

# V

## 事例紹介



放課後教室(生涯学習課との連携)に参加する小学生の様子

## 1 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。加えて、今年度は健康教育との関わりを重視する観点から、正しい生活習慣の確立及び歯科指導に成果を上げている学校の取組も掲載することとした。

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・健康教育への取組が推進されるよう期待するところである。

### 【小学校の取組事例】

- |  |                    |
|--|--------------------|
| (1) 広大な敷地・学校環境を生かした体力向上の取組               | 【大河原町立大河原南小学校】 P35 |
| (2) 玉川7種目と行事を活用した体力づくりの取組                | 【塩竈市立玉川小学校】 P36    |
| (3) 自ら進んで楽しく体力向上を目指した本校の取組               | 【加美町立賀美石小学校】 P37   |
| (4) 年間を通した学校全体での体力向上の取組                  | 【栗原市立一迫小学校】 P38    |
| (5) 年間を通した継続的な活動・児童会活動と関連させた取組           | 【石巻市立石巻小学校】 P39    |
| (6) 肥満児童の解消を含めた学校教育活動全体での体力向上の取組         | 【登米市立石森小学校】 P40    |
| (7) TT等の指導形態や場の設定の工夫における、体力・運動能力向上の取組    | 【気仙沼市立階上小学校】 P41   |
| (8) 限られた環境での体力向上の取組                      | 【仙台市立上杉山通小学校】 P42  |
| (9) 夢と希望をもって学ぼうとする生徒の育成～歯と口の健康づくりに向けた取組～ | 【亶理町立亶理小学校】 P43    |
| (10) 全ての土台は生活習慣～基本的生活習慣の定着～に向けた取組～       | 【石巻市立飯野川小学校】 P44   |
| (11) 生活習慣改善を含めた、学校教育全体での体力向上の取組          | 【気仙沼市立九条小学校】 P45   |

### 【中学校の取組事例】

- |   |                   |
|---|-------------------|
| (1) 体力・運動能力調査の課題に対し、学校教育活動全体での体力向上への取組    | 【大河原町立金ヶ瀬中学校】 P46 |
| (2) 保健体育科の授業に加えて、体力の向上を図る学校教育活動           | 【名取市立第一中学校】 P47   |
| (3) コーディネーショントレーニングでけがの防止を目指した取組          | 【大崎市立鹿島台中学校】 P48  |
| (4) 部活動ごとのトレーニングによる体力向上に向けた取組             | 【栗原市立金成中学校】 P49   |
| (5) 運動に主体的に取り組む生徒を育てるために～授業と部活動の充実～       | 【石巻市立河北中学校】 P50   |
| (6) 授業と体育的行事を通しての体力向上の取組                  | 【登米市立米山中学校】 P51   |
| (7) 食生活の改善や体幹トレーニング・合同部活動による運動能力向上の取組     | 【南三陸町立志津川中学校】 P52 |
| (8) 教育活動全体を通して体力向上を図る取組                   | 【仙台市立高砂中学校】 P53   |
| (9) 将来にわたって健康な歯・口腔の健康を保とうと努力する生徒の育成のための取組 | 【気仙沼市立唐桑中学校】 P54  |

### 【高等学校の取組事例】

P55

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

### 広大な敷地・学校環境を生かした体力向上の取組

#### 1 学校名

#### 大河原町立大河原南小学校

	男子	女子
全児童数	128人	126人
学級数 (うち特別支援)	13学級 (特別支援学級 2学級)	

#### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) スイミングスクールやスポーツ少年団等で活動している運動が得意な児童も多いが、運動を苦手とする児童もおり、意欲・体力の両面で二極化が見られる。
- (2) 放課後(下校後)、公園などで遊ぶ児童は少なく、ゲームなどで遊ぶ児童の割合が高い。
- (3) 各学年とも肥満傾向の児童の割合が高い。

#### 3 取組の成果

##### (1) 20mシャトルラン測定値比較(折り返し数)

学年	本校平均値		県平均値
	H28	H27	H27
1年(男)	20.3	20.2	16.93
1年(女)	24.3	18.7	14.60
2年(男)	30.5	23.8	25.85
2年(女)	24.8	19.2	20.67
3年(男)	39.5	33.4	33.97
3年(女)	29.9	35.3	25.94
4年(男)	45.7	43.1	40.98
4年(女)	49.1	33.1	31.80
5年(男)	61.2	43.4	48.05
5年(女)	44.7	39.1	38.46

1～5年生の男女において、全て県平均値を上回り、体力の底上げが図られた。

- (2) 立ち幅跳び、ソフトボール投げの記録向上  
目標地点にテープやラインで目印を付けるなど、目標を視覚化し明確にすることで、意欲的に取り組ませることができた。また、運動のコツをつかませることで、記録が向上した。

#### 4 具体的な取組と児童の反応

##### (1) 自主マラソン「走れ南小」の実施

業間時間に全校児童で行う自主マラソンにより、継続的に体力、持久力の向上を図っている。  
校庭の外周コース(1周 700m)を低学年は1周、中・高学年は2周以上を走る。1周走るときにマラソンカードに1枚ずつシールを貼り、

各学年の目標地点を通過した児童は朝会時に紹介され、「通過証」「到着証」が授与される。

児童は、走った分だけシールが増えていくことや、全校児童の前で紹介されることを楽しみにしており、意欲的に取り組んでいる。



##### (2) 縦割り遊び「なかよしタイム」の活用

縦割りグループを通じて、異年齢集団で子どもたちの縦の関係を深める活動を行っている。

5、6年生の児童を中心にグループごとに外遊びを考え、活動している。ボール遊びや鬼ごっこ、遊具遊びなどを通して、自分の体を上手にコントロールする能力やバランス感覚、瞬発力、俊敏性を養い、遊びの中で運動能力の向上を図っている。



##### (3) 体育指導内容の工夫

授業の導入段階で各単元に合った補助運動や体づくり運動を取り入れ、継続して行うことで、多様な動きの獲得、運動能力の向上を図った。特に立ち幅跳びやソフトボール投げの動きを楽しみにしながら取り組めるように工夫したことが記録向上につながったと思われる。

#### 5 今後の課題

- (1) 鉄棒や雲梯など、遊具を活用し、遊びや生活の中で体力向上を図る。
- (2) 家庭と連携を図り、体力向上に努める。

## 玉川7種目と行事を活用した体力づくりの取組

### 1 学校名

#### 塩竈市立玉川小学校

	男子	女子	計
全児童数	163人	154人	317人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)		

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 学期ごとのルルブルチェックでは外遊びに親しむ児童の割合が低い傾向にある。
- (2) ほとんどの児童が徒歩10分程度で通学でき、長距離を歩いたり走ったりする経験値が低い。
- (3) 学校周辺は住宅密集地で広場など伸び伸びと動き回って遊べる場所が少ない。

### 3 取組の成果

#### (1) 総合評価の割合

	H. 27 (A+B+C)	H. 28 (A+B+C)
本	71.7%	75.6%
県	69.5%	A判定 7.8→15%
全	72.6%	E判定 4.6→7.1%

昨年度比 3.9ポイント増、A判定も 7.2ポイント増、E判定が 2.5ポイント減。

#### (2) 8種目×学年別×男女別＝96種目

	H. 27	H. 28
全国より上	34種目 (35%)	45種目 (47%)

全国平均より上の種目は12%増

#### (3) 反復横跳びの記録向上

	H. 27	H. 28	全国比
4年女子	36.5点	36.84点	上
5年女子	39.1点	41.00点	上
6年男子	41.9点	46.42点	上
6年女子	41.1点	47.15点	上

#### (4) 外遊びをする子どもの増加

玉小7種目の練習したり持久走大会前の業間マラソンをしたり休み時間に外で遊ぶ子どもが増えた。

### 4 具体的な取組と児童の反応

#### (1) 全校で取り組む体力づくり『玉川7種目』

- ①逆上がり ②水泳25m ③登り棒 ④跳び箱  
⑤タイヤ跳び ⑥雲梯 ⑦二重跳び

- ・全種目ができるようになった児童は3月の朝会で表彰(合格証の配布)。
- ・体力・運動能力テストA判定の児童の表彰。
- ・遊具を活用した外遊びの奨励。

#### (2) 行事を活用した体力づくり

- 運動会(5月)
  - ・徒競走の全校実施
- スポーツテスト(6月)
  - ・前年度の結果をもとに全校の目標を設定
    - ① 全国平均を上回る種目数を50%以上に
    - ② 判定A+B+Cを80%以上に
- 水泳記録会(9月)
  - ・一人一人の目標設定
  - ・水泳カードによる泳力の記録累積
- 持久走大会(11月)
  - ・10月から業間マラソンの実施(毎週火・木)
  - ・学年3位まで賞状配布, 全員に記録証配布
- なわとび大会(2月)
  - ・web なわ跳び広場への参加
  - ・休み時間の短・長縄跳びの練習
  - ・長縄跳びの記録掲示(体育館)
  - ・短縄跳びカードによる記録の累積



【業間:ランニングタイム】 【長縄跳びの奨励(朝会)】

#### ① ルルブルチェックの自校化

- ・自校でアレンジし、学期ごと(年3回)実施。
- ・調査結果を保健だよりで保護者へ提示し、「はやね・はやおき・あさごはん」を奨励。
- ・ノーゲームデーの実施(毎週火曜日)
- (4) 体育科カリキュラムの自校化
  - ・冬季休業中にカリキュラム・ワークショップを行い、児童と地域の実態に合った計画になるよう自校化を図っている。
- (5) わくわく遊び隊(生涯学習課との連携)
  - ・毎週金曜日の放課後に1～3年生の希望者が市体育指導員の指導でゲームや遊びを取り入れながら様々な運動を行っている。



【1.2.3年生 66/151人所属】

### 5 今後の課題

- (1) 玉川7種目を児童の実態に応じて意欲的に取り組めるよう種目数や種目内容を工夫・改善していく。
- (2) 家庭や地域との連携を深め、基本的な生活習慣定着の啓発と奨励を推進していく。

## 自ら進んで楽しく体力向上を目指した本校の取組

### 1 学校名

#### 加美町立賀美石小学校

	男子	女子
全児童数	56人	44人
学級数	6学級	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 学校から各家庭までの通学距離が長いこともあり、ほとんどの児童が、スクールバスや送迎で登校し、徒歩や自転車で登校する児童はほとんど見られない。
- (2) スポーツ少年団への加入は少なく、家でゲームなどをして過ごす児童が多い。
- (3) 全学年でソフトボール投げ・反復横跳び(巧みな動き)、立ち幅跳び(体重を移動する動き)、高学年で20mシャトルランの平均値がかなり低いことが課題となっている。

### 3 取組の成果

#### 賀美石小学校 体力・運動能力調査の結果

		20mシャトルラン 平均値(回数)	立ち幅跳び 平均値(cm)	ソフトボール投げ 平均値(cm)
H28 5年生	男子	69.2	163.3	27.7
	女子	50.7	150.3	17.7
H25 5年生	男子	57.5	148.8	21.5
	女子	47.2	141.0	16.4

同学年の比較において、結果の向上が見られる。学校としての継続的な取組の効果が表れていると考える。

### 4 具体的な取組と児童の反応

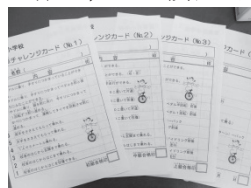
- (1) 遊具の積極的な活用と推進
  - ・ 計画委員会の児童を中心に、校庭の遊具の使い方を紹介した表示を作成し遊具に直接掲示した。作成した児童自ら積極的に活用したり、6年生が1年生の児童とともに遊んだりしながら、遊具の使い方について説明し積極的な活用を促してきた。



バックネットや滑り台に遊び方を表示

- (2) 一輪車の整備と活用
  - ・ 一輪車の環境整備(修理・補充)をし、休み時間に教職員が進んで一輪車の指導を行った。今では児童自ら教え合いながら取り組む姿が見られるようになっている。

また、児童が一層興味をもって取り組むように、一輪車のコースやチャレンジカードを作り、より積極的な取組を目指している。



- (3) 「朝マラソン」「なわ跳び運動」の実施
  - ・ 朝の活動の前の時間に、放送委員会の児童の合図で5分間のマラソンを実施している。毎朝音楽が鳴っている間全校で走っているため、走ることが当たり前になっている。朝に走ることによって体の目覚めと活性化が図られ、授業への集中力が高まっている。また、体育朝会におけるなわ跳び運動を推進し、朝の活動をなわ跳びに変更し、児童の縦割り活動を生かしながら積極的に運動に親しむことができるように進めている。



- (4) 体育の時間における陸上運動の充実
  - ・ 「走・跳の運動遊び」などは、巧みな動きを身に付ける有効な場であると考え、低学年から積極的に取り入れている。児童が自ら活動の場や障害物などを工夫し、楽しんで活動し、走跳のみではなく、腕を使う、投げるといった運動も取り入れながら「投運動」の向上にも通じるように工夫しながら取り組んでいる。



### 5 今後の課題

- (1) 学校での取組を各家庭に積極的に伝え、学校と家庭が連携しながら取り組んでいく方を検討する。
- (2) 自分の体力や運動能力に関心を持たせるとともに、健康的な生活を営む態度を育てるための健康教育の充実を図る。

## 年間を通じた学校全体での体力向上の取組

### 1 学校名

#### 栗原市立一迫小学校

	男子	女子
全児童数	1 6 2 人	1 4 4 人
学級数 (うち特別支援)	1 4 学級 (特別支援学級 2 学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) スクールバスで通学する児童が多く、その他の児童も雨や雪の日は保護者に送迎されるなど、徒歩や自転車で通学する児童が少ない。
- (2) スクールバスの通学があるため、朝や放課後に校庭で遊ぶ時間や陸上の放課後練習時間などに制限がある。
- (3) 体力・運動能力テストでは、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳びの記録で全国平均値を下回る学年が多かった。

### 3 取組の成果

- (1) 体力向上に向けた全体的な傾向

各学年男女別、種目別で前年度の本校の平均値を上回った割合	
H26	48% (96項目中46項目)
H27	60% (96項目中58項目)
H28	55% (96項目中53項目)

体力・運動能力調査では、「前年度の本校の同学年の記録を各学年、男女別、種目別で見たとき、半数以上の項目で上回る(96項目中48項目以上)」ということを目指して全校で取り組み、平成26年度から毎年少しずつ上昇傾向にある。

- (2) 20mシャトルランの記録の向上

全国平均値と昨年度の本校の平均値との比較												
	1		2		3		4		5		6	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
H27			◎		○	○		○			○	○
H28	○	◎		◎	○	◎	○		◎	◎		○

◎:全国、前年度の本校平均値いずれよりも高い  
○:昨年度の本校平均値よりも高い

課題である20mシャトルランでは、全国平均値を上回る学年も出てくるなど、持久力が高まっている。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 学校行事に関連付けた全校での取組  
体力が向上するように年間を通して体育的行事を計画している。運動会(5月)、栗原市陸上競技大会への参加(6月)、体力・運動能力テスト(6月)、校内ドッジボール大会(7月)、校

内水泳記録会(8月)、校内マラソン大会(10月)、縦割り長なわ中間発表会(12月)、縦割り長なわ最終発表会(3月)。

さらに、行事に関連して体力を向上させるために、全校での取組を行っている。業前の時間には、ドッジボール大会に向けて縦割りドッジボールタイム、縦割り長なわ発表会に向けて縦割り長なわタイムを計画的に設定した。また、冬の体力向上のために個人の縄跳びカードを活用して全校で取り組んだ。行事に向けて行うため意欲的に取り組む児童が多かった。

また、6月は体力・運動能力テストに、10月は校内マラソン大会に向けて、全校でマラソンカードを活用して取り組み、休み時間などに校庭を走った。「1か月で学級合計1000周」を目標にすることによって個人だけではなく学級全体で目標に向かって取り組むことができた。10月の取組では、100周以上走った児童が41名、12学級中10学級が1000周を達成した。全校では16,111周に達し、一人平均約53周となった。



- (2) 明確な目標値の設定

体力・運動能力テストに向けて、前年度の自分の記録や全国平均値をもとに、一人一人種目ごとに目標を立てさせた。また、各学年、種目ごとにも平均値の目標を立て、掲示することによって、児童が目標に向かって練習しやすい環境を整えた。

### 5 今後の課題

20mシャトルランの記録は向上しているが、50m走や立ち幅跳びは全国平均値を下回っている学年が多い。体育の学習内容や行事と関連付け、特にこの2種目を意識して体力・運動能力を高めていきたい。

## 年間を通じた継続的な活動・児童会活動と関連させた取組

### 1 学校名

#### 石巻市立石巻小学校

	男子	女子
全児童数	169人	174人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 休み時間には校庭で遊ぶ児童が多い。一方、地域・家庭では、外遊びをする児童が少ない。
- (2) スポーツ少年団に加入している児童が48%いるが、地域・家庭生活では全く運動しない児童が15%おり、地域・家庭での運動状況が二極化している傾向がある。
- (3) 体重が全国平均値を上回る学年が多く、各学年に肥満傾向の児童が数名ずついる。

### 2 取組の成果

- (1) 新体力テスト総合評価の割合

【(A+B)% - (D+E)%】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	13.5	19.4	50.0	20.7	38.7	0
女子	54.3	4.8	23.0	55.0	43.1	57.7

6年生男子を除く全ての学年男女で、A・B評価の児童数の割合がD・E評価の児童数の割合を上回った。

- (2) 20mシャトルランの記録の向上

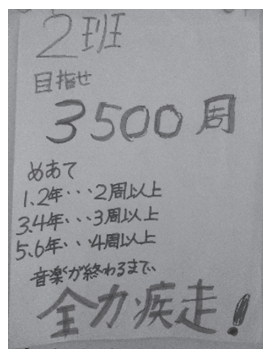
	平成27年度	平成28年度
4年生男子	43.14回	46.38回
4年生女子	37.67回	40.90回
5年生男子	41.61回	47.84回
5年生女子	39.70回	45.67回

4・5年生で、特に持久力が高まった。

### 3 具体的な取組と児童の反応

- (1) 「業間マラソン」の実施

毎日、業間休みの5分間に、校庭を走る活動を取り入れている。安全面を考慮し、上学年トラックと下学年トラックに分けて走らせている。また、児童の意欲を高めるため、児童会の縦割り班ごとに、班の児童全員が走った周数の合計を表示し、競い合いながら取り組ませるようにしてきた。その際、班ごとに目標値を決めさせ、そ



の数値や6年生からのメッセージを記入したカードを掲示することで、意欲を高めるようにしてきた。(業間マラソンコーナー) さらに、学期ごとに最も多く走った班を表彰し、賞状とメンバーの記念写真を掲示してきた。

- (2) 「10分間体づくり運動」の設定

体育の授業において、導入の10分間で体づくり運動を実施している。全学級で同様の取組ができるよう、基本となる運動例、学年ごとの体力テスト結果、課題となっている体力・運動能力改善のための運動例などを載せた「体育関係ファイル」を全職員に配布している。内容については、年度初めの職員会議で説明し、周知している。

- (3) 「長縄跳びチャレンジ」の実施

児童会活動として、11月に長縄跳び大会を設定している。この大会を目標に各学級2チームずつ、主体的に練習に取り組むように運動委員会を中心に働き掛けている。例えば、運動委員が低学年児童の縄回しを行ったり、ビブスを着て率先して練習に取り組んだりすることで、全校児童の練習意欲を高めるようにしてきた。大会終了後には、「長縄跳びチャレンジ」の取組を設定し、大会で出した記録を基に新たな目標回数を決めさせ、再び挑戦する意欲を高めるようにした。また、長縄跳びコーナーの掲示を行い、新記録が出るたびに書き換えることができるようにした。3学期には、週2回、業間長縄タイムを設定し、練習時間を確保するようにしている。



### 4 今後の課題

児童の実態に応じて、体力向上に向けた更なる工夫を加えながら現在の取組を継続し、主体的に運動に取り組む児童の育成に努めたい。

## 肥満児童の解消を含めた、学校全体での体力向上の取組

### 1 学校名

#### 登米市立石森小学校

	男子	女子
全児童数	68名	49名
学級数 (うち特別支援)	9学級 (特別支援学級 3学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 校庭で遊具遊びやサッカー、野球、縄跳びなどをして遊ぶ児童が多いが、高学年女子は室内で過ごす割合が高く、二極化が見られる。
- (2) スポーツ少年団活動が盛んで、多くの児童が野球やサッカー、剣道などで汗を流している。
- (3) 自転車通学が半数近くいるが、雨の日は保護者に送迎される児童がほとんどである。
- (4) 肥満の児童が13名と全体の約11%を占めており、高学年になるにつれて多くなっている。

### 3 取組の成果

- (1) 体力・運動能力調査の総合評価の割合  
【(A+B)% - (D+E)%】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	50%	20%	0%	33%	18%	12%
女子	100%	100%	100%	100%	17%	36%

ほとんどの学年男女で、A・B評価の児童の割合がD・Eの割合を上回っている。昨年度よりD・E評価の児童数が減り、体力の底上げが図られた。

- (2) 肥満児童の肥満度の変化と体力・運動能力調査の結果 (抽出児童)

		項目	27年度	28年度
A児 (軽度)	瞬発力	46.8	48.4	
	肥満度	27.8	24.7	
B児 (軽度)	瞬発力	37.9	40.0	
	全身持久力	42.2	43.3	
	肥満度	30.5	29.4	
C児 (高度)	巧緻性	27.7	28.1	
	肥満度	55.2	55.0	

肥満児童から抽出して見てみると、軽度肥満の児童の中では、瞬発力や全身持久力が上がり、肥満度も低下している。高度肥満の児童1名については、能力的にはほぼ横ばいだったが、巧緻性に向上が見られた。体の動かし方が身に付いてきたといえる。

- (3) 体力・運動能力調査の意識調査の結果  
【運動が好き・やや好きの割合】

27年度	28年度
114名/125名 (91.2%)	103名/111名 (92.8%)

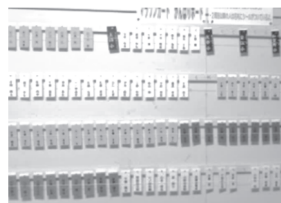
児童の運動・スポーツに対する意識の向上が見られる。日常的な取組が、運動に対する児童の意欲を向上させているといえる。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) 業間マラソンとマラソンカード・ボードの活用  
水曜日の業間時間に3分間のマラソンを行った。カードに記録し、廊下のマラソンボードで自分の結果が確認できるようにした。児童は友達と競い合ったり、自分のめあてを確認したりして走っていた。



【業間マラソンの様子】



【マラソンボード】

- (2) みやぎっ子元気アップエクササイズの常時化  
元気アップエクササイズを常時化し、体育の準備運動で取り入れている。水泳学習でのアクアビクスとしての活用も図った。音楽に合わせて子供達が楽しみながら取り組む様子が見られた。

- (3) 長縄8の字跳びの取組  
宮城県で推進しているWe b長縄8の字跳び大会に、各学年でエントリーした。体力の向上だけでなく学級作りにも活用でき、自分達の記録更新を目指して意欲的に取り組む様子が見られた。

- (4) 縄跳びカードを活用した短縄跳びの活性化  
2枚のカードを使った短縄跳びの活性化に取り組んだ。体育館に全校児童の名前ボードを掲示し、自分の級が一目で分かるようにした。通年で短縄跳びを行う児童が増え、技術も年々上がっている。

- (5) 保健指導と連携した放課後基礎体力トレーニング  
保健指導と連携して肥満傾向の児童に声を掛け、基礎体力作りを行った。高度肥満の男子児童は、片足の足首を手で持つこともできなかったが、徐々に持てるようになった。できるようになったことで、自主的に取り組む姿が見られるようになった。



【放課後の基礎体力トレーニングの様子】

### 5 今後の課題

- (1) 筋力面で劣る児童が多く、向上のための手立てが必要である。元気アップから、握力をきたえるグーパー運動やダッシュ力を鍛える短距離ダッシュなど、石森小独自の準備運動を考え、季節や月などで運動を入れ替える形にしていきたい。
- (2) 高度肥満の児童の巧緻性の向上を契機に、継続的な取り組みと運動能力に合わせたトレーニングの提示をしていく。
- (3) カードを活用した取組がマンネリ化しないように、カードや掲示方法の工夫を行い、目標をもって運動に取り組めるような環境を作る。



# TT等の指導形態や場の設定の工夫における、体力・運動能力向上に向けた取組

## 1 学校名

### 気仙沼市立階上小学校

	男子	女子
全児童数	109人	95人
学級数 (うち特別支援)	9学級 (特別支援学級 1学級)	

## 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 全校児童の男子46%、女子30%がスポーツクラブに加入しており、週あたりの運動の頻度が高い児童は全児童の半数を越えている。また、季節に関係なく外遊びを好む児童が多く、休み時間になると校庭に出て走を伴った運動や球技に親しんでいる。
- (2) ゲームを含むテレビの視聴時間が長い児童の割合が高い。
- (3) 被災地ということもあり、登下校で保護者に送迎されてくる児童の割合が高い。そのため、肥満傾向の児童が各学年に数名いる。

## 3 取組の成果

- (1) 総合評価で27年度より評価が上昇した児童の割合【(A+B)% - (D+E)%】  
 ※下表の数値については、A→A、A⇔B、B→Bを上昇評価とし、D→D、E→Eを下降評価とした。

	2年	3年	4年	5年	6年
男子	+45%	+37%	+47%	+62%	±0%
女子	+22%	+14%	+37%	+85%	+28%

- ・全ての学年で、男女共前年度の評価から向上している。個人差はあるが、一定の体力向上を図ることができた。
- (2) 特に記録が向上した項目(数値…平均)
  - ・立ち幅跳び(各年度数値…センチメートル)

	H27年度	H28年度
2年生男子	116.10	130.65
2年生女子	105.00	118.00
4年生男子	136.47	146.93
5年生男子	143.20	160.75
5年生女子	134.36	158.77

- ・20Mシャトルラン(各年度数値…回)

	H27年度	H28年度
2年生男子	24.50	28.55
2年生女子	13.47	20.00
3年生男子	30.95	38.06
5年生男子	46.44	52.83
5年生女子	33.86	38.85

## 4 具体的な取組と児童の反応

### (1) TT指導の活用と場の設定の工夫

水泳学習では、低・中・高学年部毎に同一授業時間内に学習を行った。学級担任と担任外の教員が指導に入り泳力別に3~4つのグループに編成して指導を実施。児童の体力や技能、泳力の程度に応じて細やかな指導を行うことができた。



【水泳学習の様子】

グループ別の練習で、お互いの頑張りも見合うこともできた。

器械運動(跳び箱運動)では、複数学級の学年等で技毎の習熟度別に児童をグループ編成し、習熟段階に応じた場で指導を行った。段階的に指導することで、恐怖心を取り除き、児童毎の課題解決や技の習得に役立つ指導を効果的に行うことができた。



【器械運動(跳び箱運動)での指導の様子】

実態に応じた技能の習得の場があることで、児童の運動への意欲が高まり、「クロールで25メートル泳げるようになりたい。」「閉脚跳びや仰向け跳びの技にも挑戦したい。」等の声を多く聞くことができた。

### (2) 体育の導入時の工夫

体力運動能力調査結果を踏まえて、各学年学級毎に課題があった調査項目に関連する動きを体づくり運動で取り入れ、繰り返し実践した。TT指導ができる時には、実技の模範をT2が示し、それと同時にT1が説明をすることで、効率的に思考と視覚に訴えた指導を行うことができた。

## 5 今後の課題

- (1) 個々の体力向上や安全性を高めるために、TT指導での効果的な指導法を検討していく。
- (2) 体力運動能力調査結果を全国平均に近づけるために、記録が伸び悩みを見せる項目に対して、新たな取り組みを講じていく。

## 限られた環境での体力向上の取組

### 1 学校名

#### 仙台市立上杉山通小学校

	男子	女子
全児童数	475人	447人
学級数 (うち特別支援)	29学級 ( 特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童の実態

- (1) 休み時間の校庭使用は、児童数に対して校庭が狭いため、割当て制としている。
- (2) H24年度途中からプレハブ校舎設立や新校舎設立のため校庭が縮小されたり、使用できなかったりした時期があった。
- (3) スポーツ少年団に入り、運動に励む児童がいる一方、運動以外の習い事で忙しく、運動の機会が少ない児童が多い。また、放課後に校庭で遊ぶ児童も少ない。
- (4) 学区内の公園や広場は、ボール運動禁止の所が多い。

### 2 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ると、握力、20mシャトルラン、ソフトボール投げは、ほとんどの学年が仙台市平均を下回ったが、その他の項目においては、ほぼ市平均を上回ることができた。

市平均以上の項目数を見ると、男子は48項目中32項目(昨年度は17項目)、女子は31項目(昨年度は18項目)と大きく向上した。

#### 平成28年度体力運動能力調査結果の学年平均

\*塗りつぶしは、市平均を下回った項目。

\*数値は、平成28年度仙台市平均値。

	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	市平均値以上の項目数
男子	1	8.3	12.3	25.9	26.4	15.6	11.2	111.0	9.0	5
	2	10.3	14.2	33.2	33.3	22.0	10.7	120.6	11.4	5
	3	12.1	17.7	32.8	39.8	32.4	10.0	134.7	15.3	5
	4	14.1	18.8	32.7	40.3	44.1	9.6	143.2	18.6	6
	5	16.8	21.6	35.5	45.1	49.0	9.2	148.6	22.6	6
	6	18.8	23.1	36.6	49.2	59.7	8.9	160.5	26.3	5
48項目中、市平均以上の項目数										32

	学年	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	市平均値以上の項目数
女子	1	7.6	11.4	28.8	25.8	14.7	11.5	103.9	5.8	5
	2	9.3	13.9	33.7	33.1	18.2	10.9	117.4	7.5	5
	3	10.5	15.4	32.3	35.0	22.0	10.6	120.7	9.0	3
	4	12.9	18.0	36.1	37.0	28.1	10.2	133.2	10.9	5
	5	15.9	22.6	40.4	44.5	45.9	9.2	144.6	15.6	7
	6	17.7	21.8	41.1	46.3	44.3	9.2	152.7	13.2	6
48項目中、市平均以上の項目数										31

### 3 具体的な取組と児童の反応

#### (1) 教室等で行う朝の運動

全校一斉に週2日、始業前(8:30~8:35)に筑波大学との連携によるスクワット体操や本校独自に考案した体操を各教室のテレビに放映し取り組んでいる。児童は、朝から元気に声を出し、身体を動かすことで、気持ちよく朝の会や1時間目の授業に入ることができている。

教室で行う朝の運動の他に、週1日校庭や体育館で行う朝の運動にも取り組んでいる。



#### (2) 体育の授業の工夫

授業者の役割を明確にした2学級合同のTT指導を実施し、場の設定の工夫やICT機器等の活用により、運動量の増加や、意欲面・技術面の向上が見られるようになった。



#### (3) 休み時間の体育館開放

休み時間の校庭は、割当て制により使用できない日があるため、体育館も学年に割当てて開放している。バスケットボールなど、外では取り組みにくい運動に取り組むことができ、多くの児童が身体を動かす機会となっている。

#### (4) 学級対抗リレー、球技大会の実施

各学年で体育の時間を使用し、学級対抗リレーと球技大会に取り組んでいる。大会へ向けて休み時間等に練習する児童が増え、体育の授業にも意欲的に取り組むようになった。

### 4 今後の課題

- (1) 鉄棒や雲梯などの固定遊具を授業で積極的に活用し、休み時間での利用を促す。また、的当てコーナーやラダーコーナーを設置するなど、校庭の環境整備に努める。
- (2) 教室で取り組む朝の運動は、児童が飽きないように、新しい体操を考えたり、取り組み方を工夫したりする。
- (3) 体育の授業で、市平均を下回っている項目の改善を意識した運動を取り入れる。

# 夢と希望をもって学ぼうとする子どもの育成

一歯と口に関心を持ち、すすんで歯みがきができる児童を育てる健康教育一

## 1 学校名

分かりやすく解説していた。

### 巨理町立巨理小学校

	男子	女子
全児童数	369人	383人
学級数 (うち特別支援学級)	26学級 (4学級)	



## 2 学校や児童生徒の実態

(1) 児童は、学校でも家庭でも歯みがきをしている。しかし、う歯罹患率は非常に高い。(69% H27.6月)

(2) その原因は、口の中の構造やむし歯になる過程を知らないこと(知識・理解)、上手に歯みがきができないこと(技能)にあると考えられる。

## 3 取組の成果

○むし歯の保有状況

(1) 乳歯と永久歯(%)

	未処置者	処置完了者	健全歯者
H26年	33.5	39.9	26.5
H27年	34.9	34.1	31.1
H28年	29.2	26.8	44.0

(2) 永久歯のみ(%)

	未処置者	処置完了者	健全歯者
H26年	7.8	23.8	68.4
H27年	10.4	22.9	66.7
H28年	5.2	9.5	85.3

本校学校歯科医より、「第一大臼歯を絶対にむし歯にしない」という研究の指針の下、研究実践を行ったことによって永久歯の罹患率が減少した。

## 4 具体的な取組と児童の反応

(1) 知識・技能を伸ばす授業実践

形態は、担任と養護教諭とのTT指導で行った。口の中の様子やむし歯になる過程を学年の発達段階に応じて指導した。さらに、染め出しなどを通して磨き残しを調べ、よりよい歯みがきの方法について指導した。養護教諭が専門的な立場で

(2) 志教育を含めた健康教育の授業実践

学んだことを自分だけのものにするのではなく、上学年から下学年に教える活動を通して、上学年は「自己有用感」を高めたり理解を深めたりすることができた。下学年は、上学年に対して感謝の気持ちをもつとともに「上学年へのあこがれ」をもつことができた。



(3) 歯みがきタイムでの交流

給食後5分間の歯みがきタイムで、6年生が1年生へ歯みがき指導をする実践を行った。



## 5 今後の課題

校内研究で得た成果を次年度以降も継続できるようにカリキュラムを見直していく。

## すべての土台は生活習慣～基本的な生活習慣の定着へ向けた取組～

### 1 学校名

#### 石巻市立飯野川小学校

	男子	女子
全児童数	92 人	91 人
学級数 (うち特別支援)	9 学級 ( 特別支援学級 3 学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

(1) 本校は、平成 27 年度に飯野川第二小学校が統合され、校名を飯野川第一小学校から飯野川小学校と改称し、新生「飯野川小学校」となった。

(2) 東日本大震災以降、学区内に復興住宅ができ、被害地域からの転居も多くなっており、学校教育への関心が高い家庭がある一方で、協力が得にくい家庭もあり、基本的な生活習慣の定着に関しても家庭環境の違いにより個人差が大きい。

(3) 【睡眠習慣】上学年になると午後 10 時以降に就寝する児童の割合が増加し、就寝前にテレビやゲームなどの電子メディアと長時間接している。

【食事習慣】朝食をまったく食べない児童はいないが、毎日食べている児童の割合が全体の 8 割程度にとどまっており、おかずをまったく食べない児童も少なくない。【運動習慣】体を動かす児童と動かさない児童の二極化となっている。外遊びをしないで、ゲームをして遊ぶ傾向にある児童が少なくない。

### 2 取組の成果

(1) 基本的な生活習慣の定着へ向けた取組を教職員が一丸となって、継続して指導を行っていることにより、児童や保護者の睡眠や朝食、外遊びなどの生活習慣に対する意識が高まっている。

【生活習慣アンケートの結果：就寝時刻】「あなたは、ふだん(月～金曜日)、何時ころに寝ますか？」

午後 10 時以降に	H26	H27	H28
寝る児童の割合	22.1%	18.1%	17.8%

※午後 10 時以降に寝る児童の割合が減少した。

(2) 「アウトメディアチャレンジ」を通して、テレビやゲームとの接触を控えることで、家庭でのさまざまなよい変化を保護者が実感できた。

<保護者の感想>

「食事の時にテレビを消したら、家族の会話も増え、楽しく食事ができた」「退屈になったらすぐゲームではなく、ゲーム以外の時間の使い方や、他の遊びの楽しさを見つけるいい機会だった」等

### 3 具体的な取組と児童の反応

(1) 実態把握と児童や保護者への働きかけ

児童の生活習慣の実態を継続して調査し、その結果を絞った働きかけを行っている。特に、保護者に対しては、調査結果について、授業参観時学級懇談会等で説明し、保護者の理解と協力を得るようにしている。

(2) 「運動大好きパワーアップカード」の活用

毎週木曜日の業間を全校での体を動かす場として設定している。5～11 月はマラソン、12～2 月は縄跳びを行っている。その際、6 年間継続して使える「運動大好きパワーアップカード」を活用し、マラソン、縄跳び、水泳と自分の体力の変容を意識させ、業間運動や体育の授業等に意欲的に運動取り組めるように工夫している。



(3) アウトメディアチャレンジの取組

電子メディアに上手に触れることで、「睡眠時間を確保すること」そして「できた時間で」学習をしたり、体を動かす遊びを楽しんだり、家の手伝いをしたり、家族団欒の時間を増やすということを目的に「アウトメディアチャレンジ」と名づけた取組を、夏休みや冬休み等の長期休業期間に実施している。

なつやすみ アウトメディアチャレンジ		音 記録				
毎日長時間使っているメディア(テレビ、ゲーム、DVD、スマホ、パソコンなど)と少し離れた生活をしていませんか? おうちの父と、いつ、どのコースにチャレンジするの話し合いましょう。 3つのコース、随時でもチャレンジできます!! どんどんチャレンジしていきましょう!! ★チャレンジした日にも書きましょう。	(チャレンジする前に書いて、書きましょう) ★メディアに接しない代わりに、新聞が読めます。その新聞で何をしたいですか? (例)家族と話、お手伝い、読書、スポーツ、プール、工作など	日	日	日	日	日
うちわコース テレビやDVDを消す。	読書(朝・昼・夜)の時は、 テレビやDVDを消す。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
せんどうきコース 1日2時間までにする。(全部あわせて2時間です。)	1日2時間までにする。(全部あわせて2時間です。)	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
かきどおりコース 1日、まったくテレビを見ない、ゲームをしない。	1日、まったくテレビを見ない、ゲームをしない。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

### 4 今後の課題

(1) 生活習慣の定着は、家庭での保護者の関わりの影響が大きいことから、引き続き、保護者の協力や理解を得ながら、活動を継続していきたい。

(2) 学校医や学校歯科医、学校給食センターの栄養士など、地域の専門職と連携を図り、児童・保護者の基本的な生活習慣に関する意識の向上を促進できる取組を工夫して実施したい。

## 生活習慣改善を含めた、学校教育活動全体での体力向上の取組

### 1 学校名

### 気仙沼市立九条小学校

	男子	女子
全児童数	162人	166人
学級数 (うち特別支援)	14学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 定期健康診断の結果、体位は全体としてバランスのとれている児童が多いが、高学年になるほど肥満傾向児が増加している。
- (2) 体力テストの結果、全国平均と比べて立ち幅跳びと50メートル走に関して低下傾向にある。
- (3) 体を動かすことや体育の授業は好むが、進んで外遊びや運動に取り組む児童は一部に限られている。
- (4) 基本的な生活習慣が身に付いている児童も多いが、改善の必要な児童も見られる。

### 3 取組の成果

- (1) 定期健康診断における肥満傾向児の変化  
(肥満度30%以上の中等度について) %

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
H27	1.8	4.0	3.7	4.2	1.5	12.9
H28		1.7	3.9	1.9	4.2	3.1

健康上改善が必要とされる中等度以上の肥満については、改善の見られた学年があり、肥満の増加に抑制をかけることができた。

- (2) 28年度の体力テストの結果、全国平均と比べて立ち幅跳びと50メートル走は大きく改善し、長座体前屈や反復横跳びについては全国平均を上回った。また、種目ごとの得点平均から見た児童の伸長は、各項目ともバランスよく伸びていた。

### 4 具体的な取組と児童の反応

- (1) ヘルシー指導の取組

肥満度30%以上の児童を対象に「ヘルシー通信」の発行と定期的な体位の測定、面接指導を実施した。

夏休みには「サマーダイエット大作戦」で食べ物、運動、手伝いの3項目について取り組んだ。中央給食センターの栄養教諭と連携し、記入したおやつチェックシートにおやつとり方の評価とコメントを記入した。

ヘルシー指導の取組に対する保護者アンケートの結果、ヘルシー通信を読むことでダイエットへの意欲が高まり、食事やおやつを量をひかえ、運動の習慣が付いてきたことが確認できた。

- (2) ルルブルチャレンジの取組

長期休業には「ルルブルチャレンジ」として早寝早起き朝ごはんやテレビ等の視聴時間、外遊びを中心に生活習慣の改善を図った。約7割の児童がチェックシートを提出した。その取組の様子から、外遊びや規則正しい生活を心掛けていたことが分かった。

- (3) 校内研究としての取組

校内研究で体育科を取り上げ「めあてを持って学習に取り組み、運動の楽しさを味わおうとする児童の育成」をテーマに、体力、運動能力を高める補助・補強運動を取り入れた授業づくりを通して平成27年度より3年計画で実践している。

主運動につながる補助・補強運動を工夫するとともに、4分間走や「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」などを指導過程に位置付けて継続的に取り組んできた結果、巧緻性や柔軟性、体力等の改善が見られ、けがも少なくなってきた。

- (4) 児童会活動の取組

保健委員会が、おやつについてのアンケートの結果と望ましいおやつとり方を「保健集会」で発表したことで児童の意識が高まった。

体育委員会では、鉄棒検定やなわとび検定を業間や昼休みの時間に実施したことで、進んで練習に取り組む児童が増えた。

集会委員会で、縦割り班対抗の長縄跳び等の外遊びを紹介することで、休み時間に外で元気に遊ぶ児童が増えた。

おやつアンケート

なわとび検定



### 5 今後の課題

- (1) 生活習慣や肥満の改善に対する家庭の意識を向上させるための手立てを講じていく。
- (2) 運動や外遊びが十分行えるよう、環境を整えていく。

### 3 中学校の取組事例

体力・運動能力調査の課題に対し、学校教育活動全体での体力向上への取組

#### 1 学校名

#### 大河原町立金ヶ瀬中学校

	男子	女子
全生徒数	50人	50人
学級数 (うち特別支援)	5学級 (特別支援学級 2学級)	



#### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 各学年に肥満傾向の生徒が2, 3名いる。
- (2) 運動部活動に所属している生徒の割合が8割で、男子は9割、女子は6割である。
- (3) 1日の運動時間が30分未満の生徒が2割おり、体育以外に運動を全くしない生徒の割合も1割ほどいる。
- (4) 柔軟性、持久力、敏捷性が全国平均値と比べて低く、女子の体力合計点が低い。

#### 3 取組の成果

##### (1) 総合評価の割合

	1男	2男	3男	1女	2女	3女
A+B (%)	10%	36%	41%	58%	19%	57%
D+E (%)	40%	18%	12%	0%	0%	21%

ほとんどの学年男女で、A・B評価の割合が、D・E評価の割合を上回り、体力の底上げが図られた。

##### (2) 20m シャトルランの記録向上

	H26	H27	H28
2年生男子		68回	87回
2年生女子		58回	62回
3年生男子	70回	98回	100回
3年生女子	50回	59回	56回

1年生から2年生にかけて持久力が顕著に向上している。今年度はすべての学年男女で県平均を大きく上回っている。

##### (3) 体力の必要性調査

「体力は必要か」という問いには95%の生徒が「必要」と感じている。しかし「体力に自信があるか」という問いには男子の24%、女子の40%が「ない」と答えている。

#### 4 具体的な取組と実践例

##### (1) 体育の時間での課題対策の運動

課題となっている体力項目を体育の授業の中で、単元の補強運動として年間を通して意識的に取り入れている。

##### (2) 長期休業中の全校体力増進運動

長期休業中は駅伝練習会と並行して、1・2年生は全員参加の体力増進運動を行っている。基本は走運動が主だが、課題となっている敏捷性ドリルや体幹を鍛えるトレーニングも行っている。



##### (3) 町クロスカン トリー大会参加

秋に行われる町のクロスカン トリー大会に部活動単位で全員が参加している。PTAから参加費の支援をいただき、体力増進運動を継続させ、体力向上に取り組んできたことの総まとめを行っている。



##### (4) 講演会やPTA親子バレー大会の取組

体力(ランニング講習会)についての講演会やPTA活動で親子バレー大会を行った。正しい体力の付け方や楽しく運動することを目的に実施した。保護者の協力を得ながら体力向上の活動を理解してもらった。



#### 5 今後の課題

- (1) 体力・運動能力調査を含め、体力を付けるにはどうすればよいか、理論研究等も含めて、体力向上につながる授業を充実させる。
- (2) PTAや部活動顧問などにも体力データの情報を提供するなど、全校協力体制を一層充実させ、協力して向上策を実践していく。

## 保健体育科の授業に加えて、体力の向上を図る学校教育活動

### 1 学校名

#### 名取市立第一中学校

	男子	女子
全生徒数	353 人	355 人
学級数 (うち特別支援)	23 学級 ( 特別支援学級 3 学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 4つの小学校から集まり、学区が広いため徒歩、自転車、バス通学の生徒がいる。
- (2) 部活動が盛んで、多くの生徒が運動部に所属している。朝練習や昼休みに活動する部活動もある。
- (3) 習慣的に運動する生徒と、運動しない生徒の二極化が見られる。
- (4) 行事などへの取組が意欲的である。

### 3 取組の成果

- (1) 3年生(男女)の総合評価の推移

		1年次	2年次	3年次
男子	A	1.6%	3.9%	12.0%
	B	10.9%	22.7%	28.0%
	C	31.0%	32.0%	24.8%
	D	37.2%	21.1%	21.6%
	E	14.0%	11.7%	8.8%
女子	A	15.5%	19.6%	22.7%
	B	35.3%	37.5%	32.7%
	C	26.7%	22.3%	21.8%
	D	12.9%	9.8%	10.0%
	E	1.7%	5.4%	7.3%

学年とともに評価の得点も上がるため、全体的に数値が上がっていることが分かる。

- (2) 現2年生の昨年度との比較(持久走)

	1年次	2年次
男子(1500m)	6分58秒	6分14秒
女子(1000m)	5分06秒	4分52秒

### 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体づくり運動  
実技の授業では、開始時にランニング、体操後にストレッチ、馬跳び、補強運動(腕立て伏せ、腹筋、背筋)などを毎時間行っている。学校の敷地周辺をランニングのコースとして「外周」と呼び、定期的にタイム測定を行っている。この「外周」コースは750mあり、長い間受け継がれているコースである。測定したタ

イムは、全学年を合わせてランキング形式で掲示している。過去のランキングも残したまま掲示しているため、記録を確認しながら目標を設定する生徒が多い。また、ランキングの項目に所属部名を示したことにより、(3)の取組の意欲にもつながっている。その他、授業中の運動量が確保できるように意識して、授業内容の工夫に取り組んでいる。



- (2) 自己の体力を知るための授業の工夫  
体力の向上、技能の向上のためには自己の体力や動きを知ることが重要と考えている。保健体育の授業では、自分を振り返る取組として、自己評価シートの活用、タブレットによる撮影を行った。取組を振り返ることで、次の目標が明確になったり、できる実感がもてたりしている。タブレットで自分の動きを客観的に見ることによって、できていない部分を理解し、改善しようとした。また、できるようになったことも自信につながっている。

陸上競技計画① ~ 自分の力を正しく知る ~	
測定種目	上段：測定種目のポイント・自分が意識するところ(事前に調べる)
記録	下段：
50M	(教科)
100M	(記録)



- (3) 部活動対抗駅伝による体力向上の意識付け  
3月の中旬頃、生徒会執行部主催で、部活動対抗駅伝を行っている。冬場のトレーニングの成果を発揮、確認する場として設定している。1チーム8人で、「外周」を1周走り、たすきを渡す。出場しない生徒は、校庭に集まり応援する。毎年どの部活も、優勝を目指して競い合う姿が見られる。

### 5 今後の課題

- (1) 食事や睡眠といった生活面の改善が図られるよう、さらに家庭との連携を深める手立てを講じていく。
- (2) 自分の体に関心を持ち、自らの課題を考え、問題解決に向け取り組めるよう、学習カードや授業の工夫を行う。

## コーディネーショントレーニングでけがの防止を目指した取組

### 1 学校名

#### 大崎市立鹿島台中学校

	男子	女子
全生徒数	172人	144人
学級数 (うち特別支援)	11学級 (特別支援学級 2学級)	

### 2 学校や児童生徒の実態

- (1) 運動部活動への加入率は83.5%である。部活動への入部でスポーツを始める生徒がほとんどである。
- (2) 登下校時では、保護者に送迎される生徒の割合がかなり高い。
- (3) 栄養状態は、14.9%の生徒が肥満傾向(軽度・高度)、2.5%の生徒がやせ傾向である。特に、1・3年生の男子は肥満傾向で全国平均を10%程度上回っている。

### 3 取組の成果

- (1) 体力テスト【(A+B) - (D+E)】単位：%

		1年	2年	3年
男子	H26 入学生	-26.4%	-8.3%	37.0%
	H27 入学生	-29.3%	7.0%	-----
	H28 入学生	-40.3%	-----	-----
女子	H26 入学生	38.1%	22.0%	33.4%
	H27 入学生	52.1%	58.3%	-----
	H28 入学生	36.6%	-----	-----

全体的に体力の向上が見られた。特に、男子は入学年度にはD・Eの割合が大きいが、学年が上がるに伴って大幅な体力の向上が見られた。

- (2) ハンドボール投げの記録の推移

【平均(全国平均との差)】単位：m

		1年	2年	3年
男子	H26 入学生	19.02(-0.47)	21.45(-0.43)	27.00(2.85)
	H27 入学生	18.22(-0.6)	22.28(0.79)	-----
	H28 入学生	18.40(-0.28)	-----	-----
女子	H26 入学生	10.80(-1.05)	12.14(-1.62)	13.80(-0.65)
	H27 入学生	11.38(-1.86)	13.67(0.13)	-----
	H28 入学生	12.39(0.53)	-----	-----

- (3) けがの減少【外科的症候保健室利用】

	計	内 病院受診
H27.04.01~H28.01.31	512件	38件
H28.04.01~H29.01.30	514件	22件 前年比-16件

昨年度同時期と比較して、保健体育の授業中や運動部活動中のけがでの保健室利用の頻度はあまり変わらないが、けがの重傷度が低くなり、病院受診の回数が少なくなった。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 保健体育の時間に補強運動の実施

毎時間、補強運動を実施してきた。腕立て伏せ、腹筋、背筋を基本として、領域毎に必要な要素を追加してきた。正しいフォームや呼吸法などを適宜指導することで、トレーニングに対しての意欲が高まった

- (2) 全校体制での陸上競技練習、駅伝練習

6月の中総体陸上競技大会に向けては、中総体県大会への出場権を得た部活動以外全ての生徒を対象にして陸上競技練習を行ってきた。また、夏休み中の駅伝練習は、3年生の希望生徒と1・2年生のほとんどの生徒と合わせて200名以上の生徒が参加した。

定期的に記録測定を行うことで、自己ベストの更新を目指したり、互いに競走したりと高め合う姿が見られた。

- (3) コーディネーショントレーニングの導入

年間指導計画では、3学期に体づくり運動と球技を予定している。例年は、自己の体力を分析させ、生徒自身に運動内容を決めさせていたが、今年度は、コーディネーショントレーニング(以下COT)を重点的に取り入れた。これまでの運動の様子から、自己の体を思い通りに操作できないために運動に対して苦手意識をもっている生徒や、平衡感覚の不足や周囲の状況を認知できずにけがをする生徒が多く見られたため、今年度はCOTによって獲得を期待できる要素の内、「定位」や「識別」、「反応」に重点を置きプログラムを組んだ。結果として、けがの頻度はあまり変わらなかったが、重傷度が低くなり、病院受診の回数が少なくなった。

生徒は、「できる」、「できない」という結果だけでなく、思い通りに動かせない自分の体に気付いたり、できない理由を見つけて体の動かし方を工夫したりしながら自然と笑みがこぼれて活動していた。

### 5 今後の課題

- (1) 全身持久力の向上

20mシャトルランや持久走などの記録は向上しているが、全国平均との差はなかなか縮まらず、継続的な対策が必要である。

- (2) 年間指導計画の見直し

けがの防止と体力の向上とを図れるようにCOTを年間指導計画に位置付け、計画的・継続的に指導していきたい。



## 部活動ごとのトレーニングによる体力向上に向けた取組

### 1 学校名

### 栗原市立金成中学校

	男子	女子
全生徒数	79人	78人
学級数 (うち特別支援)	7学級 (特別支援学級 1学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 身長は全国平均と同程度であるものの、体重は、どの学年も全国平均を上回っており、肥満傾向の生徒も多い。
- (2) 3年前に小中一貫校となって以来、小学生の8割弱の児童はスクールバスによる登下校となっており、その他の児童も保護者の送迎による者が多い。  
中学生も、スクールバスと保護者の送迎によって登下校する生徒が半数を超える。
- (3) 校舎が山の上にあるため、学校施設の周りを外周コース（1周800m弱）として走ることができる。

### 3 取組の成果

- (1) 全体的な体力の向上  
総合評価の割合【(A+B)% - (D+E)%】

	1年	2年	3年
男子	— 46%	54%	32%
女子	54%	52%	43%

1年男子以外は、A・B評価の生徒数の割合が、D・Eの割合を大きく上回り、体力の向上が図られた。

- (2) 持久力の向上  
過去3年間の持久力(20mシャトルランの記録)

	2014	2015	2016
1年男子	● 68.8	○ 84.6	● 71.8
2年男子	○ 94.8 (+ 24.9)	○ 94.8 (+ 26.0)	○ 102.0 (+ 17.4)
3年男子	○ 95.4 (+ 9.6)	○ 99.9 (+ 5.1)	○ 102.8 (+ 8.0)

※全国平均との比較(上回った○, 下回った●)

※( )は、同集団による前年度との比較

①2・3年生は、3年連続で全国平均を大きく上回ることができた。

②2・3年生は、前年度の同学年の記録を年々更新することができた。

③どの集団も、1年時から2年時への記録の伸びが大きくなった。

- (3) 市駅伝大会での活躍

市駅伝大会で、女子が初優勝、男子が第2位になり、個人としても全区間で男女ともに3位までに入賞することができた。

- (4) 体育の授業(特に陸上競技)への取組の変化

持久力がつき、走ることにに対する抵抗がなくなった。そのことで体育の授業(特に陸上競技)

では、ほとんどの生徒が今まで以上に意欲的に取り組み、記録の向上を目指すことができた。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

- (1) 学校施設の活用  
(外周の利用による持久力の向上)



各部、ウォーミングアップで定期的に、グラウンドコンディション不良時には不定期で、外周トレーニングを行ったことにより持久力が向上し、生徒は走ることにに対する抵抗がなくなった。

- (坂ダッシュによるスピードの強化)



走力(50m走)の記録がなかなか向上しないのが本校の課題である。スピード強化のため、地形(勾配)を生かした坂ダッシュを行った。

- (2) 人材の活用



非常勤講師が、アスリートヨガインストラクターの資格を所有しており、バレーボール部では、柔軟性を高めることと、体幹強化をねらいとして、アスリートヨガのトレーニングを行った。

### 5 今後の課題

- (1) 運動が嫌いな女子は、唯一の文化部である吹奏楽部に所属していることが多く、運動習慣がほとんどないので、体育の授業で十分な運動量を確保しなければならない。
- (2) 走力(50m走)や柔軟性(長座体前屈)に関しては、例年多くの学年が全国平均を下回っている。部活動での継続した取組とともに、体育の授業で、扱う題材に合ったショートダッシュやストレッチを多く取り入れるようにする。
- (3) スクールバス通学以外の生徒は、近くでも保護者の送迎で通学する者が多い。できる限り自転車通学や徒歩通学を行うよう声かけをしたり学校だよりで呼びかけたりする。
- (4) 交通事故を防止するため、外周を走る際には、保護者や業者の車両に十分に気を付けながら活動させる。

## 運動に主体的に取り組む生徒を育てるために ～授業と部活動の充実～

### 1 学校名

#### 石巻市立河北中学校

	男子	女子
全生徒数	81人	73人
学級数 (うち特別支援)	7学級 (特別支援学級 1学級)	

### 2 学校や生徒の実態

- (1) ほとんどの生徒が自転車通学をしている。
- (2) 学習や運動、学校行事に前向きに取り組む生徒が多い。特に、部活動においては、各種大会での活躍が目立ち、地区大会では毎年のように上位に入賞する部もある。
- (3) 今年度の体力テストの結果分析では、ほとんどの項目で全国や県平均レベルに達しているが、学年や男女によっては、跳躍力や投力に関して、平均より若干劣っている傾向が見られた。
- (4) 年度初めの体位測定の結果から、身長は、どの学年も全国や県平均レベルである。体重は、女子において若干肥満傾向にあるが、授業や部活動に取り組むことにより、2学期から、その数値は減少傾向にある。

### 3 取組の成果

※平成27年度と平成28年度の体力テストの比較

#### (1) 体力合計点の上昇

ほとんどの測定項目で、平成27年度の数値を上回り、合計点の上昇が見られた。特に、現2年生女子の数値の上昇が顕著であった。

	平成27年度	平成28年度	上昇点
現2年生男子	31.00点	42.29点	11.29
現2年生女子	40.68点	52.39点	11.71
現3年生男子	38.93点	49.21点	10.28
現3年生女子	50.71点	56.91点	6.20

- (2) 総合評価（A評価＋B評価）の割合の増加  
各学年ともA評価の生徒の割合が増え、これまでC評価だった生徒がB評価に達した割合が高くなった。

	平成27年度	平成28年度	増加率
現2年生男子	20%	34%	14%
現2年生女子	50%	78%	28%
現3年生男子	19%	48%	29%
現3年生女子	76%	82%	6%

### 4 具体的な取組と生徒の反応

#### (1) 保健体育の授業の充実

「保体ファイル」を各学年に配付し、授業で学習したことをワークシートに蓄積させ、自己の振り返りができるようにした。生徒が授業のねらいやポイントについて理解し、

学習の見通しがもてるような学習カードを作成した。

また、ウォーミングアップを工夫し、種目ごとに必要な補助運動を意図的に取り入れ、年間を通して継続して行った。



#### (2) 部活動の充実と連携

部活動では、週2日の休養日を設定しながら日頃の練習に取り組ませている。部活によっては、朝練習に取り組んだり、冬季期間中は親の会が主催して、夜練習を行ったりしている。夏休み期間中は、部活動単位で駅伝練習に取り組ませ、基礎体力と精神面での向上を目指した。また、親の会や外部指導者との連携を図り、生徒が主体的に練習に取り組めるような環境づくりに努めた。

#### (3) 昼休み時間における体育館の開放

昼休みには、体育館の開放と各種ボールの貸し出しを行い、運動に親しむ場を設けた。積極的に汗を流して運動に取り組む生徒がたくさん見られ、体を動かす楽しさや大切さを感じていた。

#### (4) 成果の視覚化と意識の高揚

昇降口前に各種大会での活躍や成績、受賞の記録を掲示し、生徒の頑張りや努力を認める場面を設けた。それにより、活動への動機づけや意欲を高めることができた。学校便りやHPにも生徒の活躍を載せ、保護者や地域の人にも積極的に情報を発信した。

### 4 今後の課題

- (1) 保護者との連携を深め、基礎体力の向上「はやね・はやおき・あさごはん」などの生活習慣の見直しを図る。
- (2) 生徒の更なる体力・技能の向上を図るために、保健体育の授業でICTを活用するなど、指導方法を工夫・改善する。
- (3) 小学校との連携を密にし、基礎体力の向上と運動の楽しさや喜びを伝えるための方法を検討する。

## 授業と体育的行事を通しての体力向上の取組

### 1 学校名

#### 登米市立米山中学校

	男子	女子	計
1 学年	4 5 (3)	4 3 (16)	8 8 (19)
2 学年	4 5 (1)	3 7 (10)	8 2 (11)
3 学年	4 7 (2)	3 8 (16)	8 5 (18)
全校計	1 3 7 (6)	1 1 8 (42)	2 5 5 (48)

※ ( ) 内は文化部に所属する生徒の数

### 2 学校や生徒の実態

- (1) 運動部に所属している生徒は、体育以外でもほぼ毎日運動をしているが、文化部の生徒はほとんど運動をする機会がない。全校の約2割の生徒が文化部に所属している。
- (2) 寒い時期は特に、自転車通学よりも保護者に送迎されて登下校をする生徒が多い。
- (3) 全国や県と比較しても、肥満傾向の生徒の割合が高い。

### 3 取組の成果

#### (1) 20mシャトルランテストの結果推移(平均)

	1 年次	2 年次	3 年次
3 年男子	59.27	74.13	77.44
3 年女子	38.55	42.93	44.23
2 年男子	62.80	80.05	—
2 年女子	48.00	60.97	—
1 年男子	66.14	—	—
1 年女子	53.71	—	—

全国や県平均と比べると値は低いですが、少しずつ向上してきている。

#### (2) 筋力トレーニングの成果

継続して筋力トレーニングを行うことで、できる回数が少しずつ増え、速く行えるようになってきている。来年度のスポーツテストの結果につながることを期待できる。

### 4 具体的な取組と生徒の反応

#### (1) 学級対抗駅伝大会の実施

毎年5月の末、学級対抗駅伝大会を実施している。1クラスを3～4グループに分け、1人あたり男子は約1500m、女子は約

800mを全員で走り、総合順位の合計でクラスごとに得点を争う。欠席や見学生徒がいると、マイナスポイントとなるため、走ることが苦手な生徒も含めて、何とか全員で走ろうとしている。駅伝大会に向けて、事前の体育の授業ではコースの下見を行うなど、課題である持久力の向上に努めている。



#### (2) 授業の中での体力作りの充実

授業の始めに、全学年統一でラジオ体操とストレッチ運動、筋力トレーニングを行っている。筋力トレーニングの回数は、学年や実態によって変えて行っている。3年生では部活動引退後は運動する場がかなり減るので、セット数を増やし、連続して行わせている。

1. 2年生では、冬場の寒い時期は種目間にランニングを入れたサーキット形式を取り入



れるなどして、運動量の確保に努めている。また、単元の予備運動を行うなどして、生徒が相互に励まし合いながら、学

習意欲や協調性を高められるように工夫している。

### 5 今後の課題

- (1) 文化部に所属している生徒は、運動は嫌いではないが、自分から進んでやるのが少ないという生徒が多いため、意識的に運動をさせる機会を増やしていく必要があると考える。夏の駅伝練習への参加や、冬場の一斉トレーニングの実施などを考えていきたい。
- (2) 運動面だけでなく、食事や睡眠時間などの生活習慣の乱れが肥満傾向の多さにつながっていると考えられる。健康診断やスポーツテストの結果を踏まえて、保健の時間を活用しながら、自分の生活や体について考えさせることが必要だと考える。