

第7章 体力向上優良校の取組

【取組について紹介する学校】

- 御船町立木倉小学校
- 長洲町立腹栄中学校
- 熊本県立鹿本高等学校
- 熊本県立球磨支援学校



平成29年度体力向上優良校一覧

【体力向上優秀実践校】

小学校の部	御船町立木倉小学校
中学校の部	長洲町立腹栄中学校
県立学校の部	鹿本高等学校

【体力向上優良校】

地 域	小 学 校	中 学 校		
宇 城	宇土市立走瀧小学校	宇城市立三角中学校		
	宇城市立小野部田小学校	宇城市立豊野中学校		
	美里町立砥用小学校			
	美里町立励徳小学校			
	4	2		
玉 名	玉名市立八嘉小学校	玉名市立玉名中学校		
	玉名市立梅林小学校	南関町立南関中学校		
	玉名市立月瀬小学校	長洲町立腹栄中学校★		
	玉名市立小天東小学校			
	荒尾市立府本小学校			
	荒尾市立清里小学校			
	和水町立菊水東小学校			
	和水町立菊水南小学校			
	8	3		
山鹿市	山鹿市立平小城小学校	山鹿市立鹿本中学校		
	山鹿市立菊鹿小学校			
	2	1		
菊 池	菊池市立花房小学校	大津町立大津北中学校		
	菊池市立戸崎小学校	菊陽町立武蔵ヶ丘中学校		
	菊池市立泗水小学校			
	菊陽町立菊陽中部小学校			
	菊陽町立菊陽北小学校			
	5	2		
阿 蘇	南小国町立中原小学校	阿蘇市立阿蘇中学校		
	南小国町立りんどうヶ丘小学校	高森町立高森東学園義務教育学校		
	高森町立高森東学園義務教育学校			
	3	2		
上益城	御船町立木倉小学校★	山都町立清和中学校		
	御船町立小坂小学校			
	益城町立広安小学校			
	甲佐町立龍野小学校			
	山都町立潤徳小学校			
	5	1		
八 代	八代市立千丁小学校	八代市立第五中学校		
	八代市立鏡小学校	八代市立坂本中学校		
	八代市立鏡西部小学校	氷川町及び八代市中学校組合立氷川中学校		
	八代市立有佐小学校			
	氷川町立竜北西部小学校			
	5	3		
芦 北	芦北町立大野小学校	芦北町立田浦中学校		
	津奈木町立津奈木小学校			
	2	1		
球 磨	水上村立湯山小学校	人吉市立第三中学校		
	相良村立相良北小学校	五木村立五木中学校		
	五木村立五木東小学校			
	3	2		
天 草	天草市立本渡東小学校	天草市立牛深東中学校		
	天草市立大楠小学校	上天草市立姫戸中学校		
	上天草市立維和小学校	上天草市立龍ヶ岳中学校		
	上天草市立湯島小学校	苓北町立苓北中学校		
	上天草市立教良木小学校			
	苓北町立坂瀬川小学校			
	苓北町立志岐小学校			
	7	4		
	合 計	44	合 計	21
県立学校	済々躰高等学校	小国支援学校		
	熊本商業高等学校	芦北支援学校		
	鹿本高等学校★	球磨支援学校		
	人吉高等学校			
	多良木高等学校			
	天草高等学校			
				9
体力向上優秀実践校並びに優良校の合計				74

★印の学校は、体力向上優秀実践校として表彰する

■ 御船町立木倉小学校 ■

1 平成 29 年度新体力テストの結果による取組の計画

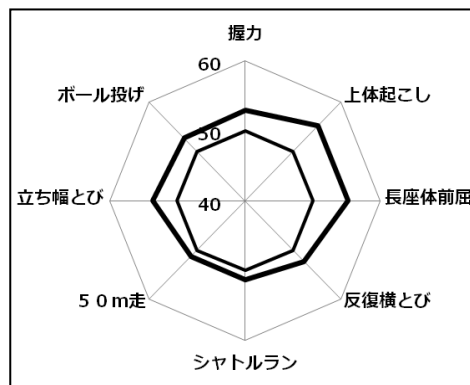
PLAN

(1) 本校の課題（体力の現状）

学校全体で見ると全ての項目で県基準値を上回っている。平均値としては十分な結果といえるが、男女別種目ごとや個別に分析すると、「持久力」と「走力」に課題があることが分かった。そこで、課題解決のための取組を計画するとともに、検証のための2回目の体力テストを行い、その種目を20mシャトルランと50m走とした。

また、学校の数値目標を右のように設定した。

《 新体力テスト結果 》



《 学校の数値目標 》

Tスコア
53.08 → 53.37

(2) 目指す姿（目標）

- ア 教育活動全体を通じて児童が体を動かす時間と場を保障し、運動の日常化を目指す。
- イ 児童が主体的に運動したり、心身を整えたりする取組を推進する。
- ウ 学校、地域、家庭が連携し、運動を行う環境づくりを進める。

(3) 実践計画

- ア 全ての児童が運動に触れ・親しむことができるように、ねらいを明確にした「時間」と「場」を設定する。
- イ 児童会体育委員会による主体的な活動を活性化する。
- ウ 親子で運動の日を設定し日常化へつなげる。

2 平成 29 年度の具体的実践

DO

(1) 体力向上を目指す「時間」と「場」の設定

- ア 全校体育「スマイル・ジャンプアップ・タイム」を実施した。本校の課題である「持久力」と「走力」の向上を中心に、運動に対する児童の意識を大切にして縄跳び運動を中心にした取組を行った。伸ばしたい体力を月ごとに計画し、意図的・計画的に体力の向上を目指した。
- イ リズム縄跳び「こころのちず」を開発した。授業、全校体育、朝の運動で実施し、全児童が短縄跳びに触れる機会を作った。ペア跳びでかかわり合いを活性化させ、縄跳び運動を苦手とする児童の意欲を高めた。

1 学期（巧緻性・瞬発力）



【学級対抗長縄タイム】

2 学期（筋持久力・巧緻性）



【1 分間跳びに挑戦】



《 リズム縄跳び 》

(2) 日常的に運動に親しむことができる環境整備

ア 教師による取組を行った。遊具、運動施設の整備と学習カードによる個人の達成状況の可視化を行った。また、全学年の教室横にジャンピングボードを設置した。児童が、休み時間等で主体的に縄跳び運動に取り組む環境を整えた。

イ 児童会活動による取組を行った。体育委員会で新体力テストの結果を分析し、「持久力」「走力」を高める朝の運動を計画した。町陸上記録会や持久走大会等の行事と重ねて行うことで、児童の意欲も引き出すことができた。また、ランニングタイムでは、走ることを楽しめるように「1周走ってハイタッチ」を位置付けた。先生方や見学している児童にハイタッチの役割をしてもらい、全員が参加できるようにした。

(3) 運動の習慣化を図る家庭との連携

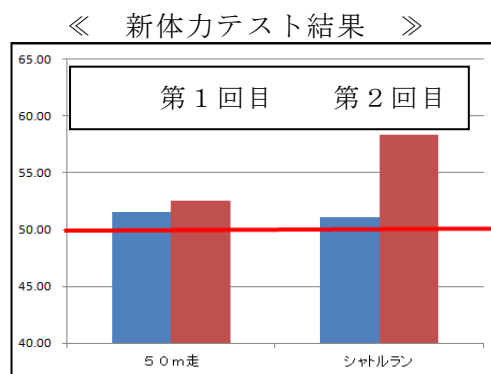
ア 月に一度「スマイル・フィットネス・ウィーク」を設定した。がんばりカードに「家族でストレッチコース」や「家族でウォーキングコース」等の運動を紹介することで自己選択ができ、意欲的に取り組めるようにした。

3 平成 29 年度の取組の評価

CHECK

(1) 第2回目の体力テストから、次の結果が得られた。

課題として捉えた「シャトルラン」「50m走」については、半年間の取組で伸びが見られた。特に、「シャトルラン」の伸びは顕著だった。
(+5.6P) 意図的・計画的に課題に焦点化した実践を継続的に行うことで、課題の解決を図ることができた。



4月	学校数値目標	10月
Tスコア 53.08	→ 53.37	→ 53.84

(2) 運動に対する意識や行動についてのアンケート結果からは、次の結果が得られた。全ての項目で県の平均値を上回った。中でも右の3項目で全校的に意識や行動に向上が見られた。かかわり合いや運動遊びに焦点を当てた取組を通して、結果として運動がさらに日常化されていることが分かった。

「運動についての質問紙」結果一覧(県平均値)

運動アンケート	1学期	2学期
運動が好き	3.62	3.63
	↑(2.91)	
上手になるよう工夫している	3.27	3.30
	↑(2.45)	
家の人から運動を勧められる	2.71	2.83
	↑(2.23)	

4 平成 30 年度の計画

ACTION

- (1) 児童一人一人の体力的課題を分析し、計画・実践を行う。
- (2) 「スマイル・フィットネス・ウィーク」の改善を行う。

■長洲町立腹栄中学校■

1 平成29年度新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 生徒の実態

「新体力テスト」（平成29年5月実施）の結果から男子の全学年と女子の1年生で「握力」「ハンドボール投げ」が県平均を下回った。2・3年生ではその他の項目は県平均を上回ったが、1年生では他の6項目で県平均を下回っている。

(2) 取組の方向性

授業改善、魅力ある部活動経営と連携強化、体育的行事と生徒会活動の充実、小中連携と地域や家庭との連携の強化の4つの観点から学校総体として生徒の体力向上に取り組む。

(3) 学校運営の中での「生徒の体力づくり」の位置づけ

本校学校教育目標の「めざす生徒像」に、「全ての教育活動で一生懸命な生徒」を掲げ、重点努力目標を具現化する柱として「体力向上改革」を位置づけ、体力向上の推進を図る。学校教育全体の中で『昨年度までの自分の姿を超える』を合言葉に、学校行事や部活動での活動の充実を図る。

2 平成29年度の具体的実践

DO

(1) 授業改善

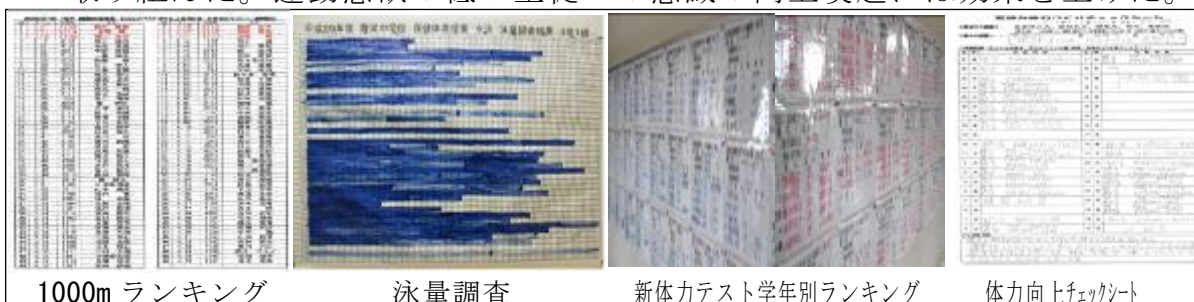
ア 学校総体としての『立腰』教育の推進

本校校内研修のテーマである「立腰教育」や心の教育が体力の向上に大きく関係するという考えから、3年前から取り組んでいる。「体力・耐力（造語）・態力（造語）の向上」をねらい、「耐力」は精神的スタミナ・忍耐力を指し、「態力」は人としての姿（姿勢・態度・心意気）を指し、学校総体でこの「体力・耐力・態力」の向上に取り組む体制が整い、実践している。



イ 保健体育科授業の改善と運動への意欲づけ

「生涯スポーツ」を志向する生徒の育成の柱として、ラジオ体操第2から、体幹の強化をねらい、腕立て伏せ、腹筋、馬跳び、倒立等に取り組んだ。1000mタイムトライアルにも挑戦し、主運動へつなげる授業展開を行っていった。併せて、生徒の頑張りが見えやすいような工夫を行い、授業への意欲や態度が向上し、意欲的に運動に親しむ生徒が増えた。また、長期休業中等で行う「体力向上チェックシート（家庭での運動記録）」も取り組んだ。運動意欲の低い生徒への意識の向上喚起には効果を上げた。



1000m ランキング

泳量調査

新体力テスト学年別ランキング

体力向上チェックシート

(2) 魅力ある部活動経営と連携強化

小学校運動部活動の地域スポーツクラブへの移行に合わせて、運動部活動への外部コーチ登録を見直し、連携強化を図った。また、体育の授業の中で、各部活動が取り組んでいるトレーニング（ブラジル体操等）を主運動に合わせて取り入れることで、生徒同士が言葉を交わしながら動きづくり、動作トレーニング的要素を身に付けていき、授業の活性化だけでなく、各部活動でのトレーニング内容に変化が生まれた。更に、競技力向上にもつながった。生徒間・指導者間の意識の連携（生徒への声掛け等）も深まり、部活動間の垣根も低くなり、自己肯定感・仲間意識・耐力・能力の向上等の「心の教育」にもつながっていった。



1000mタイムトライアル

(3) 体育的行事と生徒会活動の充実

ア 職員と生徒会の連携強化を踏まえた体育的行事の推進

生徒会体育委員会の昼休み有効活用プロジェクトと銘打って、クラスマッチを継続的に実施した。球技を中心に行っていたが、生徒会執行部と職員での学校改革プロジェクトのなかで「誰もが楽しく参加しやすいものを」という提案から、部活動ごとの特色を生かしたドリブルリレー等の種目を考え、実施した。



ドリブルリレー クラスマッチ

3 平成 29 年度の取組の評価

CHECK

本年度の新体力テストの結果では、2・3年生については男女とも、昨年度を大きく上回った。本年度の取組は、これまでの継続的要素と、今年度、特に力を入れた部分の両輪で動いているので、これまでの取組の方向性としては、大きな成果と言える。ただ、握力とボール投げについては、小中連携も踏まえた抜本的な改革が必要な部分となっている。

		1年	1年	2年	1年	2年	3年
握力	男子	▼		▼	▼	▼	▼
	女子	▼		—	▼		◎
上体起こし	男子	▼		◎	▼		◎
	女子	▼	◎	◎	▼		◎
長座体前屈	男子	◎	▼	◎	◎	◎	◎
	女子	▼		◎	◎	▼	◎
反復横とび	男子	◎		◎	◎	▼	◎
	女子	—	◎	◎			◎
持久走 (シャトルラン)	男子	◎		◎	▼	◎	◎
	女子	▼	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	男子	▼		◎	▼		◎
	女子	▼		◎			◎
立ち幅とび	男子	◎		◎		◎	◎
	女子	◎	◎	◎			◎
ハンドボール投	男子	▼	▼	▼	▼	▼	▼
	女子	▼	▼	◎		▼	◎

この結果だけでの判断ではなく、生徒を総合的に見ていき、側面的な課題や背景等にもポイントを置き、学校総体として、生徒の体力づくりになお一層の取組を行っていきたい。

4 平成 30 年度の計画

ACTION

昨今の生徒を取り巻く環境の変化や、生徒の運動に関する意識の低下等、深く見つめると大きな課題が見えてくると感じた。学校総体としての授業改善や各取組の改善だけでなく、地域や家庭を巻き込んだ生活の中での運動経験の増加や運動に親しむ資質、能力の育成が大きな課題となってくると考える。本校での、体力づくりの取組は、学校教育活動全体にかかわる大きな取組となった。これまで携わっていただいた先生方、一生懸命に取り組んで自信を深めた生徒たちに感謝を忘れず、生徒たちの笑顔を追及していきたい。

■ 熊本県立鹿本高等学校 ■

1 平成 29 年度新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 本校の現状

本校の運動部活動加入者は、男子 82% 女子 62% で、文化部の部活動を含めると 90% を超える加入率になっていてとても盛んである。

生徒数(人) と 学級数					運動部活動への加入者数(率)					
	1年	2年	3年	合計		1年	2年	3年	合計	
男子	123	142	155	420	男子	加入数	108	111	125	344
						加入率	88%	78%	81%	82%
女子	73	95	78	246	女子	加入数	50	51	52	153
						加入率	68%	54%	67%	62%
学級数	6	7	7	20	合計	加入数	158	162	177	497
						加入率	81%	68%	76%	75%

(2) 平成 29 年度の新体力テストの結果と県基準値のとの比較

		1年	2年	3年		
握力	男子	◎	◎	◎	<p><課題の洗い出し></p> <p>★ほぼすべての種目で県の基準値を上回っている。今までの取組がこの結果に結びついたと考える。</p> <p>★この結果が一過性のものにならないように、さらに上を目指した取組を工夫していきたい。</p>	
	女子	◎	—	◎		
上体起こし	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
長座体前屈	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
反復横とび	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
持久走 (シャトルラン)	男子	◎	◎	◎		<p><考察></p> <p>全体的に体力向上者が年々増加している。中でも第2学年での伸び率が高く、各個人が目標を持った活動をしていることが推察される。部活動での取組も含め、学校全体での取組の成果が徐々に現れているので、今後もさらに新しい取組も入れながら、継続して取り組んでいきたい。</p>
	女子	◎	◎	◎		
50m走	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
立ち幅とび	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
ハンドボール投げ	男子	◎	◎	◎		
	女子	◎	◎	◎		
<p>・標記の記号 「◎」: 上回る、「—」: 同じ、「▼」: 下回る</p>						

2 平成 29 年度の具体的実践

DO

(1) 保健体育科授業での実践

ア 全生徒の体力向上と体力維持を目指し、特に選択授業においては、準備運動を工夫し課題をもって授業に取り組んだ。持久力・筋力・柔軟性を高めるような運動を、授業の始めに取り入れた。



イ 運動部活動においては、より高い専門性とスキルの向上を目指すために、その土台となる基礎的なトレーニングを徹底して行った。また、SAQトレーニングの講習会を実施し、その講習内容を部活動に導入した。



ウ 武道の授業やダンス・マスゲームなどの授業時に体の動かし方や怪我の予防のためにも体ほぐし運動、体力を高める運動に力を入れた。



3 平成 29 年度の取組の評価

CHECK

- (1) 体力の必要性を説明し、体力をつけるトレーニングにも積極的に取り組む姿勢ができた。グループ活動においても、グループごとに積極的に選択種目の中に、体力をつける運動を取り入れながら活動を行うグループも見受けられるようになった。
- (2) 各部活動で基礎的なトレーニングの徹底とその継続の徹底を目標として活動した。その成果が平成29年度熊本県高校総体での好成績に繋がった。また、全国大会にも陸上競技、柔道が出場した。課題は、部活動間のトレーニング交流を増やし、さらに活性化していくことである。
- (3) 例年、授業中に怪我や長期見学をする生徒もいたが、怪我をする人数が減り、長期見学者の数もずいぶん少なくなった。それから、授業にも楽しく積極的に、笑顔で臨む生徒が多くなった。今後は内容をより充実したものにすることが必要である。

4 平成 30 年度の計画

ACTION

全学年、全領域で生徒たち、一人一人が体力の結果を踏まえて、自分の課題を見つけ授業に取り組むようにする。また、体力向上と学習内容との結びつきを、しっかり説明し体力向上を意識した学習活動にする。具体的には、「パワーアップナビ」を活用し、自己の体力や課題について知る必要がある。自分の「からだ」について知り、課題を明確なものにしていくと授業中などにも課題をもって取り組むことができると考える。

■ 熊本県立球磨支援学校 ■

1 平成 29 年度新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

- (1) 平成 29 年度の生徒の体力状況及び現状と課題
- ア 新体力テストの結果を見ると、男女とも全体的に県平均を下回る結果であり、総合的に体力の向上を図る必要がある。
 - イ 特に柔軟性は、他種目よりも大きく低下しているため、準備運動の際に静的ストレッチや動的ストレッチを取り入れ、柔軟性を高める必要がある。
 - ウ 総合的な体力の向上を図るためには、児童生徒が進んで運動に親しもうとする態度や習慣を育むことができるよう、授業の充実を図る必要がある。
- (2) 平成 29 年度の取組の計画
- ア 体育の授業の充実
 - (ア) 選択球技（サッカー、バレーボール、ティールボール、バドミントン）を年 2 回実施し、運動に対する興味関心の広がりや意欲の向上を図る。
 - (イ) 体づくり運動やサーキットトレーニングで総合的な体力の向上を図る。
 - (ウ) 準備運動の際には、必ず柔軟運動を取り入れる。
 - (エ) 新体力テストを年 2 回実施する。
 - (オ) 夏季休業中に、職員向け実技研修会を実施する。
 - イ 体育的行事の積極的な参加
 - (ア) 中学部・高等部合同のマラソン大会を実施する。
 - (イ) 地域のスポーツイベントに積極的に参加する。
 - (ウ) 高等部は、運動会で組体操を実施する。



小学部新体力テスト風景

2 平成 29 年度の具体的実践

DO

- (1) 体育授業の充実
- ア 選択球技は、2 学期 1 7 時間、3 学期 1 1 時間の 2 回計画し、生徒の運動に対する興味・関心等を広げるため、選択する球技は 2 学期と 3 学期で異なるようにした。
 - イ 体づくり運動では、大縄を用いてのダブルダッチや一人縄跳び、ラダーやマーカー、肋木等を利用したサーキットトレーニングを取り入れ、総合的な体力向上を図った。
 - ウ 準備運動では、関節や筋肉の可動域を広げることと、怪我の防止のため、2 種目の静的ストレッチを取り入れた。
 - エ 児童生徒自身が体力の向上に気付くよう、新体力テストを 4 月と 2 月の 2 回実施するようにした。
 - オ 夏季休業中(8/24)に、体づくり運動を中心とした実技研修会を開催し、遊びを取り入れた身体の操作性や、体育授業に活用できる教材を提供した。
- (2) 体育的行事の積極的な参加
- ア 中学部・高等部合同マラソン大会は、1.4 km、2.5 km、4.6 km の 3 コースを設け、生徒の希望と実態に応じてコース選択し、生徒一人一人が目標を設定し取り組んだ。(12/19 実施)
 - イ 多良木町で行われる「文化祭(ダンス発表)11 月」や「百太郎駅伝(3 月開催)」に参加した。
 - ウ 高等部は、運動会(5/20)で「組体操」を実施した。生徒の体格や体力を考慮することはもとより、演技内容を精選し、段階的な指導と支援、補助をきちんと行いながら実施した。



合同マラソン大会風景

3 平成 29 年度の取組の評価

CHECK

(1) 体育の授業の充実

ア 生徒たちは、2種目を実施したことで、各スポーツにおける楽しみ方やルールを知ることができた。また、ゲーム中は、相手に合わせて力を加減したり、作戦を話し合ったりする姿が多く見られた。

イ 体づくり運動で取り組んだ大縄跳びや一人縄跳びでは、生徒間の親睦を図ることができた。サーキットトレーニングは、筋力や筋持久力、瞬発力、巧緻性の向上を考慮したトレーニングを取り入れたことで、総合的な体力の向上が図れた。

ウ 準備運動は、体育担当の生徒が前に出て、指揮をとりながら実施した。静的・動的ストレッチについては、主運動の時間確保のため、十分な時間確保ができなかったため、効果的な実施方法を見直す必要がある。

エ パワーアップナビに4月実施の新体力テストの結果を入力し、児童生徒自身の体力を視覚化したことで、授業中に自分に必要な体力を意識しながら取り組む姿が見られた。2月に新体力テストをもう一度実施し、自身の体力の変化に気付くことができた。

オ 実技研修会は、教師の「教えなければならないこと」「教えたこと」を整理し、児童生徒の「学びたいこと」「したいこと」とリンクさせ、児童生徒の実態に応じて実施できる内容を提供したことで、各学部が児童生徒の実態に応じた項目を取り入れた授業を実施することにつながった。

(2) 体育的行事の積極的な参加

ア 中学部・高等部合同マラソン大会を実施したことで、中学部の生徒は高等部の生徒を目標に走ることができた。また、毎授業前に各自で目標を設定したことで、タイムや順位を意識し、意欲的に取り組むことができた。

イ 多良木町文化祭にダンス発表で参加した。希望生徒16人ではあったが、当日は多くの観客を前に、ダンスを楽しく踊っている姿が見られた。また、3月に地域の駅伝大会がある。積極的な参加を促し、出場する予定である。これらの地域イベントに参加したことが将来の余暇活動の充実や地域とのつながりを築く契機になればと願っている。

ウ 運動会での高等部の組体操は、保護者や地域の方々、他学部の児童生徒たちに感動の演技を届けることができた。また、生徒たちも当日は達成感に満ちあふれた表情で喜んでいる姿が見られた。次年度も安全面に十分配慮し、取り組む予定である。



運動会「組体操」風景

4 平成 30 年度の計画

ACTION

(1) 本年度の取組を継続しながら、T・T間のチーム力を更に高め、それぞれの教師が知識を出し合って教材教具を工夫し、児童生徒たちが体を動かす楽しみや喜びを体感できる体育の授業をつくっていく。

(2) 授業では、遊びの動きを取り入れたり、ルールを簡略化したり、用具を工夫したりするなど、教師側の段階的な指導を工夫することにより、十分な運動量の確保と体力の向上を図る。

(3) 集団による運動を通して、協調性や集団のルールといった社会性を育て、将来を含めて余暇活動の充実をめざす。

(4) 家庭や地域とのつながりを深めるとともに、児童生徒の将来の地域での生活を見通した体育科の指導内容の明確化と体系化を図る。