5年	男子	49.5	現	49.0	
	女子	53.8	6年	50.3	○

上の表において、対全国偏差値が50を上回っている欄には○を、昨年度から対全国偏差値が上がった欄には網点をかけている。これまで継続した取組により、どの学年も偏差値50に迫り、特に2～4年の男女で昨年度よりも対全国偏差値が上昇している。このことから、体力の向上が図られたと言える。

4 具体的な取組と児童の反応

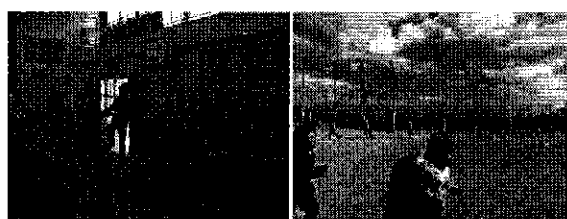
(1) 運動能力に応じた課題の提示

学年ごとの運動能力に応じた課題を昇降口に掲示し、課題解決への意識を高めた。

(2) 「元気アップタイム」の取組

毎週水曜日の業間に、「元気アップタイム」という体力づくりの活動を設定し、校庭での時間走に取り組ませた。自主性を促すため、各学年の準備運動を委員会の役割とし、安全面を配慮して、低学年走路と高学年走路を分けるなど工夫した。走った周回を記入するマラソンカードを活用することで意欲を高めた。

雨天で校庭が使えないときは、体育館で「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」や「webなわ跳び広場(8の字跳び)」に取り組ませた。



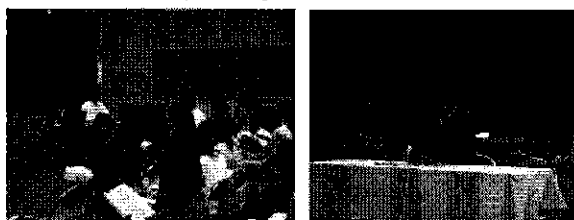
(3) 体育館の開放

雨天時の業間には、体育館を開放し、児童が仲間と共に楽しく活動できる時間を設けた。その際、学年毎に使用できる休み時間を割り振って運動する場を確保した。

このことにより、進んで体を動かす児童が増えた。

(4) 「健康フォーラム」の開催

保護者を対象に学校独自の健康フォーラムを開催した。養護教諭から本校の健康課題を、体育主任から体力調査の結果を報告し、学校医(内科医、歯科医、薬剤師)から助言をもらった。それらを保護者と共有し、課題解決に向けた共通行動に取り組んだ。



5 今後の課題

- (1) 体力テストの学年ごとの課題提示を継続し、それに応じた具体的な手立てを工夫する。
- (2) 家庭と連携を深め、児童が主体的に体力向上や健康づくりに取り組めるようカード等の工夫を図る。

学校・地域・家庭の協働で取り組んだ体づくり

1 学校名

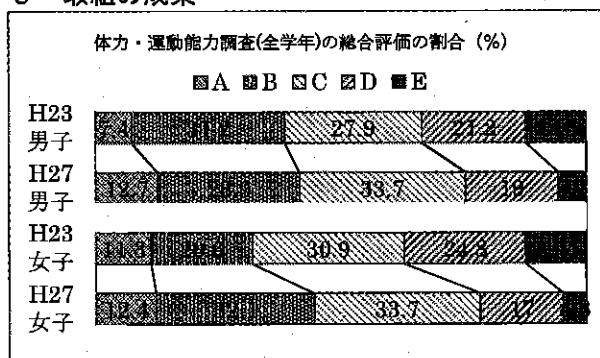
仙台市立八幡小学校

	男子	女子
全児童数	343人	339人
学級数	23学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や児童の実態

- (1) 学校以外で運動できる公園や広場が少なく、家庭や地域で運動することが難しい。
- (2) スポーツ少年団に入り、熱心に運動している児童がいる反面、様々な習い事などで忙しい児童が多いことから、運動習慣の二極化が見られる。

3 取組の成果



グラフより、A、Bの割合が増加し、D、Eの割合が減少している。この結果、5年間、協働による体づくりを行ったことで、児童の体力が向上した。

4 具体的な取組と児童の反応

本校では、仙台市教育委員会から通知された「パワーアップ仙台っ子プロジェクト」をもとに、下記の取組をした。学校・地域・家庭の協働で5年間行うことで、大きな成果を上げた。

(1) 「児童の自主的な活動の推進」のための取組

① 業間運動「白はとスポーツタイム」

基本的に全校児童が参加する。6月は「自由遊び」、11月は「3分間走」、12月は「なわ跳び運動」とし、火・木曜日の業間に実施した。また、学習カード(マラソン、なわ跳び)を活用することで児童が積極的に取り組むことができるようにした。その結果、意欲的に外で遊んだり、体づくりに励んだりする児童が多く見られるようになった。

② 児童会活動

運動委員会や集会委員会では、体力テスト練習会、雨の日集会、八幡オリンピック、なわ跳び集会、ドッジボール大会などを計画的に実施している。多くの児童が参加し、児童同士が楽しく交流しながら、運動に取り組んだ。

③ 放課後運動「白はと元気塾」

4年生以上を対象に年間4回実施している。異学年が交流したり、励まし合ったりしながら運動に取り組んでいる。レベルアップを実感し、授業に生かす児童が増えた。



白はとスポーツタイム
(3分間走)



放課後運動「キンボール」

④ 校舎・校庭・用具の運動環境

ジャンピングボード、竹馬、一輪車を常設し、児童が自由に遊ぶことができるようにしている。自主的に活用し、楽しむ児童が多く見られた。

(2) 「家庭や地域への啓発と連携」のための取組

① 体育だより「白はと体育通信」の発行

毎月、家庭へ配布している。学校の取組や家庭でできる運動などを紹介し、学校・家庭の両面から「体づくり」に取り組めるようにした。

② 各種大会への参加

家庭や地域の協力を得て、小学校単位で参加するサッカー大会、なわ跳び大会に参加した。多くの児童が学校外で運動することができた。

③ 体育ボランティア

体力・運動能力調査では、学校支援地域本部の協力を得て、仙台市スポーツ推進委員や保護者・地域の方々に計測補助の体育ボランティアをお願いしている。その結果、体力・運動能力調査の正しい測定と円滑な実施ができた。

④ クラブ活動の指導

体育振興会の卓球部の方々に、卓球クラブの指導をしていただくことで、地域の方との交流と児童のレベルアップにつながった。

⑤ 雀踊り

ゲストティーチャーを招き、雀踊りを指導していただき、運動会や地域の祭りで踊っている。

(3) 協働による体づくり年間指導計画

「体づくり年間指導計画」を作成し、体力向上の取組だけでなく、保健・食育指導も取り入れ、総合的に体づくりを推進させた。年間指導計画をもとに、学校・地域・家庭で計画的かつ効果的に取組を実践することができた。

5 今後の課題

- (1) 協働による体づくりを継続、発展していくように、取組を振り返り、改善しながら、連携を強化していく必要がある。
- (2) 児童が目標を持って体づくりに取り組めるように、校内掲示を工夫したり、学習カードの有効活用を図ったりしていきたい。

3 中学校の取組事例

体力調査結果を踏まえ、課題克服に向けた授業や部活動における取組

1 学校名

村田町立村田第一中学校

	男子	女子
全生徒数	118人	91人
学級数	8学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や生徒の実態

約9割の生徒が運動部に所属している。明るく素直な生徒が多く、諸活動に一生懸命取り組む姿がよく見られる。特に2学年の生徒は、真面目でひたむきに頑張る生徒が多く、運動への興味・関心も高い。また、苦しいことにも一生懸命に、前向きに取り組む姿が多く見られる。

3 取組の成果

体力・運動能力調査結果から、1学年(本年度2学年)生徒がほとんどの項目において、全国平均を下回っていることが分かった。そこで、保健体育科の授業において、補助的運動の内容を工夫して、継続して取り組み、体力・運動能力の向上を図った。

(1) 本年度2学年男子生徒の前年度との比較

種	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立幅	ハット
26	24.7	24.5	39.2	49.4	71.9	8.5	181.9	18.6
27	28.9	28.5	43.8	53.8	91.5	7.8	197.9	21.7

(2) 本年度2学年女子生徒の前年度との比較

種	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立幅	ハット
26	15.9	22.3	43.6	42.6	47.9	9.4	157.2	9.9
27	21.9	24.7	44.3	43.9	57.1	9.1	159.3	12.1

注：種目名は、握力以外はすべて略記

(3) 2学年生徒の調査結果

上記のように、すべての項目で記録の向上が見られた。特に、シャトルランでは男子が20ポイント、女子が10ポイントの上昇が見られ、取組の大きな成果であると感じている。

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 保健体育の授業における補助的運動の工夫

① シャトルラン(全身持久力)

体育館で行う授業では、ウォーミングアップの

運動として、シャトルランを取り入れた。回数を40回から始め、徐々に増やした。余裕のある生徒には、リズムより速いペースで走ることを勧め意欲をもたせた。リズムから遅れる生徒には、最低回数(40回)は必ず行う事を指示した。また、定期的に記録を取り、体力の向上を確認しながら取り組ませた。

② 連続ジャンプ(敏捷性)

ペアになり、足を開いて長座し、その間(3カ所)の両足ジャンプを連続して行わせた。

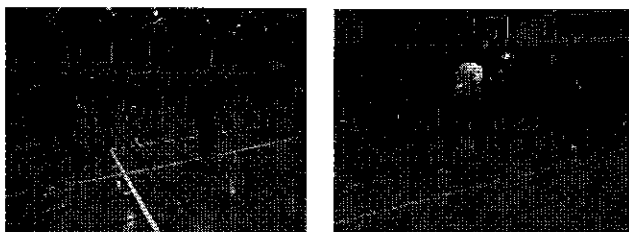
③ 連続馬跳び(瞬発力・筋持久力)

ペアで行い、助走せずに速く、連続して行うことを目的に行わせた。

①から③の内容と筋力トレーニングを2,3種加えて継続して取り組ませた。シャトルランに関しては、初めは嫌がっている生徒が多くいたが、定期的に記録を取ることで成果を実感し、自分なりの目標を立てて取り組む生徒が増えた。また、準備運動と補助的運動に十分な時間を確保することで、けがの防止にもつながったと感じている。

(2) ラダートレーニング講習会の実施

外部講師を招いて、ラダートレーニング講習会を開催した。部活動単位で参加し、様々な動きやその効果について理解を深めた。その結果、練習に取り入れる部活動が増えた。



5 今後の課題

(1) 運動内容の工夫

体力・運動能力調査結果を学習集団として分析し、どのような内容の運動を取り入れていくことが有効であるかを検討する。

(2) 学習プリントの工夫

学習効果が目で見て実感できるものを準備することで、学習への意欲の維持と向上を図っていく。

(3) 学習規律の確立

体力・運動能力の向上には、真面目に頑張ろうとする姿勢が不可欠である。学習ルールを守り、運動の目的を理解し、ひたむきに頑張ることができる生徒を育成していく。

保健体育の導入段階の工夫・一斉トレーニングで体力向上を目指して

1 学校名

名取市立閑上中学校

	男子	女子
全校生徒数	43人	44人
学級数	4学級 (うち特別支援学級1学級)	



2 学校や生徒の実態

- (1) 本校は震災後、仮設校舎で生活している。学校には自由に使用できるグラウンドがないため、グラウンドを使用した運動や部活動に制限がある。
- (2) 震災後、生徒一人一人の生活拠点が異なり、スクールバスで登下校している生徒が多い。また、生活環境が大きく変化した生徒が多く、震災前と比較して全体的に体力が低下している。
- (3) 震災当時、現3年生は小学校4年生、現2年生は小学校3年生、現1年生は小学校2年生であった。一番外遊びで身体を動かす時期に遊ぶ場所を失ったため室内での遊びを余儀なくされた。そのためか、ゲームやテレビの視聴時間が長い割合が全国平均と比較すると高い(特に男子)。

(2) 昼休みの体育館開放

生徒会執行部が中心となり、各学年の体育館開放日を設定している。部活動を引退した3年生が運動不足にならないように全体のバランスを考え、使用できる開放日の見直しを年3回行っている。また、自分たちで決めた「体育館開放のルール10ヶ条」を守りながら、運動を苦手とする生徒も仲間と気軽に体を動かし、生き生きと活動している。(できるだけ教師も一緒に活動する)

3 取組の成果

生徒の体力の状況

(1) 総合評価の割合 (A・B・D・E) %

	1年	2年	3年
男子	18-35	23-15	9-27
女子	54-8	39-15	60-0

どの学年の女子も、A・B評価の生徒数の割合が、D・Eの割合を上回った。

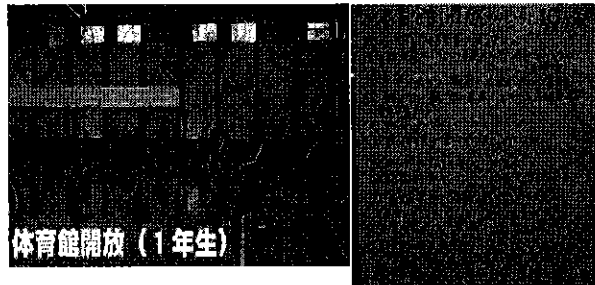
(2) 50m走の記録向上(秒)

	H25	H26	H27
2年男子	8.96	9.12	7.88
3年男子	8.96	7.94	7.28
2年女子	8.96	9.28	8.87
3年女子	8.96	8.38	8.15

20mシャトルランの記録向上(回)

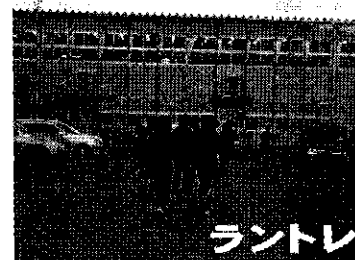
	H25	H26	H27
2年男子	59.40	43.60	78.75
3年男子	59.40	74.60	84.00
2年女子	43.21	35.08	43.38
3年女子	43.21	57.00	59.40

新体力テスト実施8項目では、3年女子が全ての種目で県平均、全国平均を上回った。



(3) ラントレ (ランニング・トレーニング)

部活動時間が短くなる冬季間は、1・2年生を対象に、仮設校舎周りに砂を入れた1周280mのランニングコースを利用したラントレを行い、体力向上に向けて取り組んでいる。タイムや周数といった目標をもって取り組む生徒が多くなった。



4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 保健体育の授業の工夫(導入段階)

年間を通して、体育の授業の準備運動で補強運動を取り入れた。種目は、腕立て、腹筋、背筋、馬跳び、脚の開閉とび、連続とび越し、スクワットジャンプを各学年の実態に応じて行った。また、主運動に入る前にダッシュサーキット(4種類のダッシュ、スキップ、クロスステップ、あざらし)を行い、短時間で多種の動きをさせた。継続的な取組により、基礎体力の向上につながった。

5 今後の課題

- (1) テレビの視聴時間やゲーム時間、就寝時刻や起床時刻、バランスのよい食生活など、望ましい生活習慣や食生活の改善について、学校と家庭が連携して取り組めるよう具体的な手立てを検討していきたい。
- (2) 効果的に体力の向上が図られるように、保健体育の授業や部活動の練習で、十分な運動量の確保と運動の質(ダッシュサーキット種目の検討など)を向上させたい。
- (3) 小中一貫校の開校へ向け、閑上小学校と連携した取組を検討していきたい。

学校教育活動全体で取り組む体力の向上

1 学校名

大崎市立松山中学校

	男子	女子
全生徒数	78人	89人
学級数	7学級 (うち特別支援学級 1学級)	

2 学校や生徒の実態

- (1) 全体的に運動やスポーツをすることが大切だと考え、意欲的に運動に取り組んでいる生徒が多い。
- (2) 生徒の93%が毎日朝食を食べ、好き嫌いをせず、栄養のバランスに気を付けている。
- (3) 学年、男女を問わず「何となく体の疲れやだるさを感じている」と訴える生徒も多い。

3 取組の成果

(1) 体力合計点

学 年 男子女子	全国との差	前年度からの 成長の幅
1年男子	+4.99	*
1年女子	-0.88	*
2年男子	+0.53	12.77
2年女子	+4.19	9.17
3年男子	+4.95	8.67
3年女子	-0.10	2.00

1年男子、2年男女、3年男子が、全国平均を上回り、体力の底上げが図られた。特に2年生に関しては、1年間の運動を通して男女共に大きく向上させることができた。

(2) 50m走の記録の向上

学年・男女	H26年度	H27年度
2年男子	8.61	7.55
2年女子	9.10	8.45
3年男子	7.81	7.18
3年女子	8.46	8.76

2年男女と3年男子の走力が向上した。

(3) 20mシャトルランの記録の向上

学年・男女	H26年度	H27年度
2年男子	75.17	97.7
2年女子	59.27	70.4
3年男子	117.39	115.9

3年男子は満点の115回に達した生徒が多かった。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) ねらいを十分に把握させた運動の取組
保健体育の授業の始めに、「この種目を行うこと

でこういう能力が向上する。」「こういう技術ができる」とゲームがより楽しくなる。」など、運動のねらいを生徒に理解させ、活動に取り組ませている。また、どの種目もグループ内で作戦を立てることなどを通して、教え合いができるよう配慮した。生徒は楽しみながら、積極的に体育の授業、学習活動に取り組んでいる。

(2) 授業形態の工夫

週3時間ある保健体育の授業を2コマと1コマの時間に分け、授業を行っている。2コマ連続の授業は、1コマの授業に比べ、準備、後片付けの時間を効率的に使うことができ、休み時間も運動に取り組む生徒がほとんどで、生徒の運動量はかなり多くなる。これが体力向上にもつながっていると考えられる。

(3) 全校での駅伝練習

夏季休業中の駅伝練習を部活動単位ではあるが、運動部全体で取り組んでいる。練習の始めには、朝食を食べること、運動前後のストレッチの大切さについて指導を行った。

(4) 大崎がんばっぺスポーツの日での活動

月に一度の大崎がんばっぺスポーツの日には、全校生徒でストレッチやダンスなどを行っている。運動能力向上のための基盤づくりにも役立っていると考えられる。



(5) 朝の体力づくりでタイム管理

始業前の時間を活用して、「朝の体力づくり」と称してランニングを行っている。主に、ペースを設定したペースアップ走で、毎日2000mから3000mをめやすとしている、その成果として、全体的に持久力やスピードが向上してきている。

5 今後の課題

- (1) 家庭との連携を深め、食事の管理や生活のリズムを整える手だてや運動と健康との関係について、さらに、その意識を高めていく。
- (2) 更に自分の体力に関心をもたせ、様々な運動に目標をもって取り組ませっていく。

持久力の向上を図るための取組

1 学校名

栗原市立瀬峰中学校

	男子	女子
全生徒数	66人	70人
学級数	8学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や生徒の実態

- (1) 設置している部活動は全て運動部である。部活動でのスポーツ活動だけではなく、地域のクラブへの加入率も高い。
- (2) スポーツ活動に関する二極化が進んでいる。積極的にスポーツに取り組んでいる生徒が多い反面、スポーツには最低限しか関わらない生徒も少なくない。
- (3) 登下校において、保護者等に送迎される生徒がほとんどである。

3 取組の成果

- (1) 体力測定の結果から
*シャトルラン学年平均の推移
(県平均はH26)

年度	3年生		2年生		1年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
H25	74.79	50.97				
H26	87.11	59.72	67.45	55.64		
H27	108.1	57.48	86.81	65.31	68.27	44.57
県平均	90.92	56.44	84.07	56.07	66.85	48.33

3年生の女子を除いて数値が向上している。取組の成果が現れていると考える。しかし、1年生女子の数値が低いことが目に付く。実践課題としたい。

4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 体力テストについての意義の指導
体力テストに取り組む意義について指導した。自己の体力を客観的に知る必要があること、健康を維持していく上でデータを活用しなければならないこと、部活動のトレーニングにも

生かしていく必要があること等を理解させ、体力向上への意欲を高めた。



(2) 駅伝練習への積極的参加

毎年夏には市駅伝大会に向けて、駅伝練習に学校として取り組んでいる。選手候補の生徒だけではなく、部活動単位の参加も受け入れており、全校生徒半数以上が参加した。

(3) モチベーションの向上

持久力を高めるには精神面からのアプローチが必要である。目標を明確にし、全力を出し切る姿勢を指導した。体力テストの意義が理解できない生徒はモチベーションが低くなる。「モチベーション」を高くする話をくり返し行った。

5 今後の課題

- (1) データのフィードバックについて
体力テストの結果は個人票にしてフィードバックするようにしているが、十分活用しているとは言えない。データを測定実施後の授業や部活動に活用していきたい。
- (2) メンタルトレーニングの導入
体力測定だけではなく、身体活動では精神的な面がパフォーマンスを大きく左右する。「モチベーションの向上」「集中力の向上」のためには、メンタルトレーニングの導入が今後必要になってくるのではないかと考える。本校でも、その指導法を学び、諸活動に生かしていきたい。

運動に対する意欲や興味の向上を図った体力向上への取組

1 学校名

石巻市立蛇田中学校

	男子	女子
全生徒数	336人	321人
学級数	20学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や生徒の実態

- (1) 運動部及びスポーツクラブへの加入者は6割だが、4割は文化部に所属しており授業以外での運動の機会が少なく、二極化が見られる。
- (2) 携帯電話の使用やテレビの視聴時間が多い生徒の割合が高い。
- (3) 比較的女子の体力向上が図られず、肥満傾向の生徒も多い。

3 取組の成果

(1) 立ち幅跳びの記録向上 (cm)

	1年生		2年生		3年生	
	H26	H27	H26	H27	H26	H27
男子	187	187	211	205	209	223
女子	164	165	174	170	171	173

2年生は昨年度の記録を超えることはできなかったが、全学年において県平均値を上回っている。さらに、反復横とびでも全学年で県平均値を上回っている。

(2) 意識調査の結果

①運動が好き又はやや好き

	1年生		2年生		3年生	
	H26	H27	H26	H27	H26	H27
男子	79%	89%	80%	88%	71%	85%
女子	57%	79%	66%	72%	52%	60%

全学年の男女で運動に対する意欲が向上した。また、運動が大切だと感じている生徒は94%おり、運動の意義を理解している生徒が多い。

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) ウォーミングアップの工夫

授業におけるウォーミングアップを全学年統一で実施した。その内容も補強運動までを一連のセットメニューとして行い、学年により実施回数を増やした。それにより、十分な準備運動と、体力・運動能力の向上を図ることができた。



(2) 「体の使い方」に重点を置いた授業の実施

授業において、各種目ごとの技術だけでなく、有効な体の使い方に重点を置いた説明を心掛けた。それにより、遠くに跳ぶためや速く走るためなどの体の動きに興味をもつ生徒が増えた。

(3) 部活動との連携

夏休み中に行う駅伝練習への参加が恒例化し、体力の向上だけでなく、毎回の達成感を味わうことで意欲の向上につながった。また、敏捷性等を高めるSAQトレーニングや部活動独自のサーキットメニューを考え、基礎体力の向上を図った。それにより、全国・東北大会出場への機会が増え、各種大会での活躍や上位入賞を果たすことができた。

5 今後の課題

- (1) 体力の向上がなぜ重要なのかということや、体力向上の方法など、生徒の意識を高めるための働きかけを行う。その上で、継続して行ってきた本校のセット化されたウォーミングアップを適切に行うように指導していく。
- (2) 日々個々にでも実践できる運動の学習を行い、家庭や文化部との連携を図り、体力の底上げを図る。

全校一斉部活動の取組

1 学校名

登米市立南方中学校

	男子	女子
全生徒数	115人	120人
学級数	11学級 (うち特別支援学級 2学級)	

2 学校や生徒の実態

- (1) 88%の生徒が運動部に加入し、活動している。毎年東北大会への出場者が出ている。
- (2) 保健体育の授業で熱心に活動する生徒が多く、できるようになりたいという意識が高い。
- (3) 登下校で保護者に送迎される生徒が増加している。
- (4) スポーツ少年団の活動も活発に行われている。

3 取組の成果

(1) シャトルランの記録の向上【現3年生】

	男子	女子
H25平均	51.76	37.84
H26平均	78.52	47.44
H27平均	88.64	49.54

(2) 体力合計点の向上【現3年生】

	男子	女子
H25平均	31.60	42.29
H26平均	41.04	47.74
H27平均	46.30	48.41

(3) 駅伝練習への参加生徒の増加

夏休み中の市駅伝大会の練習に毎朝自主的に参加する生徒が増えた。

4 具体的な取組と生徒の反応

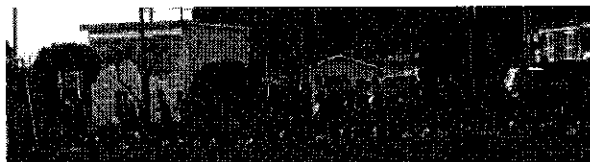
(1) 全校一斉部活動の目的と活動内容

一昨年度から冬季に全校(1・2年生)で一斉部活動を実施している。一斉部活動は次の2点を目的としている。

- ① 集団行動の徹底を図るとともに、生徒個々の基礎的体力の向上を目指す。
- ② 部活動としてだけではなく、学校全体で取り組むことで生徒の士気を高める。

【活動内容】

体育科とその日の担当教員が相談してトレーニング内容を決定する。屋外では、30分間走やサーキットトレーニングを中心に、屋内ではリレーシャトルラン等を実施している。



(2) 定期的なシャトルランの記録を測定

一斉部活動の開始とともに毎月1回シャトルランの記録を測定する。その結果から部活動ごとに平均値を出し、掲示することで意識付けを図っている。

(3) 全校一斉部活動での生徒の様子

活動時は部活動ごとにまとまって行っている。他の部活動と競い合う中で先輩が後輩を励ましながらかつ活動したり、苦しいときに大きな声を掛けたりするなどしてよい雰囲気の中で活動している。運動部に負けないようにと文化部の生徒たちも頑張っている様子が見られる。



(4) 駅伝練習の生徒の様子

選手として練習をする生徒に加えて、体力向上のために練習に参加する運動部の生徒が増えている。選手の練習メニューとは別に持久力アップのための練習を行っている。部活動単位で参加することが多く、新人大会に向けて体力向上につながっている。

5 今後の課題

- (1) スポーツテストの結果をもとに、具体的な強化方法など顧問の教員と情報交換しながら体力の向上に努める。
- (2) 学年ごとに強化すべき体力を検討し、年間を通して保健体育の授業での補強運動を効果的な内容に工夫する。

自らの体に関心を持ち、積極的に体力の向上を目指す取組

1 学校名

気仙沼市立唐桑中学校

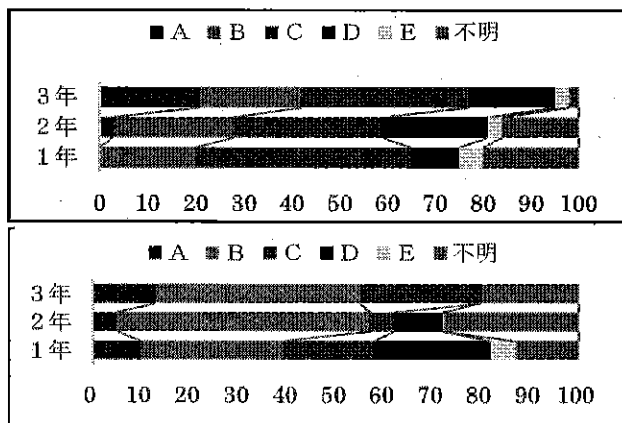
	男子	女子
生徒数	86人	66人
学級数	6学級 (うち特別支援学級 0)	

2 学校や生徒の実態

- (1) どの学年においても体育の授業や部活動に積極的に取り組んでいる生徒が多い。
- (2) 男子の平均身長は全学年で全国平均を上回り、2・3年女子は平均を下回っている。体重は全学年男女ともに平均を上回っている。
- (3) 通学方法は半数近くの生徒が徒歩である。それ以外の生徒は、スクールバスや保護者送迎で通学している。

3 取組の成果

- (1) 学校以外でも自主トレーニングに励み、自己の体力を高めようとする生徒が増えた。
- (2) 体力テストにおける総合評価のA評価とB評価を合わせた割合を見ると、女子では2、3年で5割を超え、男子の3年も4割を超えた。



体力テストの総合評価の割合 (上段：男子 下段：女子)

- (3) 食育や保健関連の委員会活動、学校医の講話をとおして生活習慣改善の意識が高まった。

4 具体的な取組と生徒の反応

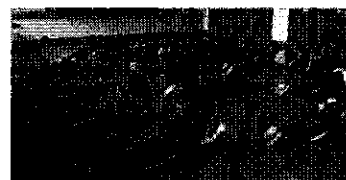
- (1) 自己の体力向上への関心を高める取組

体力テストの分析結果をもとに生徒個々に体力の課題を把握させ、毎日継続できる具体的なトレーニング方法を考えさせた。努力が必要な項目や優れている項目を読み取り、今後の目

標を設定した上で、参考図書や部活動で行っているトレーニングを参考に適切な方法を考えさせた。更に保健体育科教員や部活動顧問教員らが助言し、毎日の実践に役立つよう長期休業中等で実践させた。

- (2) 体幹トレーニングを中心にした補強運動

体育の授業を行う際、体幹の筋力向上を意識して補強運動を行っている。また、部活動でも顧問の教員同士で生徒の実態に合ったトレーニング方法の情報を交換し、体力の向上を図っている。



保体の授業の補強運動

- (3) 全校部活動の実施

冬期間、月に2回程度1・2年生が全員参加して全身持久力と筋力を高めることを目的に全校部活動を行っている。エアロビクスやなわとびを行う等、全員で楽しく行える内容で生徒同士が励まし合いながら活動している。

- (4) 食育・保健指導の実践

毎月の保健目標や熱中症など季節に合わせた内容を生徒会の保健委員が寸劇等にして呼び掛け、給食委員



保健講話の一場面(寸劇)

会では毎日昼の校内放送で全校生徒に栄養に関する知識など食に関する情報を「給食一口メモ」として発表している。又、学校医をゲストティーチャーとして健康に関する授業を実施し、食育や健康な生活を送ることへの意識が高まっている。

5 今後の課題

- (1) 体重が全国平均を上回っていることから、保健体育の授業等を通して運動の習慣や体力向上への意識を更に高めるとともに、健康への関心も高めさせていく必要がある。
- (2) 徒歩での登下校や生徒個々の体力に合わせた運動をする等、自主的に体力向上に努める生徒が増えるような指導の工夫が必要である。

体力向上に向けた取組 ～日常の学校生活での実践から～

1 学校名

仙台市立東仙台中学校

	男子	女子
全生徒数	302人	299人
学級数	20学級 (うち特別支援学級 3学級)	

2 学校や生徒の実態

本校は、仙台市宮城野区内にある全校生徒600名を超える規模の中学校で、学区内には東仙台小、新田小の2校があり、生徒の多くはこの2校の出身である。

現在の中学生は、小学校時代に東日本大震災を経験した。震災の影響で、新田小が長期間仮設校舎での生活を余儀なくされ、校庭や体育館の使用が長期間にわたって制限された。そのため、体育の授業に支障を来し、また、子どもたちが業間や昼休みに体を動かして遊ぶ機会が減少した。

3 取組の成果

今年度の仙台市体力・運動能力調査の結果を見ても、中学1年生の男女が仙台市の平均値よりも下回っている種目が多いという結果であった。一方で、2年男女と3年男子が仙台市平均よりも上回っている種目が多かった。全体では、男子が24種目中15種目、女子は11種目が仙台市平均より高い結果であった。これは、昨年との結果と比較して向上している結果であった。

(昨年は、男子9種目、女子10種目)

平成27年度体力運動能力調査結果の学年平均と仙台市平均の比較(塗りつぶしは市より劣っている種目)

		握力	上体屈曲	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	同等以上の項目数	
											男子
男子	1	本校	24.3	25.0					182.1		3
		市	24.2	24.6					179.8		
	2	本校			46.9	54.2	88.0	7.9	205.4	21.4	6
		市			44.0	52.2	85.1	8.0	194.7	20.1	
	3	本校	35.0		51.1		99.6	7.6	215.0	25.1	6
		市	34.0		48.8		92.5	7.6	210.0	22.8	
女子	1	本校		44.4							1
		市		43.5							
	2	本校			52.5	47.9	60.1	8.8	171.1	13.8	6
		市			46.1	46.5	57.1	8.9	167.6	12.0	
	3	本校	25.0		49.9			8.9		13.5	4
		市	24.9		48.5			8.9		12.8	

4 具体的な取組と生徒の反応

(1) 保健体育の授業における取組

全学年、毎時間の導入の時間に3分間走と補強運動(筋力トレーニング)を継続して行った。また、体づくり運動では大縄跳びを多く取り入れた。どの単元の授業でも3分間走と補強運動を欠かさず行ったことで、走ることやトレーニングに対する抵抗感が少なくなり、運動量も確保できた。

(2) 学校行事における取組

10月下旬に継走祭(運動会)を実施している。9月下旬から陸上競技のリレーの授業として、全員リレーやクラス代表によるリレーの練習に力を入れている。また、学級対抗で全員参加の種目(大縄跳び、学年種目)があるため、事前練習に主体的に取り組む生徒の姿が見られた。全員が最低3種目は出場するため、練習も含めてかなりの運動量が確保され、体力向上にもつながる行事である。

(3) 運動部活動における取組

本校は、今年度仙台市教育委員会から「運動部活動推進モデル校」の指定を受け、指導体制や活動内容の充実を目指してきた。その中で、ソフトボール部、剣道部、サッカー部、野球部などで外部指導者の協力を得て指導体制を強化している。

今後の取組としては、2月に運動部員対象のトレーニング実技講習会を開催し、各運動部が共通で活用できるトレーニング法を学ばせ、各部の活動に生かしていくことを進める予定である。

(4) 休み時間の取組

本校では、昼休みに校庭を開放してボールを貸し出し、外で体を動かすことを奨励している。天気の良い日は、毎日校庭で運動する男子の姿が見られた。

5 今後の課題

(1) 体育の授業で取り入れているトレーニングの種類や強度を学年の実態に応じて工夫し、より効果的なものとなるよう見直したい。

(2) 運動部活動推進の取組については、テーマ別に何度か実施するなど、より効果的な方法を検討していきたい。

(3) 昼休みの校庭開放では、女子が運動する姿が少なかった。サッカーボールの貸し出しが中心で、外で使えるバレーボールなどが充実すれば、女子生徒も活動しやすくなるので、次年度以降環境整備と奨励に努めたい。

4 高等学校の取組事例

【体育授業の工夫】

- ・選択種目による班別学習で、運動が苦手な子どもたちが意欲的に取り組める環境を作った。
- ・全学年共通の持久走種目の時間に、走力の強化を図った。
- ・授業における使用用具の整備をし、用具不足からの待機時間等を無くし活動量を増やした。
- ・マラソンの単元に入る前の記録と後半の記録を比較させ持久力について意識を高めた。
- ・毎時間、補強運動を取り入れることや、年間のカリキュラムにおいて、多くの種目を実施することで、バランスよく体力向上を図っている。
- ・各自に個人カードを渡し、授業に高い意識で取り組むよう働きかけた。特に授業の始まりに、筋力トレーニングや馬跳びバーピージャンプなどを取り入れ、個人の基礎体力アップに取り組んだ。

【部活動における取組】

- ・運動部顧問と体力テストの結果のデータを共有することにより、他の教員と連携を図り生徒の体力の底上げを図った。
- ・各競技に必要なトレーニング方法を取り入れる事ができるように、トレーニング講習会を実施した。
- ・12月、1月の冬季において、文化部（美術部）も体力向上と称し、校庭を走っていた。

【体力・運動能力調査実施に向けて】

- ・体力・運動能力調査の意義を理解させるとともに、現在どの程度の体力があるのか知るための一助として生徒に十分な説明をし、昨年の記録を参考にしながらより向上心が持てるよう配慮した。
- ・昨年度の自分の記録を分析させ、個人目標を立て、体力・運動能力調査に臨ませた。
- ・シャトルランの校内ランキングの掲示によって意欲が向上し、それに伴い記録も向上してきている。
- ・測定値が低い種目を説明し、次年度のスポーツテストで総合評価Aを取ることを目標に、体育の授業への取り組みについて再確認をした。
- ・体力テストを2回行う。5月の測定のほかに12月頃にもう一度測定する。特に低値の種目を測定し、次年度の目標を設定させる。

【その他】

- ・保健だよりを通じて、身体測定の結果や栄養・運動に関する情報を家庭に伝える。
- ・学校行事(運動会・球技大会)等への積極的参加を促す。

