

～ 子供の体力向上の取組8か条 ～

- 1 ダイナミックな運動で 体力を高めましょう！
- 2 認め・ほめ・励まして 運動が苦手な子をなくしましょう！
- 3 できる・わかる・かかわる 体育の授業を目指しましょう！
- 4 一日30分 運動にふれる・親しむよう 働きかけましょう！
- 5 全校体育・体育的行事で 心と体を 育てていきましょう！
- 6 運動を通して 家庭や地域とつながり 元気アップしましょう！
- 7 楽しさ体験・感動実感 魅力ある運動部活動を目指しましょう！
- 8 早寝・早起き・朝ご飯・運動の生活習慣を身に付けさせましょう！

発行者：熊本県
所 属：教育庁県立学校教育局
体育保健課
発行年度：令和4年度

【令和4年度 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告

子供の体力向上 取組事例集



©2010 熊本県くまモン

～体を育み 健やかに 豊かなスポーツライフ～

令和5年（2023年）3月

熊本県教育委員会

はじめに

令和4年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点を見てみると、本県の小学5年生、中学2年生の男女ともに令和3年度より低下する結果となりました。この結果は、全国的な傾向であり、その要因として児童生徒の生活習慣の変化や総運動時間に関する課題、肥満児童生徒の出現率の増加などが考えられます。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3年余りに及ぶマスク生活の中で子供たちが思いきり体を動かす機会を学校、家庭や地域で確保していくことが難しかったことも影響しているのではないかと感じます。

本県では、児童生徒の体力の状況に加え、運動に対する意識や運動時間の実態をより詳細に把握するため、今年度から熊本県体力運動能力調査に質問紙調査を加えました。この結果を見ると、年齢が上がるにつれて「運動やスポーツをすることが好き」と答える児童生徒が減少する傾向にあります。運動に対する愛好的な意識と体力合計点には相関があることがこれまでの研究でも示されていますが、児童生徒が「運動やスポーツは楽しい」と感じられる取組を発達段階に応じて行っていくことが、結果として児童生徒の体力向上につながると考えます。

このような現状を踏まえ、本県では「子供の体力向上推進委員会」がこれまで提言してきた「体育・保健体育の授業の工夫改善」及び「運動の日常化・習慣化」を引き続き目標として掲げ、新体力テストの結果分析や小、中学校における公開授業の実施、幼、小、中、高、特別支援学校における実践研究などの取組を本書にまとめました。

各学校におかれましては、本書記載の各実践事例の内容や体力・運動能力の調査結果等を体力向上の取組の更なる充実と授業改善等に生かしていただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、本事業の推進にあたり、御協力いただきました関係者の皆様をはじめ、御尽力くださいました子供の体力向上推進委員の皆様から心から感謝申し上げます。

令和5年（2023年）3月

熊本県教育庁県立学校教育局体育保健課長 平江 公一

体力低下と小児肥満のトラッキング

子供の体力向上推進委員会委員長 井福 裕俊

2019年度末から新型コロナウイルス感染症が拡大し、かれこれ3年になります。未だ新型コロナウイルス感染症の収束の兆しは見えません。その中で先日、スポーツ庁より2022年度の小中学生「全国体力・運動能力調査」（全国体力テスト）の結果が公表されました。2019年度から下落傾向が続いていた8種目の「体力合計点」は、過去最低を記録。種目別では「走る力」の低下が目立ち、特に持久走は過去最低を記録しました。これらの低下の要因の一つとして、「肥満である児童生徒の増加」が挙げられています。肥満の児童生徒の出現率は小中学校男女とも増加傾向にあり、コロナ禍前の2019年度と比較すると、小学5年生の男子で3.4%増の14.5%、女子で1.7%増の9.8%、中学2年生の男子で2.8%増の11.4%、女子で0.9%増の7.5%であり、男子において肥満児の出現率が顕著です。一方、熊本県においても肥満の児童生徒の割合は指数関数的に増加しており、その割合は全国と比べても高い状況にあります（過去最高）。特に、小学5年生の男子では6人に1人（17.0%）が肥満児であり、これは驚くべき数字です。

昨年、第77回日本体力医学会大会のシンポジウム「子どもの肥満・身体活動のUpToDate」で、「小児肥満のトラッキング」という発表がありました。その内容は「肥満は幼児期、学童期、青年期のいずれの時期からでも始まり、幼児期に肥満であれば学童期、青年期に肥満を持ち運び、最終的に高頻度で成人肥満へトラッキングする（持ち越す）」というものでした。特に、小学低学年時に肥満度が高い児童ほど中学3年時まで肥満を継続する割合が高く、一旦肥満になるとその改善は難しく、小学1年時に高肥満であった児童は、その後標準体重へ改善することは極めて稀とのことでした。

成人肥満は脂肪細胞のサイズが大きくなる細胞肥大型肥満ですが、小児肥満は脂肪細胞の数が増える細胞増殖型肥満といわれています。一度増えてしまった脂肪細胞数は減量を行っても基本的に減ることはないとされており、減量を行って見かけは正常な体型になっても脂肪細胞のサイズが小さくなるだけで、数は増えたままです（偽正常）。つまり、子どもの頃に肥満になってしまうと、増えた脂肪細胞数と一生付き合うことになります。「子どもの頃に肥満だった人は太りやすい」と言われる所以がここにあり、小児肥満のトラッキング現象もこのことで説明できます。子どもの肥満は家庭によるところが大きいです。学校で肥満の状況を確認し指導することは必要です。子どもの肥満の原因はほとんどが過剰なエネルギー摂取ですので、学校でできることはエネルギー消費を増やすために運動量（1週間の総運動時間）を増やすことです。皆様におかれましては、このコロナ禍の危機的な状況にありましても、運動の機会をこれまで以上に確保し、体力の維持・向上や肥満の解消に努め、子どもが生涯にわたって健康な生活を営めるようお力添えください。

令和4年度（2022年度）子供の体力向上取組事例集

熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告書

目 次

はじめに
委員長あいさつ

子供の体力向上に向けた取組について	・・・	1
第1章 体力向上推進委員からの提言及び実践例		
1 体育・保健体育授業の工夫・改善	・・・	3
2 運動の日常化・習慣化	・・・	29
3 幼児期における運動経験の重要性	・・・	40
4 公開授業について		
（1）小学校における公開授業（相良村立相良南小学校）	・・・	44
（2）中学校における公開授業（宇城市立松橋中学校）	・・・	45
※ 体育・保健体育授業チェックシート	・・・	46
第2章 体力・運動能力調査結果の概要と分析		
1 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査実施要項（概要版）	・・・	47
2 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体格及び体力・運動能力結果一覧	・・・	48
3 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査判定評価表	・・・	52
4 県平均値の種目別得点、体力合計点、総合評価	・・・	53
5 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）結果	・・・	54
6 県基準値について	・・・	56
7 過去10年間の調査結果の推移	・・・	58
8 体力向上に向けた取組のマネジメント例	・・・	63
※ 体力向上コンテンツ	・・・	64
第3章 体力向上優秀実践校及び優良校の取組		
1 令和4年度（2022年度）体力向上優良校及び優秀実践校一覧	・・・	65
2 PDCAサイクルに基づく体力向上の取組		
（1）産山村立産山学園	・・・	66
（2）天草市立栖本中学校	・・・	68
（3）県立鹿本高等学校	・・・	70
（4）県立鏡わかあゆ高等支援学校	・・・	72
参考文献・付記	・・・	74

★ 子供の体力向上に向けた取組について ★

体力向上の必要性について

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上で、ものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実に深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上でも大変重要なものです。

こうしたことから、子供の時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

しかし、全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び熊本県体力・運動能力調査の結果から、児童生徒の体力は低下傾向にあることや、運動をする子としない子の二極化など様々な課題があることが分かります。

「生きる力」を育むために、学校は児童生徒の体力に関する様々な課題を解決し、体力向上を図っていく必要があります。

体力向上の取組について

令和4年度に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び熊本県体力・運動能力調査の結果等から、本県児童生徒の体力向上を図る上で、以下のような課題が明らかになっています。

- ①令和に入ってから体力が低下傾向にあり、体力合計点の総合評価※がA・B群が減少し、D・E群が増加していること。
- ②小学校では上体起こし、長座体前屈、立ち幅とび
中学校では長座体前屈が全国平均を下回っていること。
- ③「運動が好き」「体育が好き」と答える児童生徒の割合が全国を下回っていること。
- ④1週間の総運動時間が420分を超える児童生徒の割合が、令和元年以前より、低い状態にあること。
- ⑤肥満傾向児童生徒の出現率が全国を上回っていること。

※8種目すべて実施した時の合計得点をAからEの5段階で年齢別の相対評価で示したもの

課題の解決を目指し、本県では次の2つの目標を掲げています。

目標1

体育・保健体育授業の工夫・改善を図る

児童生徒の苦手意識の払拭や個に応じた指導等、どの子も「分からないことが分かり、できないことができるようになる」を目指して

目標2

学校総体として運動に親しむ習慣化を図る

学校の体力の課題に応じた計画と実践、保護者や地域との連携を進め、どの子も「運動が好きになり、進んで運動に親しむようになる」を目指して

体力向上に向けた具体的な取組内容について

熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の実施

県内の小学生から高校生までを対象とした体力・運動能力調査を実施しました。今年度から児童生徒の運動に対する質問紙調査も加えて実施しました。

新体力テスト

質問紙調査

子供の体力向上推進委員会

【委員】大学教授・指導主事・幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の先生、合計11人で組織。

【取組内容】体力向上推進委員会の提言をもとに、体力等の調査結果の分析や体力向上の方策等の検証に取り組みました。

「体育・保健体育授業の工夫改善」
「運動の日常化・習慣化」
2つの提言の周知活動

本県児童生徒の
体力・運動能力調査結果の分析

体力向上優良校
及び優秀実践校の選考

体力向上に関わる
体育・保健体育公開授業の実施

教員の指導力を高める研修会の充実

教員を対象とした体育・保健体育及び運動遊び等の指導力を高めるために、以下の研修会を実施しました。

- ・小学校（幼稚園）体育指導力向上研修会
- ・中学校保健体育指導力向上研修会
- ・高等学校保健体育指導力向上研修会

小学校水泳実技・水難事故防止セミナー
【水泳等実技・水難事故対処法等】

第1章 子供の体力向上推進委員会からの 提言及び実践例

【委員長】



熊本大学大学院教育学研究科
井福 裕俊 教授

【副委員長】



球磨教育事務所
日當 健二 指導主事



県立教育センター
竹原 洋平 指導主事



県立教育センター
梅北 勇樹 指導主事

【体力向上推進委員のみなさん】



益城町立益城幼稚園
伊藤 友梨 教諭



芦北町立田浦小学校
藤澤 卓也 教諭



合志市立南ヶ丘小学校
坂本 一真 教諭



荒尾市立荒尾海陽中学校
内田 正典 教諭



山鹿市立米野岳中学校
丸山 喜寛 教諭



県立熊本聾学校
立山 智絵 教諭



県立熊本商業高等学校
上田 晃裕 教諭

体育・保健体育授業の工夫・改善

運動の日常化・習慣化

幼児期の運動経験の重要性

についての提言や取組等の紹介をします。

1 体育・保健体育授業の工夫・改善

(1) 体育科・保健体育科が育成すべき「資質・能力」と「体力の向上」

新学習指導要領が、全面実施となり、各学校では新学習指導要領に沿った体育・保健体育学習が実施されています。中央教育審議会答申では、体育科、保健体育科において一定の成果が見られるとした上で、「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。」と課題が述べられています。

このことを踏まえた改善の具体的事項では、「体力の向上」について以下のように示されています。

心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付けるようにするとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識できるようにする。

また、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

中学校及び高等学校では、さらに、学習した成果を実生活や実社会に生かすこと及び運動やスポーツの習慣化を促す観点から、体育理論や保健との関連、教科外活動や学校生活全体を見通した教育課程の工夫を図るようにする。

また、このことを受け、体育科・保健体育科の目標は以下のように示されています。

小学校（中学校・高校） 体育（保健体育）科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け（中高：課題を発見し）、その解決に向けた（中：合理的な解決に向けた）（高：合理的、計画的な解決に向けた）学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。（以下省略）

この目標は、資質・能力の三つの柱（「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」）を踏まえて示されたもので、生涯にわたって運動に親しむこと、健康の保持増進及び体力の向上についての「学びに向かう力、人間性等」を相互に密接に関連させて育成する中で、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた楽しく明るいものにすることが大切であることが示されています。

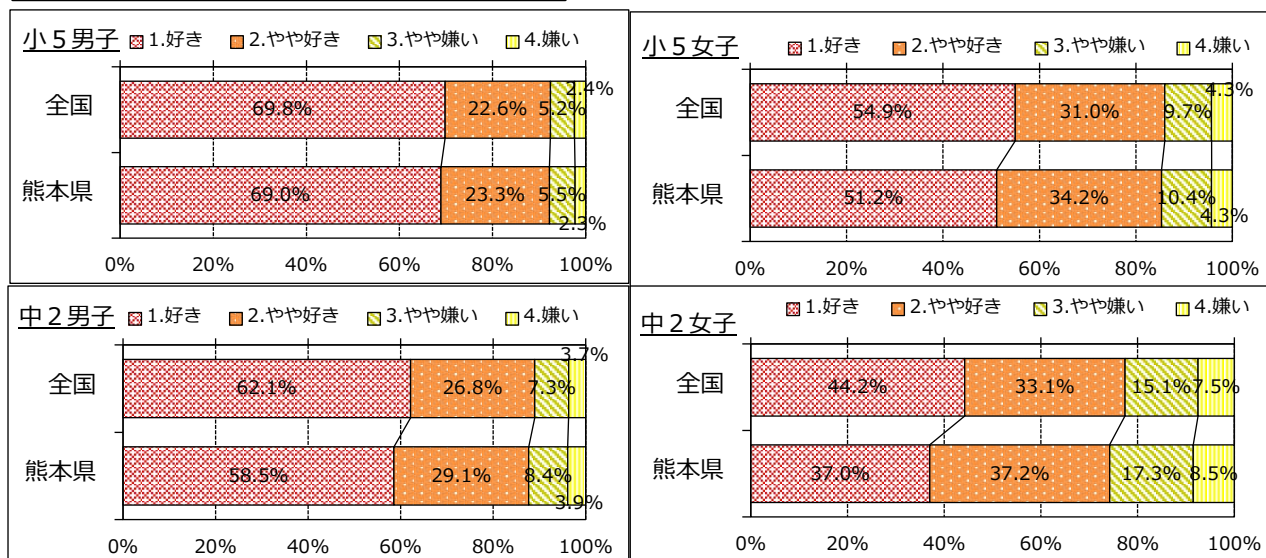
「体育の見方・考え方」については、

生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方について考える。

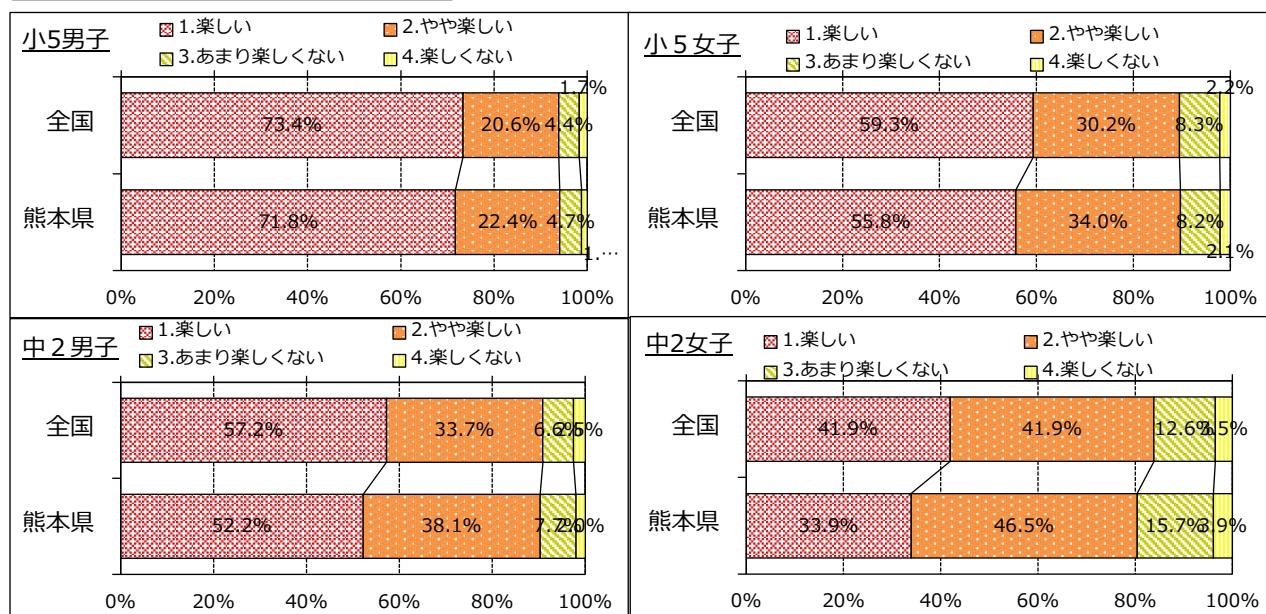
とも述べられており、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育授業の工夫改善と体力の向上は密接に関連していることが分かります。

(2) 本県の現状 (令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査：熊本県結果より)

① 運動やスポーツをすることは好きですか



② 体育・保健体育は楽しいですか



「運動やスポーツをすることは好きか」の質問に対して、「好き」と回答した児童生徒の割合や「体育・保健体育の授業は楽しいか」の質問に対して、「楽しい」と回答した児童生徒の割合が、学年が上がるにつれて低下傾向にあることや、全国平均よりも低い結果を示していることから、児童生徒の体力向上を担う体育・保健体育の授業改善に課題があることが分かります。

これまでの調査において、「運動が好き」「体育・保健体育の授業が楽しい」と回答する子供ほど、体力合計点が高いことが明らかとなっていることから、今後、より一層、体育・保健体育の授業の工夫改善を行うことが重要だと言えます。

(3) 授業の工夫改善の重要性

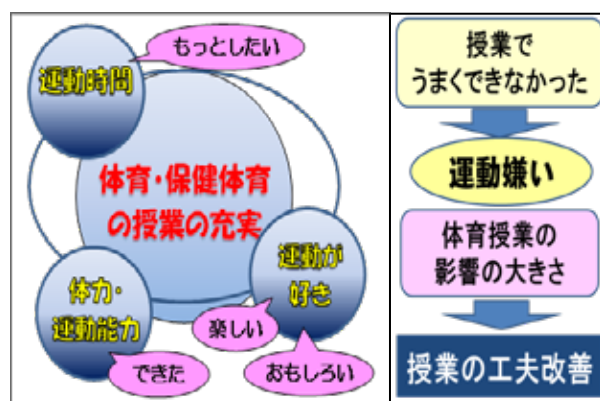
これまでの調査結果によると、運動が嫌いな理由として、「体育・保健体育の授業でうまくいかない」「体を動かすことが苦手」と多くの児童生徒が回答していることから、体育・保健体育の授業の影響がいかに大きいかが分かります。

一方、運動が好きな理由に、「友達や仲間と一緒に活動できる」「すっきりとした気分になる」と回答している児童生徒が多くいることから、『仲間との関わり合い』の場面を位置付けたり、運動をとおして『快の感情等』を感じさせたりするような授業を行うことが重要だということも明らかです。

また、今年度の調査から、「体育の授業は楽しい」と回答した児童生徒は、できるようになったきっかけとして、「友達に教えてもらった」「友達や先生の真似をしてみた」とその理由を挙げており、熊本県も同様の傾向にあります。

これらのことから、体育・保健体育の授業において、児童生徒を運動に親しませ、「どうすればよいかが『わかる』『わかった』」ことをもとに、「『できるようになった』という経験をいかに味わわせるか」が、体力の向上や運動への意欲向上のカギとなることが分かります。(上図参照)

つまり、児童生徒の能力・適性、興味・関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わわせることで、体育科・保健体育科の課題である運動に対する二極化傾向を解消するとともに体力の向上を図ることが重要になってきます。



(4) 授業の工夫改善のポイント

体育・保健体育授業の工夫改善を図る上でポイントとなる1点目が、学習指導要領(平成29年度告示)で示されている「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」を推進することです。

この「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善」を推進していく上で大切なことは、それぞれの学びにおいて想定される子供の姿をイメージし、指導及び授業改善を図ることです。

下部にあるとおり、「主体的・対話的で深い学び」におけるそれぞれの学びについて、具体的な子供の姿(小学校における例)を示しましたので参照され、授業改善に役立ててください。

主体的な学びにおいて想定される子供の姿

- 学ぶことに興味や関心をもっている。
- 見通しをもって粘り強く取り組んでいる。
- 自らの課題を修正したり、新たな課題を設定したりしている。
- 学習をまとめ、振り返り、次の学習につなげている。
- 課題解決に向けて粘り強く取り組んでいる。
- 運動や健康について、将来を見通したり、振り返ったりしている。

対話的な学びにおいて想定される子供の姿

- 対話を通して自己の思考を広げたり、深めたりしている。
- 対話の中で、新たな考え方に気が付いたり、自分の考えをより妥当なものにしたりしている。
- 実社会の人々が課題を解決する姿を調べたり、話を聞いたりし、自分の考えを広げている。
- 子供と教師、子供と地域の人、本を通して本の作者などとの対話を図っている。

深い学びにおいて想定される子供の姿

- 課題解決に向けて試行錯誤を重ねながら、考えを深めている。
- 自ら問いを見いだし、課題の追及、課題の解決を行う探求過程に取り組んでいる。
- 精査した情報をもとに自分の考えを形成し、目的や場面、状況等に応じて伝え合っている。
- 感性を働かせて、思いや考えをもとに、豊かに意味や価値を創造している。

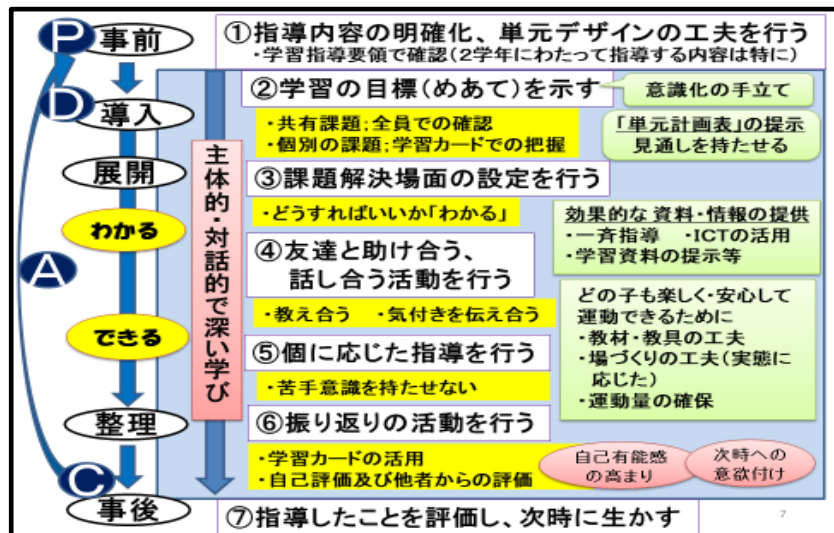
また、ポイントの2点目が、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント(授業改善のPDCAサイクル)」をベースに、各学校や児童生徒の実態等に応じて、授業の工夫改善を進めることです。

県全体の児童生徒の実態としては、児童生徒質問紙による回答から、下記のような課題が明らかになりました。

体育・保健体育の授業に見られる課題

- 運動が「好き」、体育の授業が「楽しい」と感じる児童生徒の割合が依然として、全国平均を下回っている。
- 「体育・保健体育の授業が楽しいと思う理由」として、「友達と一緒にできるから」と答えている児童生徒が多い。→対話的に学習することの重要性を示している。
- 「体育が楽しくない」「あまり楽しくない」と答えた児童生徒が「どうしたら今より体育が楽しくなるか」の回答として、「自分のペースで行うことができれば」「できなかったことができるようになったら」をあげている。
→個に応じた学習や苦手な児童生徒への手立てが不十分であることが考えられる。

この課題を解決するために、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント(授業改善のPDCAサイクル)」の①～⑦(下記表及び次ページ内容)をもとに、児童生徒の実態等に応じて、教師一人一人が授業の工夫改善をすることが重要です。このPDCAサイクルを繰り返し行い、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていくことで、より質の高まりがみられる授業になっていくと考えられます。



① 指導内容の明確化・単元デザインの工夫を行う（事前の手立て）

学習指導要領では、体育の見方・考え方を働かせて、資質・能力の三つの柱を育成する観点から、運動に関する「知識及び技能」、運動に関する課題の発見・解決等のための「思考力、判断力、表現力等」、主体的に学習に取り組む態度等の「学びに向かう力、人間性等」に対応した内容で示されています。

また、各学年の目標及び内容は、指導内容の確実な定着を図ることができるよう、学習指導に弾力性を持たせることを配慮して、2学年のまとめりごとに示されています。

指導すべき内容については、どの学年でどこまで指導するのかを明確にしておかなければなりません。具体的な内容は、小中高等学校それぞれの体育・保健体育学習指導要領解説に示してありますので、各校種・各学年のそれぞれの領域等の目標及び内容、例示等について確認しましょう。

また、指導内容が明確になったら、単元計画表を作成しましょう。授業の全体像を明らかにし、児童生徒に提示することで、児童生徒が見通しを持って、主体的に学習を進めるための手立てとなります。

② 学習の目標（めあて）を明確に示す（意識化の手立て）

導入にあっては、本時の目標を明確に示さなければなりません。

【本時の目標設定の例】

- ・学級全員の共有課題 → 全員が確認し、その時間意識できるよう掲示する
- ・個人で課題を持つ場合 → 声を出して自分のめあてを確認し、友達と伝え合う
(教師は、学習カード等で事前に把握しておく)

児童生徒の主体的な学習を促すためには、目標（めあて）を意識化させる手立てが必要です。

③ 課題解決場面の設定を行う（対話的な学びに向かう手立て）

展開の部分では、児童生徒が課題を解決するための時間設定が必要です。これは、対話的な学びを充実させる手立てともなります。一斉指導を行う場面で、モデルの児童生徒に実際に動きを行わせ、気づきを出し合わせていく中で、課題解決に有効な情報を引き出し、整理していきます。

その際、視点を明確に示すことで、話し合いが焦点化されてきます。

その他に、ICT機器の活用、動きがイメージできる資料の提示等、視覚的な支援を行うことも、課題解決に有効な手立てとなります。

④ 友達と助け合う、話し合う活動を行う（対話的な学びに向かう手立て）

児童生徒同士の教え合いの場面を充実させることは、まさに対話的な学びを充実させる手立てになります。できるようになるためのコツやポイントについて話し合ったり、教え合ったりすること、ゲームや練習の際に気付いたことやアドバイスを伝えたり、作戦を立てたりすることなどもこれに当たります。

友達と一緒に活動することを好む傾向の児童生徒が多いことから、重要な活動だと言えますが、運動量の確保の面からも、「量（時間）」ではなく、「質」を高めることがポイントです。学習資料やICT機器の活用等、文部科学省や県教育委員会の資料等を活用してください。

⑤ 個に応じた指導を行う（苦手意識の払拭）

1時間の授業では、苦手な児童生徒、前時に困っていたチームなど、指導・支援に時間をかけるべき児童生徒をある程度絞っていくことも重要です。

また、「こわい」「けがをするかもしれない」といった不安が解消できるような、教具の工夫や、「やってみたいな」と思うような、スモールステップで挑戦できる場など児童生徒の実態に応じた場の工夫を行うことも重要です。

児童生徒のつまずきや不安を事前に把握し、教師が指導・支援を行うことで、児童生徒に苦手意識を持たせず、「できた」、「わかった」、「できそうだ」、「次の時間、またしたいなどの思いを持たせるようにしましょう。

学習指導要領（小学校）の改善の具体的事項において、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る」とし、「運動（遊び）が苦手な児童への配慮の例」や「運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮の例」が、領域ごとに示されていますので、活用しましょう。

⑥ 振り返りの活動を行う（自己有能感の高まり）

整理では、1時間の学習を振り返ります。自分が頑張ったことや友達の頑張り、できるようになったことや分かったこと等を学習カード等に自己評価及び相互評価させることで自己有能感を高めるとともに、次時の目標を持たせることにもつながります。「目標を自ら設定し、実際に活動し、学習を振り返って、次時を見通す」過程は、児童生徒の学びのPDCAサイクルを生みだし、「深い学び」へとつながっていくこととなります。

また、学習カードの活用は、児童生徒の「学びの足跡」となるばかりでなく、教師の評価の資料としても有効です。児童生徒の発達段階に応じた学習カードの活用を行いましょう。

⑦ 指導したことを評価し、次時に生かす（指導と評価の一体化）

授業後は、児童生徒の目標の実現状況を整理し、自らの授業を振り返り、指導を見直し、次時の授業に生かすことが、授業の工夫改善にとって非常に重要となります。（※46ページ掲載の「体育・保健体育 授業チェックシート」参照）

9ページからは、小学校、中学校、高等学校による実践例を掲載しています。この実践例は、学校総体としての目標を設定するとともに、児童生徒の実態をもとに、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント（授業改善のPDCAサイクル）に基づいた授業実践となっています。自身の授業づくりの参考にしてください。

また、より効果のあった取組（授業展開の工夫・場づくり・教材教具・学習カードの活用等）については、他の学級（学校）へも広めていくことも大切です。

さらに、他の学級・学年・学校の先生方の取組についても、自分の学級（学校）の実態に即した効果的な取組であると感じた際には、積極的に取り入れ、体育・保健体育授業の工夫改善を進めていきましょう。

(3) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

【芦北町立田浦小学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- 体力テストの結果から多くの学年で「握力」や「上体起こし」の筋力や、筋持久力に課題が見られる。
- 運動をする児童とそうでない児童の二極化傾向が見られ学校全体で体力が低下傾向にある。

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	▼	▼	◎	◎	▼	▼	▼	—	▼	◎	◎	◎
上体おこし	◎	▼	▼	▼	▼	◎	▼	▼	▼	◎	▼	▼
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	▼	▼	▼	▼	◎	◎	◎	—
反復横跳び	▼	▼	◎	◎	◎	◎	▼	◎	▼	▼	▼	◎
シヤトルラン	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	—	◎	▼	▼	▼
50m走	◎	—	—	▼	▼	◎	▼	▼	▼	▼	▼	—
立ち幅跳び	◎	◎	◎	—	—	◎	—	▼	▼	▼	▼	▼
ボール投げ	◎	▼	◎	—	▼	▼	▼	◎	▼	▼	▼	◎

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

一人一人が自分の体力を知り、
目標をもって運動に取り組む児童の育成

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名（領域：水遊び）

「ういて もぐって 水となかよくなるう」

P 事前の手立て

イ 単元の目標及び評価規準

単元の目標	(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けることができるようにする。 ア 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること。 イ もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすることができるようにする。		
	(2) 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。 (3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。		
単元の評価規準	知識及び技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①水の中を移動する運動遊びの行い方について言ったり、書いたりしている。 ②もぐる・浮く運動遊びの行い方について言ったり、書いたりしている。 ③水につかっていろいろな運動遊びをしながら、歩いたり走ったりすることができる。 ④息を止めたり吐いたりしながら、色々な姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。	①運動遊びの簡単な遊び方や場を選んでいる。 ②友達のよい動きを見つけたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①水遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、誰とでも仲良くしようとしている。 ③水遊びの心得を守っていると同時に、水遊びをする前には体を清潔にしている。

ウ 児童の実態

体を動かして遊ぶことが好きな児童が多く、休み時間になると運動場でサッカーをしたり、鬼ごっこをしたりしている。また、水遊びについては、水に顔を付けることができず、苦手意識を持っている児童がいる。

エ 単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）

友達と仲良く活動し、進んで水の中を移動したり、もぐったり、浮いたりする運動遊びを楽しんでいる姿。

オ 指導と評価の計画

時	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10	11	
学習の流れ	0	①めあての確認 ②準備運動 ③シャワー ④水慣れ（自分に水をかける、友達に水をかける、水中を走って移動するなど）										
	10	オリエンテーション	水の中を移動する運動遊び			もぐる・浮く運動遊び			できるようになったこと発表会			
	20	○学習の流れの確認 ○安全面でのきまりの確認	○プールの向こうまで競争 ○うずまき ○動物のまねっこ			○宝さがし ○水中じゃんけん ○ポビング ○だるま浮き ○まねっこ遊び			○友達と一緒に練習する。 ○できるようになった技を披露する。 ○家の人に見てもらおう。			
	30	○水慣れの流れの確認	ワニ、ウサギ、かに、いるか			○まねっこ遊び ラッコ、ロケット						
	40											
45	①整理運動 ②学習の振り返り・次時の確認 ③シャワー											
評価の重点	知・技		①		③		②		④		第9時までの学習状況により柔軟に評価できるようにする	
	思			②		①		②		①		
	態	③		②			①					

エ 本時の目標



- 息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。

オ 本時の展開（11時間計画の8時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	10分	<p>1 準備運動をする。</p> <p>①準備運動をし、シャワーを浴びる。 ◇冷たくて気持ちいいな。</p> <p>②既習の水の中を移動する運動遊びを中心に水慣れをする。 ◇今日こそは向こう岸までたどり着くよう頑張ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・入水前に「水遊びの約束」を確認する。 ・既習の運動遊びを取り入れ、今までできなかったことや記録の更新に挑戦できるようにする。
<p>【めあて】 ロケットで向こう岸までたどり着くにはどうすればよいか。</p>			
展開	30分	<p>2 既習のもぐる・浮く運動遊びに挑戦する。 ・水中じゃんけん ・宝探し ・ポビング ・だるま浮き ・まねっこ遊び（ラッコ） ◇前より長くもぐっていられるようになった。</p> <p>3 まねっこ遊び（ロケット）に挑戦する。</p> <p>①ロケットとはどのような動きでどのようにして進むのか理解する。</p> <p>②ロケットに挑戦する。</p> <p>③ロケットで向こう岸までたどり着けるか挑戦する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間既習の運動遊びに挑戦する時間を設定し、楽しみながら技能を習得できるようにする。
		<p>【期待される学びの姿】 ロケットの動きを知り、進んで動きに挑戦したり、助け合いながら動きに挑戦したりする児童</p>	<p>【評価規準】 息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。 (観察)</p>
終末	5分	<p>4 学習の振り返りをする。</p> <p>①整理運動をする。</p> <p>②学習のまとめをする。</p>	
<p>【まとめ】 ロケットは体をまっすぐにして力を抜けば進みやすい。</p>			
		<p>③学習の振り返りをする。</p> <p>④シャワーを浴びる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・できるようになったことや友達の良いさについて発表させる。



カ 授業の具体的な手立てや児童の姿

<p>D ②めあての提示</p> <p>(1) 学習前には「今年の水泳のめあて」を立てさせ、児童の実態や願いを把握した。</p> <p>(2) 単元のゴールを「友達と仲良く活動し、水の中を移動したり、もぐったり、浮いたりする運動遊びを楽しもう」と設定し、毎時間一つか二つずつ新たな運動遊びを取り入れた。</p> <p>(3) めあては毎時間プールで確認し、持ち運びできるホワイトボードで掲示した。</p>	<p>D ③課題解決場面の設定</p> <p>(1) 動きを見る（教師や代表児童）</p> <p>(2) 自分でやってみる</p> <p>(3) お互いに動きを見合い、確認する これら一連の流れを毎時間取り入れた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイントができていたか ・何秒間できたか ・どこまで（距離）できたか <p>について観察し、アドバイスをお互いに伝え合うようにした。</p>
<p>D ④助け合う、話し合う活動</p>  <p>【互いに助け合いながら活動する様子】 「手伝って」や「手伝おうか」という声掛けが双方からできるように指導し、できたことを共に喜び合える人間関係作りを行った。</p>	<p>D ⑤個に応じた指導</p>  <p>【支援員と一緒に練習する様子】 教材・教具の使用に加え、教師と支援員の2名で個別の支援を行った。特に水を怖がる児童には、プールに入れたこと、顔をつけることができたことなど具体的に褒めるようにした。</p>
<p>D ⑥振り返りの活動</p> <p>(1) 学習のまとめはプールでホワイトボードに掲示して行った。特に本時で取り組んだ遊びのポイントを掲示するよう心掛けた。</p> <p>(2) 自分の活動の振り返りでは、「できるようになったこと」や「友達と協力できたこと」を中心に発表させた。教師が「どんな気持ちだった？」と問い返すと、児童からは「うれしかった」や「次も頑張りたい」といった前向きな答えが出てきた。</p>	

④ 取組の成果と課題（◎成果、▲課題）

C 事後

- ◎ 「もぐる・浮く運動遊び」を行う際には「水の中を移動する運動遊び」を水慣れとして取り入れたことで、児童には何回も挑戦するチャンスが生まれ、技能の向上へとつながった。
- ◎ 互いに見合い、教え合う活動を取り入れたことで、学びや学習成果を共有することにつながり、結果として運動の楽しさを味わうことにつながった。
- ▲ 「遊び」の要素をより取り入れ、児童が習得した技能を生かして遊ぶ場を設定したり、その場を更に楽しい遊びの場へ工夫したりする時間を設定することで、更に児童が楽しみながら学習に取り組むことができたと考える。

⑤ 改善点や今後の取組

A 改善

ア 授業について

- 安全面での不安があったため、水遊びの学習のルールをプール開きで徹底し、毎時間の学習前に確認を行った。
- 児童がその日できなくても、何度でも挑戦できるように、単元前半で取り組んだ運動遊びは、単元後半の水慣れの活動に取り入れ、繰り返し練習できるようにした。
- 来年度から大プールで学習をすることを踏まえ、指導者の人数が多い時間を活用して、大プールを経験させる取組を行った。大プールでも足が着くこと、小プールと同じように浮かぶことを体験させ、児童は安心した様子だった。

イ その他の取組について

- 本年度も全校体育の時間を設定し、体育委員会を中心に全校児童でランニングに取り組んでいる。運動会や持久走大会といった学校行事と関連付けながら児童に声を掛け、モチベーションが下がらないようにしている。
- 体力テストの結果を児童に配付するだけでなく、結果の見方を説明するとともに、自分に足りない体力が何かを明らかにし、足りない体力を高めることを児童の実態に応じて指導している。
- 学校全体の課題を改善するために、友達と楽しみながら体力の向上を目指すことを目的としたスポーツ大会を、体育委員会が中心になって開催した。内容は希望者によるドッジボール大会、縦割り班ごとに行う全員参加のしっぽ取り大会などを行った。

(3) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

【荒尾市立荒尾海陽中学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- 全体的に、筋持久力と全身持久力、投力において県基準値を下回る学年が多い。
- 1日1時間以上の運動ができていない生徒が半数以上いることから運動する生徒とそうでない生徒の二極化が顕著である。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

全力で取り組む楽しさを追究した保健体育授業の充実を図り、
進んで運動に取り組む生徒を増やす取組の推進

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名（領域：球技）

「ハンドボール」

イ 単元の目標及び評価規準

P 事前の手立て

単元の目標	<p>(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができるようにする。</p> <p>(2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>			
単元の評価規準	<p>知識</p> <p>① 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>② 球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書いたりしている。</p>	<p>技能</p> <p>① マークされていない味方にパスを出すことができる。</p> <p>② パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。</p> <p>③ ボールを持っている相手をマークすることができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>② 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>① 作戦などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

ウ 生徒の実態

運動が好きな生徒は 7.5 割、そうでない生徒の割合は 2.5 割である。運動が嫌いな生徒は、苦手意識やうまくできないことへの不安を抱えている。小学生時に授業の中でハンドボールを経験している生徒はいない。

エ 単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）

＜Enjoy！チームワーク＞

仲間とコミュニケーションやチャレンジ精神を大切にした学習をする中で、ボール操作や体をコントロールする力を高め、スペースをめぐる攻防を展開して楽しさや喜びを味わい、日常生活でも仲間と連携しながら球技やスポーツに多様な関わり方をする生徒

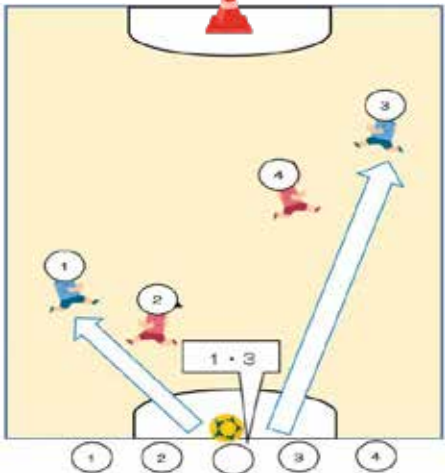
オ 指導と評価の計画

時	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9	10		
学習の流れ	0	健康観察・準備運動・本時の学習内容確認										
	10	オリエンテーション	SAT アップタイム ①リズムパス ②ドリブル& タッチタッチ ③チェンジパス ④中鬼 ⑤ロングパス	SAT (Speed・Agility・Throwing) アップタイム						課題解決学習		リーグ戦
	20			【オフザボール】	○対○ドリル	速攻ドリル	3対2ドリル	グループ練習				
	30	基本のボール操作	○対○ドリル	タスクゲーム			簡易ゲーム ＜コート＞縦 30m 横 20m ゴールエリアライン：4m ＜得点＞ 3点：コーンを倒す 2点：コーンに当てる 1点：ネットに当てる ＜チーム人数＞ 5人（キーパーなし） ＜ゲーム時間＞ 前半 8分 ハーフタイム 2分 後半 8分 チームミーティング 3分			単元のまとめ		
	40		タスクゲーム	【ドリブルあり】	【ドリブルなし】	【攻撃…数的優位】						
50	学習の振り返り・次時の確認											
評価の重点	知	②	①								総合的な評価	
	技			①	③		②					
	思							①		②		
	態					②			①			

カ 本時の目標

- 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助できるようにする。

キ 本時の展開（10時間計画の5時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	5分	<p>1 課題をつかむ。</p> <p>① 健康観察</p> <p>② 準備運動</p> <p>③ 本時の学習内容を確認する。</p>	<p>・学習課題を確認することで、目標や見通しをもって活動できるようにする。</p>
展開	35分	<p>2 課題の解決に向け活動する。</p> <p>① SAT アップタイム ※Speed・Agility・Throwing ◇ショートステップを意識しよう！ ◇ドリブルもダッシュも全力で！ ◇腕をしっかりと振ろう！</p> <p>② 速攻ドリル（ミドル・ロングパス）</p>  <p>③ タスクゲーム（ドリブルなし）</p> <p>前半5分・ゴールポストク1分・後半5分</p> <p>◇パスカットしたら一気にゴール方向に向かって投げて！ ◇ロングパスが難しいなら、近くに寄るから思い切り投げてみて！</p> <p>【期待される学びの姿】 仲間の動きや能力に応じて助言しながら活動している。</p>	<p>・ポイントを互いにアウトプットさせた上で活動に入る。</p> <p>・いろいろなパスを使い分けながら練習するようにする。</p> <p>・仲間の良さを互いに称賛したり、課題を伝え合ったりしながら活動する。</p> <p>SATアップタイム</p> <p>① リズムパス ② ドリブル & ダッシュ ③ チェックパス ④ 中鬼 ⑤ ロングパス</p> <p>【速攻ドリルの方法】</p> <p>・ゴールラインに一列に並び各自の番号を決める（左から順にナンバーコール）。</p> <p>・中央の人が二つの数字をコールし、言われた番号が攻撃として前方のスペースに走る。</p> <p>・番号を言われなかった人は守備となり、速攻をさせないように走ったりパスカットしたりする。</p> <p>・パスは状況（投力・味方の位置）に応じてミドルパスやロングパスを使い分けるようにする。</p> <p>・攻撃側はゴールエリアラインの外側からコーンを狙ってシュートする。</p> <p>【評価規準】 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。（観察・学習カード）</p>
		<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>① グループミーティング ◇ボールをどこに動かせばいいのか声で伝えてくれたからよかった！</p> <p>【まとめ】仲間を援助することで、チームワークを高められる！</p> <p>② 振り返りをする。</p>	<p>・どのような補助や助言をしたのかを確認させ、その援助によって個人やチームがどのように成長したのかを振り返る。</p> <p>・学習カードに記入し発表させる。</p>
終末	10分		

ク 授業の具体的な手立てや生徒の姿

D ①めあての提示

単元のまとまりで授業を構想し、単元テーマやゴールの姿、1時間ごとの学習課題を掲示ボードや学習カードに示した。生徒と教師が「何ができるようになるか」・「何を身に付けさせたいか」といった育成を目指す資質・能力のイメージを共有できるようにした。

単元テーマ： エンジョイ3C! (Control・Communication・Challenge) →(ゴールの姿)Enjoy! チームワーク										
学習課題	基礎・基本（ボール操作）			空間に走り込む動き		課題の確認と解決練習			ゴール	
	高まる体力要素について理解しよう	技術のポイントを理解しよう	マークされていない味方にパスを出そう	ボールを持っている相手を徹底マークしよう	練習の補助をしだり仲間に助言したりしよう	ゴール前のスペースに走り込み得点を狙おう	みんな仲間課題や出来栄を伝えよう	みんなチームの作戦を立てよう	みんな楽しむための方法を見付け仲間に伝えよう	Enjoy! チームワーク
		技術名称ポイント	パス技能	マークディフェンス	仲間を援助	スペースラン	ポイント参考	話し合い	違いを踏まえて	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

D ②課題解決場面の設定

単元前半で学習した知識及び技能のポイント（学び言葉）を活用しながら、課題解決に向けたグループ練習の時間を設定した（7時間目以降）。連携プレイや守備についての出来映えや課題を確認し合いながら活動を行った。



練習前にグループの課題を確認

D ③助け合う、話し合う活動

「ミニ コミュニケーション」を合言葉に、動きの中でもちょっとした気付きを伝え合いながら、仲間の学習を援助（補助・助言）できるようにした。



動きの中でも気付きを伝え合う

D ④個に応じた指導

事前調査で苦手意識を持っている生徒や活動が停滞している生徒への個別指導を教師中心で行うのではなく、仲間の動きを見て教え合うST（スモールティーチャー）学習により、生徒同士の関わりの中で技能や意欲の向上を図った。

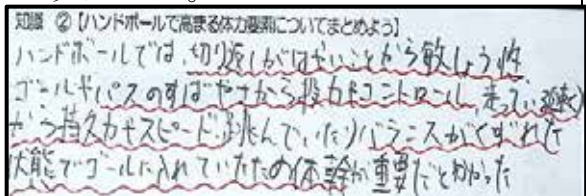


ボール操作の練習をする生徒

動きを見て教える生徒

D ⑤振り返りの活動

本時のめあてに対しての振り返りを行い、全体への共有や発表を行うことで理解や考えを深められるようにした。



学習課題	今日の成果と感想 ※授業全体で意識すること ※学習課題を踏まえて記入する
技② ゴール前のスペースに走り込みゴールを狙おう	ゴール前のスペースに走り込めた？
思・判・表① みんな仲間課題や出来栄を伝えよう	誰にどのようなポイントを伝えた？（視点：技術のポイントを参考①）

④ 取組の成果と課題 (◎成果、▲課題)

C 事後

- ◎ 単元前半、ボール操作に不安を感じハンドボールの授業を楽しみにしていない生徒が約2割いたが、基礎的技能及び体力向上につながる「SATアップタイム」を授業前半に帯で設定したことで、キック&パスやドリブル・シュート等の技能を身に付けることができた。単元終了後には、全ての生徒がハンドボールの授業が楽しいと感じることができた。

Q. ハンドボールの授業は楽しかったか				
単元	楽しくない	あまり楽しくない	楽しい	とても楽しい
前半	0%	21%	48%	31%
終了後	0%	0%	7%	93%

- ▲ 課題解決の場面において、ICT機器を活用した学びを深める時間を設定できていなかった。ねらいに応じて活用するタイミングや時間等を工夫・設定していく必要がある。

⑤ 改善点や今後の取組

A 改善

ア 授業について

- オリエンテーションの際、ハンドボールの試合映像を視聴させ、高まる体力要素にはどのようなものがあるのかを考えさせた。教師側が「球技では〇〇力が高まる」と示すのではなく、生徒自身が気づき、活動する際の体を動かすイメージや意欲の向上につなげられるようにした。他の単元でも生徒自身が高まる体力要素について気付いた上で活動できるように、ICT機器を活用した授業を行っていききたい。



ハンドボールの映像視聴

映像視聴 (ハンドボールスーパープレイ)

<映像を見る視点>

① どのような動きから…

② どのような体力が高まるのか…

高まる体力要素 …どのような動きから

学習支援ソフトにまとめよう!

高まる体力要素 …どのような動きから

(参考例)

○ 投力…シュートしたりパスしたりする時にボールの強弱を考えて投げるから。

オリエンテーションスライド資料



情報共有ソフトで提出

生徒が提出したもの

ハンドボールでどのような体力が高まるだろうか?

- 瞬発力…素早く投げるから
- ジャンプ力…シュートするときにジャンプして投げるから
- 投力…シュートしたりパスするときボールを投げるから
- スピード…移動するとき素早く走るから
- 全身持久力…攻守の切り替えでたくさん動くから

イ その他の取組について

- 体育委員会主催で「昼休みスポーツ大会」を実施した。自分達でチームを編成(学年混合可)し、大会に参加した。屋外運動場と体育館を開放し、体を積極的に動かすことができた。大会に出場しない生徒も多数観戦し、学校全体でスポーツに親しむ雰囲気が高まった。



昼休みスポーツ大会の様子

(3) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

【熊本県立熊本商業高等学校の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- 平成27年度から7年連続（令和2年度未実施）で体力向上優良校及び優秀実践校に選出され、生徒の体力状況は非常に高い。しかし、体力状況が運動部活動加入生徒に多く依存している傾向があり、日常的に運動に主体的に取り組む生徒との二極化が多く見られる。
- 新体力テストの結果はほぼ全ての種目で県基準値を上回っているが前年度と比較すると多くの種目で前年度平均を下回っている。

低下が見られた種目 数と共通低下種目 (前年度同学年比)	1年男子:3種目 2年男子:4種目 3年男子:6種目 【共通低下種目:握力・上体起こし、50m走】 1年女子:5種目 2年女子:6種目 3年女子:4種目 【共通低下種目:握力・上体起こし・反復横跳び・50m走】
------------------------------------	--

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動を通して自身の課題やその課題解決を見つけ、主体的に実践できる態度を養う。

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名 「体づくり運動（2年生）」

イ 単元の目標及び評価規準

P 事前の手立て

単元の目標	(1) 次の運動をとおして、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気づき、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 (2) 生涯わたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。			
単元の評価規準	知識	運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①体づくりの運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るために適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じたさまざまな運動の計画などがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ③課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。	*体づくり運動の運動については、評価対象ではない。	①生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 ②運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ③体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を身に付けている。	①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ③一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ④課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ⑤危険の予測をしながら回避行動を取るなど、健康・安全を確保している。

ウ 生徒の実態

- 運動部活動加入生徒が多く、授業に対する興味関心は高い。
- 新体力テストの結果をみると県基準値は上回っているが、前年度同学年と比較すると、8種目中4～6種目で低下が見られ、総合的な体力向上の必要性が急務となっている。

エ 単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）

- 体づくり運動の学習に主体的に取り組み、自己の運動課題を解決するために必要な運動の行い方を理解している。
- 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合う態度が身に付き、自己のねらいに応じた運動の計画が立案できる。
- 危険を予測しながら回避できる行動が取れ、自他の健康・安全を確保することができる。

オ 指導と評価の計画

* 前期 4 時間、後期 3 時間、計 7 時間

時	1	2	3	4	5	6	7	
学習の流れ	健康観察、本時のねらいの確認（ICT 活用）				健康観察、本時のねらいの確認（ICT 活用）			
	10	刺エーション （学習の進め方、体づくり運動のねらい、指導内容概要説明）	準備運動			準備運動		E/マイラジオ体操を使った準備運動 * 前時の振り返り
			A/ボールを使ったウォミングアップ * 前時の振り返り	B/マイトレーニング方法を広げよう! * 前時の振り返り	C/自己の課題に適したトレーニング方法の実践① * 課題解決	C/自己の課題に適したトレーニング方法の実践② * 課題解決	C/自己の課題に適したトレーニング方法の実践③ * 課題解決	
	20	準備運動	B/さまざまな道具を使った運動 「みんなで考えて自分に合ったマイトレーニング方法を作り上げよう!」 * 体育道具一式、マット、パドゥ等、音楽使用	C/新体力テスト結果の自己分析と自身の課題発見、解決方法の計画 * 2時間目と同じ教材を使用	D/さまざまなストレッチや柔軟運動の実践 （ICT 活用） * 静的・動的ストレッチ、PNF ストレッチ、ヨガ、呼吸法等	E/体ほぐしの運動を通して、仲間とともに課題解決を行う① * 自分たちで考えたマイラジオ体操を作ろう! 各班ごとに作成まで	E/体ほぐしの運動を通して、仲間とともに課題解決を行う② * マイラジオ体操をみんなに広めよう! 各班ごと発表と実践	F/単元全体のまとめと実生活への取り入れ方の計画立案 * 体づくり運動の行い方と体力の構成要素の理解、実生活への取り入れ方の具体的な計画
	30	A/ボールを使ったさまざまな運動 「ボールがあれば何でもできる!～コーディネーショントレーニング～」 * ソフトボール、音楽使用						
	40							
50								
評価の重点	知		③	①			②	
	技	* 体づくり運動の運動については評価対象ではない。						
	思	②	③				①	
	態	①	⑤		③	②	④	

カ 本時の目標

- さまざまな道具を用いて、安全面に配慮しながら、仲間の体力の程度や特性を理解して体づくり運動に取り組むことができる。

キ 本時の展開（7時間計画の2時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	10分	1 集合、点呼、健康観察をする。 2 準備運動 ・前回行ったボールを使ったウォーミングアップ ＊15種類（5分間）行う。 3 本時の目標の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【めあて】さまざまな道具を用いて、安全面に配慮しながら主体的に体づくり運動に取り組もう。 </div>	・体調不良者の確認 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 安全面に配慮しながら、音楽に合わせて意欲的に運動させる。 </div> 
展開	30分	4 さまざまな道具を使った運動 ① 班編制（4～6人/班） ② 使用する道具の選定と運動内容の協議・実践 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【主な運動特性】*ワグシート使用 筋力、柔軟性、俊敏性、走力、持久力、跳躍力、投球力、バランス能力のいずれかを意識 </div> 発問①：この運動の運動効果は？ ◇「楽しいけど、運動特性が分からない」 ③ 5分間の運動内容を実践 ・運動特性を考える。 ・強度を高めた運動の工夫を行う。 ・仲間（班員）と協力して行う。 ・成果をワグシートに記入。 ④ 他の班の内容を実践 発問②：他の班の運動を体感してみよう。（ワグシート形式） ◇「どこを注意して行えばいいか？」 ・運動内容、運動特性の説明 ・安全確保に対する配慮 <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【期待される学びの姿】 各班で班員の体力状況を踏まえて、主体的に運動に取り組むことができる。 </div> ・まとめに5分間音楽を使って楽しく運動を行う。	○バランス良く班編制を行わせる。 ・使用する道具は体育館中央に準備 ・運動特性は項目説明とともにICT機器でステージ前に掲示して確認させる。 ・各班5分程度でできる運動内容を考えさせる。 ・使用する道具は1～2個程度 ○教師が各班を巡回し、運動特性についてのヒントを与える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 素早くパイロンを移動（俊敏性） </div>   <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> チューブを使って前屈（柔軟性） </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【評価規準】 仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を身に付けている。（観察） </div> ○教師も巡回しながら一緒に運動を行う。
終末	10分	5 整理運動、健康観察 6 学習の振り返り <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 【まとめ】運動特性を意識して運動内容を精選することで、より運動効果が高くなる。 </div> ○めあての理解と体づくり運動の楽しさが実感できたか ・次回の目標について説明	・体調不良者の確認  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 学び、成長、協力3つをワグシートで振り返る </div>

ク 授業の具体的な手立てや生徒の姿

D ②めあての提示



ICT機器の活用で、授業のねらいを全体に見やすく提示

全体指導で周知徹底

D ③課題解決場面の設定



課題：ボールの上にボールを乗せて相手に返す!

本当だ!

他の運動種目と関連付ける

この動きバレーボールのアンダーパスに似てない?

D ④助け合う、話し合う活動



ワークシートを確認しながら、それぞれ意見を出し合う

運動を継続しながら、お互いにコツを教え合い、学び合うことで、運動量の確保ができる

D ⑤個に応じた指導



高さの違う課題を設定する

脚を大きく広げてボールを反対側に押し出す!

専門の先生からのアドバイス!

D ⑥振り返りの活動



ワークシートを使用した振り返り

感想(苦勞した点や学びを深められた点など)
 効果的に考えるのが難しいので、協力してやる

感想(苦勞した点や学びを深められた点など)
 足の筋肉を使ったりする動きも取り入れたので

感想(苦勞した点や学びを深められた点など)
 新しくな作業は、最初は戸惑ったので、自分で運動を
 しながら他の生徒にアドバイスをもらいました。

感想(苦勞した点や学びを深められた点など)
 単純な動きの中でのなるべく大きく動かすように工夫しました。

生徒の感想を次回の授業づくりに生かす

④ 取組の成果と課題（◎成果、▲課題）

C 事後

- ◎ 体づくり運動の活動場面では、常に軽快な音楽を流して行ったことで、生徒全員が意欲的になり、より活発に運動を行うことができた。
- ◎ 身近にあるもの（右図参照）を教材として多く使用したことで、各班での意見やアイデアが活発に出て、教員も驚くような工夫された運動を行うことができた。
- ◎ ICT機器を効果的に活用することで、活動場面でのヒントを与え、スムーズな授業を展開することができた。
- ▲ 運動特性を今回は各班に選択させたが、同じ運動特性を選択したり、触れることがない運動特性がでてしまい、偏りがでてしまった。
- ▲ 授業担当教師（3名）の役割分担を事前に十分検討すべきだった。



多くの教材を使用して、生徒の自由な発想を引き出す

⑤ 改善点や今後の取組

A 改善

ア 授業について

- ・ 昨年度までは体づくり運動を1時間ごとにテーマを分けて実施していたが、十分な運動時間が確保できず、学習目標の到達度や終末での振り返りを次回に生かすところまで徹底できていなかった。そこで、今年度は次回の授業導入場面で前回の授業の振り返りの内容を設定したことにより、更に学びを深め、振り返りを生かすことができ、生徒たちも授業への導入がスムーズに行うことができた。
- ・ ICT機器を積極的に活用して、活動内容をスライドで映し、それを見ながら授業を展開していったことで、全体説明の場面を削減でき、昨年度までの課題であった運動時間の確保が十分に作れるようになった。
- ・ 実生活に生かす運動の計画という視点を持ちながら、教師が積極的に指導の場面での声かけや授業用ワークシートを作成することで、自分ならこれができる、というような発言や振り返りを多くすることができた。

イ その他の取組について

- ・ 本校体育館は今後無線LAN環境が整う予定となっている。今後体づくり運動だけでなく、体育館で行う全ての運動種目の授業でも撮影動画を共有して使用できることとなるので、より「する・みる・支える・知る」のバランスを整えた新しい授業づくりの構築を体育科教科内で協議し、来年度以降の授業づくりに備えたい。
- ・ 選択制授業を増やすことで、生徒一人一人の興味関心に応じた運動種目を選択できるだけでなく、体育科の各種目の専門の教師から指導を受けることで、生徒たちはより専門的な知識を学び、技能を高めることができた。また、活動する班を多く作ることで密にならず、生徒が思いきり運動に親しむことができた。

(3) 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例

【熊本県立熊本聾学校（高等部）の実践例】

① 自校の体力の課題（現状）

- 高等部入学前までの運動経験や授業以外で運動を行う機会に差があるため、それに伴う体力差がみられる。
- 新体力テストの結果を見ると、個人では昨年度の結果を更新している生徒は多いが、本校の平均値は県基準値を下回っている項目がほとんどである。特に、持久走（シャトルラン）で顕著な差がみられる。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

個に応じた授業の充実を目指し、自ら進んで運動に取り組み、
運動を楽しんで行うことができるようにする

③ 体育・保健体育授業の工夫・改善（取組事例等）

ア 単元名（領域：体づくり運動）1年生

「体ほぐしの運動、実生活に生かす運動の計画」

P 事前の手立て

イ 単元の目標及び評価規準

単元 の 目 標	(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指す、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。			
	(2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。			
(3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保できるようにする。				
単元 の 評 価 規 準	知識	運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進に繋がる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。	※運動については、評価の対象ではない。	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間回数、頻度を設定している。 ②課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ③体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。	①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ③一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ④健康・安全を確保しようとしている。

ウ 生徒の実態

運動に対する意識調査では9割の生徒が運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きと答えている。しかし、新体力テストの結果を見ると、すべての項目において県平均値に届いていない。本校生徒の個人の結果を考察すると、少しずつではあるが年々向上している生徒が多い。

エ 単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）

- 心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができる。
- 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- 体づくり運動に自主的に取り組み、互いに助け合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。

オ 指導と評価の計画：全10時間（前半4時間・後半6時間）

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
学習の流れ	0	健康観察・本時の授業内容説明・目標確認				健康観察・本時の授業内容説明・目標確認							
	10	準備運動				準備運動				発表			
	20	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・緊張したり脱力したりする運動 ・集団で挑戦するような運動 			熊鷹体操（20種類の動き） ○リズムに乗って行う運動 ○柔軟性、筋力、巧緻性、持久力を高める運動					実生活に生かす運動の計画		
	30	体力テスト			結果考察	体力テスト							
	40				結果考察	体力テスト							
50	健康観察・学習の振り返り、まとめ・次回の内容確認・後片付け				健康観察・学習の振り返り、まとめ・次回の内容確認・後片付け								
評価の重点	知		①		(①)				②		③		
	運												
	思			③					②		①		
	態			④	③		①	(①)		②			

カ 本時の目標

- 動きのポイントを理解し、互いに協力しながら運動をすることができる。

キ 本時の展開（10時間計画の7時間目）

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	15分	<p>1 準備運動をする。</p> <p>① 5分間走</p> <p>② ラジオ体操第一</p> <p>③ 補強運動 ・ボールを使用した運動 10秒間（自分の記録に挑戦） ◇10秒ならできる。</p> <p>④ 柔軟運動 ・ストレッチ</p> <p>2 本時の目標の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調確認をする。 ・自分の体調に合わせて、ペースを設定させる。歩きでも可。 ・ラジオ体操の1つ1つの動きを意識するよう指示する。 ・生徒の実態に合わせて行うようにする。（スモールステップ）
展開	25分	<p>【めあて】1つ1つの動きを理解して、体を動かそう。</p>	
		<p>3 動きのポイントを理解し、体操を行う。</p> <p>① 個人で1番目から10番目の動きの確認をする。(復習) ◇動きを忘れた。 ◇タイミングがずれる。</p> <p>② グループで11番目から20番目の動きを行う。</p> <p>11: 腰をねじる 12: 前屈 13: 膝の屈伸 14: 背中を伸ばす 15: 腕立て支持 16: 横ランジ 17: 足踏み+両腕上下左右 18: 開脚ジャンプ 19: 足踏み+肩の運動 20: 深呼吸</p> <p>◇動きが複雑で分からない。 ◇タイミングがずれる。 ◇腕を思いっきり振れば、高くジャンプできそうだ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人で学習プリントを見て動きの確認を行うよう指示する。 ・見る時間は十分に確保する。 ・安心感を与える声かけを行う。 ・グループリーダーに動きのヒントを伝え、リーダーから仲間ポイントを伝えさせる。(主体的な活動へ向けて)
終末	10分	<p>4 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調確認をする。
		<p>【期待される学びの姿】</p> <p>互いに見て確認し合い、アドバイスを出し合ったり、個に応じた動きの工夫をしたりすることができている。</p>	<p>【評価規準】</p> <p>動きのポイントを理解し、仲間と協力し、体操に取り組んでいる。(観察)</p>
		<p>【まとめ】1つ1つの動きのポイントを理解して体操を行うことで、体力の保持増進につなげることができる。</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに感想を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・次回の内容について説明する。

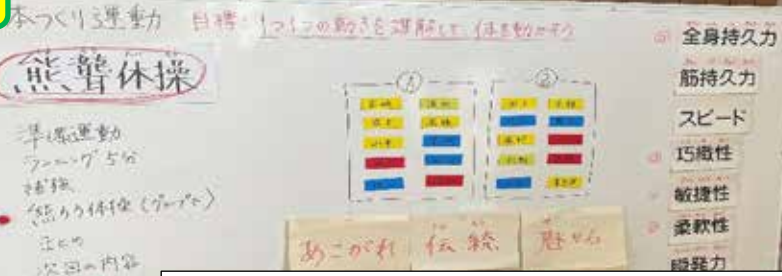


仲間の動きを観察し、ヒントを得て実践している生徒

ク 授業の具体的な手立てや生徒の姿

D ②めあての提示

見通しのもてる提示の工夫や今日のめあて（目標）が何なのか、分かりやすい言葉で端的に示し、いつでも確認できるようにした。



8つの体力要素について意識できるようにする。
※今日の授業で意識するポイントを、授業の始めに押さえておく。

D ③課題解決場面の設定

④助け合う、話し合う活動

お互いの動きを確認し合い、アドバイスを伝える。



見て分かる資料の提示（動きのポイント）

D ⑤個に応じた指導



「支える方の脚でしっかり地面を踏ん張って、もう片方の脚をあげてみよう」



D ⑥振り返りの活動

腕はもう少しまっすぐ上げた方が良かったね。

そうそう。僕もそう思う！



今日の内容について、お互いのグループの良かったところを伝えあったり、自己評価をしたりする。（うまくできたところ、工夫した方がいいところ）

★自己評価 (1:よくできた 2:できた 3:ふつう 4:できなかった 5:全くできなかった)

①友だちの意見を尊重した言動を取ることができた	1 ... ② ... 3 ... 4 ... 5
②自分の課題を相手に伝えることができましたか	1 ... 2 ... ③ ... 4 ... 5
③友だちの課題を相手に伝えることができましたか	1 ... 2 ... 3 ... ④ ... 5
④単時の活動を振り返って、次課の目標	有意義な話し合いができたので、次回
⑤課題解決の達成状況	1 ... 2 ... 3 ... ④ ... 5

体力が少しづつ増えてきたと感じています。

④ 取組の成果と課題（◎成果、▲課題）

C 事後

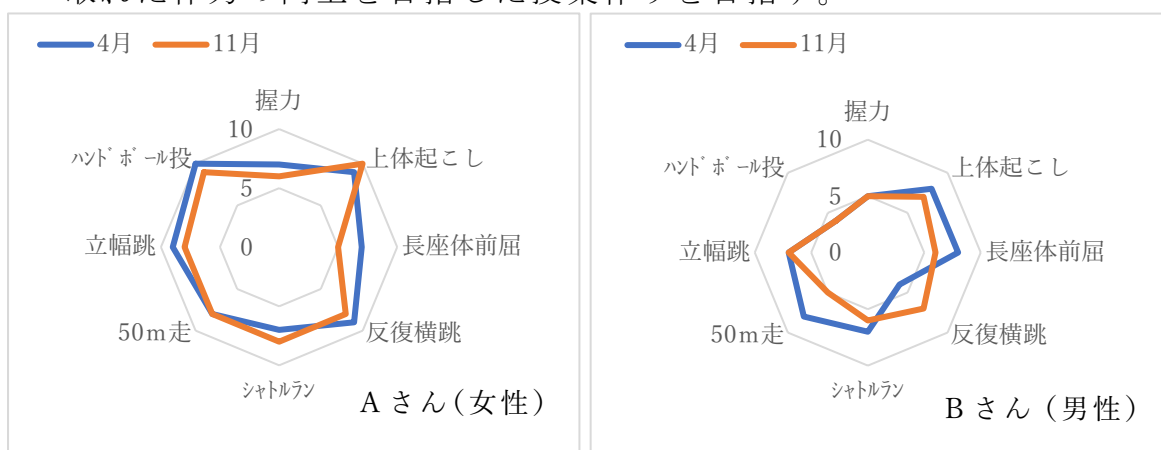
- ◎ 前半4時間で取り組んだ活動を、以後の授業で準備運動に取り入れ、継続的に行うようにしたことで、「体を柔らかくして怪我をしにくくするため（目的）に、お風呂上がり（いつ）に、ストレッチ（どのような運動）をするように心がけています」や「部活動で活躍するため（目的）に、休みの日（いつ）に、腹筋や腕立て伏せ（どのような運動）をしています。」など積極的に実生活に生かし、運動に取り組めるようになってきた。
- ◎ グループ活動を中心に行ったことで、自主的に取り組み、またお互いの意見を積極的に出し合いながら行うことができた。太鼓の音が聞き取りにくい時には、聞き取りができていない生徒が手でカウントをとったり、立ち位置の工夫をしたりなど、自分たちで工夫しながら取り組むことができた。
- ◎ ICT機器等で自分の動きを客観的に見ることで、友達の動きと比較でき、動きの改善に繋がった。
- ▲ 運動やスポーツをすることは好きであるが、体力が低い（県平均値から見ると）ということから、運動やスポーツに積極的に取り組むことができる場の設定の工夫等が必要である。
- ▲ 熊鷹体操を実生活に結び付けていくには工夫が必要である。

⑤ 改善点や今後の取組

A 改善

ア 授業について

- 熊鷹体操だけにとどまらず、用具を用いた運動や調整力を高める運動など充実させ、自ら進んで運動に取り組む、運動を楽しんで行うことができるよう工夫する。
- 下の表は、1年生男女の結果が良かった2名の表である。2名とも部活動生（週3日）で運動の機会が本校では多い方であるが、2回とも結果がほとんど変わらない又は下がっている。体づくり運動は、運動の基礎となる重要な領域であるので、更に内容を充実させ、調和の取れた体力の向上を目指した授業作りを目指す。



イ その他の取組について

- 本校の運動会は、幼稚部から専攻科まで幅広い年齢層で行っている。他学部と交流を図りながら、楽しく体を動かすことができた。また、各学部でも幼児児童生徒の実態にあった内容でスポーツ大会等を行っている。

2 運動の日常化・習慣化

(1) 運動の日常化・習慣化の必要性について

①児童生徒の運動習慣の現状及び体力・運動能力と運動習慣の関連性

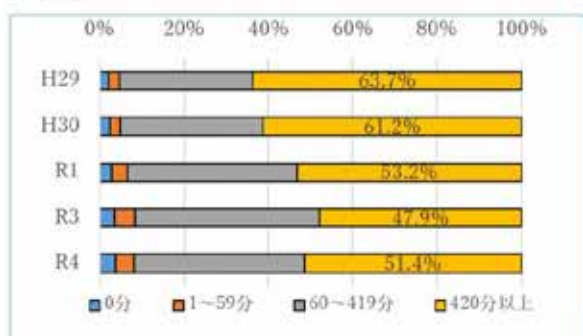
1週間の総運動時間（体育の授業を除く）の推移（H29～R4）を見てみると、（資料1）今年度は1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合が小中学校男女ともに昨年より増加しています。また、全国のデータと比較しても1週間の総運動時間は、全国平均を上回っています。しかし新型コロナウイルス感染症の流行以前のH30年の水準には至っていないことがわかります。これまでの調査結果から、1週間の総運動時間が420分を超える児童生徒は体力合計点が高い傾向があることがわかっています。このことから、運動時間の少ない子どもたちに対する働きかけが体力向上にとっての課題であることがわかります。

これまでスポーツ庁より発刊された「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」においても、運動の楽しさや喜びを感じるような体育・保健体育の工夫改善や運動の日常化・習慣化を目指した様々な地域や学校等の取組において、その有効性が示されています。

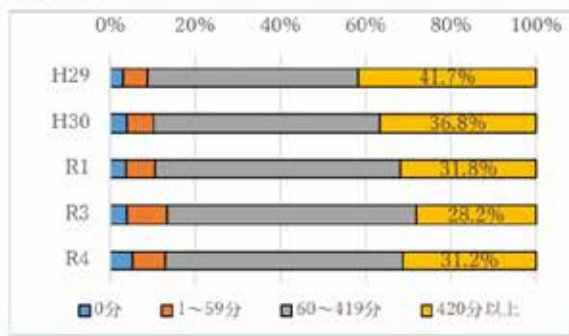
また、「子どもの体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月：文部科学省）」では、青少年期に育まれた運動の日常化・習慣化は、生涯にわたり大きく影響することや、学校では運動の日常化・習慣化に向けて、そのきっかけづくりに取り組むことが重要であると述べられています。

(資料1)

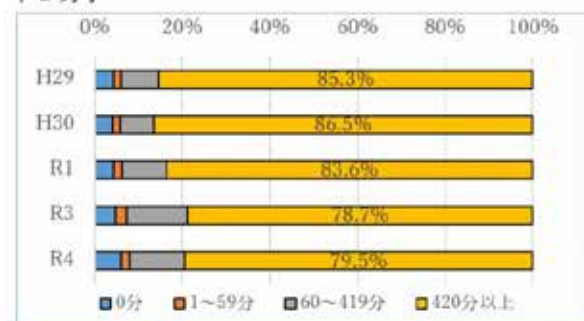
小5男子



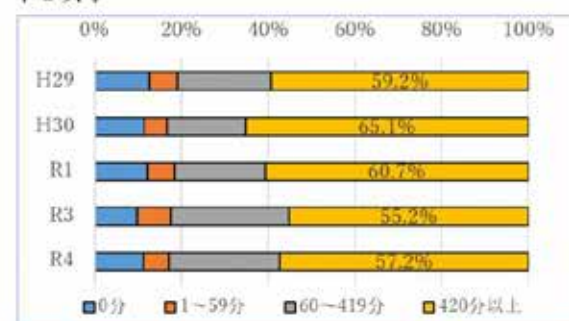
小5女子



中2男子



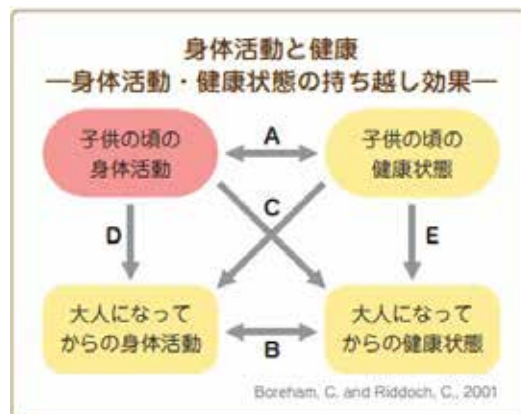
中2女子



○グラフは、1週間の運動時間（体育の授業を除く）経年変化（H29～R4）推移

②運動の持ち越し効果について

身体活動と健康・体力状態には、いわゆる「持ち越し効果」があると考えられます。右の図が示すように子供の頃に運動・スポーツに親しんだり、活動的な生活習慣を身につけたりすることが、大人になってからの健康状態や生涯にわたって健康的なライフスタイルを実現に影響すると考えられます。



(2) 運動に対する意識が運動の日常化・習慣化に与える影響

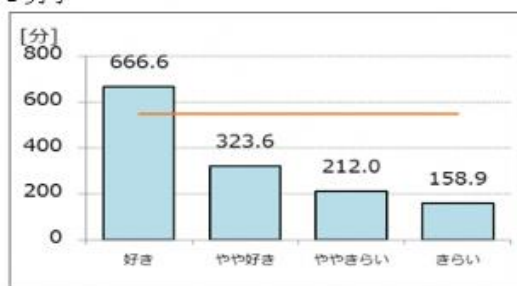
①運動への肯定的な意識と一週間の総運動量の相関について

本県の結果（資料2）を見ると、児童生徒の運動に対する意識（「運動やスポーツをすることは好きか」）と「一週間の総運動時間」は相互に影響しており、運動に対する愛好的な意識は、運動の日常化・習慣化につながっていることがわかります。また、「運動が好き」と答えた児童生徒のみが、「体力合計点」の県平均を上回り、同じく「運動が好き」と答えた児童生徒のみが「一週間の総運動時間」の県平均を上回っています。「好き」と答えた児童生徒と「やや好き」と答えた児童生徒の平均の差は顕著であることがわかります。

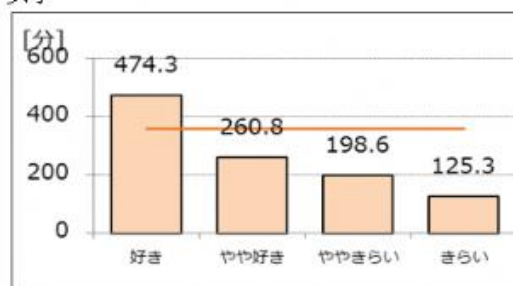
(資料2)

運動に愛好的な意識と1週間の総運動時間の相関

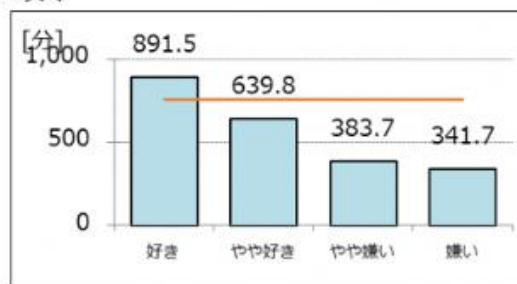
小5男子



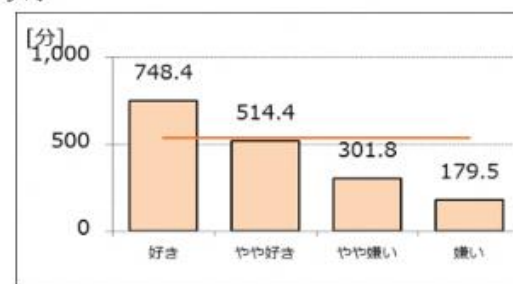
小5女子



中2男子

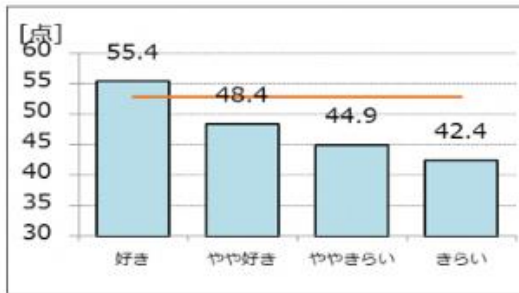


中2女子

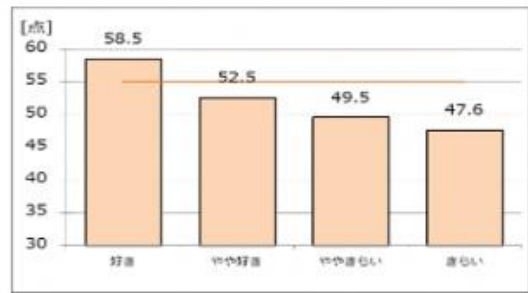


運動に愛好的な意識と体力合計点の相関

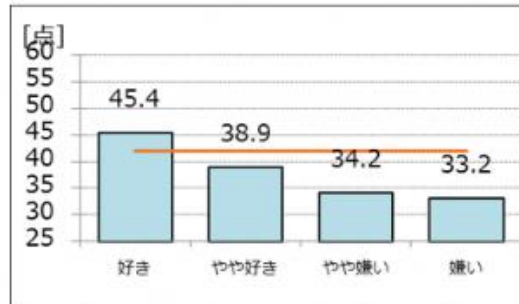
小5男子



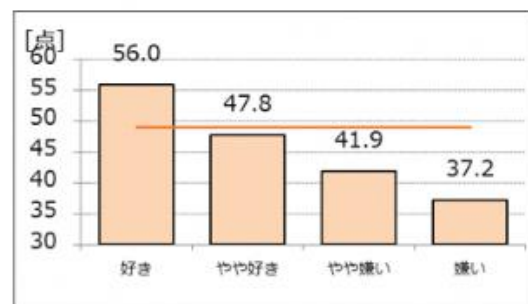
小5女子



中2男子



中2女子



- グラフは、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（熊本県結果）より
- グラフ内の横線は一週間の総運動時間の本県における平均値

②体育授業をきっかけとした運動の日常化・習慣化

本県の児童生徒に対する意識調査の結果を見ると、年齢が上がるにつれて、愛好的な意識を持つ児童生徒の割合がやや低くなっています。

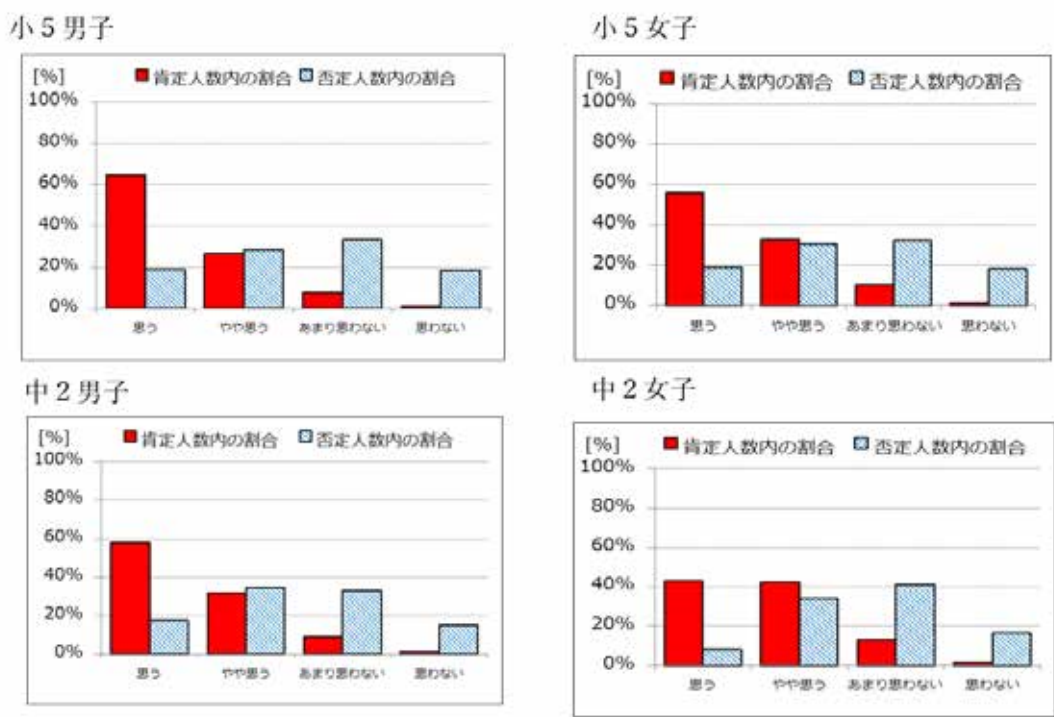
この結果は、「卒業後、自主的に運動する時間を持ちたいと思いますか」の問いにも関連が深く、体育・保健体育の授業に対して肯定的な意識を持っている児童生徒ほど、卒業後も自主的に運動する時間を持ちたいという意識が高いことがわかります。（資料3）

この結果から、運動の日常化・習慣化を図っていくためには、体育・保健体育の授業をきっかけとして、児童生徒が運動を好きになったり、運動に日常的に取り組もうとする意識が高まったりするような授業をめざし、工夫改善を行うことが重要です。

学校体育は、すべての児童生徒が等しく経験する教育の機会であり、その中では、発達の段階に応じた望ましい運動実践を理解するとともに、具体的な実践方法を身に付けることができます。体育・保健体育の学習が、その時間内で完結することなく、始業前、業間、放課後での活動や、休日の運動・スポーツ活動につながり、運動の日常化に発展するような授業づくりが必要です。

(資料3)

「体育の授業は楽しい」の肯定・否定と卒業後の運動への意識の相関



○ グラフは、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（熊本県結果）より

(3) 運動の日常化・習慣化に向けて

児童生徒の運動の日常化・習慣化には、児童生徒の「運動に対する肯定的な意識」の変容が重要なポイントだと言えます。つまり、児童生徒の意識の変容を目指した取組（運動するきっかけとなる体験）を、どのように推進していくかが大切です。

具体的に述べると、児童生徒が、「運動やスポーツをすることが楽しい。」「できなかったことができた。」「自分の記録が伸びた。」「友達と競い合って成長した。」といった運動の楽しさや喜びを感じるような経験や環境を整えていくことです。児童生徒の実態を把握し、運動やスポーツの価値や特性に着目しつつ、日常的に運動に親しめるような取組の工夫が求められます。

【図1】は、運動の日常化・習慣化に向けたPDCAサイクルです。P（PLAN：計画）→D（DO：実施・実行）→C（CHECK：評価・考察）→A（ACTION：見直し）のサイクルの下に実践していくことが大切です。

運動の日常化に向けたPDCAサイクル

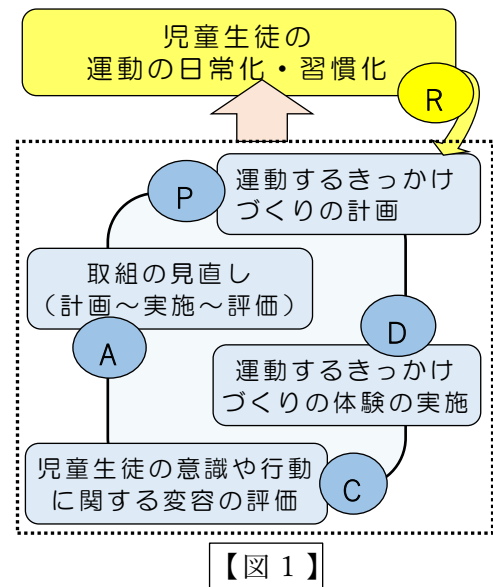


運動するきっかけづくりの計画について

「何を」「いつ」「どこで」「誰と」「どのようにするのか」等について考えることにより、運動の日常化・習慣化に向けた取組の具体的な把握ができ、計画が立てやすくなります。また、計画で大切なことは、児童生徒の実態（体力・運動能力調査の結果や運動の日常化・習慣化に関する調査結果等）について、十分に把握することです。曖昧な実態把握は、見通しの見えにくい計画に陥りやすくなります。

D 運動するきっかけづくりについて

体育・保健体育の授業で大切なことは、「楽しい」「嬉しい」等とすることができ運動の体験や日常的に運動する経験を通して、「運動は大切なものである」と実感させることです。そして、体育的行事や日常生活（学校や家庭）等を関連させていくことで、より効果的になると考えます。また、多くの関係者（教職員や保護者、地域住民、運動指導員等）が関わり、ICT機器の活用を推進することで、更にその効果は高まることが期待されます。



C 児童生徒の意識や行動に関する変容の評価について

体育・保健体育の授業で、子供たち自身に取り組んだことを必ず振り返り、評価していくことが大切です。そのときに、ICT機器や「学習カード」を活用し、指導者に取り組んだ内容や方法が適切であったのかというだけでなく、取り組んだことによって、児童生徒の意識や行動はどのように変容し、どのような成果や課題があったのかを評価することが必要です。

A 取組の見直し（計画～実施～評価）について

取組を評価した結果を基に取組全体を再度見直し、修正及び改善しながら進めていくことによって成果はより高まります。児童生徒が日常的に運動するためには、「時間・空間・仲間」の3つの間が大切です。3つの間とは、児童生徒が運動やスポーツ、外遊びを楽しむために必要な友達や時間、遊び場のことです。現代社会ではこの3つの間が不足しており、児童生徒は外で遊べない、みんなと一緒に遊びづらい環境にあると言われています。PDCAサイクルによる取組によって、児童生徒の運動の日常化・習慣化を図ることが大切です。

(4) 運動の日常化・習慣化に向けた実践例

【合志市立南ヶ丘小学校の実践例】

① 自校の体力の現状と課題について

ア 児童の運動に対する意識の実態

意識調査から、「運動が大好き」「好き」と回答している児童は全体の84.3%もいるが、「運動場でよく遊ぶ」「遊ぶ」と回答している児童は69.1%であった。運動場で体を動かす習慣づくり、運動場で体を動かす場やきっかけづくりが課題であると考えられる。

イ 児童の運動習慣や運動環境の実態

地域のスポーツクラブへの加入率は60%を超えている。しかし、運動・スポーツ実施回数は、月に1～2回(8%)、週に1～2回(44%)、しない(9%)という結果であり、週に半分も運動しない児童が60%を超えていることがわかる。スポーツクラブに入っていない児童においては、運動の機会は体育の授業や昼休みしかなく、運動の二極化が見られる。

ウ 体力・運動能力調査から見える課題

新体力テストの結果より、学校全体では学年差が見られる。種目ごとに見ると、握力、長座体前屈、反復横とび、シャトルランは県基準を下回っている学年が多く、県平均を上回っている学年が多いのは立ち幅とびのみであった。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

運動が好きになり、運動に進んで親しむ児童の育成

P 計画

③ 運動のきっかけづくりの計画について

ア 授業におけるきっかけづくり

教材開発、学習過程の工夫、学習カードの工夫をし、「わかる」「できる」喜びを児童に感じさせる授業を行うことで、運動に進んで親しもうとする意欲につなげていく。

イ 運動の日常化・習慣化のマネジメント

体育委員会で、児童の体力における課題を改善する取組「ミニ体力記録会(昼休み)」を実施する。また、体育の持久走の時期には、運動の習慣化、体力向上を目的にマラソン月間(朝・業間)を設定する。さらに、遊具等を通して運動に親しむ習慣づくりの取組として「遊具名人表」を実施する。

ウ 運動環境の整備

運動場で様々な遊びに親しむことができるよう、縄跳びスペース、ボール遊びスペースなど遊びごとに場所分けしたり、ボールや一輪車などをいつでも使えるように整理したりする。

D 取組の実際

④ 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

ア 遊具名人表の取組

児童が本校にある遊具や固定施設を積極的に活用し、進んで運動に親しむように、遊具名人表を作成した。本校にある7の遊具・固定施設等にそれぞれ4級から名人までの5段階のステップを設定し、それぞれの段階をクリアしたらシールをもらって次のステップに進めるようにした。スモールステップで進んでいくことができるので子どもたちも伸びる喜びを感じながら遊ぶことができている。



てつぼう



タイヤ跳び



うんてい

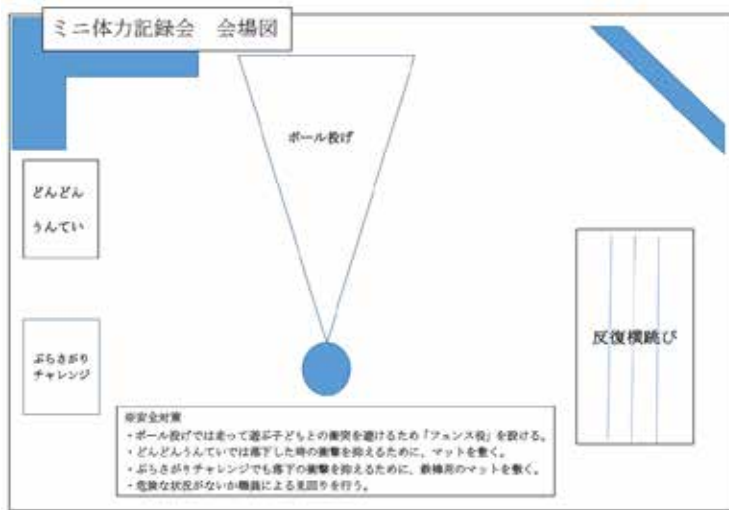
イ ミニ体力記録会

児童が楽しみながら運動に親しむこと、本校の体力の落ち込みがある領域を向上させることを目的として、体育委員会主催でミニ体力記録会を実施した。

【種目】

ボール投げ	ハンドボールを何m投げることができるか。
反復横とび	20秒以内に1m間隔のラインを何回踏み越えられるか。
ぶらさがり チャレンジ	鉄棒に何秒間ぶら下がれるか。
どンドン うんてい	決まった時間内にうんていでどこまで進めるか。

【会場図】



たいりょくきろくかい
ミニ体力記録会

1年生	2年生	3年生
ボール投げ	■	■
どんどん うんてい	■ (本)	■ (本)
反復横跳び	■	■
ぶらさがり チャレンジ	■	■

ミニ体力記録会カード

ウ 体育委員会の主体的な取組

体育委員会で遊具名人の賞状づくりをしたり、放送で呼びかけたり、記録会の運営をしたりするなど、児童の主体的な活動で外遊びを推進する取組ができている。



ミニ体力記録会の記録



放送で取組の呼びかけを行う



遊具名人賞状



遊具名人賞状づくり

C 児童の意識や行動に関する変容の評価

⑤ 児童（生徒）の意識や行動に関する変容（◎成果、▲課題）

- ◎ 多くの児童が進んで遊具で遊ぶ姿が見られた。子供たちからは「できなかった遊具を何度もやっていたらできるようになった。」「休みの日に遊具をしに学校に行った。」「したことがない遊具があったのでやってみたら楽しかった。」という感想等があった。
- ▲ 遊具名人を通して運動に親しむ習慣が身に付いてきたので、今後は家庭で使える「運動カード」を作成し、家族や地域の人と一緒に運動に取り組む機会を作っていきたい。

A 取組の見直し

学校・家庭・地域など様々なところで進んで運動に親しむ習慣づくりの工夫

【山鹿市立米野岳中学校の実践例】

① 自校の体力の現状と課題について

ア 生徒の運動に対する意識の実態

「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好き」「やや好き」と答えた生徒が好きな理由としては、約8割の生徒が「友達や仲間と一緒に活動できる」と答えており、そのほとんどが「自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」と運動機会を求めていることがわかる。また、「中学校入学前から体を動かすことが好き」だった生徒の割合が全国平均値より低く、運動やスポーツとの出会いやきっかけが重要であることを示している。

イ 児童の運動習慣や運動環境の実態

スクリーンタイムは全国・県平均を上回っている状況にあり、運動時間の減少の一因である。また、「誰と運動やスポーツをしますか」という問いに対して、地域の人と答えた生徒は約3%、地域の人材活用には大きな課題がある。

ウ 体力・運動能力調査から見える課題

新型コロナウイルス感染症の影響前と現在とを比較したときに、約6割の生徒が運動・スポーツに取り組む時間が減ったと回答しており、運動機会の減少が一つの要因である。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

豊かなスポーツライフの基盤づくりをめざして、
生活習慣の改善にスポットをあてた取組の充実
～主体的に学習に取り組む態度の育成～

P 計画

③ 運動のきっかけづくりの計画について

ア 授業におけるきっかけづくり

- 内発的動機付けを意識した授業づくり、授業改善
- 行動実践に対する励ましや賞賛

イ 運動の日常化・習慣化のマネジメント

- ニュースポーツの導入と地域人材の活用
- 「体づくり運動」におけるうち（家）トレの考案、積極的な導入

ウ 運動環境の整備

- 視覚化による啓発活動の充実（掲示物の充実）
- 一人一台端末の有効活用

D 取組の実際

④ 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

ア 行動実践に対する励ましや賞賛

授業中、教師が話す言葉の7割を目標に「励まし」「賞賛」の言葉にすることを意識した。「できた」ことではなく、挑戦したことへの「励まし」「賞賛」であり、生徒の自尊感情を高め、さらに内発的動機付けにつながるように言葉をかけ続けた。

イ うち（家）トレの考案と積極的な導入

「体づくり運動」の授業において、家庭でのトレーニング（今後“うちトレ”という）を考え、実践してみることにした。条件は①家で、②簡単に（短時間に）③効率的にできるものである。委員会主催で「うちトレコンテスト」を開催し、全校生徒に紹介し、体力向上のきっかけづくりを行った。

また、各部活動において、休日を利用してできるトレーニングメニューを考案し、導入した。

他にも、「うちトレ」を保健体育科の授業にも応用している。「体づくり運動」の単元を活用して、それぞれの学年で新体力テストの結果を分析し、課題に応じたメニューを考案し提案をした。その後、生徒同士がディスカッションしながら米野岳サーキットを作成し、実施している。



うちトレメニューカード（例）



米野岳サーキット①
【握力強化】



米野岳サーキット②
【股関節の柔軟性強化】

ウ ニュースポーツの導入、地域人材の活用

うち（家）トレの3つの条件をベースに①誰でも、②簡単に、③楽しめるものとしてニュースポーツの導入、そして普及・推進活動を行った。地域のスポーツ推進委員の方々に協力を依頼して、3つの条件を満たす「モルック」を導入した。体験後、生徒自らがモルック推進委員として活動を行っている。

その例として、総合的な学習の時間を活用して、地域のサロン会に参加して、参加者と一緒にモルックを体験していただいた。今後、地域に呼びかけて、ニュースポーツの大会を校内で行うよう企画を進めている。



モルック講習会の様子①



モルック講習会の様子②

エ 視覚化による啓発活動の充実（掲示物充実）

運動や体力に関する情報や生徒の活躍等、掲示物を充実することで視覚的に啓発活動を行った。季節によって掲示物を変え、定期的に更新することで生徒に飽きさせない工夫を行った。3ヵ月を1クールとして、掲示物を入れ替えるようにしている。

4月初旬は、集団行動や保健体育科の授業に関するオリエンテーションや年間行事計画・体育行事に関する写真展を行った。

7月には、第1回新体力テストの結果をクラス・学年・部活動単位で掲示した。それぞれの活動に活用できるようにした。

他にも、スポーツニュースやニュースポーツなどスポーツに関することや健康面や食事に関するアドバイスなど、工夫して掲示している。



掲示物①（4月）



掲示物②（7月）

C 生徒の意識や行動に関する変容の評価

⑤ 生徒の意識や行動に関する変容（◎成果、▲課題）

- ◎ 運動部活動において、これまでは先生から与えられたメニューをこなすのが日常だったが、自分たちの課題と向き合うことで「やらされる」トレーニングから、「考える」トレーニングへの転換が図られた。練習の内容に変化が見られ、自然と練習開始の時間が早くなる相乗効果もあった。
- ◎ 生徒に対する内発的動機付けにより、保健体育科授業の満足度が85%から90%を超える値を示しており、体力の向上にも数値になって表れた。運動への抵抗感が減ったというアンケート結果が出ており、運動機会の増加にもつながった。
- ◎ ニュースポーツの導入は、運動を苦手としている生徒にとっても親しみやすく、運動意欲の向上につながった。全員が同じスタートラインで始めることができ、運動能力に左右されることなくできることも大きなメリットとなった。運動やスポーツを「する」視点だけでなく、3年生から1・2年生に対してモルックの講習会を行い、ニュースポーツの大会を運営する中で、相手の立場になって考えることができ、「支える」視点づくりにもなった。
- ▲ ICT機器を一人一台所持しているため、情報機器への接触時間は必然的に増加傾向にあるが、運動時間はわずかに増加しただけであった。

A 取組の見直し

自然にからだを動かしたくなるような「場・しかけ」づくり
～主体的に学習に取り組む態度の育成～

3 幼児期における運動経験の重要性

幼児期は様々な遊びを中心に、毎日合計 60 分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！

幼児期は、生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるとともに、動きを繰り返し実施することによって、動き方が上手になる洗練が図られていきます。また、意欲をもって積極的に周囲の環境に関わることで社会性の発達や認知的な発達が促され、心と体が相互に密接に関連し合いながら総合的に発達していく時期です。幼児期における運動については、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基礎を培うことが大切です。



「幼児期運動指針ガイドブック（平成 24 年 3 月 文部科学省）」には、運動習慣を身に付けるポイントとして、次の 3 点が示されています。

① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること

② 楽しく体を動かす時間を確保すること

③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

(1) なぜ、様々な遊びを取り入れることが必要なのか

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期には、多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせていくことが重要となってきます。

それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が高まり普段の生活で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなどの基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。

ここでいう基本的な動きとは、次のことをいいます。

「体のバランスをとる動き」（立つ、座る、転がる、渡る、ぶら下がるなど）
「体を移動する動き」（歩く、走る、跳ぶ、登る、よける、這う、すべるなど）
「用具などを操作する動き」（運ぶ、投げる、捕る、蹴る、掘る、押すなど）

幼児が、様々な遊びを楽しんで夢中になって活動しているうちに、多様な動きを経験することになります。その遊びの中には上記のような基本的な動きが複合的に含まれ、結果的には多様な動きを経験し、それらを獲得することができるといわれています。

(2) なぜ、楽しく体を動かす時間の確保が必要なのか

多様な動きの獲得のためには、量（時間）的な保障も大切な視点です。楽しい遊びが提供された上に、ある程度の時間を確保すると、幼児は其中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することになります。

そこで、幼児期運動指針では様々な調査結果や世界各国のデータから、「毎日合計60分以上」体を動かすことが望ましいとしています。

ただし、時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩やお手伝いなど、多様な動きの経験が大切です。

(3) なぜ、発達の特性に合った遊びが重要なのか

幼児は、一般的にその時期に発達していく身体の諸機能を使って動こうとするので、発達の特性に合った遊びをすることは、それらの機能が一層促進されるとともに、けがの予防にもつながります。

幼児の身体諸機能を十分に動かし、活動意欲を満足させることは、幼児の有能感を育むことにもなり、体を使った遊びに対する意欲の向上にも結び付きます。

なお、幼児期運動指針には、①3歳から4歳頃、②4歳から5歳頃、③5歳から6歳頃に分けて、その時期に経験しておきたい遊び（動き）の例について示してあります。幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長は個人差が大きいので、幼児に体を動かす遊びを提供するにあたっては、一般的な発達の特性の理解だけではなく一人一人の発達に応じた配慮が必要となります。



幼児期における運動は、様々な効果をもたらします！

幼児が毎日体を動かして遊ぶことは、身体面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達等に対する効果も報告されています。

体力・運動
能力の基礎
を培う

認知的能力
の発達に効
果がある

丈夫で健康
な体になる

意欲的に取
り組む心が
育まれる

協調性やコ
ミュニケー
ション能力
が育つ

幼児期における運動あそびの参考資料

○幼児期運動指針



幼児期の運動の在り方を
示してあります

○幼児期運動指針
ガイドブック



幼児期運動指針を
わかりやすく紹介

○アクティブチャイルド
プログラム



運動遊びの例や指導法が
盛りだくさん

(4) 幼稚園の実践例

【益城町立益城幼稚園の実践】

① 幼児の様子と体力向上に関する課題について

ア 園の特徴

本園は、年少児16名、年中児30名、年長児29名の計75名が在籍する園である。園庭が広く、のびのびと遊ぶことができる環境にあり、固定遊具やサッカーなどを楽しむ姿が見られている。

イ 幼児の様子から見える体力的な課題

毎日の自由に遊べる時間には、自主的に好きな遊びを見つけて楽しんでいる。そのため、戸外で活発に遊ぶ幼児もいれば、室内でのごっこ遊びや製作遊びを好む幼児もいるので運動経験の個人差が大きいように感じる。

② 課題を踏まえた本園の目標

幼児が自ら運動遊びを楽しめるような環境づくり

③ 取り組みの計画

幼児の遊びの様子を観察しどんな運動遊びを楽しんでいるのかを探ることで、自ら運動遊びをしたくなるような環境設定について考える。また、その後の遊びの様子などを広用紙と付箋を使って職員間で共有し、環境構成の改善へとつなげる。



広用紙を使って共有

④ 取組の実際

ア 幼児の遊びの様子から行った環境設定 (※____環境構成、____教師のみとり)

A 5歳児クラス

園庭だけでなく、室内でも体を動かして遊ぶことが出来るように、部屋の端から端にすずらんテープを取り付け、そこに紙皿やカゴを吊るしてみた。するとジャンプやタッチする遊びが始まった。しばらくすると、すぐに遊びから離れていく幼児が見られ、物足りなさを感じているのではないかと考えた。参加した研修で使った“スポンジボール”と、“風船ボール”が良いかもしれないと思い、保育室に置いてみた。すると、玉入れや的あてをする姿が見られた。



室内に設置したボール。
ボールの種類も変えてみる

B 4歳児クラス

園庭では吊るしたこいのぼりを、複数の幼児が引っ張る様子が見られていたため、引っ張って遊べるような環境があることで興味をもって遊べるのではないかと思います。各クラスの担任同士で話し合いの場をもち、年長児が遊んでいるボールを園庭にも吊るしてみたことにした。しばらくは遊んでいたが、だんだん遊ぶ姿が見られなくなっていた。



戸外に設置したボール

C 全クラス

年長、年中のクラスの遊びの流れを見て、環境の見直しを図った。暑さが厳しくなったことや、幼児の興味をひくものではなくなったのではないかと考え、場所をリズム室に変え、吊るしてみることにした。 リズム室という誰もが入って遊べる部屋に設置したことが新たに幼児の興味を引いたようで、年少児から年長児まで一緒に遊ぶ姿が見られ、引っ張ってはねる様子を楽しむ、友だち同士で打ち合うなど、遊び方にも幅が見られるようになった。ある日、幼児の「私、赤に届いたよ」「じゃあ、私は青」というつぶやきから、色に興味を持つ様子を感じ、ボールの色を増やしてみたところ、1人が選んだ色を他の幼児が見つめてタッチするという遊びが始まった。

この他に、ボールを投げて遊べる環境として滑り台のステップにフープを設置したり、運動会後には玉入れを設置して自由に遊べるようにした。



ボールを投げて遊ぶ



自分でここから投げられるか、線を書き始める



ラインカーで線を書き難易度をつける

イ 登園時の環境設定

毎朝、楽しく登園できるようにフープをケンケンパの形に並べたり、ラインカーで迷路を書いたりしているが、梯子や平均台など運動遊びを楽しめるようなものも設置してみた。登園時に楽しんでチャレンジする姿や、親子で楽しむ姿も見られた。また、自由遊びの時間に友達と楽しむ姿も見られた。



朝の自由遊び時に梯子にチャレンジ!



トンネル、けんけんば



寄付していただいたクライミングハウス

⑤ 成果と課題 (◎成果、▲課題)

- ◎ 幼児の興味のある遊びから運動遊びをしたくなる環境を作ることにより、興味をもって自分から身体を動かして遊ぶ機会づくりができた。
- ◎ 登園時の環境設定の種類を増やすことで楽しく登園できると共に、運動遊びに気軽にチャレンジする姿が見られるようになった。
- ▲ やってみたいという気持ちが増える一方で危険な遊び方をすることもあったので、安全面に配慮しながら幼児のやる気に応えられるような環境構成の工夫をしていきたい。

4 公開授業について

児童生徒の体力向上を図るため、体育・保健体育の公開授業を小・中学校各1校で実施し、体力向上推進委員による授業の視察及び提言の周知・啓発活動を行いました。



(1) 小学校における公開授業

相良村立相良南小学校 第5学年 「器械運動」 R4.11.2

① 本時の目標

ひじやひざが伸びた、大きな側方倒立回転ができるコツを見つけることができる。

② 本時の展開

過程	学習活動	授業の様子
導入	1 課題をつかむ。 ①ローテーション運動をする。 【めあて】 ひじやひざが伸びた側方倒立回転をするポイントを見つけよう。 ②コツを全体で共有する。 【課題】 ひじやひざが伸びた側方倒立回転するには、どうしたらよいのだろうか。	 <p>連続図で動きを視覚化し、コツを共有します。</p>
展開	2 課題の解決に向けて練習する。 ①課題克服に向けて、自分に合った練習の場で練習する。 同じ場で練習している友達と、アドバイスをし合います。 ②グループで技を見合い、授業のはじめと比べて自分の練習の成果を確認する。	 <p>ICT機器を活用し、自分の動きをすぐに確認できるようにします</p>
まとめ	3 本時のまとめを行う。 【まとめ】 ひざを伸ばすには、足の振り上げを強くするとよい。 ※その他、児童それぞれでまとめる。 4 めあてに対する振り返りをする。	【評価規準】 ひじやひざが伸びた側方倒立回転のコツを見つけることができる。(観察・カード)

③ 成果と課題 (◎成果、▲課題)

- ◎ ローテーション運動の時間を確保し、様々な運動を取り入れたことで技の習得に必要な感覚づくりを行うことができていた。
- ◎ 授業の中に連続図(アナログ)とICT機器で撮影した動画(デジタル)のそれぞれの良さを取り入れたことで、児童が動きのコツをつかむことができていた。
- ▲ 課題解決に向けて学びを深めるためには、コツを全体で共有する場面で、体のどの部分をどのように動かせばよいかを児童の共通言語でしっかり押さえておく必要があった。




(2) 中学校における公開授業

宇城市立松橋中学校 第3学年 球技「ソフトボール」 R4.11.7

① 本時の目標

捕球場所に最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。

② 本時の展開

過程	学習活動	授業の様子
導入	1 健康観察・準備運動を行う。 2 スキルアップトレーニングを行う。 3 前時までの振り返りを行う。	 <p>前時までの内容を振り返り、本時のめあてを確認します。</p>
展開	4 本時のめあてを確認し、チームで話し合う。 【めあて】外野に抜けないようにボールをとろう。 ①グループでスローイングノックの練習を行う。 理想の動きをチーム内で共有できるように、言葉やジェスチャーを交えながらチーム内に伝えます。 ②守備の場所を変えたり、打球に変化を加えたりしながら練習を行い、捕球やアウトにつなげるための動きについて考える。 リーダーを中心に、グループで動きの改善方法を出し合います。 ③話し合ったことや考えたことをもとに実際にスローイングノックのゲーム形式練習をする。	 <p>スローイングをする人が、左右にふったり、速いボールを投げたりして守備の練習をします。</p>  <p>リーダーを中心に、グループで動きの改善方法を出し合います。</p>
まとめ	5 学習のまとめと振り返りを行う。 【まとめ】打者をアウトにするためにはできるだけ早く捕球場所に移動することが大切である。 6 片付けをし、次時の連絡を聞く。	【評価規準】 捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。(観察・ワークシート)

③ 成果と課題 (◎成果、▲課題)

- ◎ 生徒が学習の流れを理解し、主体的に活動しており、授業における運動量も十分に確保されていた。
- ◎ グループで活発に話し合いがなされていた。それぞれのグループで出された言葉を教師が拾って広げたり、全体で共有したりするとさらに学びが深まったのではないかと。
- ▲ 学んだことがゲームの中で生かされるよう、場の広さや守備の人数などを工夫する必要がある。

体育・保健体育 授業チェックシート

学校名		授業日	年 月 日	授業者	
学年	年	単元名		評価者	
チェックポイント					評価
導入	児童生徒が見通しを持つことができるよう、単元の指導計画が示された。				
	学習目標(ねらい)が適切に設定されている。(指導内容の明確化)				
	学習目標(ねらい)が児童生徒に明確に示された。(提示の工夫)				
展開	課題解決のために有効な場の設定がなされている。				
	課題解決のために有効な学習資料が提示されている。(含む、ICT活用)				
	課題解決のために有効な言葉かけ(指導)を先生が行っている。				
	教え合いや学び合いを生み出す工夫がなされている。(言語活動の充実)				
	学習の成果を試すためのチャレンジの場が設定されている。				
整理	本時の学習の成果を振り返る場が設定されている。(自己評価、相互評価)				
学び方	集合や整列等、整然と行っている。				
	授業のきまりやルールが守られている。				
	学習方法や話し合い、教え合い等のやり方が身に付いている。				
授業全体	授業の勢いがある。				
	本時の目標、学習目標(ねらい)、中心となる学習活動、評価が一体となっている。				
	運動量が確保されている。				
	学習カードが有効に活用され、学びのPDCAサイクルが確立されている。				
	児童生徒の学習に対する適切な評価計画を立て、評価を行っている。				
総合評価	1	2	3	4	※評価は、◎ ○ △ で行う。
【授業の良い点(○)及び改善点(●)】					

※このチェックシートは、「体育・保健体育授業の工夫改善のポイント」に沿って項目を設定しています。
授業研究会や自らの授業を振り返る場合など、授業改善のPDCAサイクルを確立するためにご活用ください。

第2章 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査 結果の概要と分析

- 令和4年度(2022年度)熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の結果についてまとめています。
- 令和4年度(2022年度)熊本県児童生徒の体力・運動能力調査の過去10年間の推移がわかります。

【調査結果掲載学年】

小学校2年生、小学校4年生、小学校6年生、中学校2年生、
高等学校2年生

- 県基準値(第4期)を設定しました。
- 体力向上に向けた取組のマネジメント例と体力向上に関するコンテンツを紹介しています。



1 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査実施要項 【概要版】

（1） 調査の目的

各小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び特別支援学校において、児童生徒の体力・運動能力の実態を把握し、それぞれの学校における児童生徒の体力向上の実践に資するとともに、学校体育の充実を図る。

（2） 調査の内容

		小 学 校		中・高等学校	
		男 子	女 子	男 子	女 子
体 格	身 長	○	○	○	○
	体 重	○	○	○	○
体 力 テ ス ト	握 力	○	○	○	○
	上 体 起 こ し	○	○	○	○
	長 座 体 前 屈	○	○	○	○
	反 復 横 と び	○	○	○	○
	持 久 走	—	—	※1	※1
	20mシャトルラン	○	○	※1	※1
	50m 走	○	○	○	○
	立 ち 幅 と び	○	○	○	○
	ソフトボール投げ	○	○	—	—
	ハンドボール投げ	—	—	○	○
運 動 習 慣 等	運動に対する意識	○		○	
	1週間の運動時間	※2		○	

※1：持久走又は20mシャトルランを選択して実施する。

※2：1週間の運動時間の調査に関しては小学4年生以上で実施する。

（3） 調査の対象

- ①小学校、義務教育学校1～6年及び特別支援学校小学部（6～11歳）の男女児童
- ②中学校、義務教育学校7～9年及び特別支援学校中学部（12～14歳）の男女生徒
- ③高等学校及び特別支援学校高等部（15～17歳、定時制は18歳まで）の男女生徒

（4） 調査の実施時期

原則として令和4年（2022年）5月下旬～6月末までに実施する。

2 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体格及び体力・運動能力調査 結果一覧

(1) 男子の結果

性別	校種	年齢	年度	身長 (cm)			体重 (kg)			握力 (kg)			上体起こし (回)			長座体前屈 (cm)		
				標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
男子	小学校	6	R4	4446	116.59	5.05	4565	22.07	3.90	4430	9.02	2.12	4399	11.11	5.10	4441	27.92	6.41
			R3	4488	116.47	4.92	4486	21.98	5.17	4483	9.10	2.07	4349	11.00	5.03	4442	27.55	6.47
			R1	4620	116.07	4.73	4619	21.54	3.56	4627	9.27	2.10	4622	11.22	5.28	4630	27.43	6.14
		7	R4	4512	122.60	5.31	4639	24.98	4.70	4449	10.69	2.38	4423	13.42	5.18	4471	29.01	6.44
			R3	4563	122.43	5.06	4563	24.85	6.17	4548	10.69	2.40	4455	13.22	5.09	4522	28.56	6.41
			R1	4772	122.02	5.31	4772	24.18	4.22	4764	11.04	2.27	4764	13.89	5.19	4758	28.46	6.06
		8	R4	7688	128.35	5.99	7814	28.31	5.84	7839	12.67	3.05	7764	15.12	5.61	7816	29.77	7.03
			R3	8077	128.00	5.42	8054	27.81	6.18	8029	12.37	2.86	7820	15.13	5.64	7985	29.51	7.57
			R1	8185	127.93	5.37	8177	27.58	5.38	8194	12.86	2.86	8179	15.52	5.69	8189	29.33	6.59
		9	R4	7719	133.63	6.25	7849	31.75	7.31	7874	14.64	3.53	7813	17.07	5.62	7838	31.36	7.30
			R3	8239	133.42	5.72	8238	31.47	8.48	8221	14.27	3.28	8037	16.93	5.62	8174	30.88	7.18
			R1	8035	133.21	5.63	8036	30.92	6.58	8076	14.58	3.20	8054	17.30	5.69	8064	30.68	6.93
		10	R4	7890	139.16	6.53	8004	35.69	8.29	8080	16.82	3.88	7987	18.81	5.57	8059	32.81	7.38
			R3	8250	139.09	6.33	8245	35.41	8.57	8212	16.46	3.74	8047	18.64	5.61	8157	33.28	7.77
			R1	8051	138.71	6.13	8051	34.60	7.56	8049	16.83	3.57	8042	19.51	5.65	8047	32.78	7.32
		11	R4	7841	145.95	7.63	7834	40.62	10.28	7980	20.21	4.99	7912	20.78	5.50	7978	35.57	8.04
			R3	8056	145.48	7.22	8055	39.73	9.72	8043	19.39	4.84	7871	20.41	5.52	7984	35.21	8.09
			R1	8306	144.86	7.22	8299	38.93	9.05	8292	19.89	4.65	8265	21.54	5.47	8281	35.01	7.51
	中学校	12	R4	7233	153.60	7.93	7226	45.87	10.08	7385	24.94	6.14	7324	23.27	5.51	7332	39.62	9.39
			R3	7578	153.30	7.92	7571	45.38	10.22	7530	24.49	6.30	7473	23.24	5.45	7507	38.59	9.08
			R1	7592	152.38	10.22	7577	44.23	11.86	7586	23.98	8.62	7556	23.73	7.85	7571	37.94	10.67
		13	R4	7149	160.78	7.41	7113	50.82	10.31	7234	30.59	7.02	7149	26.21	5.70	7179	43.50	9.92
			R3	7479	160.23	7.59	7459	49.98	10.50	7540	29.85	7.17	7477	26.54	5.72	7504	43.40	10.07
			R1	7221	159.53	9.76	7199	48.97	11.48	7242	29.37	9.08	7185	27.02	7.96	7223	42.78	11.12
		14	R4	7273	165.45	6.90	7241	55.24	10.22	7347	35.37	6.82	7266	28.77	5.58	7305	47.82	10.57
			R3	7173	165.21	6.53	7146	54.44	10.19	7167	34.37	7.47	7098	28.55	5.65	7139	46.17	10.47
			R1	7551	164.83	9.19	7526	54.01	11.70	7592	34.28	9.18	7520	29.46	8.44	7557	46.90	12.00
高等学校	15	R4	4518	168.13	5.74	4520	58.96	11.15	4507	36.45	6.70	4484	28.51	5.40	4494	47.93	10.47	
		R3	4493	167.91	5.93	4490	58.89	10.90	4495	36.29	6.55	4462	28.19	5.37	4483	47.26	10.22	
		R1	5328	167.83	5.80	5337	58.56	10.70	5339	36.16	6.36	5313	29.47	5.38	5324	48.25	10.03	
	16	R4	4310	169.35	5.83	4293	60.72	10.69	4326	38.71	6.71	4294	30.43	5.56	4316	50.58	10.27	
		R3	4712	169.34	5.78	4698	60.64	10.26	4717	38.99	7.05	4678	30.74	5.42	4702	50.02	10.18	
		R1	5235	169.32	5.64	5237	60.45	10.24	5267	39.00	6.46	5231	31.89	5.52	5250	50.50	10.35	
	17	R4	4556	170.20	5.83	4557	62.54	10.56	4590	40.69	7.11	4564	31.98	6.03	4582	52.54	10.53	
		R5	4725	170.09	5.71	4725	62.49	10.50	4717	40.68	6.73	4679	32.10	5.52	4709	52.09	10.43	
		R1	5216	170.07	5.72	5214	62.40	10.27	5229	40.95	6.75	5198	33.10	5.40	5209	52.58	10.47	

反復横とび (点)			持久走 (秒)			20mシャトルラン(回)			50m走 (秒)			立ち幅とび (cm)			ボール投げ (m)		
標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
4431	26.43	5.77				4421	19.25	8.76	4425	11.68	1.54	4432	114.00	17.53	4430	8.32	3.10
4464	27.06	4.83				4447	19.81	9.41	4470	11.62	1.64	4475	113.45	17.40	4474	8.19	3.22
4624	27.53	4.73				4607	19.96	9.40	4617	11.61	1.61	4619	113.49	17.40	4624	8.44	3.43
4457	30.23	5.76				4401	27.00	12.34	4453	10.85	1.39	4448	123.68	17.47	4461	11.15	4.32
4540	30.10	5.69				4523	27.84	12.43	4528	10.77	1.25	4541	122.43	17.44	4546	11.00	4.21
4761	31.44	5.84				4743	29.65	13.03	4761	10.73	1.32	4761	124.26	16.79	4770	11.62	4.22
7819	32.70	7.35				7775	32.47	15.73	7724	10.36	1.24	7821	133.41	19.00	7840	14.08	5.58
7983	33.36	7.60				7967	34.55	15.83	7967	10.30	1.26	7996	133.51	19.47	7994	14.24	5.50
8175	33.94	7.22				8157	35.86	16.10	8177	10.24	1.10	8180	134.40	17.90	8180	15.02	5.51
7875	36.73	7.76				7806	40.72	20.42	7746	9.91	1.25	7748	142.08	20.41	7882	17.53	6.79
8196	36.64	7.89				8129	41.37	18.15	8180	9.85	1.19	8190	141.94	19.64	8200	17.58	6.57
8042	38.25	7.50				8027	44.16	18.08	8036	9.83	1.38	8048	143.45	19.01	8059	18.65	6.65
8040	40.80	7.58				7953	47.35	20.12	7890	9.49	1.08	8028	150.45	21.12	8040	20.94	7.77
8182	40.76	7.60				8093	48.63	20.19	8167	9.45	1.15	8179	150.65	20.73	8149	21.22	7.90
8035	42.44	7.48				7985	53.13	20.21	8021	9.41	1.19	8036	151.56	19.57	8038	22.29	7.64
7947	44.11	7.57				7826	55.81	22.15	7789	9.06	1.07	7935	161.41	23.04	7952	24.71	9.21
7982	44.29	7.50				7889	57.12	22.07	7973	9.01	1.22	7979	161.66	22.66	7992	25.02	9.12
8256	45.72	6.96				8202	61.23	21.15	8232	9.00	1.02	8256	161.71	21.07	8257	26.34	8.92
7259	48.58	7.80	6156	438.80	84.79	894	67.17	24.79	7057	8.66	1.02	7229	181.87	26.78	7247	17.89	5.44
7452	48.71	7.64	6183	433.52	78.93	1211	68.68	24.97	7325	8.59	1.42	7422	181.63	25.85	7402	17.80	5.40
7505	49.22	9.08	6926	430.11	71.29	762	69.91	22.92	7454	8.63	5.73	7508	178.46	25.05	7517	18.09	8.26
7102	52.82	7.43	6162	402.36	76.80	768	83.80	27.36	6969	8.01	0.89	7119	200.14	26.90	7119	21.04	6.06
7427	52.91	7.50	6131	396.49	68.46	1209	86.48	25.61	7322	8.00	1.58	7439	200.72	25.68	7404	20.93	5.73
7148	52.87	9.23	6578	387.04	61.93	805	88.26	23.98	7105	8.00	5.99	7160	197.02	25.26	7166	20.99	8.05
7214	55.96	7.63	6180	381.63	74.65	853	90.29	24.65	7081	7.61	0.80	7231	214.42	25.58	7210	23.68	6.59
7030	56.33	7.26	6012	377.60	65.50	1043	98.32	25.05	7016	7.61	1.48	7083	213.80	25.40	7069	23.39	5.95
7490	56.10	9.78	6932	371.38	59.20	677	94.66	24.45	7455	7.62	5.98	7492	210.16	25.22	7507	23.42	8.89
4481	56.19	6.52	3515	388.80	63.83	975	87.46	22.20	4447	7.47	0.62	4491	217.86	23.55	4482	23.54	5.80
4443	55.48	6.41	3872	387.69	63.99	567	79.60	23.23	4439	7.52	0.67	4459	218.05	23.20	4458	23.98	5.72
5296	55.59	6.29	4947	379.19	56.86	326	86.89	21.00	5270	7.55	0.58	5300	215.55	22.70	5300	23.72	5.32
4272	57.75	6.49	3403	384.35	66.67	944	92.56	23.16	4247	7.33	0.65	4284	224.93	23.02	4267	25.48	6.36
4652	57.67	6.49	3973	375.24	59.79	709	91.00	23.27	4625	7.30	0.60	4659	225.59	22.70	4669	25.66	6.05
5209	57.82	6.08	4785	371.75	59.12	406	92.70	21.93	5191	7.35	0.57	5211	223.07	21.77	5221	25.40	5.65
4534	59.32	6.58	3606	377.68	62.44	973	94.11	23.53	4506	7.19	0.57	4542	230.50	23.17	4551	26.68	6.21
4672	58.73	6.24	4098	370.84	59.14	543	88.65	22.27	4647	7.22	0.56	4666	230.41	22.06	4705	26.52	6.05
5177	58.90	6.18	4850	368.83	58.63	323	88.70	23.54	5158	7.25	0.59	5189	229.30	21.20	5202	26.99	6.05

(2) 女子の結果

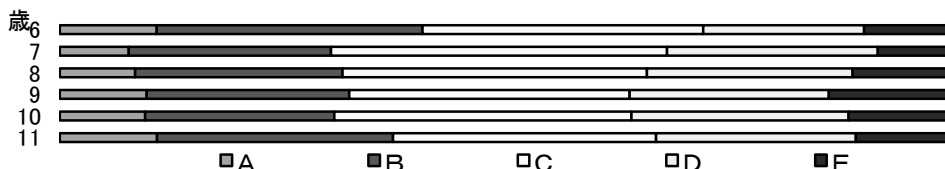
性別	校種	年齢	身長 (cm)			体重 (kg)			握力 (kg)			上体起こし (回)			長座体前屈 (cm)				
			標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差		
女子	小学校	6	R4	4276	116.03	5.55	4276	21.63	3.59	4261	8.68	10.14	4224	10.98	4.83	4264	29.91	8.02	
			R3	4353	115.62	4.83	4352	21.46	5.15	4359	8.61	2.12	4235	10.86	4.72	4315	29.44	6.60	
			R1	4302	115.33	5.07	4301	21.23	3.43	4310	8.71	2.08	4313	11.01	5.01	4316	29.21	6.07	
		7	R4	4357	121.79	5.41	4354	24.30	4.44	4304	10.07	2.16	4281	13.16	4.74	4323	31.35	6.65	
			R3	4410	121.65	5.11	4409	24.20	4.99	4394	10.13	2.22	4281	13.07	4.71	4344	30.63	6.34	
			R1	4410	121.20	5.38	4411	23.84	4.09	4401	10.38	2.16	4400	13.41	4.88	4398	30.68	6.26	
		8	R4	7243	127.87	5.95	7239	27.56	5.63	7398	12.01	2.64	7361	14.64	4.98	7383	32.27	7.03	
			R3	7542	127.67	5.70	7522	27.23	6.07	7512	11.84	2.69	7373	14.62	5.00	7485	32.27	7.69	
			R1	7812	127.08	5.49	7802	26.80	4.94	7836	12.13	2.60	7813	14.64	5.17	7825	31.94	6.55	
		9	R4	7124	134.35	6.63	7122	32.61	6.51	7307	14.16	3.22	7297	16.30	4.98	7287	34.69	7.21	
			R3	7651	134.00	6.29	7654	31.13	7.60	7644	13.86	3.25	7468	16.16	4.89	7594	34.00	7.26	
			R1	7834	133.37	6.23	7831	30.44	5.89	7880	13.99	3.06	7873	16.48	5.04	7877	33.90	6.94	
		10	R4	7296	141.26	6.94	7273	36.82	7.67	7483	16.73	3.81	7414	17.91	4.83	7459	36.92	7.77	
			R3	7874	140.79	6.68	7874	35.32	7.79	7843	16.37	3.67	7690	17.79	4.80	7800	36.99	7.80	
			R1	7938	140.07	6.70	7931	34.48	7.03	7926	16.61	3.69	7903	18.58	4.89	7915	36.61	7.37	
		11	R4	7505	147.56	6.70	7494	41.41	8.07	7606	19.87	4.20	7540	18.91	4.78	7592	39.80	8.12	
			R3	7837	147.26	6.32	7829	40.35	8.38	7805	19.29	4.29	7657	18.94	4.79	7774	39.41	8.26	
			R1	7941	146.54	6.52	7933	39.43	7.82	7919	19.51	4.19	7903	19.88	4.70	7916	39.46	7.69	
		中学校	12	R4	6969	152.06	6.39	6922	44.97	8.48	7148	22.32	5.09	7090	19.85	5.23	7126	41.99	9.38
				R3	7366	151.80	5.82	7333	44.77	9.13	7343	21.93	4.44	7288	20.23	5.02	7321	41.31	8.89
				R1	7278	151.73	8.99	7252	44.34	10.49	7281	22.21	7.82	7237	21.07	8.06	7265	41.21	10.53
			13	R4	6904	154.67	6.28	6858	47.93	9.86	6969	24.39	5.71	6898	22.00	5.53	6905	44.24	9.47
				R3	7005	154.57	5.37	6949	47.74	7.74	7079	24.16	4.58	7026	22.72	5.26	7054	44.53	9.05
				R1	7094	154.62	8.40	7067	47.63	10.04	7094	24.34	7.56	7051	23.48	8.24	7071	44.23	11.10
			14	R4	6778	156.06	6.25	6707	50.07	8.25	6868	25.68	5.48	6797	23.50	5.52	6835	46.93	9.86
				R3	6953	156.29	5.36	6913	50.35	7.80	6900	25.53	4.76	6850	23.69	5.65	6883	46.59	9.58
				R1	7023	156.19	7.75	7008	50.38	9.40	7011	25.53	6.85	6957	24.37	7.83	6987	46.07	10.79
高等学校	15	R4	3783	157.01	5.28	3778	51.80	8.26	3784	25.37	4.37	3764	25.49	5.31	3786	47.59	9.59		
		R3	3796	156.87	5.23	3793	51.48	7.79	3798	25.36	4.43	3782	22.67	5.17	3797	47.57	9.70		
		R1	4329	156.90	5.12	4329	52.22	8.04	4329	25.48	4.43	4311	23.26	5.24	4318	46.90	9.21		
	16	R4	3672	157.35	5.29	3669	52.04	7.93	3667	26.11	4.52	3644	23.57	5.37	3659	48.97	9.53		
		R3	3785	157.26	5.25	3783	52.33	7.97	3791	26.26	4.58	3762	23.80	5.23	3777	48.10	9.52		
		R1	4325	157.24	5.23	4325	52.85	7.74	4323	26.08	4.43	4307	24.74	5.29	4310	48.28	9.23		
	17	R4	3671	157.58	5.28	3666	52.60	8.11	3701	26.59	4.57	3671	24.09	5.44	3689	49.97	9.66		
		R3	3865	157.64	5.16	3862	52.92	8.34	3871	26.72	4.62	3838	24.49	5.54	3864	49.74	9.36		
		R1	4385	157.53	5.29	4399	52.98	7.96	4397	26.64	4.44	4369	24.96	5.52	4384	49.22	9.55		

反復横とび (点)			持久走 (秒)			20mシャトルラン(回)			50m走 (秒)			立ち幅とび (cm)			ボール投げ (m)		
標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
4256	26.03	4.58				4244	17.16	6.26	4255	11.92	1.33	4256	106.22	16.11	4257	5.64	1.75
4339	26.50	4.26				4311	17.27	7.23	4340	11.89	1.60	4342	105.48	15.75	4347	5.54	1.81
4306	26.49	4.14				4300	16.91	6.72	4310	11.89	1.47	4313	105.85	15.84	4306	5.69	1.86
4312	29.72	5.36				4265	23.17	9.00	4310	11.13	1.43	4302	116.00	16.02	4310	7.34	2.57
4384	29.20	5.01				4365	22.68	9.02	4388	11.07	1.31	4384	114.98	15.74	4386	7.29	2.74
4395	30.17	5.34				4382	23.50	9.22	4397	11.05	1.14	4397	115.96	22.79	4399	7.51	2.67
7419	31.41	6.67				7351	26.30	11.20	7306	10.62	1.20	7403	125.02	17.52	7405	9.13	2.99
7493	32.30	6.74				7458	27.76	11.63	7472	10.58	1.61	7487	125.57	17.35	7472	9.26	3.12
7813	32.46	6.48				7797	28.10	11.59	7812	10.54	1.25	7815	126.02	16.63	7807	9.42	3.07
7352	35.23	7.12				7274	32.66	13.35	7137	10.13	1.11	7321	134.41	18.81	7354	11.31	3.86
7606	35.23	7.18				7561	33.61	13.53	7596	10.08	1.00	7593	134.81	18.32	7601	11.42	3.94
7867	36.58	6.74				7834	34.94	13.61	7860	10.08	0.97	7869	136.06	17.59	7866	11.71	3.83
7459	39.18	6.72				7375	39.21	15.05	7307	9.67	0.94	7443	143.86	19.33	7460	13.52	4.62
7821	39.18	6.79				7751	40.67	15.34	7806	9.64	1.37	7808	144.11	19.70	7811	13.72	4.67
7892	40.97	6.54				7843	44.26	15.62	7887	9.58	1.00	7898	145.56	18.34	7897	14.23	4.68
7580	41.74	6.44				7489	44.51	16.44	7423	9.31	0.90	7573	151.41	20.55	7600	15.52	5.41
7753	41.98	6.50				7676	45.70	16.51	7745	9.24	0.84	7764	152.39	20.25	7750	15.93	5.59
7891	43.75	6.08				7848	50.37	16.57	7876	9.23	0.80	7887	153.24	19.33	7902	16.42	5.45
7066	44.85	7.07	6087	310.34	67.64	830	49.02	22.46	6772	9.14	1.02	7034	164.64	24.58	7040	11.73	4.73
7264	45.22	6.35	6030	302.68	45.65	1168	53.55	18.82	7172	9.08	1.42	7257	165.01	22.56	7235	11.92	3.92
7207	46.03	8.83	6686	296.47	43.07	704	55.37	18.01	7137	9.06	6.67	7214	165.46	22.42	7231	12.29	8.52
6869	47.41	6.77	5925	298.01	64.71	801	57.16	25.61	6728	8.89	0.91	6856	170.89	25.70	6875	13.08	5.36
6980	47.91	6.07	5818	291.10	45.39	1020	60.61	19.12	6889	8.82	1.50	6984	172.33	22.08	6974	13.41	4.30
7012	48.08	8.60	6462	283.15	45.27	827	63.09	19.90	6947	8.78	6.42	7028	172.14	22.53	7043	13.39	7.83
6750	49.01	6.95	5846	293.26	67.19	824	57.71	23.27	6585	8.76	0.83	6750	175.41	23.91	6773	14.11	5.77
6767	49.17	6.59	5676	291.98	52.44	1021	62.03	20.73	6721	8.74	0.87	6867	175.76	23.20	6818	14.27	4.68
6922	49.01	8.55	6385	283.88	43.88	644	63.56	20.70	6844	8.72	5.68	6919	174.31	22.68	6948	14.24	7.23
3758	48.15	5.33	2761	309.01	42.77	1000	50.92	16.86	3736	8.91	0.82	3763	173.18	21.04	3755	13.66	4.00
3780	47.91	5.10	3244	302.92	40.38	582	52.30	15.94	3760	8.90	0.74	3781	172.36	20.28	3781	14.00	4.02
4289	47.85	5.06	3883	299.96	39.07	408	57.61	16.47	4277	8.94	0.72	4301	169.55	20.01	4309	13.78	3.94
3619	49.15	5.39	2738	306.82	42.56	917	54.76	16.95	3596	8.85	0.82	3637	175.10	21.70	3629	14.41	4.17
3746	48.72	5.47	3108	303.17	49.71	662	52.83	16.60	3731	8.81	0.74	3751	174.98	20.92	3768	14.61	4.22
4290	48.76	5.26	3773	301.64	42.17	554	58.80	16.38	4276	8.89	0.77	4293	171.86	21.12	4299	14.42	4.10
3650	49.41	5.32	2742	308.80	43.94	918	54.28	16.91	3628	8.85	0.78	3654	176.56	21.25	3668	14.68	4.20
3822	49.05	5.48	3241	302.87	49.82	606	50.69	16.73	3810	8.87	1.42	3829	175.16	21.12	3845	14.76	4.17
4350	49.00	5.49	3963	303.18	44.25	416	55.85	16.45	4335	8.93	0.83	4358	173.11	20.92	4376	14.65	4.28

3 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査判定評価表

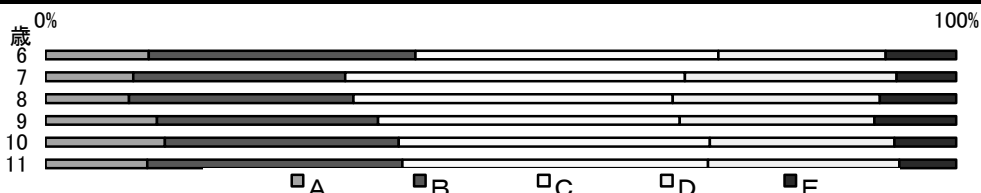
(1) 小学校男子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男子	小学校	6	4333	471	10.87%	1295	29.89%	1366	31.53%	783	18.07%	416	9.60%
		7	4291	332	7.74%	974	22.70%	1619	37.73%	1015	23.65%	346	8.06%
		8	7424	627	8.45%	1731	23.32%	2538	34.19%	1715	23.10%	809	10.90%
		9	7411	722	9.74%	1688	22.78%	2333	31.48%	1659	22.39%	1006	13.57%
		10	7571	725	9.58%	1610	21.27%	2525	33.35%	1847	24.40%	858	11.33%
		11	7582	829	10.93%	2009	26.50%	2240	29.54%	1703	22.46%	797	10.51%



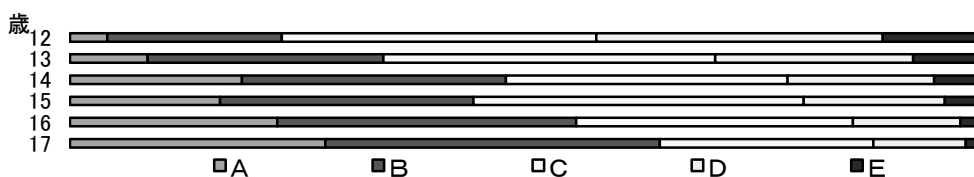
(2) 小学校女子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
女子	小学校	6	4176	473	11.33%	1223	29.29%	1388	33.24%	767	18.37%	323	7.73%
		7	4180	403	9.64%	972	23.25%	1558	37.27%	972	23.25%	273	6.53%
		8	7035	645	9.17%	1733	24.63%	2464	35.02%	1599	22.73%	590	8.39%
		9	6861	840	12.24%	1664	24.25%	2273	33.13%	1465	21.35%	616	8.98%
		10	7085	928	13.10%	1818	25.66%	2420	34.16%	1434	20.24%	480	6.77%
		11	7218	806	11.17%	2023	28.03%	2420	33.53%	1517	21.02%	450	6.23%



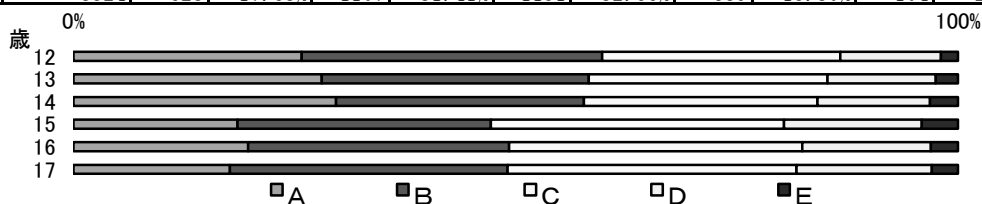
(3) 中学及び高等学校男子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男子	中学校	12	6442	263	4.08%	1235	19.17%	2225	34.54%	2028	31.48%	690	10.71%
		13	6446	550	8.53%	1668	25.88%	2349	36.44%	1400	21.72%	477	7.40%
		14	6528	1232	18.87%	1893	29.00%	2018	30.91%	1049	16.07%	332	5.09%
	高等学校	15	4281	705	16.47%	1192	27.84%	1553	36.28%	664	15.51%	167	3.90%
		16	4092	931	22.75%	1344	32.84%	1244	30.40%	483	11.80%	90	2.20%
		17	4393	1232	28.04%	1614	36.74%	1030	23.45%	447	10.18%	70	1.59%



(4) 中学及び高等学校女子

性別	校種	歳	体力テスト の合計点 N	総合判定									
				A		B		C		D		E	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
女子	中学校	12	6295	1624	25.80%	2139	33.98%	1694	26.91%	717	11.39%	120	1.91%
		13	6247	1754	28.08%	1886	30.19%	1686	26.99%	764	12.23%	157	2.51%
		14	6128	1819	29.68%	1716	28.00%	1617	26.39%	779	12.71%	193	3.15%
	高等学校	15	3616	671	18.56%	1035	28.62%	1199	33.16%	563	15.57%	148	4.09%
		16	3516	694	19.74%	1038	29.52%	1165	33.13%	512	14.56%	107	3.04%
		17	3524	623	17.68%	1107	31.41%	1151	32.66%	539	15.30%	104	2.95%



4 県平均値の種目別得点及び体力合計点、総合評価

(1) 男子

… R3を上回った項目

性別	校種	年齢	種目																体力合計点	総合評価		
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび				ボール投げ	
			平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点			平均値	得点
男子	小学校	6	9.02	3.3	11.11	4.1	27.92	4.9	26.43	3.8		19.25	4.1	11.68	3.1	114.00	3.0	8.32	3.0	29.3	C	
		7	10.69	4.0	13.42	5.0	29.01	5.0	30.23	4.6		27.00	5.0	10.85	4.0	123.68	4.0	11.15	4.0	35.6	C	
		8	12.67	5.0	15.12	5.7	29.77	5.8	32.70	5.4		32.47	5.8	10.36	5.0	133.41	5.0	14.08	5.0	42.7	C	
		9	14.64	5.7	17.07	6.0	31.36	6.0	36.73	6.1		40.72	6.1	9.91	5.4	142.08	5.4	17.53	5.4	46.0	C	
		10	16.82	6.1	18.81	7.0	32.81	6.4	40.80	7.2		47.35	6.9	9.49	6.0	150.45	6.0	20.94	6.0	51.5	C	
		11	20.21	7.6	20.78	7.9	35.57	7.0	44.11	8.1		55.81	7.5	9.06	7.0	161.41	6.9	24.71	6.7	58.7	C	
	中学校	12	24.94	3.0	23.27	4.9	39.62	4.8	48.58	5.6	438.80	3.9	67.17	5.3	8.66	3.1	181.87	3.1	17.89	3.1	31.7	D
		13	30.59	4.0	26.21	6.3	43.50	5.5	52.82	6.3	402.36	4.9	83.80	6.1	8.01	4.1	200.14	4.1	21.04	4.0	39.3	C
		14	35.37	4.8	28.77	7.0	47.82	6.4	55.96	7.5	381.63	5.6	90.29	6.5	7.61	5.3	214.42	5.2	23.68	4.9	46.8	C
	高等学校	15	36.45	5.0	28.51	7.0	47.93	6.0	56.19	8.0	388.80	5.0	87.46	6.0	7.47	6.0	217.86	5.0	23.54	5.0	47.5	C
		16	38.71	6.0	30.43	8.0	50.58	7.0	57.75	8.0	384.35	5.0	92.56	7.0	7.33	6.0	224.93	6.0	25.48	6.0	53.0	B
		17	40.69	6.0	31.98	8.0	52.54	7.0	59.32	8.0	377.68	6.0	94.11	7.0	7.19	7.0	230.50	7.0	26.68	6.0	55.5	B

(2) 女子

性別	校種	年齢	種目																体力合計点	総合評価		
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび				ボール投げ	
			平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点	平均値	得点			平均値	得点
女子	小学校	6	8.68	3.1	10.98	4.0	29.91	4.7	26.03	3.9		17.16	4.1	11.92	3.0	106.22	3.1	5.64	3.0	28.9	C	
		7	10.07	4.0	13.16	5.1	31.35	4.9	29.72	5.0		23.17	5.1	11.13	4.0	116.00	4.0	7.34	4.1	36.2	C	
		8	12.01	5.0	14.64	6.0	32.27	5.6	31.41	5.8		26.30	5.8	10.62	5.0	125.02	4.9	9.13	5.0	43.2	C	
		9	14.16	6.0	16.30	6.7	34.69	6.1	35.23	6.5		32.66	6.3	10.13	5.7	134.41	5.5	11.31	5.8	48.6	C	
		10	16.73	6.7	17.91	7.5	36.92	6.5	39.18	7.4		39.21	7.1	9.67	6.2	143.86	6.0	13.52	6.4	53.7	C	
		11	19.87	7.9	18.91	8.1	39.80	7.2	41.74	8.1		44.51	7.8	9.31	7.0	151.41	6.9	15.52	7.1	60.1	C	
	中学校	12	22.32	4.1	19.85	6.3	41.99	5.1	44.85	6.6	310.34	5.1	49.02	6.5	9.14	5.0	164.64	5.1	11.73	4.3	41.6	B
		13	24.39	5.1	22.00	7.1	44.24	5.4	47.41	7.2	298.01	5.3	57.16	6.7	8.89	5.6	170.89	5.8	13.08	5.2	46.8	C
		14	25.68	5.8	23.50	7.9	46.93	5.9	49.01	8.3	293.26	5.8	57.71	7.3	8.76	6.0	175.41	6.3	14.11	5.6	51.7	B
	高等学校	15	25.37	6.0	25.49	8.0	47.59	6.0	48.15	8.0	309.01	5.0	50.92	6.0	8.91	6.0	173.18	6.0	13.66	5.0	50.5	C
		16	26.11	6.0	23.57	8.0	48.97	6.0	49.15	8.0	306.82	5.0	54.76	7.0	8.85	6.0	175.10	6.0	14.41	6.0	52.0	C
		17	26.59	6.0	24.09	8.0	49.97	6.0	49.41	8.0	308.80	5.0	54.28	7.0	8.85	6.0	176.56	6.0	14.68	6.0	52.0	C

※中学、高校は、持久走と20mシャトルランの平均を加点。

(R4) (R3) (R1) (H30) (H29)

※各項目の得点は10段階

県全校種平均 ↓0.1 **45.96** 46.06 46.71 46.81 46.13

※総合得点はA～Eの5段階。

小学校平均 ↓0.26 **44.55** 44.76 45.77 45.83 45.08

(新体力テスト実施要項による)

中学校平均 ↓0.82 **42.97** 43.79 44.37 44.50 43.75

高等学校平均 ↓0.83 **51.75** 50.92 50.92 51.08 50.58

5 令和4年度（2022年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）結果

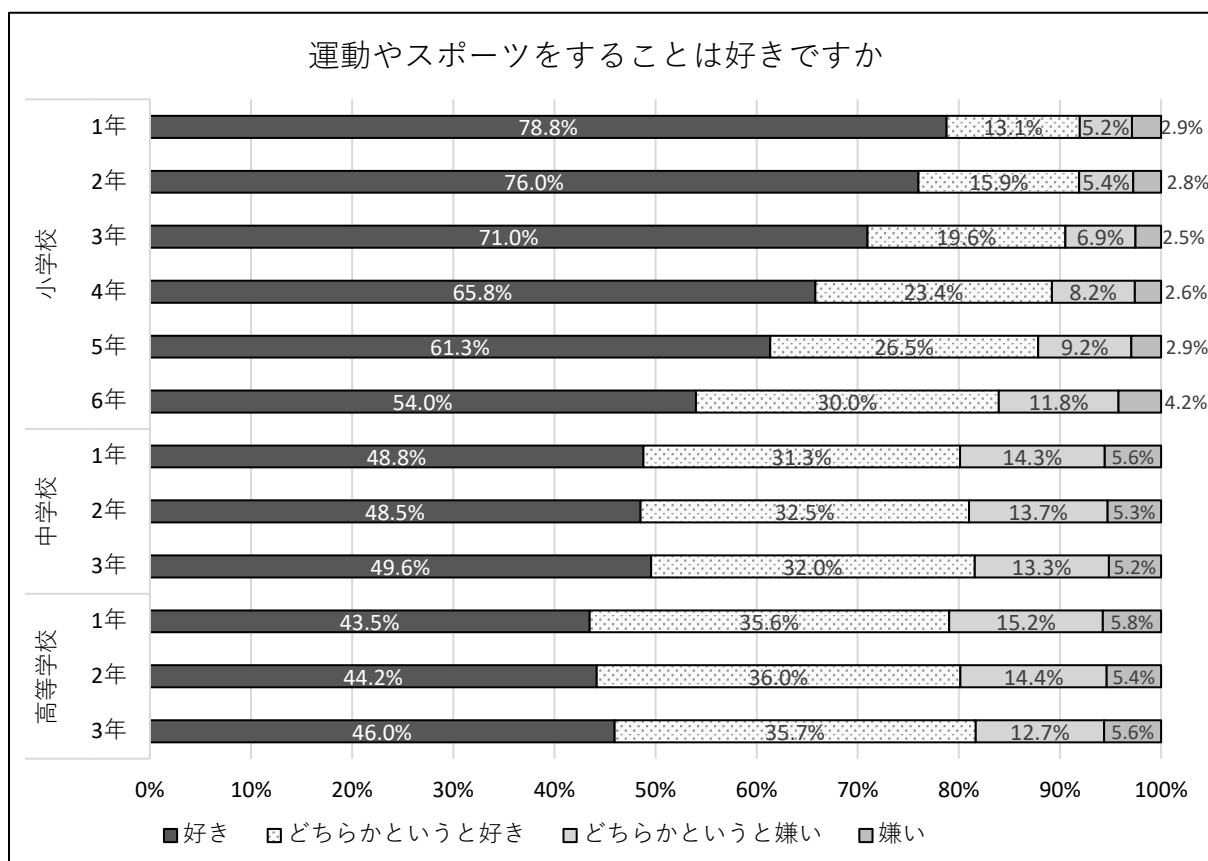
令和4年度より、児童生徒の運動に対する意識の実態を把握するため、質問紙調査を実施した。

調査対象：小学1年生～高校3年生（質問項目③は小学4年生以上）

質問項目：

- ①運動やスポーツをすることは好きですか。
- ②運動やスポーツが嫌いな理由は何ですか。
- ③1週間にどれくらいの時間運動やスポーツをしていますか。（体育の時間を除く）

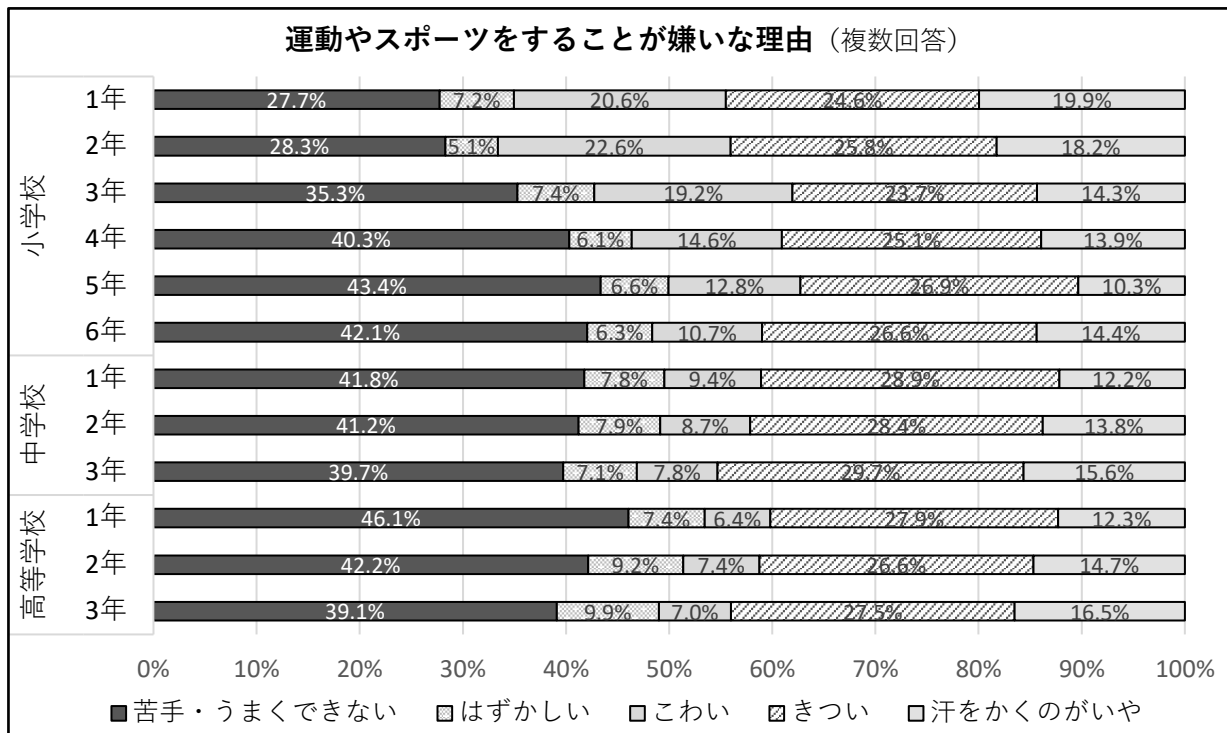
① 運動やスポーツをすることは好きですか。



	小学校						中学校			高等学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
好き	78.8%	76.0%	71.0%	65.8%	61.3%	54.0%	48.8%	48.5%	49.6%	43.5%	44.2%	46.0%
どちらかという好き	13.1%	15.9%	19.6%	23.4%	26.5%	30.0%	31.3%	32.5%	32.0%	35.6%	36.0%	35.7%
どちらかという嫌い	5.2%	5.4%	6.9%	8.2%	9.2%	11.8%	14.3%	13.7%	13.3%	15.2%	14.4%	12.7%
嫌い	2.9%	2.8%	2.5%	2.6%	2.9%	4.2%	5.6%	5.3%	5.2%	5.8%	5.4%	5.6%

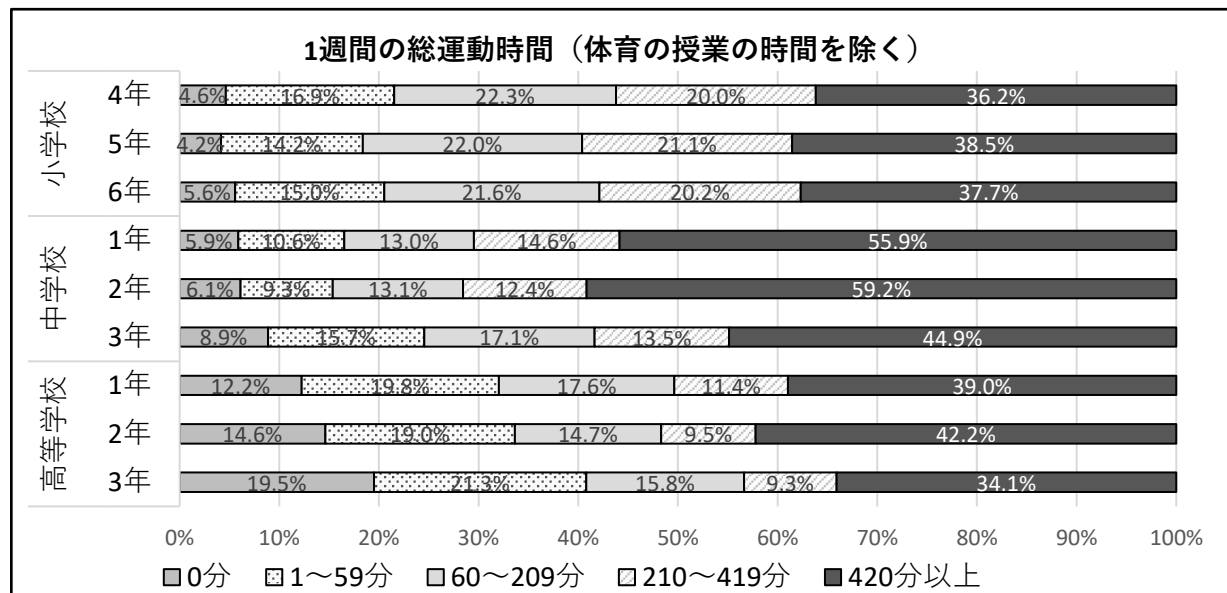
「運動やスポーツをすることが好きですか」の問いに対し、小学校低学年では75%以上の児童が「好き」と答えており、「どちらかという好き」まで加えると9割以上の児童が運動に対して愛好的な意識を持っている。しかし学年が上がるにつれ徐々にその割合が減少傾向にある。また、どの学年でも「嫌い」と答える児童生徒が一定数いる。すべての児童生徒が運動やスポーツの楽しさや喜びを感じ、進んで運動に親しむ素地を作る取組が必要である。

② 運動やスポーツをすることが嫌いな理由は何ですか。（複数回答可）



どの学年においても、「苦手・うまくできないこと」が運動やスポーツを行うことが嫌いな1番の理由として挙げられている。児童生徒が「できる」を実感できるような体育の授業づくりと、運動の価値を多面的にとらえられるような授業を工夫改善していく必要がある。また、小学校では、運動を妨げる要因として、恐怖心の割合も大きい。教材や教具、学習内容を工夫することなども、解決の糸口になるのではないかと考えられる。

③ 1週間にどのくらいの時間運動やスポーツをしていますか。（体育の時間を除く）



小学校では、1週間に420分以上運動に取り組む児童の割合が4割を切っている。幼児期運動指針には、1日60分以上の運動を行うことが示されているが、その接続を考えると、420分以上運動に取り組む児童の割合を増やす取組の必要性がある。また、学年が上がるにつれ、全く運動に取り組まない児童生徒の割合が増えていることから、発達段階に応じた運動の日常化を促す取組の必要性がうかがえる。

6 県基準値について

(1) 県基準値（第4期）の設定

熊本県では、平成19年度に本県の体力目標の基礎資料を得ることを目的に、その指標となる「県基準値(平成14年度から平成18年度の新体力テストの調査結果を基に算出)」を策定しました。そして、5回ごとにその値を見直しており、今回、第4期となる「県基準値(平成29年度から令和4年度の新体力テストの調査結果を基に算出)」を設定しています。令和5年度からの本県の体力目標の基礎資料として活用をお願いします。

性別	校種	年齢	種 目											
			身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)	
男子	小学校	6	基準値	116.10	21.71	9.20	11.07	27.52	27.14		19.33	11.66	113.04	8.33
			標準偏差	4.86	4.13	2.10	5.16	6.24	4.95		9.09	1.54	17.09	3.19
		7	基準値	122.03	24.49	10.89	13.61	28.58	30.85		28.47	10.80	123.53	11.43
			標準偏差	5.21	4.81	2.37	5.18	6.21	5.64		12.69	1.27	17.17	4.23
		8	基準値	127.92	27.67	12.63	15.34	29.35	33.64		34.96	10.28	133.88	14.76
			標準偏差	5.52	5.62	2.84	5.61	6.84	7.32		15.70	1.25	18.63	5.50
	9	基準値	133.27	31.18	14.50	17.30	30.88	37.61		43.15	9.84	142.60	18.33	
		標準偏差	5.99	7.14	3.25	5.63	6.97	7.56		18.60	1.21	19.31	6.62	
	10	基準値	138.78	34.87	16.70	19.23	32.88	41.95		51.59	9.41	151.32	22.14	
		標準偏差	7.14	7.97	3.69	5.57	7.32	7.48		20.04	1.18	20.30	7.73	
	11	基準値	145.12	39.24	19.74	21.20	35.08	45.29		60.36	8.99	161.98	26.01	
		標準偏差	7.62	9.29	4.71	5.41	7.71	7.25		21.58	1.10	21.91	8.98	
	中学校	12	基準値	152.77	44.65	24.29	23.65	38.62	48.96	429.24	70.36	8.61	180.11	18.02
			標準偏差	8.46	10.30	6.72	6.02	9.27	7.82	74.17	23.70	2.78	24.99	5.86
		13	基準値	159.89	49.45	29.70	26.98	43.04	52.88	390.34	87.61	8.01	198.04	20.93
			標準偏差	8.05	10.34	7.47	6.23	9.99	8.03	65.61	24.92	2.85	25.49	6.15
	14	基準値	165.03	54.24	34.55	29.35	47.01	56.06	373.82	95.98	7.61	211.79	23.43	
		標準偏差	7.29	10.31	7.65	6.57	10.68	8.44	63.38	24.13	2.84	24.71	6.66	
高等学校	15	基準値	167.86	58.68	36.38	29.11	47.49	55.79	382.60	86.55	7.54	215.41	23.78	
		標準偏差	5.82	10.78	6.54	5.39	10.14	6.30	59.66	22.17	0.62	22.69	5.50	
	16	基準値	169.33	60.57	39.13	31.59	50.31	57.75	373.75	94.26	7.35	223.24	25.62	
		標準偏差	5.73	10.24	6.73	5.49	10.19	6.24	59.69	22.65	0.61	22.24	5.92	
	17	基準値	170.08	62.46	41.00	32.86	52.39	59.02	369.45	93.43	7.24	228.63	26.87	
標準偏差	5.71	10.28	6.85	5.64	10.36	6.32	58.38	22.93	0.57	22.04	6.09			
女子	小学校	6	基準値	115.41	21.31	8.65	10.78	29.40	26.31		16.73	11.95	105.21	5.57
			標準偏差	5.03	3.86	4.83	4.85	6.64	4.24		6.61	1.41	15.63	1.85
		7	基準値	121.26	23.91	10.22	13.17	30.91	29.91		23.13	11.08	115.67	7.41
			標準偏差	5.21	4.30	2.16	4.78	6.29	5.09		9.01	1.23	17.28	2.52
		8	基準値	127.31	26.98	11.96	14.57	31.94	32.25		27.65	10.57	125.51	9.34
			標準偏差	5.68	5.25	2.59	5.04	6.84	6.61		11.52	1.32	17.02	3.12
	9	基準値	133.55	30.86	13.88	16.38	34.05	36.11		34.61	10.08	135.07	11.57	
		標準偏差	6.48	6.41	3.08	4.95	6.96	6.83		13.58	1.01	18.00	3.82	
	10	基準値	140.35	35.00	16.47	18.23	36.74	40.36		42.88	9.62	144.67	14.06	
		標準偏差	7.41	7.32	3.67	4.81	7.49	6.63		15.45	1.11	19.13	4.98	
	11	基準値	146.87	39.94	19.48	19.52	39.43	43.08		48.98	9.24	152.95	16.30	
		標準偏差	6.75	8.00	4.17	4.71	7.94	6.22		16.74	0.87	19.95	5.48	
	中学校	12	基準値	151.78	44.48	22.15	20.61	41.60	45.57	298.48	54.35	9.07	164.85	12.14
			標準偏差	6.75	8.93	5.46	5.79	9.18	7.04	48.89	19.27	3.26	22.24	5.38
		13	基準値	154.62	47.69	24.28	23.04	44.21	47.79	286.63	61.92	8.81	171.45	13.38
			標準偏差	6.32	8.70	5.55	6.06	9.54	7.35	48.51	21.25	3.15	22.70	5.40
	14	基準値	156.20	50.30	25.51	24.25	46.48	49.03	286.30	62.88	8.73	174.74	14.20	
		標準偏差	6.07	8.14	5.34	6.12	9.68	7.22	50.00	20.98	2.77	22.49	5.40	
高等学校	15	基準値	156.88	51.86	25.26	23.57	46.85	47.75	302.41	54.15	8.96	169.64	13.75	
		標準偏差	5.21	8.02	4.37	5.21	9.39	5.15	40.55	16.87	0.76	20.60	3.95	
	16	基準値	157.25	52.53	26.11	24.29	48.05	48.62	302.93	56.73	8.90	172.23	14.37	
		標準偏差	5.23	7.77	4.47	5.33	9.40	5.30	43.47	16.77	0.78	21.07	4.16	
	17	基準値	157.52	52.95	26.46	24.79	49.30	48.92	303.72	55.89	8.92	173.70	14.66	
標準偏差	5.24	8.54	4.51	5.52	9.51	5.42	45.99	16.99	0.95	21.20	4.24			

※ 令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により熊本県体力・運動能力調査は実施していません。従って、令和2年度を除く平成29年度～令和4年度までの平均値を本県の基準値としています。

(2) 県基準値の推移

本県児童生徒の体力の推移を分析するために、第1期から第4期の県基準値を比較しました。比較対象は、10歳(小学5年)、13歳(中学2年)、16歳(高校2年)です。

性別	学年	年齢		種 目										
				身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)
男 子	小学 5年	10	第1期	138.59	34.54	16.90	19.12	32.25	42.50		56.03	9.32	153.49	25.86
			第2期	138.57	34.10	17.00	18.78	32.26	42.11		53.32	9.30	155.17	25.27
			第3期	138.54	34.08	16.62	19.34	32.35	42.67		55.44	9.34	151.15	23.52
			第4期	138.78	34.87	16.70	19.23	32.88	41.95		51.59	9.41	151.32	22.14
	中学 2年	13	第1期	159.41	49.31	29.56	27.15	41.94	51.66	383.41	90.07	8.09	193.04	20.98
			第2期	159.24	48.75	29.90	26.30	41.75	50.08	390.60	85.80	8.14	190.42	20.72
			第3期	159.15	48.61	29.26	27.48	42.45	52.34	384.14	89.64	8.06	194.28	20.78
			第4期	159.89	49.45	29.70	26.98	43.04	52.88	390.34	87.61	8.01	198.04	20.93
	高校 2年	16	第1期	169.47	61.22	40.64	31.90	50.38	56.08	371.88	89.40	7.45	220.85	26.19
			第2期	169.52	60.96	41.60	30.72	50.13	54.63	378.33	84.18	7.47	222.26	26.32
			第3期	169.29	60.45	40.05	32.64	49.79	57.32	367.17	98.24	7.39	221.29	26.17
			第4期	169.33	60.57	39.13	31.59	50.31	57.75	373.75	94.26	7.35	223.24	25.62
女 子	小学 5年	10	第1期	140.04	34.47	16.40	17.81	35.89	40.44		45.50	9.58	144.79	15.03
			第2期	140.15	34.31	16.30	17.04	35.24	39.87		43.85	9.55	145.18	14.79
			第3期	139.98	34.22	16.23	18.08	36.16	40.65		44.93	9.58	143.71	14.37
			第4期	140.35	35.00	16.47	18.23	36.74	40.36		42.88	9.62	144.67	14.06
	中学 2年	13	第1期	154.86	47.65	23.99	22.60	42.56	45.71	284.63	62.97	8.91	165.42	13.50
			第2期	154.86	47.50	23.79	20.99	42.30	43.87	287.27	59.77	8.95	161.26	13.07
			第3期	154.64	47.46	23.90	23.03	43.41	46.56	283.85	63.63	8.86	168.65	13.19
			第4期	154.62	47.69	24.28	23.04	44.21	47.79	286.63	61.92	8.81	171.45	13.38
	高校 2年	16	第1期	157.36	53.10	25.88	23.49	46.68	45.74	306.37	52.83	9.11	165.71	14.28
			第2期	157.41	52.62	26.23	21.11	46.25	44.08	310.55	49.52	9.12	164.35	14.07
			第3期	157.24	52.56	26.21	24.40	46.96	47.18	302.12	57.04	9.00	168.17	14.36
			第4期	157.25	52.53	26.11	24.29	48.05	48.62	302.93	56.73	8.90	172.23	14.37

※太字は最高値、網掛けは最小値を示しています。

① 10歳(小学5年)

男女ともに、第3期から第4期にかけて、身長、体重ともに増加し、第4期の体格は、過去最高値を示しています。体力において、握力や上体起こし、長座体前屈、50m走、立ち幅跳びが緩やかに向上しています。20mシャトルランやボール投げは低下しています。特にボール投げは、第4期で最低値を示しており、男子が第1期と比較すると3m以上、女子で約1m低下しています。

② 13歳(中学2年)

体格は、男子は第3期から第4期にかけて、身長、体重ともに増加し、女子は身長はわずかに低下、体重はわずかに増加しています。体力において、男女ともに、第1期から第2期にかけて、低下の傾向が見られましたが、第3期、第4期では向上した種目が多く、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びは第4期で最高値を示しています。男女とも持久走や20mシャトルランの持久力に課題が見られます。

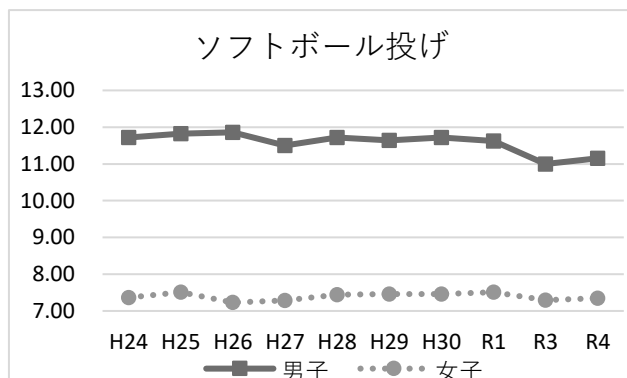
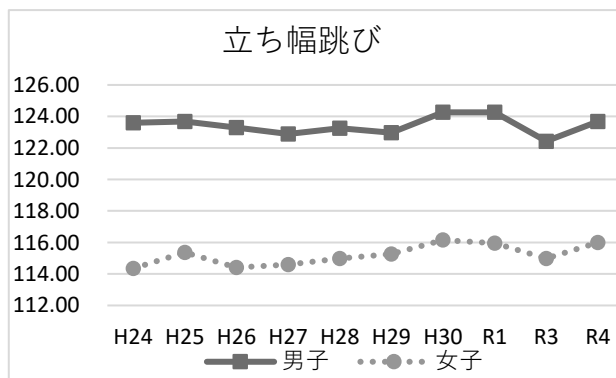
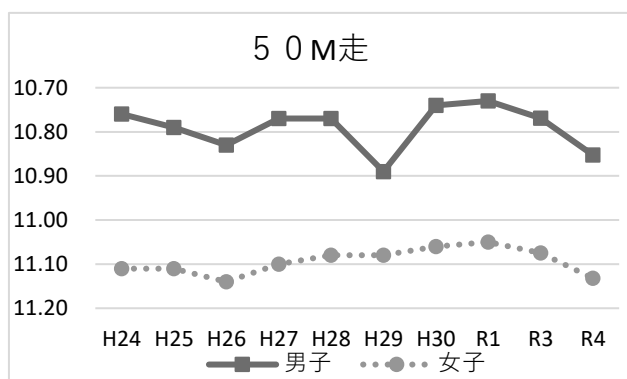
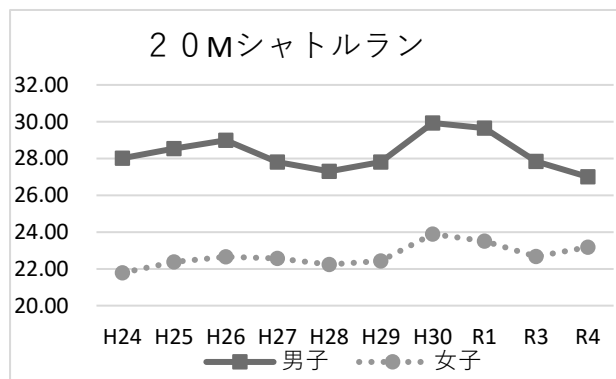
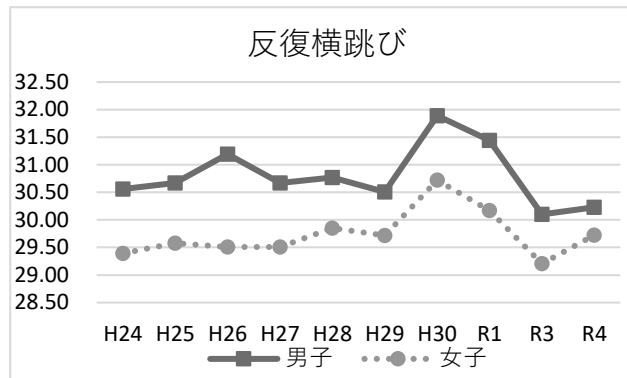
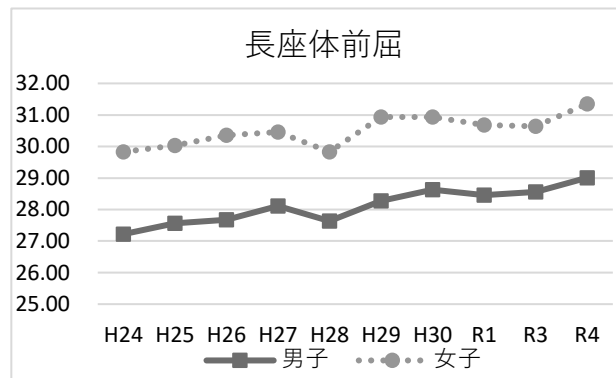
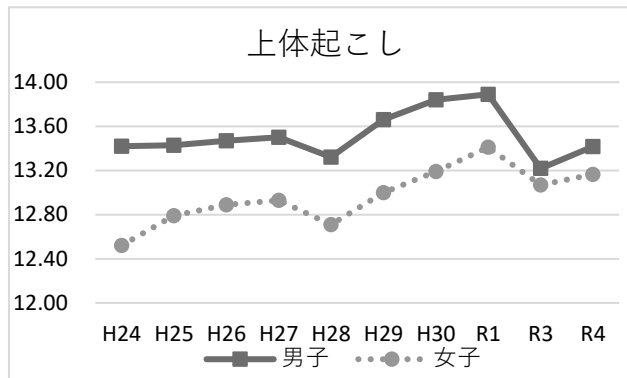
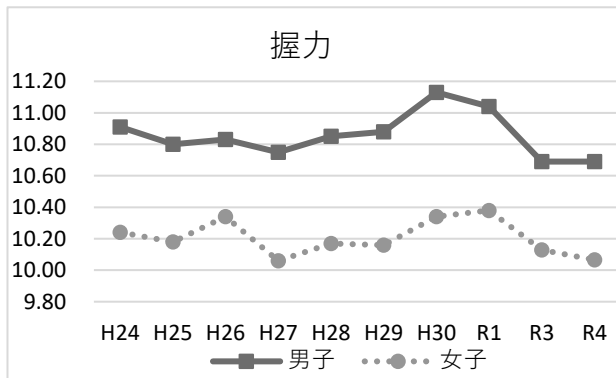
③ 16歳(高校2年)

体格は、男女ともに大きな変化はありません。体力において、男女とも、第1期から第2期にかけて、低下傾向が見られましたが、第4期では、反復横跳び、50m走、立ち幅跳びで過去最高値を示しています。また、男女ともに持久走が低下傾向にあり、持久力に課題が見られます。

7 過去10年間の調査結果の推移

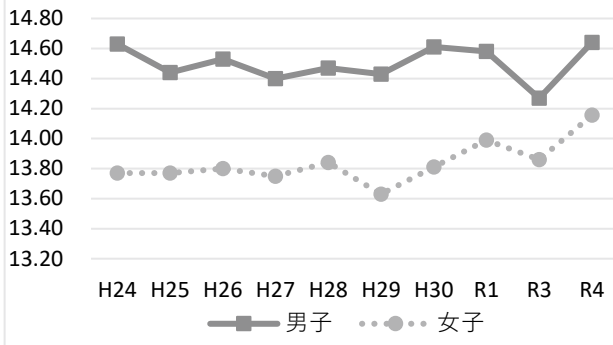
【抽出学年：7歳（小2）、9歳（小4）、11歳（小6）、13歳（中2）、16歳（高2）】

7歳（小学2年生）

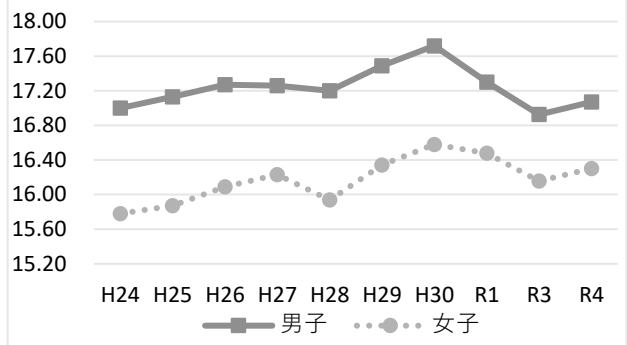


9歳 (小学4年生)

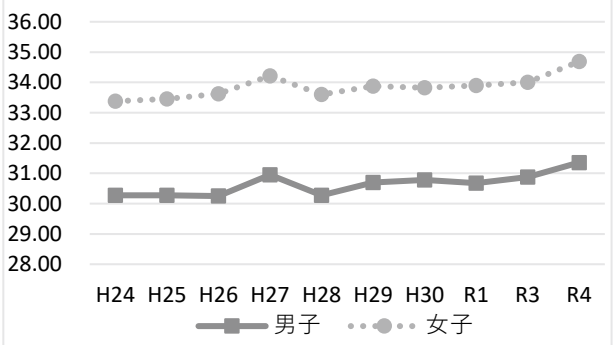
握力



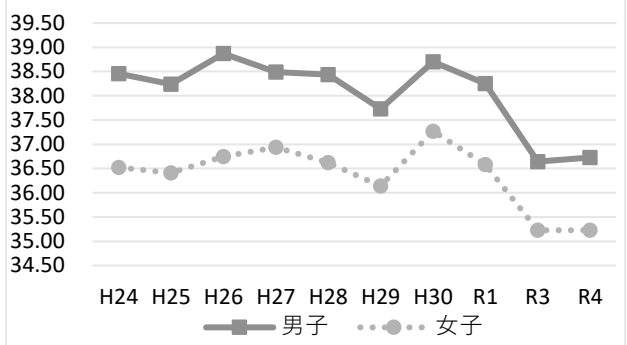
上体起こし



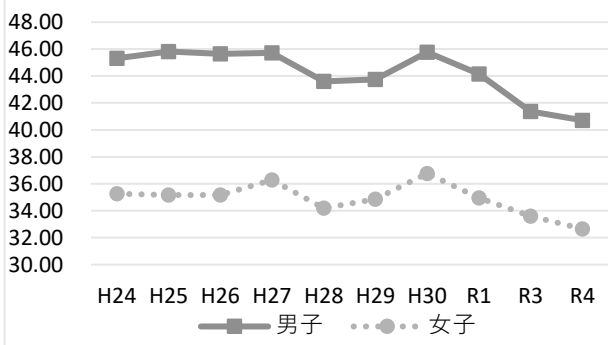
長座体前屈



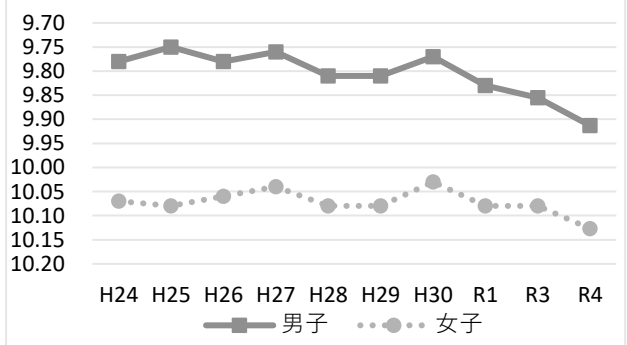
反復横跳び



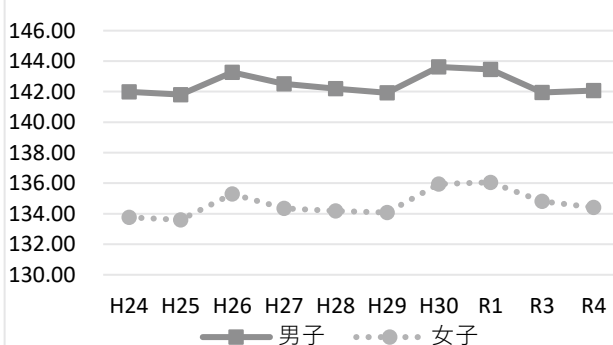
20Mシャトルラン



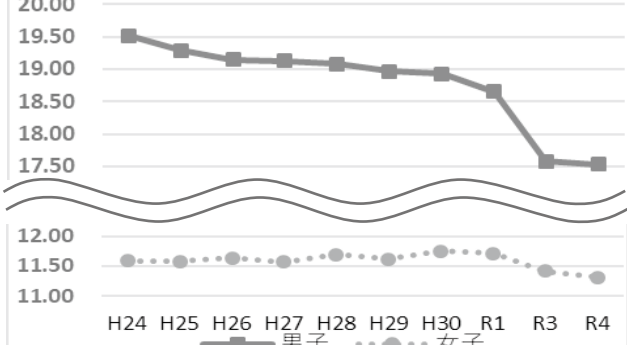
50M走



立ち幅跳び

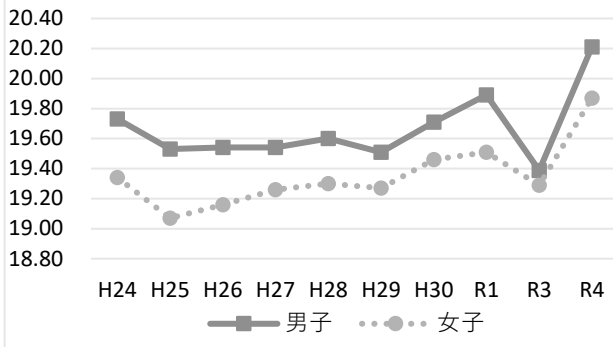


ソフトボール投げ

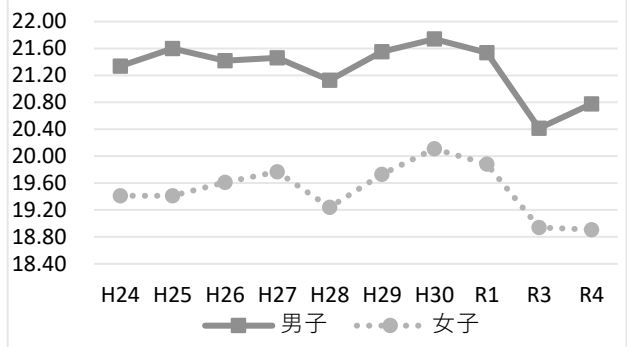


11歳 (小学6年生)

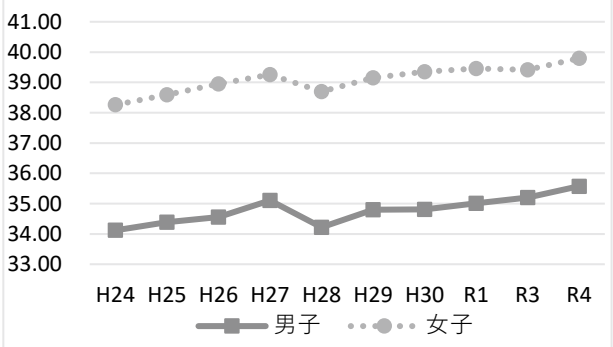
握力



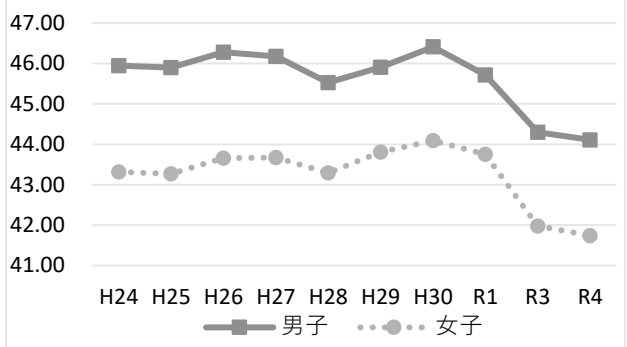
上体起こし



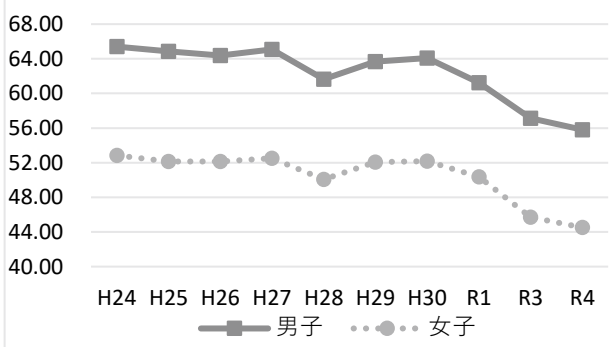
長座体前屈



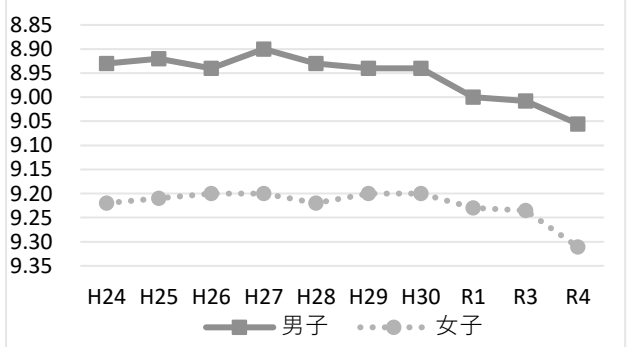
反復横跳び



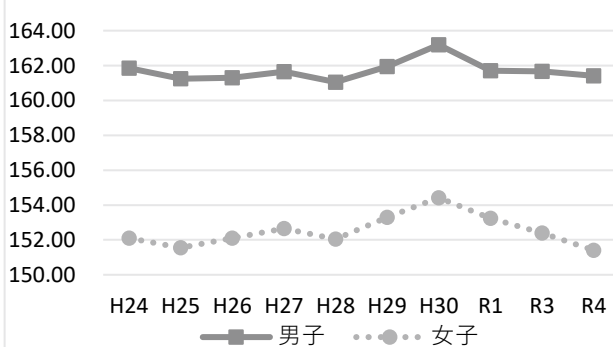
20Mシャトルラン



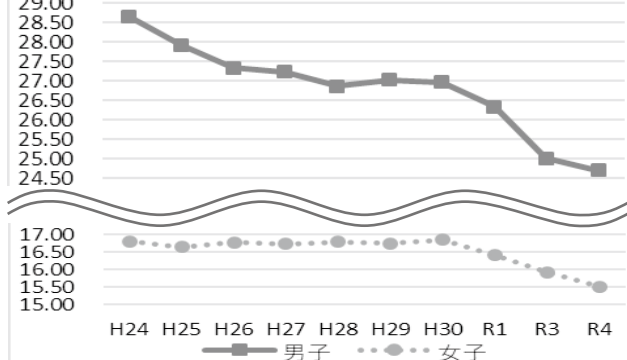
50M走



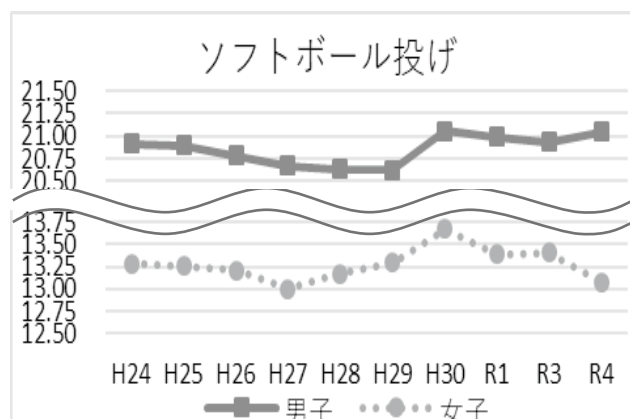
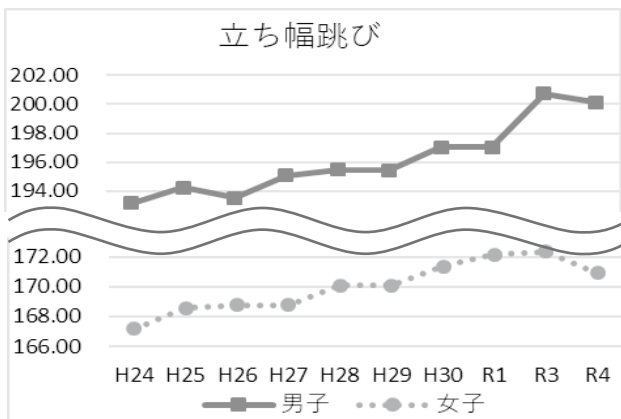
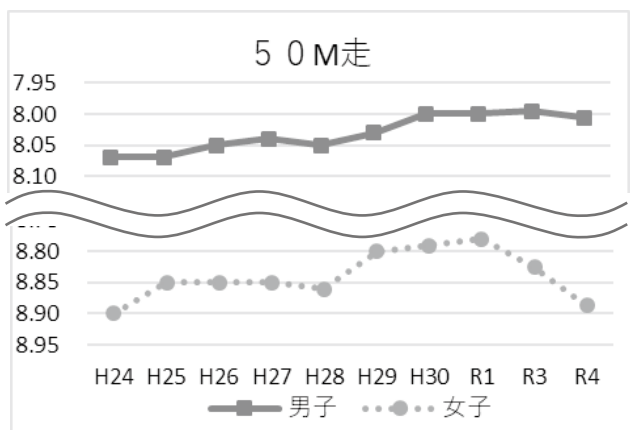
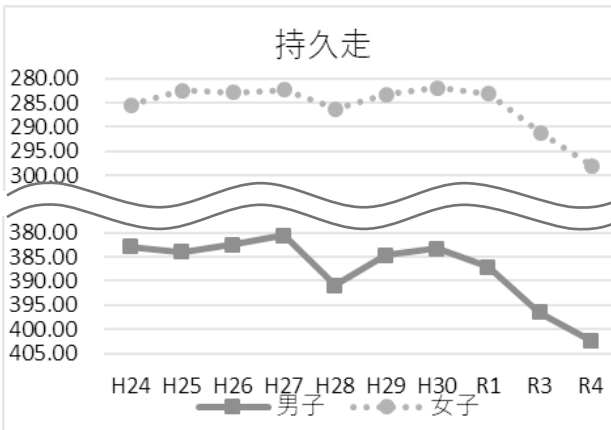
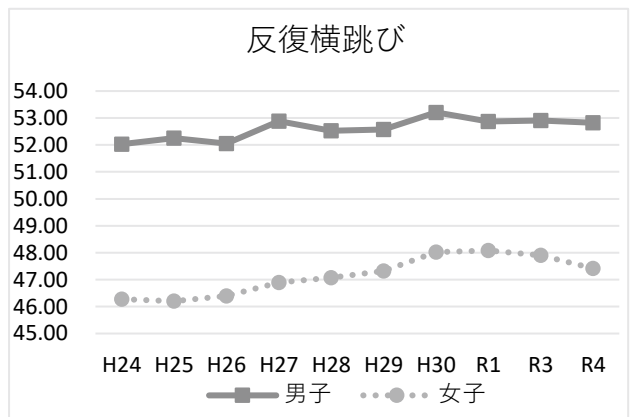
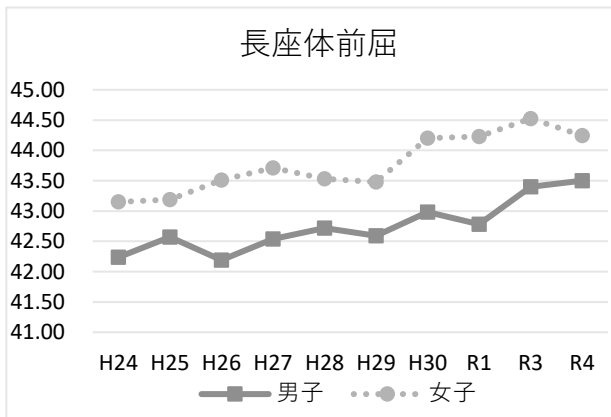
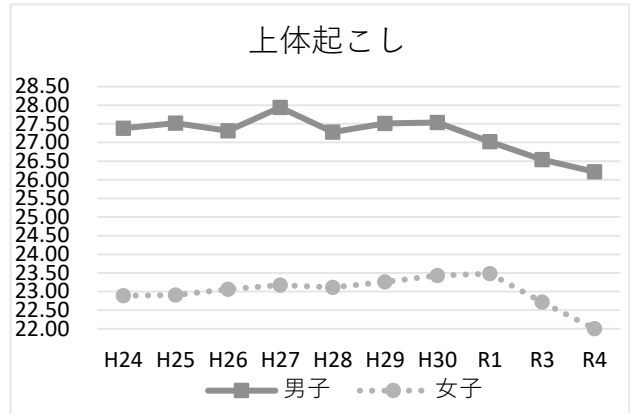
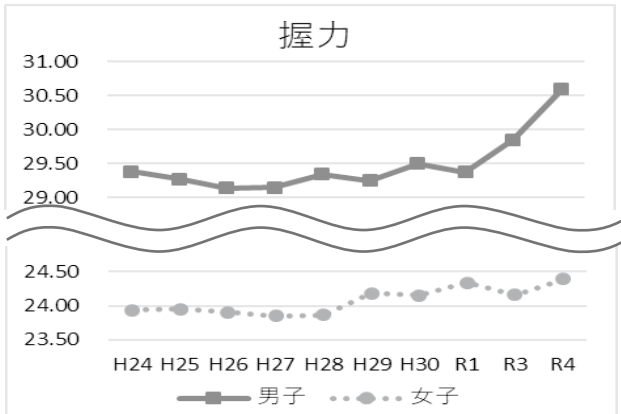
立ち幅跳び



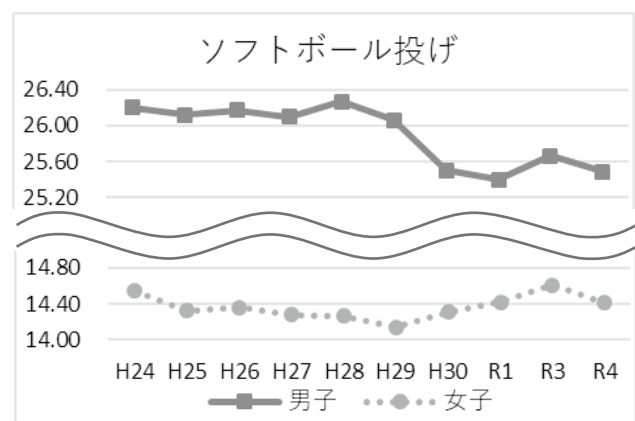
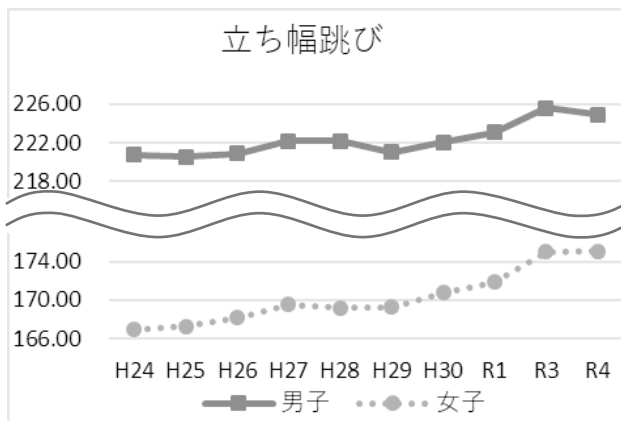
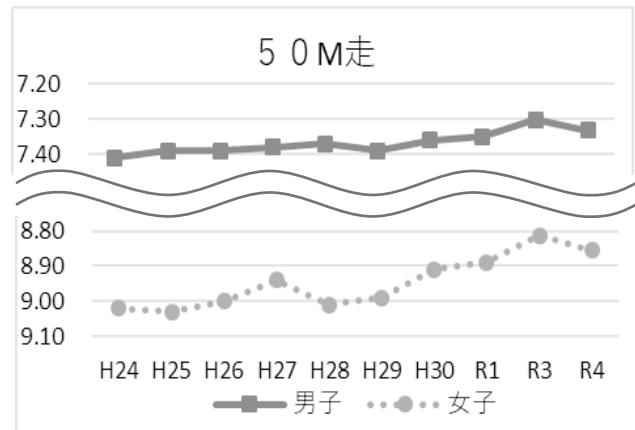
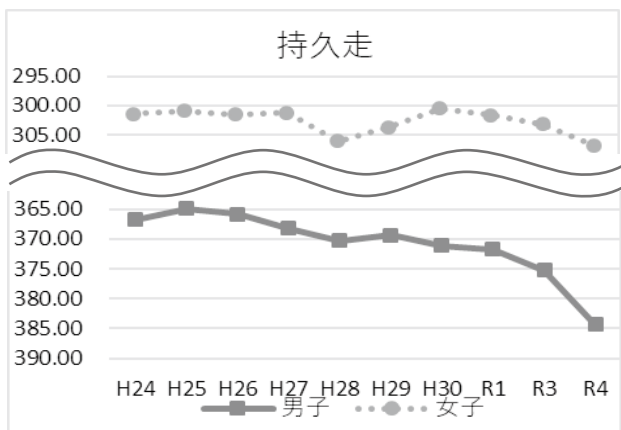
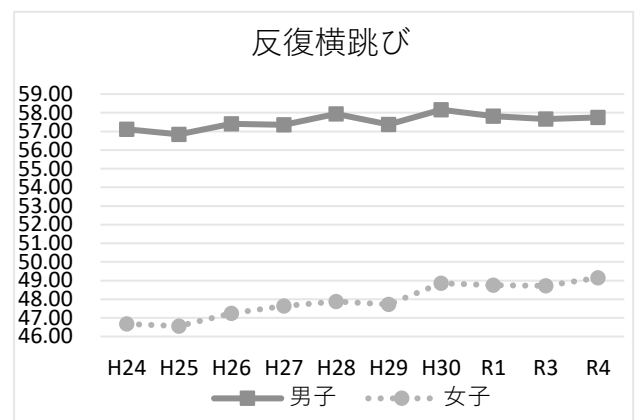
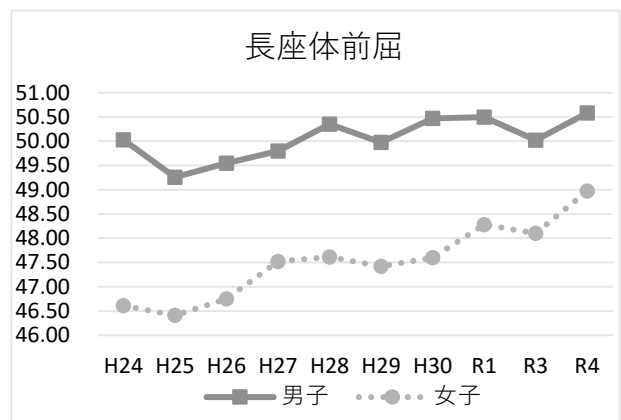
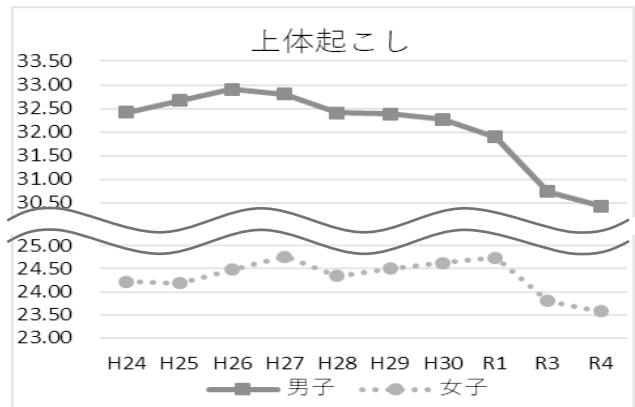
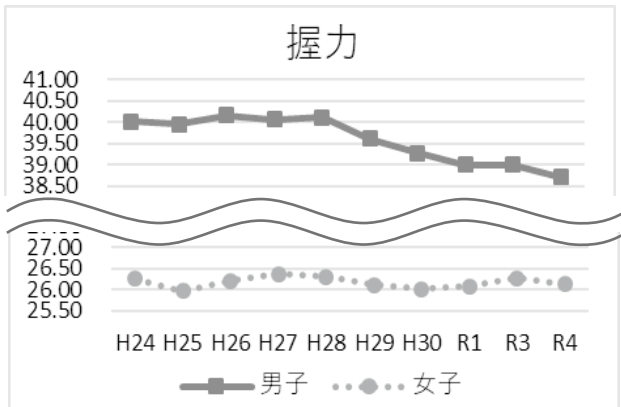
ソフトボール投げ



13歳 (中学2年生)



16歳（高校2年生）

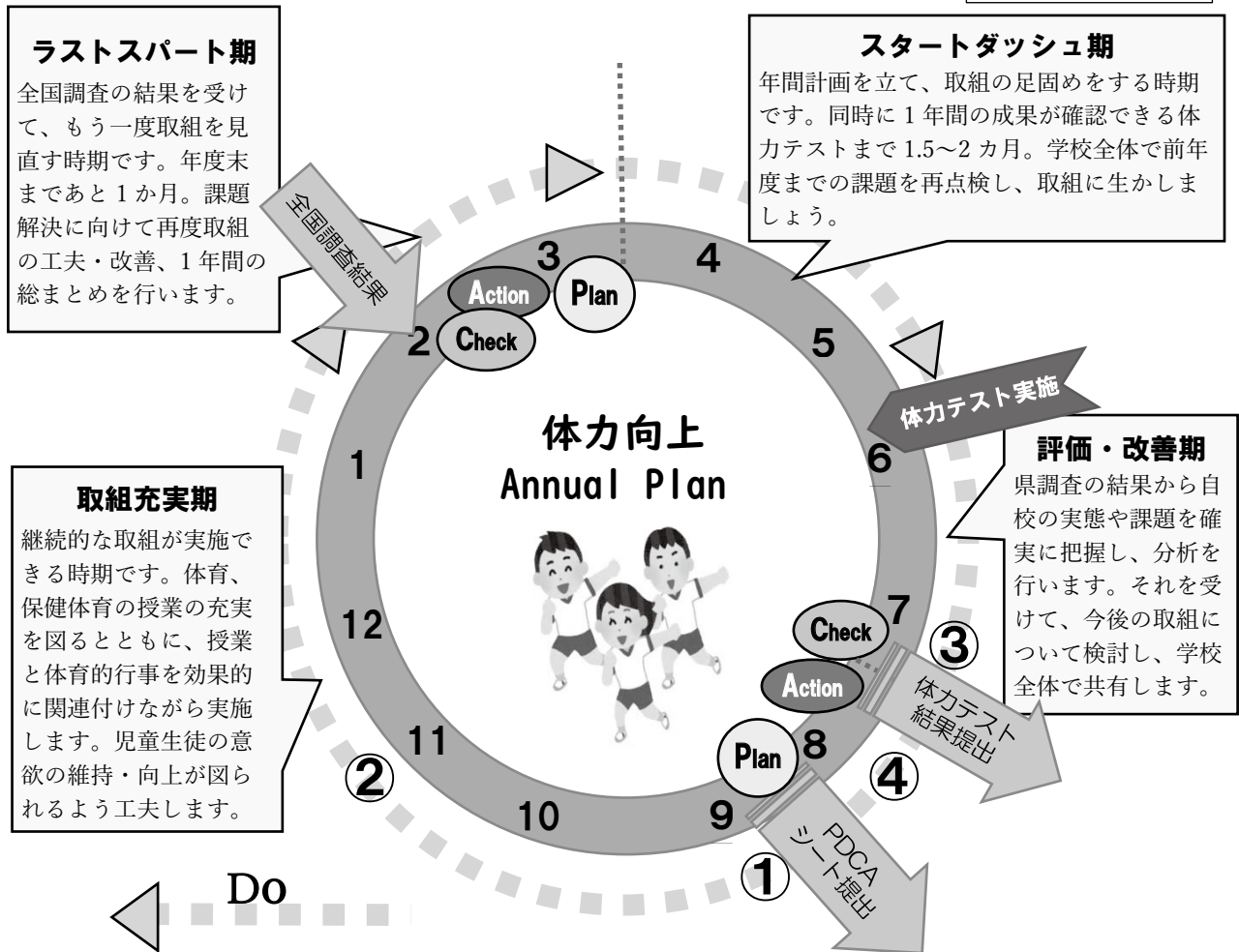


8 体力向上に向けた取組のマネジメント例

～PDCAサイクルシートを活用してさらに効果的に体力向上をめざしましょう～

児童生徒の体力向上を図るために、各学校で目標を立てたり、年間指導計画を見直したりされていると思います。学校総体としての体力向上の取組がより有機的に機能するようにPDCAサイクルシートを活用し、マネジメントしましょう！

(イメージ図)



【別紙様式1】体力向上の取組に関する令和3年度実践報告及び令和4年度実践内容・実施調査

ふりがな 小学校用	児童数 男子 人 女子 人 合計 0 人	記入者氏名 (校務分掌等)	()
ふりがな 学校名 ふりがな 校長名		<small><注意1>各項目の文字数は70文字以上10、印字幅に全文が見える範囲内で記入する。(セル幅の変更不可)</small> <small>評鑑については、本ブック内記載の記入上の注意を参照し、記入すること。</small>	
1 令和3年度実践報告について PLAN 新体力テスト結果から見えた課題 児童の実態(普段の体育授業や運動遊びの様子等)から見えた課題			
体力向上に関する学校の目標		DO 目標達成に向けた実践の内容 1 体育授業の工夫改善 2 運動の日常化・習慣化	
2 令和4年度実践計画及び実施状況調査について CHECK (1) 令和4年度新体力テストの結果 高学年層との比較 調査年度については令和3年度体力向上取組事例集P47参照 横記の記号 白 上回る 一 同じ 下回る 学年 1年生 2年生 3年生 4年生 5年生 6年生 性別 男 女 男 女 男 女 男 女 男 女 体力 上肢おこし 長距離走 身体柔軟性 シットアップ 50m走 25m走 ボール投げ ◎の数 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ▼の数 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		(2) 運動に対する意識調査の結果 好き やや好き やや嫌い 嫌い 1年 0 0 0 0 0 0 0 0 2年 0 0 0 0 0 0 0 0 3年 0 0 0 0 0 0 0 0 4年 0 0 0 0 0 0 0 0 5年 0 0 0 0 0 0 0 0 6年 0 0 0 0 0 0 0 0 合計 0 0 0 0 0 0 0 0 (3) 1週間の総運動時間 0分 1~59分 60~209分 210~419分 420分以上 4年 0 0 0 0 0 0 0 0 5年 0 0 0 0 0 0 0 0 6年 0 0 0 0 0 0 0 0 合計 0 0 0 0 0 0 0 0 (4) 新体力テストの結果及び意識調査等から見えた自校の課題	
(5) 体力向上に関する学校の目標		ACTION (6) 実践計画及び実施状況調査 実践内容 児童評価 学習目標(めあて)を提示して授業を進めている % 授業中に、課題解決の場を設定している % 授業中に、児童同士での話し合いを設定している % 個に応じた指導を中心とした授業を設定している % 授業の終わりに、振り返りシートを設定している % 授業の授業は楽しいと思う % 体育授業の工夫改善 運動の日常化・習慣化	

先生方の悩みやアイデアをサポート！ 体力向上コンテンツ

QRコードを読み込んで
アクセス！



年間を通して楽しく体力向上に取り組めるような
プログラムはないかな・・・



くまもと元気アップ体操

「くまもん体操」の曲に合わせて調整力を高める様々な運動が盛り込まれています。体育の授業の準備運動や、1日のスタートに取り入れてもよいですね。



新体力テストをすぐに集計して、分析できないかな・・・
子どもたちに自分たちで分析させたいな・・・



パワーアップ・ナビ

児童生徒自らが測定結果を入力することにより、その場で体力診断・分析評価ができます。

パワーアップ・グラフ

個人シートだけでなくクラス全体の体力診断を行うことができる教師用ソフトです。



子どもたちが家でも一人で運動に意欲的に取り組めるような
カードがあればいいかも・・・



セルフ体力テスト&セルフトレーニング

児童生徒が自分自身の体力をチェックし、自己の伸びを確認したり、県基準値と比較したりすることができます。課題に応じたトレーニング例もたくさん紹介しています。



※コロナ禍に対応した資料になっています。状況に応じて参考にしてください。



学校や学級の体力の課題は見てきたけど、
授業でどんな運動を取り入れたらいいかな・・・



児童の体力向上を図る体育授業及び体育的活動の取組アイデア集【小学校編】

体育の授業や体育的活動、休み時間などに取り入れることができそうな運動を紹介しています。課題に応じた運動例が盛りだくさんです。



※コロナ禍に対応した資料になっています。状況に応じて参考にしてください。

第3章 体力向上優秀実践校及び優良校の取組

【取組について紹介する学校】

- 小学校：産山村立産山学園
- 中学校：天草市立栖本中学校
- 高等学校：県立鹿本高等学校
- 特別支援学校：県立鏡わかあゆ高等支援学校



1 令和4年度(2022年度) 体力向上優良校及び優秀実践校一覧

【体力向上優秀実践校】

小学校の部	産山村立産山学園
中学校の部	山鹿市立米野岳中学校
高等学校の部	熊本商業高等学校
特別支援学校の部	鏡わかあゆ高等支援学校

【体力向上優良校】

地 域	小 学 校	中 学 校
宇 城	宇土市立走潟小学校 宇土市立緑川小学校 宇土市立網津小学校 宇城市立青海小学校 4	宇土市立住吉中学校 宇城市立三角中学校 2
玉 名	玉名市立伊倉小学校 玉名市立鍋小学校 荒尾市立万田小学校 荒尾市立府本小学校 荒尾市立中央小学校 玉東町立山北小学校 南関町立南関第二小学校 7	玉名市立玉南中学校 玉名市立岱明中学校 荒尾市立荒尾第三中学校 3
山鹿市	山鹿市立平小城小学校 山鹿市立鹿北小学校 2	山鹿市立鹿本中学校 1
菊 池	菊池市立菊之池小学校 菊池市立花房小学校 菊池市立戸崎小学校 菊池市立旭志小学校 合志市立合志楓の森小学校 大津町立美咲野小学校 6	菊池市立旭志中学校 合志市立合志中学校 2
阿 蘇	阿蘇市立波野小学校 南小国町立中原小学校 南小国町立りんどうヶ丘小学校 3	南小国町立南小国中学校 西原村立西原中学校 2
上益城	御船町立滝尾小学校 御船町立七滝中央小学校 山都町立蘇陽小学校 嘉島町立嘉島東小学校 4	山都町立矢部中学校 1
八 代	八代市立昭和小学校 八代市立二見小学校 八代市立東陽小学校 氷川町立竜北西部小学校 氷川町立宮原小学校 5	八代市立日奈久中学校 八代市立二見中学校 氷川町立竜北中学校 3
芦 北	水俣市立久木野小学校 芦北町立湯浦小学校 2	芦北町立湯浦中学校 1
球 磨	錦町立西小学校 錦町立一武小学校 水上村立岩野小学校 相良村立相良北小学校 球磨村立渡小学校 5	人吉市立第二中学校 五木村立五木中学校 2
天 草	天草市立天草小学校 天草市立河浦小学校 上天草市立今津小学校 上天草市立教良木小学校 苓北町立志岐小学校 苓北町立都呂々小学校 6	天草市立有明中学校 天草市立栖本中学校 天草市立五和中学校 上天草市立姫戸中学校 4
	合 計	合 計
	44	21
県立学校	高等学校	特別支援学校
	濟々巒高等学校 第一高等学校 鹿本高等学校 八代高等学校 天草高等学校 天草工業高等学校 6	荒尾支援学校 かもと稲田支援学校 2
体力向上優秀実践校並びに優良校の合計		77

2 PDCAサイクルに基づく体力向上の取組

■産山村立産山学園■

1 PLAN(新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

本校の令和3年度新体力テスト調査結果(図1)においては、96項目中、63項目で県基準値を上回り、29項目で県基準値を下回った。特に、上体起こし、長座体前屈、シャトルランでは、複数の学年に課題があることが分かった。コロナ禍での外出制限や運動機会の減少等は、児童の体力低下に影響を及ぼしたと考えている。

そこで、筋力や柔軟性、持久力を高める運動を体育の授業を中心に、昼休みや放課後等も活用しながら学校総体で実践することにした。

学年		1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体おこし		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
肩甲骨回し		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シャトルラン		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅跳び		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎の数		5	4	6	7	5	3	4	7	6	7	4	5
▼の数		1	3	2	1	2	5	4	1	2	1	4	3

図1 令和3年度新体力テスト調査結果

2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 産山型学習の実施による体力の向上

ア 「学習課題(めあて)をつかむ」活動と「まとめ」の活動の充実

本校では、図2に示す学習過程により1単位時間の授業を行っている。

特に「学習課題(めあて)をつかむ」活動と「まとめ」の活動においては、授業者が児童の言葉を引き出したり、生かしたりすることにより、児童自身に課題を自覚させ、次時への見通しを持たせることを意識して取り組んでいる。

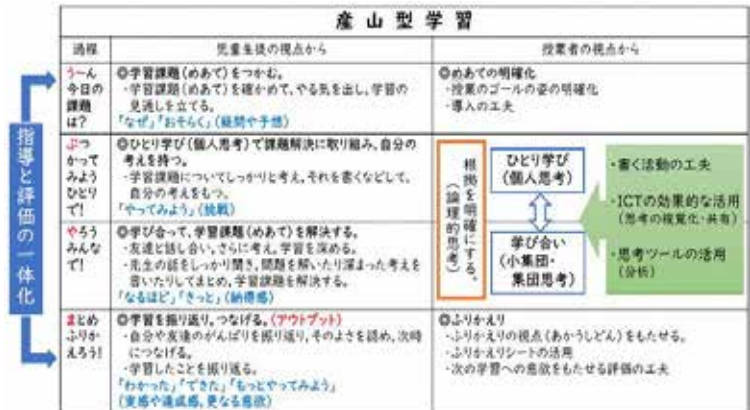


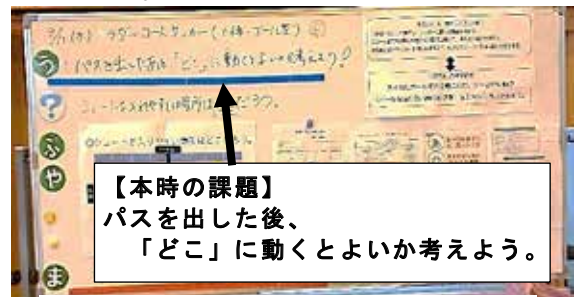
図2 産山型学習の学習過程

イ 主運動へとつながる「スキルアップドリルタイム」の実施

授業では、単元に応じた技能を習得させるために、単元に関わる技能や、課題である体力を高める種目を取り入れた「スキルアップドリルタイム」に取り組ませている。児童には、ドリルで実施する動きと主運動との関連を意識させ、「体の動かし方」や「ドリルの動きを生かす場面」が想定できるように取り組ませている。多くの児童が既習した動きを活用することができるようになり、技能面の向上が見られている。

ウ 学びの視点を与える課題の設定

単元のゴールを見据え、本時の学習内容を踏まえた学ぶ視点を明らかにする課題の設定を工夫した。示された学習課題により、児童は学習の方向性を理解し、目的をもった話し合い活動が成立したり、仲間への助言がより具体的となったりする等、課題達成に向けて学習が深まった。(図3)



【本時の課題】
パスを出した後、
「どこ」に動くとよいか考えよう。

図3 体育授業の板書

(2) 生活体育委員会による主体的な活動の活性化
ア 体育的行事実施の工夫

体育的行事では、各学年の実態に応じた学習カードを活用し、それぞれの児童に目標を持たせて取り組んだ。特に持久走大会に向けては、一定のスピードで走ることや自分のペースを保つことを意識させ、苦手な児童が取り組むよう工夫した。また、児童には、持久力が本校の体力課題の一つであることを意識させ「体力アップ月間」を設定し、昼休みに学年別の「ランニングタイム」を実施した。(図4)



図4 持久走大会に向けた練習

イ 縦割り班対抗イベントの設定

縦割り班でチームを編成し、バスケットボールやニュースポーツ（アルティメット、モルック等）大会を行った。技能の上達を目指して昼休み等に自主的に練習する児童の姿も見受けられ、縦割り班対抗のイベントが運動の日常化につながった。

(3) 総合運動部の設置による運動機会の提供

部活動の社会体育移行に伴い、本校では、行政や地域等と連携し総合運動部を立ち上げ、野球やバドミントン、陸上競技、水泳、ダンス、ニュースポーツに積極的に取り組んでいる。総合運動部の活動により、運動する時間と場所を確保することができ、運動する児童が増加した。そのことが児童の体力向上に結びついたと考えている。(図5)



図5 ニュースポーツ（ヨガ）の実施

3 CHECK(令和4年度新体力テスト結果による取組の評価)

令和4年度新体力テスト調査(図6)では、96項目中、81項目で県基準値を上回り、11項目で県基準値を下回った。

また、前年度よりも18項目で県平均を上回ることができた。前年度の課題であった長座体前屈、20mシャトルラン、上体起こしについても、各学年及び男女で県基準値を上回る結果が多く、概ね改善傾向となっている。

学年		1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
性別		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
上体起こし		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	▼
長座体前屈		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横跳び		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シャトルラン		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	▼	◎
50m走		—	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	—
立ち幅跳び		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	▼
ボール投げ		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	—	▼	◎	▼	◎
◎の数		7	8	7	8	8	8	8	5	4	8	5	5
▼の数		0	0	1	0	0	0	0	2	4	0	2	2

図6 令和4年度新体力テスト調査結果

4 ACTION(令和4年度の計画)

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動機会が減少している。しかし、学校では、体育の授業を通して楽しく運動することに子供たちが意味を見出す工夫を重ねる必要がある。そのためには、子供の実態を把握し、実態に応じた取組の継続が不可欠である。引き続き、委員会活動の活性化、行政や地域等と連携を図り、運動機会の確保と運動する場の提供を行い、生涯を通して運動に親しみ、豊かなスポーツライフの実現の礎を学校全体で組織的に構築していく。

■天草市立栖本中学校■

1 PLAN(新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

(1) 令和3年度新体力テスト結果から見えてきた課題

令和3年度の新体力テスト結果から学校全体の課題として、上体起こし・長座体前屈・反復横跳び等の項目が県基準値を下回っていた。

(2) 生徒の実態

令和4年度の中学校全体の運動部活動への加入生徒は、90%であり、運動に対する意識調査の結果から多くの生徒が運動に対して積極的に取り組みたいと思っている。また、中体連大会などの大会において成績を残したいと考えている生徒もいる。そこで、その生徒たちを中心とした自由参加型の朝陸上練習や体力の向上や課題克服を目的とした運動を行っている。その参加率は92%（令和5年1月の時点の1・2年生が参加し、3年生は受験勉強のため不参加）である。

(3) 体力向上に関する保健体育科の目標と補助運動

令和3年度の新体力テストの結果を受けて、保健体育の授業で「新体力テストの全ての項目で県基準値を超える」という目標を掲げ、体育分野の補助運動で体力の向上を目的とした運動を取り入れるようにした。

学年	1年生		2年生		3年生	
	男	女	男	女	男	女
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	◎	◎	◎	◎	▼	▼
ボール投げ	◎	◎	◎	▼	▼	◎
◎の数	7	4	5	5	1	4
▼の数	1	4	3	3	7	4

2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 保健体育授業の充実

ハードルの授業において、ICT機器を活用して、体の動かし方やフォームのチェックをして課題を自ら発見し、ペアやグループ活動をとおして、改善できるようにしている。また、補助運動を取り入れ、体力の向上に努めている。補助運動では、ランニング、ラジオ体操第2、2人組ジャンプ、股関節柔軟運動を取り入れている。



ハードルリングを確認する様子



二人組ジャンプの様子



股関節柔軟運動の様子

(2) 朝練習(20分間走とストレッチ)

平日の朝(7:10~7:45)に20分間走を行い、生徒のレベルに合わせてペースを決めて集団走を行っている。月に1回ペースを速くし、体力の向上を行っている。また、週1回ストレッチの日を設け、柔軟体操や2人組ストレッチ、体幹トレーニングなど生徒の疲労や各部活動の練習内容によって変えるようにしている。



二人組ストレッチの様子



体幹トレーニングの様子

(3) 委員会による体育的活動について

体育委員会主催の昼休みクラスマッチや各学年との交流を図った合同体育などを行うことで、競技力の向上や他学年との交流ができ、多くの刺激をもらいながら活動に積極的に参加している。昼休みクラスマッチにおいては、今年度は、柔軟性や俊敏性を高めるクラスマッチとして、バドミントン大会を委員会で企画し、全校生徒が参加して行うことができた。

バドミントン大会の様子



3 CHECK(令和4年度新体力テスト結果による取組の評価)

(1) 令和4年度新体力テスト結果より

昨年度の課題であった上体起こしや長座体前屈において2年生・3年生は、数値的に体力の向上が見られた。しかし、県基準値を下回っている項目もいくつかあり、令和5年度の課題として取り組んでいきたい。また、1年生は上体起こしや長座体前屈等で課題が見られている。現在は、保健体育の授業をとおして、向上が見られる項目もあることから、継続して体力の向上に努めていきたい。

学年	1年生		2年生		3年生	
	男	女	男	女	男	女
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	◎	◎	◎	▼	◎	◎
ボール投げ	◎	▼	◎	◎	◎	◎

(2) 体力の向上に関する保健体育科の目標

保健体育の授業で「新体力テストの全ての項目で県基準値を超える」という目標を掲げ、体育分野の補助運動で体力の向上を目的とした運動を入れて昨年度授業を行った。しかし、体力の向上は見られるものの、2年生・3年生の3項目が県基準値を下回っている。もう1度、生徒1人1人に目を配り、運動の楽しさや喜びを味わえるように授業改善に努めていきたい。

(3) 朝陸上での取組から

昨年度から朝陸上を続けている。最初6名という人数から始め、現在では、全校生徒90%以上の生徒が毎朝参加している。また、令和4年度天草郡市中体連駅伝大会において、女子が敢闘賞や躍進賞、区間賞に1名。男子が準優勝し、区間賞が1名と男子が栖本中学校初の県大会出場を果たすことができた。

男子表彰の様子
女子表彰の様子



4 ACTION(令和5年度の計画)

(1) 令和5年度の保健体育科の目標

来年度も保健体育の授業で「新体力テストの全ての項目で県基準値を超える」という目標を継続し、体育分野の補助運動で体力の向上を目的とした運動を入れるようにしていく。

(2) 朝陸上の継承

先輩方がつくってくれた朝陸上の継続を行い、意識の向上や技能の向上、体力の向上を目標に継続して取り組んでいきたい。

(3) 外部指導者との連携

顧問と外部指導者の連携を図り、生徒の技能・能力の向上と社会性を身につけられるよう、密に連携していく。

■熊本県立鹿本高等学校■

1 PLAN(新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

(1) 新体力テスト結果から見えた課題

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、新体力テストの実施について苦慮することが多々あった。一昨年度は体育の授業を活用し分散実施し、昨年度は全体実施もマスクの着用や手指消毒徹底など感染症対策を講じた。その中で、全体的に基準値を上回っている項目が多く良好な状況だといえる。また、一昨年度と昨年度では体育の授業において活動内容への制限が緩和され、運動時間の確保ができ良い状況を維持増進できたと考える。一方、上体起こしなど一部基準値を下回る種目も確認できた。長距離走においては平均値をわずかに上回るような状況である。

(2) 生徒の実態(授業や運動部活動等の状況)から見えた課題

- 保健体育の授業では、時期や選択種目によっては運動量が少なく、それを補うために最初に行う準備運動や補強運動の充実を行う必要がある。
- 1年生の運動部活動への加入率は73%と高く、今後その成果に期待ができる。3年生についてはすでに1日の運動時間で1時間未達が5割を超えており、学習と運動の両立のための意識付けが急務である。



(3) 体力向上に関する学校の目標

運動の重要性に気づき、仲間と協力し、スポーツの楽しさに触れながら、目標を立て自ら率先して課題解決に向けて行動できる生徒の育成を目指す。

2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 保健体育授業の工夫改善

- 学習目標(めあて)を提示し、課題解決の場面を設定し、運動における効果やスポーツにおける心身相関等に触れながら授業への意欲を高めるきっかけ作りを行った。
- 各授業において目標設定を行い、計画的に授業を行うことのできるファイルを作成した。また、ICT機器の積極的な使用と授業の計画・振り返りのためにワークシート等の活用を行った。
- サーキットトレーニングなどの補強運動を取り入れ、特に女子についてはやり方を工夫しながら段階に応じた指導を行うよう計画した。

(2) 運動の日常化・習慣化

- 保健体育の授業や各種学校行事を通じ、運動の重要性とスポーツの楽しさを伝え、その機会として様々な部活動やその他の活動があることを確実に伝えた。
- ICT機器やワークシート等の活用により、個人の課題改善に向け、ワークシートへのコメントやアドバイスをを行った。

(3) 運動部活動等の取組について

- 部活動間でトレーニングを共有し、体力向上のために幅広い知識や手段を学ぶ機会を設けた。また、顧問会での意見交換や情報共有、主将会議での意識改革や意欲向上を促した。

3 CHECK(令和4年度新体力テスト結果による取組の評価)

(1) 令和4年度新体力テストの結果

全体的に県平均値を上回っている項目が多い状況である。特に男子において全学年で県平均値を上回り良好な状況といえる。女子においても良好な状況ではあるが、一部県平均を下回る項目があり改善に向けた取組が必

要だと感じている。また、2・3年での経年比較をすると県平均は上回っているものの、前年度と比較すると多くの項目で低下傾向にあることが分かった。特に女子において全体的な体力向上を図る必要があると感じている。

《今年度の新体力テストの結果及び経年比較》

学年	性別	年度	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	ボール投げ
1年	男	R4	◎ 39.09	◎ 29.51	◎ 49.15	◎ 58.54	◎ 369.95	◎ 7.26	◎ 222.23	◎ 26.13
	女	R4	◎ 26.34	▼ 22.54	▼ 46.59	◎ 49.08	◎ 296.82	◎ 8.65	◎ 183.71	◎ 15.09
2年	男	R4	◎ 43.19	◎ 31.10	◎ 52.57	◎ 61.51	◎ 363.63	◎ 6.91	◎ 230.27	◎ 29.32
		R3	◎ 39.02	◎ 29.63	◎ 53.38	◎ 59.28	◎ 370.12	◎ 7.12	◎ 223.40	◎ 27.03
	女	R4	◎ 26.59	▼ 22.73	◎ 50.89	◎ 50.00	▼ 310.17	◎ 8.52	◎ 187.25	◎ 14.90
		R3	◎ 26.95	▼ 23.26	◎ 53.09	◎ 50.59	▼ 305.58	◎ 8.59	◎ 174.99	◎ 15.14
3年	男	R4	◎ 44.61	◎ 35.45	◎ 57.44	◎ 62.70	◎ 357.14	◎ 7.05	◎ 242.97	◎ 32.77
		R3	◎ 44.05	◎ 33.91	◎ 57.78	◎ 59.64	◎ 352.97	◎ 6.99	◎ 236.27	◎ 30.19
		R2	◎ 38.43	◎ 30.70	◎ 51.03	◎ 58.11	◎ 358.53	◎ 7.08	◎ 227.29	◎ 27.81
	女	R4	◎ 26.82	◎ 25.18	◎ 50.31	▼ 48.88	▼ 305.58	◎ 8.72	◎ 185.95	◎ 15.95
		R3	◎ 26.93	◎ 25.64	◎ 50.51	▼ 48.35	◎ 290.56	◎ 8.50	◎ 181.39	◎ 15.46
		R2	▼ 25.39	◎ 23.60	◎ 47.68	◎ 49.78	◎ 294.31	◎ 8.42	◎ 176.78	◎ 14.90

◎: 県平均以上 ▼: 県平均以下 ◎: 前年度よりUP ▼: 前年度よりDOWN

(2) 保健体育の授業での成果

- 男女の課題の違いから、補強運動の工夫、個に応じた設定を行った。回数等も各自で設定し、やらされる運動ではなく自らやる運動として生徒間の声かけを増やすことで前向きに取り組む姿が多く見られた。
- ICT機器を活用し自分や友達の動きを確認することで技術の改善に役立てた。生徒間の連携も増加し授業が活発になった。
- ワークシートの活用により前向きなコメントが増加した。

(3) その他の取組

- 体育祭などの学校行事において、生徒会を中心として新たな取り組みを工夫し、多くの生徒が満足 of いく形を創ることができ運動への親しみを向上できるきっかけとなった。また、昨年度より1年生の部活動加入数が増加し、5月以降に新たに部活動に加入する生徒もみられ、今後その成果が期待できる。
- 異種競技に触れながら別角度から自らの競技種目を見る力を補うことができた。また、部活動同士の垣根を越えて互いの競技結果等に興味・関心が高まり部活動が活性化した。

4 ACTION(令和4年度の計画)

(1) 体力向上に関する学校の目標

授業や部活動を通して、運動の意義やスポーツの楽しさを深く理解し、生涯スポーツに繋がるような取組の推進を行い、全項目で全国平均値を上回ることを目指す。

(2) 鹿本STEAM授業での取組

文科省のスーパーサイエンスハイスクール(SSH)指定校関連の授業として、他教科とのコラボ授業に体力向上に向けた取組を取り入れ、個々に応じた体力分析や解析を行い、自己の課題解決策を学習し、記録向上を目指す。

(3) その他の取組

保健体育の授業や各種学校行事を通じ、さらに運動の重要性とスポーツの楽しさを伝え、生徒自らが自分のこととしてとらえて行動ができるように、積極的なICT機器の活用やワークシート、学習カードの活用に取り組んでいく。



■ 熊本県立鏡わかあゆ高等支援学校 ■

1 PLAN(新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

- (1) 課題 (現状)
- 体育の授業以外での運動の機会が少なく、運動習慣の定着が図られていない。
 - 運動の経験が少なく、運動があまり好きではない生徒とある程度の経験があり運動・スポーツが好きな生徒の二極化の傾向が見られる。
 - 新体力テストの結果から、柔軟性や持久力に課題が見られる。
 - 動画等を活用し、休日や長期休業中に、自宅で取り組める運動の方法を伝え、運動の日常化・習慣化を図る必要がある。
- (2) 目標
- 自己の体力について知り、目標をもって運動・スポーツに取り組み、自立した生活を送るために必要な体力の向上と生涯スポーツにつながる知識の習得と体験を積み重ねる。

2 DO(目標達成に向けた実践)

- (1) 保健体育授業の工夫改善
- 生徒の実態に応じて学科ごとに学習目標を設定し、計画的に授業を行った。
 - 一斉指導とグループ別指導を内容や実態に応じて使い分け、深い学びにつながるようにした。
 - ICT機器を活用して、知識・技能の習得を図った。
- (2) 各科における実践事例について
- ア 普通科
- (ア) 単元名
ランニングタイム
- (イ) 目標
運動習慣の基盤を作り、休日や長期休業中の体力の向上や体調管理につなげる。
- (ウ) 内容
準備運動・補強運動後に時間走(15分間)を行う。周回数は個人で設定する。雨天時や酷暑時は体育館でサーキットトレーニングを実施。



- イ 専門学科
- (ア) 単元名
短距離走(1年生) 男女計40人
- (イ) 目標
- 短距離走のフォームにおいて、自分や他者の課題に気づき、正しいフォームを身につけることができる。
 - 課題を解決するための方法を考えたり工夫したりすることができる。

(ウ) 内容

学習内容	
1	はじめのあいさつ
2	本時の学習目標の確認及び学習内容の説明
ICT機器を使ってフォーム撮影 動画を見てフォームチェック 課題点を話し合い	
説明後、各自道具を取って、フォームチェック開始。	
【授業で使用する道具】	
バインダー、筆記用具 (ペアで1つずつ)	
ICT機器 (番号割り振りあり)、チェックシート (1人1枚)	
3	フォームチェック
・2人1組で、練習 (動画撮影) →話し合い→課題をもとに練習 これを繰り返す続ける。	
おさえるポイント	
①「姿勢」 ②「腕の振り方」 ③「ひざの上げ方」	
■練習は何本しても良い。	
■必ず1本は50mを走りきる。	
4	集合、道具回収、まとめ、おわりのあいさつ
※ その他	
改善点	
授業後、生徒が記入したチェックシートを用いて、授業の工夫改善を行う。	

(3) 運動の日常化・習慣化

- 普通科では水曜を除く毎1限目。専門学科では毎週水曜日の6限目に全クラスでランニング (雨天時は体育館でサーキットトレーニング・酷暑時はHRで実施) に取り組み、運動の習慣化につなげるようにした。
- 両学科ともに参加する全校体育では、15～20分間走を実施した。各々のペースを考えさせて、取り組むことで個に応じた体力の向上に取り組んだ。

3 CHECK(令和4年度新体力テスト結果による取組の評価)

- 運動やスポーツに関して、「好き」または「どちらかという好き」と答えている生徒が半数を上回った。
- ICT機器を使用することで、自らの課題を発見しやすくなり、効果的な課題解決につなげることができた。
- ▲ 体育の授業に意欲的に参加している生徒が増えた反面、参加できていない生徒もいた。意欲がもてない生徒に対してどのようにアプローチしていくかが課題である。

4 ACTION(令和4年度の計画)

- 昨年度と比較して体力テストの結果が下回った項目 (持久力・50m走) について、ICT機器を活用したり、個人で目標タイムを設定することで自分を客観的に「見える化」したりして、個人の意欲を喚起させる。
- 酷暑期の全体体育ではランニングができないため、各HRでストレッチを実施することで、本校生徒の課題である、柔軟性の向上を図る。

【参考文献】

- 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編（平成29年7月） 文部科学省
- 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編（平成29年7月） 文部科学省
- 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説保健体育編・体育編（平成30年3月）
文部科学省
- 幼稚園教育要領解説（平成30年2月） 文部科学省
- 幼児期運動指針ガイドブック（平成24年3月） 文部科学省
- 幼児期の運動に関する指導参考資料 第二集（平成28年3月） スポーツ庁
- 子どもの体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月） スポーツ庁
- 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（令和4年12月） スポーツ庁
- 令和3年度子供の体力向上取組事例集（令和4年3月） 熊本県教育委員会

【付記】

令和4年度 子供の体力向上推進委員 名簿

委員長	井福 裕俊	熊本大学大学院教育学研究科教授
副委員長	日當 健二	球磨教育事務所指導主事
委員	竹原 洋平	県立教育センター指導主事
	梅北 勇樹	県立教育センター指導主事
	伊藤 友梨	益城町立益城幼稚園教諭
	藤澤 卓也	芦北町立田浦小学校教諭
	坂本 一真	合志市立南ヶ丘小学校教諭
	丸山 喜寛	山鹿市立米野岳中学校教諭
	内田 正典	荒尾市立荒尾海陽中学校教諭
	上田 晃裕	熊本商業高等学校教諭
	立山 智絵	熊本聾学校教諭

なお、熊本県教育庁県立学校教育局体育保健課においては、次の者が本書の作成に携わった。

平江 公一	体育保健課長
平川 貴浩	体育保健課審議員
中村 直人	体育保健課参事（学校体育担当）
富 幸子	体育保健課指導主事
松川 紘士	体育保健課指導主事
下田 直輝	体育保健課指導主事