

第2章 体力向上推進実践校の取組

平成29年度熊本県教育委員会指定 「体力向上推進実践校」

【小学校】

- 菊陽町立菊陽中部小学校
- 相良村立相良南小学校

【中学校】

- 宇城市立豊野中学校
- 天草市立稜南中学校



体力向上推進実践校における取組

※ 下記のPDCAサイクルをもとに、各実践校で取組を進めていただきました。

PLAN

児童生徒の体力の課題分析と取組の計画

DO

学校総体としての取組『共通理解・共通実践』

授業の工夫・改善

- ☆本時のめあての提示
- ☆振り返りの設定
- ☆仲間と助け合う活動
- 話し合う活動の設定



運動の日常化・習慣化

- ☆授業とのつながり
- ☆主体的な活動を促す環境づくり
- ☆家庭との連携



公開授業及び 授業研究会

講師・地域のスポーツ指導者の活用

- ☆実技指導教室の開催
- ☆授業及び運動遊びの支援

CHECK

- ・新体力テストの実施（2回）
- ・運動や授業についてのアンケートの実施（2回）



ACTION

今年度の取組の成果と課題及び来年度への志向

運動と豊かに関わり合い、学びを高める『体育』 学校名【 菊陽中部小学校 】

全校児童（生徒）数 844人（男子 435人、女子 409人）

1 学校の課題・目標

(1) 調査等から見える学校の課題

本校は、昨年から2年間体力向上推進事業に取り組んでいる。昨年度の課題として、「児童の運動への意欲喚起」「運動遊びの推進」「年間計画を見直し」「6年間を見通した授業計画と授業実践」があげられた。

また、本年度の新体力テストの結果から、多くの項目において県平均値を下回っており、その中でも、特に筋力・投力・柔軟性において大きな課題が見られた。そのため、「体育の授業」「日常の運動」及び「新体力テストの結果活用」を通して、体力向上を図っていく必要がある。

(2) 課題に基づいた学校の目標

体育の授業改善を図り、日常生活の中でも運動や体力向上に関する取組を実施することで、運動を楽しみながら主体的に活動する児童が育つと考える。

- ① 体育科の授業において運動や仲間と関わり合う授業を創造することにより、意欲を喚起・充足させ、主体的に活動する児童の育成を図る。
- ② 授業外の活動において運動や仲間と関わり合う活動や場面を設定することにより、進んで運動遊びに取り組む児童の育成を図る。
- ③ 新体力テストの結果を活用することにより、主体的に体力向上に努める児童の育成を図る。

2 具体的な取組の内容

(1) 体育・保健体育の授業の工夫・改善について

- ① めあて・振り返りの工夫
- ② 体力向上サポーターの活用
- ③ 実技指導教室の活用

(2) 学校総体としての体力向上に向けた取組について

- ① 運動委員会による新体力テストの結果報告
- ② 運動委員会による「わくスポタイム」の実施
- ③ 2回の体力テストの実施

(3) その他

定期的な体育部会の実施

3 取組の成果と課題

(1) 取組の成果

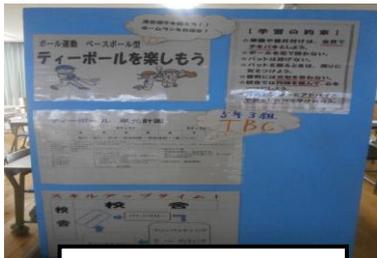
めあて・振り返りの工夫により、児童が「授業の中でどのような力を付けるのか」を意識しながら、授業に臨むことができた。また、体力向上サポーターや実技指導教室の活用により、専門的な技能が身に付くとともに、児童の運動への意欲向上が見られた。また、体育部会の実施により、各学年間の共通理解を図り、

6年間を見通した授業の見直しができた。

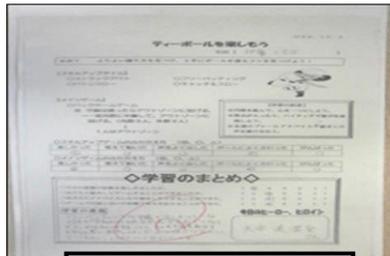
(2) 今後の課題

- ① さらに授業の工夫・改善に向け、年間計画の見直し及び6年間を見通した確実な授業実践と授業改善に努め、次年度に本年度の取組を引き継いでいく。
- ② さらに運動の日常化（習慣化）に向けて、運動委員会と連携して、朝及び業間の活動を充実させる。また、授業参観等で保護者への啓発を図っていく。

取組の様子



めあて・学習計画の掲示



学習シートの活用



体力向上サポーターの活用



実技指導教室の活用①



実技指導教室の活用②

「タグラグビー」と「サッカー」の授業に講師を招き、競技の専門的な技能を学んだ。



新体カテスト結果報告

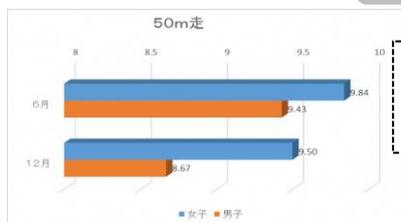


わくスポタイムの実施

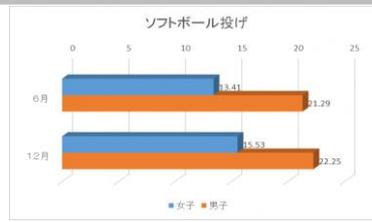


体育部会の実施

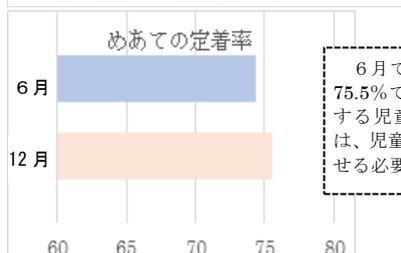
5年 体カテスト・アンケート結果



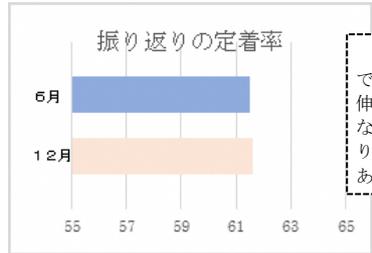
男子では平均0.3秒、女子は0.8秒伸びており、実技指導教室等の成果が表れていた。



男子では平均約1m、女子は約2m伸びており、投げ方が良くなったことや休み時間にドッチボールをして遊んでいたことの結果だと考えられる。



6月では74.4%、12月では75.5%であった。主体的に活動する児童の育成を図るためには、児童に明確なめあてを持たせる必要がある。



6月では61.5%、12月では61.6%であった。少し伸びていたが、学びを確かなものにするための振り返りの時間を確保する必要がある。

南小スタイルの確立に向けた体力向上への取組 学校名【相良村立相良南小学校】

～授業の工夫・改善と運動の日常化の取組を通して～

全校児童数201人（男子117人、女子84人）

1 学校の課題・目標

(1) 調査等から見える学校の課題

- ① 新体力テストの結果から、全体的な課題として柔軟性があげられる。
- ② 体育の授業において、学校総体としての取組は不十分であった。
- ③ めあての視覚的な提示や体育館内の壁面掲示等が不十分であった。

(2) 課題に基づいた学校の目標

- ① 授業について職員の共通理解を図り、学校総体として授業改善を行うことで、体力の向上につなげる。
- ② 運動の日常化に向けた取組(全校体育・体力向上コーナー)を充実させる。

2 具体的な取組の内容

(1) 授業の工夫・改善

- ① 共通実践項目の理解を図り、授業での「南小スタイル」を確立するため、学習の流れの一般化、めあての視覚的な提示及び振り返りの時間を確保する。
- ② 課題克服に向けた準備運動「さがらっ子アップUP体操」を創作する。
- ③ 実技指導教室及び体力向上サポーターとの連携を図ることで、教員の指導力向上につなげる。



めあての視覚的提示



さがらっ子アップUP体操



実技指導教室

(2) 運動の日常化（習慣化）に向けた取組

- ① 全校体育の充実を図る。
 - 縦割り班による長縄跳びの実施
 - ランニングタイムの実施
 - さがらっ子アップUP体操の実施
- ② 体力向上コーナーを設置する。
 - 各学年の廊下に握力や柔軟性を向上する道具の設置
 - 体育館に新体力テストの結果等の掲示



縦割り班での長縄跳び

③ 委員会活動の充実を図る。

○全校体育の運営や球技大会の企画

④ 体力向上サポーター活用により、昼休みの遊びの提供をする。

⑤ 家庭との連携を図る。

○PTA専門部主催による親子ビクスの実施

○日々の家庭学習プリントでの取組



親子ビクス



昼休みの遊びの提供

(3) その他

① 社会体育との連携を図る。

社会体育時の準備運動として「さがらっ子アップUP体操」の活用

3 取組の成果と課題

(1) 取組の成果

- ① 授業の工夫・改善に向けた取組により、共通実践項目の理解が図られ、「南小スタイル」が確立しつつある。また「さがらっ子アップUP体操」実施により課題克服に向けて共通した取組ができ、体力向上につながった。
- ② 運動の日常化に向けた取組により、休み時間等には遊具やボールを用いた外遊びが増えるなど、子どもたちにも変容が見られた。

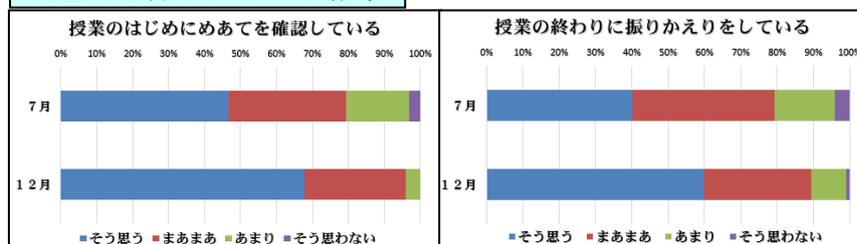
(2) 今後の課題

- ① 授業をより充実させるために、児童が「できた」と達成感があるような授業の工夫が必要である。
- ② 家庭と連携した体力向上の取組が不十分で、運動の日常化に至っていない。引き続き保護者への啓発等を行い、実践化に向けた取組が必要である。

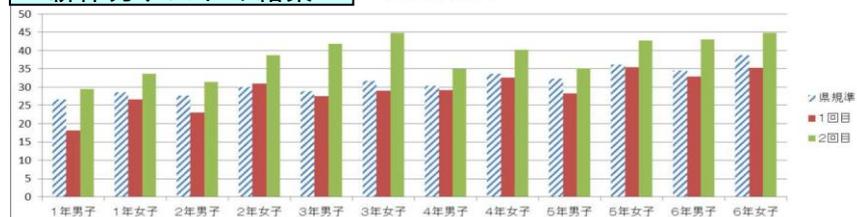


家庭学習プリント

児童の意識アンケート結果



新体力テストの結果



体力向上の取組により、意識アンケートでは、「めあての提示」「振り返り時間の確保」について、「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した児童が9割以上になった。また、体力テストでは、長座体前屈については、全ての学年で伸びがみられ、県の基準値を上回り、学校全体としての課題が改善した。

「自分の体力を把握し、運動の楽しさや喜びを味わいながら体力の向上を図る」

学校名【宇城市立豊野中学校】

全校生徒数 111人（男子59人、女子52人）

1 学校の課題・目標

(1) 調査等から見える学校の課題

① 新体力テストの結果から

全学年を通して柔軟性に課題がある。また1年男子は、8種目中、7種目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走、50m走、立ち幅跳び）が県平均を下回っており、体力合計点数を全国と比較すると、Tスコアが41.9であった。

② 運動や保健体育の授業に関するアンケートから

○運動する習慣のある生徒とない生徒の二極化が見られる。

○運動が得意でないと思っている生徒が約半数いる。

○授業のはじめに、めあてを理解している生徒が50%、授業の終わりの振り返る活動を自覚している生徒が30%である。

(2) 課題に基づいた学校の目標（学年）

① 自分の体力の状況を把握し、自分の体力向上につなげるプログラムを作成する。

② 運動する時間を確保する。

③ 運動する楽しさや喜びを味わわせる。（主運動につながる動きづくりでは、体づくり運動の要素を意識して授業に取り入れる）

④ 授業のめあてを明確に提示し、振り返る時間を確保する。

2 具体的な取組の内容

(1) 保健体育の授業の工夫改善等について

① 新体力テストの結果から、自分の体力の状況を分析し、自分が実践できる体力づくりプログラムを作成する。また、体力の改善点を意識して授業に臨むようにする。

② 新体力テストを2回実施する。（※2回目12月実施については生徒に周知）

③ 準備運動（ブラジル体操）や主運動につながる動きづくりでは、それぞれの動きのポイントを確認し、動きの質（大きく、速く、力強く、正確に）を高め、体力向上につなげる。

④ 授業では、めあての提示や、振り返りの確保、また次時の学習内容の確認など、学習展開を工夫することによって学習意欲を高める。さらに、学習課題の工夫や協働的な学習活動によって学習内容の質を向上させ、体力向上につなげる。

⑤ 実技指導教室の講師や体力向上サポーターの専門的な技術指導を通して運動やスポーツへの意欲・関心を高め、学習意欲の向上につなげる。

(2) 学校総体としての体力向上に向けた取組等について

① 全校体育（週4回）を継続的に実施する。（体育委員会による計画・運営）



実技指導教室（マット運動）
講師：錦井浩樹先生

晴…体力向上班（2000m） 競技力向上班（3000m）

雨…体育館（10分間走、ドッジボール）

- ② 生徒会主催のクラスマッチを実施する。（年3回、昼休みに実施）
- ③ 長期休業中に運動の日常化、習慣化に向けた取組シートを配付し、回収して掲示する。

3 取組の成果と課題

(1) 取組の成果

- ① 自分の体力の実態を知り、体力向上プログラムを作成することで保健体育学習の意欲向上につながった。また、長期休業中の運動の日常化、習慣化にも影響した。
- ② 2回目の新体力テストの結果では、7種目県平均を上回ることができた。
- ③ 授業のめあてをホワイトボードに掲示し見通しを持たせることができた。また、学習の振り返りや、次時の学習内容を確認することを定着したことにより、生徒の意欲向上につながった。
- ④ 実技指導教室講師や体力向上サポーターからの専門的な実技指導を受けることで、運動やスポーツへの意欲・関心が高まり、学習へ積極的に参加する生徒が増えた。



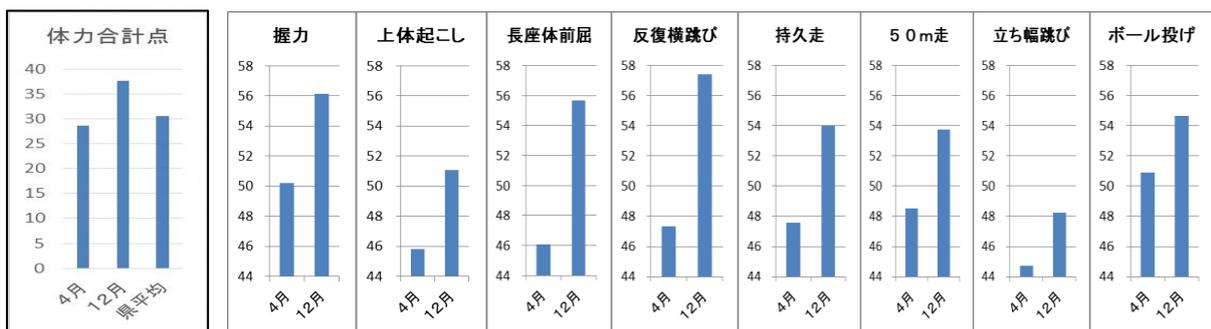
実技指導教室（体づくり運動）
講師：大村詠一先生

(2) 今後の課題と取組

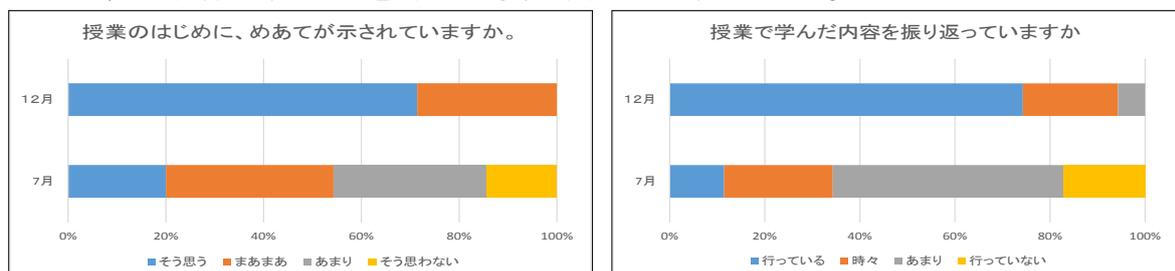
- ① 全校体育の参加率が8割程度であった。体力向上の意義を理解させ、参加率9割を目標に取り組む。また、授業参観等で体力向上に関する保護者への啓発を図る。
- ② 定期的な新体力テストの実施と、自分の体力の状況の把握と体力向上プログラムを作成する時間を確保する。
- ③ 体力向上や生徒の学習意欲を向上させるために、体育実技指導教室や体力向上サポーター等の外部指導者の導入を検討する。

【新体力テスト（1年男子18人対象）・意識調査（1年生35人対象）の結果比較】

○体力合計点及び各調査項目（県基準値比較のTスコア）に伸びが見られた。



○生徒の授業に関わる意識にも質の高まりが見られた。



「自らの体力に関心を持ち、体力向上・体力維持に努める生徒の育成」

～授業と学校教育活動全体の取組を通して～

学校名【 天草市立稜南中学校 】 全校生徒数247人（男子129人、女子118人）

1 学校の課題・目標

(1) 調査等から見える学校の課題

- ① 新体力テスト（4月）の結果において全国平均を下回っている種目が多かった。特に、反復横跳びと立ち幅跳びにおいては全学年、男女とも全国平均を大きく下回った。
- ② 中学生でできると期待される基本的動作（スキップ、前転後転、馬跳び、倒立など）に苦手意識を持っている生徒がクラスに数名いる現状がある。
- ③ 運動部活動の加入率が男子は83%であるが、女子は56%である。また、加入していない生徒において、男子はサッカークラブに所属している生徒もいるが、女子は文化系の部活動に所属している生徒と何もしていない生徒であり、女子では保健体育の授業以外に運動する習慣がない生徒が半分近くいる。

(2) 課題に基づいた学校の目標

- ① 自らの体力に関心を持ち、体力向上及び体力維持に努める生徒の育成を目指す。
 - 自己の体力を把握し、長所や短所を見つけたり、仲間や統計的なデータと比較したりすることで運動に親しもうとする興味や関心を高める。
 - 4月の体力テストで大きな課題となった反復横跳びと立ち幅跳びにおいて、単元毎に敏しょう性、瞬発力を高める運動を補強運動の中に取り入れ、課題改善を図る。
 - 地域との連携を図り、各種運動の専門家を招いて授業や活動を行うことで、運動の楽しさや喜びを感じ、運動への意欲を高める。

2 具体的な取組の内容

(1) 体育・保健体育授業の工夫改善等について

- ① 各単元や1時間の授業の流れ、めあてや振り返り、まとめの提示を常時行い、分かる・できる授業づくりを目指す。
- ② 各単元の基礎基本の定着を行った上で言語活動を適宜取り入れ、生徒同士で課題解決や教え合う活動の場を設ける。
- ③ 実技指導教室の開催（陸上競技[短距離走・リレー]、球技[サッカー]
- ④ 体力向上サポーターの活用（地域人材の活用）



実技指導教室で、指導者の助言を聞き、取り組む生徒達

(2) 学校総体としての体力向上に向けた取組等について

- ① 全校集会による体育委員会の発表（体力テストの結果分析と体力向上の啓発、運動例の紹介）
- ② 夏休み期間におけるエアロビック教室の開催や陸上・駅伝大会に向けた練習の実施
- ③ 部活動主将会議の開催（中体連推戴式、活動推進会議、リーダー育成）

(3) その他

- ① 生徒会及び体育委員会によるスポーツ大会の企画・運営（学期毎実施）

- ② 掲示物の充実（新体力テスト結果、夏休みの課題、各種大会結果、スポーツ関連記事等）
- ③ 2回目の新体力テスト実施（生徒の関心や体力面で、新たな目標設定）

3 取組の成果と課題

(1) 取組の成果

【体育・保健体育授業の工夫改善等】

①及び②において、各単元のオリエンテーションの充実を図った。学習シートに毎時間の目標や活動内容を記入しておき、単元の見通しができたことで、生徒の興味関心が高まり、主体的に取り組む姿が見られた。さらに、課題解決のために言語活動を取り入れることで、生徒同士で考えたり、実践したりして問題解決に取り組んでいた。

③及び④では、専門家による指導で生徒たちの意識も高まり、技能を身に付けたいという意欲的な感想が授業や学習カードから見られた。

【学校総体としての体力向上に向けた取組等】

新体力テストの結果分析と本校の実態を体育委員の生徒たちと一緒に考察したことで、他の生徒にも伝えようと全校集会で分かりやすく説明したり、通常の授業でもリーダーとして積極的に声をかけたりと、意欲的に動くようになった。（リーダーとしての自覚）

熊本県エアロビック連盟の矢田智美様を講師として、エアロビック教室を夏休み期間中に3回開催した。初めての試みであったが、多くの生徒たちや職員が参加し、楽しみながら汗を流した。実施後、来年も希望する声も聞かれた。



(2) 今後の課題

11、12月で2回目の新体力テストを行ったが、平均値では全項目で1回目を上回ることができた。しかし、一人一人を見ると、極端に下がった生徒もあり、そのほとんどが運動部活動に所属していない女子生徒や中体連大会後、部活動に参加していない3年生であった。また、12月に行ったアンケート結果の一部が以下のとおりである。

	そう思う	まあまあ思う	あまり思わない	思わない
私は体育の授業以外にも体を動かします。	107人 44.4%	67人 27.8%	49人 20.3%	18人 7.5%
家の人から運動やスポーツを積極的に勧められることがあります。	58人 24.1%	71人 29.5%	80人 33.2%	32人 13.2%



運動の重要さは理解しているが、授業以外に習慣として運動を行うように声かけをしたり、家庭でできる簡単な運動を紹介したりしていきたい。また、各家庭にも運動の重要性を記録や統計等を通して訴えていきたい。

体育委員会による新体力テストの結果と課題解決のための運動の紹介

(3) その他

今回、地域の方に体力向上サポーターとしてT・Tの形で参加（32時間）していただいたが、生徒の技能の上達がはっきりと分かった。授業のまとめでも「わかりやすかった」「できるようになって嬉しかった」とあった。授業後にも学校外で親交があっとうれしかったとサポーターの方からも伺い、今後も継続して行っていきたいと思う。