

## ～ 子供の体力向上の取組8か条 ～

- 1 しっかり体を動かして 体力を高めましょう！
- 2 認め・ほめ・励まして  
運動（遊び）やスポーツが好きな子供を育てましょう！
- 3 子供が主体的に取り組む  
体育・保健体育の授業を目指しましょう！
- 4 体育・保健体育の授業以外でも  
運動（遊び）やスポーツに親しむよう働きかけましょう！
- 5 学校教育活動全体を通して 心と体を育てましょう！
- 6 運動（遊び）やスポーツを通して 家庭や地域とつながり  
元気アップしましょう！
- 7 適正で魅力ある運動部活動を目指しましょう！
- 8 運動・食事・休養のよりよい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5年度

# 子供の体力向上 取組事例集

人が輝くくまもとづくり



©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6年（2024年）3月

熊本県教育委員会

## はじめに

令和5年（2023年）、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、授業をはじめ部活動の大会や日頃のスポーツ活動など様々な場面での制限が見直され、児童生徒が生き生きと運動やスポーツに取り組む姿や歓声が戻ってきました。楽しそうにプレーする姿や勝ち負けに一喜一憂する姿、それらを一緒に応援する姿などに、改めて運動やスポーツが持つ良さを再認識させられた方も多かったのではないのでしょうか。

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、体力合計点においては、本県の小学5年男女、中学2年男女ともに全国平均を上回りました。また、昨年度の本県の合計点と比較すると、小学5年男女と中学2年男子は上回る結果となりました。

しかしながら、体力合計点は回復傾向がみられるものの、コロナ禍以前の水準には至っていないことや1週間の総運動時間が420分を超える児童生徒の割合が昨年度に比べ減少していることが課題として挙げられます。特に、1週間の運動時間が0分の児童生徒の割合が増加していることを危惧しています。また、小、中学校ともに女子の運動時間や運動に対する愛好的な意識が低下傾向にあることなども喫緊の課題として捉えています。

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6年（2024年）3月

熊本県教育庁首席審議員兼県立学校教育局体育保健課長 奥園 栄純

## コロナ禍からの体力の回復と座位行動

子供の体力向上推進委員会委員長 井福 裕俊

2023年度は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられたのを受け、いろいろな学校行事や活動がかなりコロナ禍前に戻ってきました。子供の体力についてもコロナ禍前に戻ることが期待されますが、一朝一夕にはいきません。熊本地震時では約1ヶ月間の休校でしたが、地震前の体力に戻るのに2年を要しました。コロナ禍では3ヶ月間の一斉休校や新しい生活様式のもと行動制限を強いられ、学校での活動や運動の時間が顕著に減少しました。その結果、子供の体力は大きく低下し、回復にはかなりの期間を要すると思われます。実際、先日スポーツ庁より2023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が、8種目の「体力合計点」は男子で回復基調にあるもののコロナ禍前の水準には至っていません。一方、熊本県では、小学5年生の男女とも低下に歯止めがかかり改善傾向が見られています。また、中学2年生の男子では体力が大きく回復し、過去10年間で最高であった平成30年度に肉薄していますが、女子では最低であった昨年度をさらに下回っており、中学生女子への対策が求められます。しかし、本県の小学5年生および中学2年生の男女とも全国平均をかなり上回っていることから、本県の体力向上の取組は全国に比べると功を奏しているといえます。一方で、肥満児童生徒の割合が依然として全国平均をかなり上回っていることなど課題もみられます。

2020年に発表されたWHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン」で、子供は

- ①中強度（3メッツ<sup>1)</sup>）以上の身体活動（主に有酸素性）を1日60分以上行う
- ②高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う
- ③座りっぱなし（座位行動）の時間、特にスクリーンタイムを減らす

ことが推奨されています。これまでは①のみでしたが、②③が追加されました。特に、運動とは対極の「座位行動」について言及されていることが特徴的です。座位行動とは、「座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動（例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること）」と定義されており、座りすぎは肥満症の増加や体力低下、社会的な行動への不適応、また睡眠時間の減少につながります<sup>2)</sup>。子供のスクリーンタイムはこのコロナ禍で急増していますが、コロナ禍で急速に普及した「GIGAスクール構想」とICT教育が、皮肉にも子供の体力の低下に拍車をかけているといえます。コロナ禍での生活様式の変化や個人の状況に応じた体力向上の対策が求められます。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

1) メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

2) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

# 令和5年度（2023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	・・・	30
3 幼児期における運動経験の重要性	・・・	42
4 公開授業について		
（1）小学校における公開授業（苓北町立都呂々小学校）	・・・	47
（2）中学校における公開授業（菊陽町立菊陽中学校）	・・・	48
第2章 体力・運動能力調査結果の概要と分析		
1 令和5年度（2023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）	・・・	49
2 令和5年度（2023年度）熊本県児童生徒の体格及び体力・運動能力結果一覧	・・・	50
3 令和5年度（2023年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査判定評価表	・・・	54
4 県平均値の種目別得点、体力合計点、総合評価	・・・	55
5 令和5年度（2023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	・・・	56
6 県基準値について	・・・	58
7 過去10年間の調査結果の推移	・・・	59
※ 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5年度（2023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）菊池市立花房小学校	・・・	66
（2）天草市立栖本中学校	・・・	68
（3）県立八代高等学校	・・・	70
（4）県立菊池支援学校	・・・	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、健康な生活を送る上で、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市体力・運動能力調査の結果から、本市の児童生徒に関して、以下のような課題が明らかになっています。

- ①体力合計点がコロナ前の水準には至っていないこと。
- ②1週間の総運動時間がコロナ前の水準には至っていないこと。  
(昨年度と比べ420分以上が微減、0分が増加)
- ③令和に入ってから生活習慣に変化がみられること。  
(朝食欠食、スクリーンタイムの増加)
- ④全国と比較し、肥満傾向児童生徒の出現率が依然として高いこと。
- ⑤「運動やスポーツをすることが好き」と答える児童生徒の割合が全国と比べて低いこと。  
特に、女子の結果に低下傾向がみられること。

児童生徒の「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

児童生徒の体力に関する様々な課題を解決し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現・継続する資質・能力を育成するために、本市では次の2つの目標を掲げ、取組を行っています。

#### 目標1

#### 体育・保健体育授業の工夫・改善を図る

主体的・対話的で深い学びの実現を目指した授業の工夫改善により、すべての児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わい、進んで運動に取り組もうとし、運動やスポーツをすることが好きになることを目指します。



#### 目標2

#### 運動の日常化・習慣化を図る

体育・保健体育の授業をはじめとする学校教育活動全体での取組等をきっかけとして、児童生徒の運動習慣が確立することを目指します。



## 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。体力・運動能力を測る実技調査に加えて、児童生徒の運動に対する質問紙調査も実施しました。

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人で組織しています。

【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

体力向上に関わる  
体育・保健体育公開授業の実施

体力向上優良校  
及び優秀実践校の選考

子供の体力向上取組事例集の作成

### 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】



八代教育事務所  
吉崎 孝明 指導主事



県立教育センター  
梅北 勇樹 指導主事



県立教育センター  
上原 裕樹 指導主事

【体力向上推進委員のみなさん】



大津町立大津幼稚園  
花岡 志保 教諭



西原村立山西小学校  
竹田 直樹 教諭



八代市立太田郷小学校  
田崎 賢治 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



県立大津高等学校  
渡邊 幸樹 教諭

体育・保健体育授業の工夫・改善

運動の日常化・習慣化

の提言に加え、

幼児期の運動経験の重要性

についての取組を紹介をします。





# 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」

現行の学習指導要領への改訂にあたり、平成28年の中央教育審議会答申では、体育科、保健体育科における体力向上に関する事項について、次のような見解を示しました。

- 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと等において一定の成果が見られる。
- 運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られ、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。

これらの見解を踏まえ、体育科・保健体育科では、『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』の三つの柱に沿って、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現・継続するための資質・能力(下表)を育成する必要があります。

三つの柱と体育科・保健体育科における育成すべき資質・能力			
	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
小学校	その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。
中学校	各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
高等学校	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

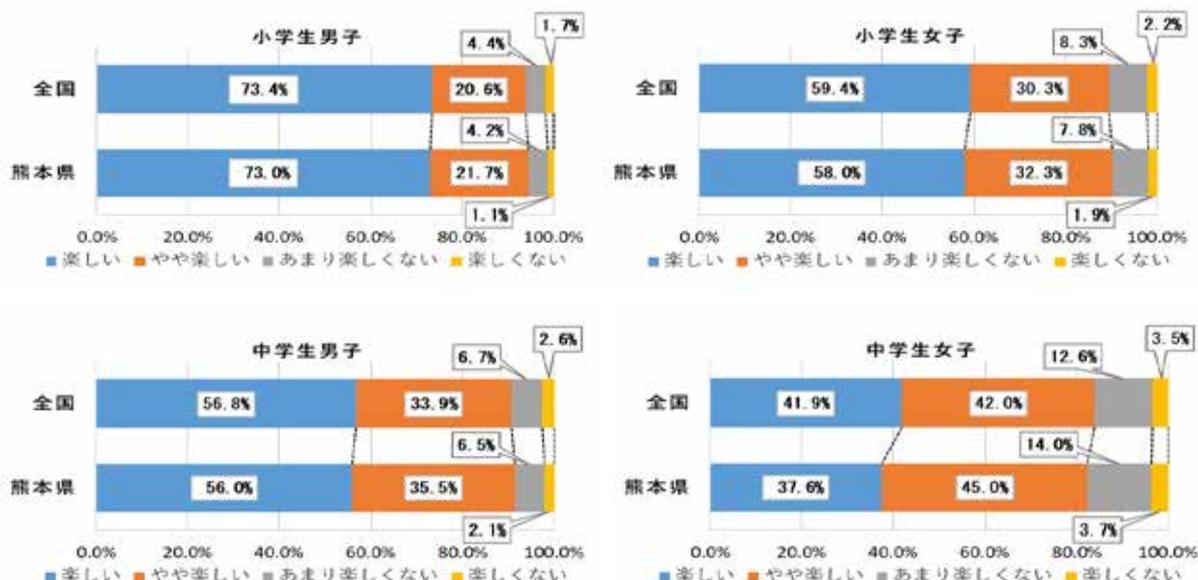
特に体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、次の点に留意しながら、より一層の向上を図ることが求められています。

- 「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わせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「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、高等学校においては、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。

(2) 本県の現状 ※令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

① 児童生徒にとって「楽しい」と感じる体育・保健体育の授業

調査票における「体育・保健体育の授業は楽しいですか」の設問に対して「楽しい」と回答した児童生徒の割合が、全国平均よりも低く、学年が上がるにつれて、さらに割合が低下しています。



② 体力・運動能力調査結果

多くの種目が全国平均以上であり、本県児童生徒の体力・運動能力は概ね高いレベルにあると言えます。

しかし、男女に共通して、小学生の「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」、中学生の「長座体前屈」については、いずれも全国平均を下回る結果であり、改善の余地があります。

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	持久走 (回・秒)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ボール投げ (m)
小学校	男子 (全国)	16.21	18.86	33.80	40.37	45.93	9.53	150.86	20.31
	男子 (熊本県)	16.53	18.74	32.83	40.72	47.52	9.53	150.07	20.95
	女子 (全国)	16.10	17.97	38.20	38.67	36.98	9.70	144.59	13.16
	女子 (熊本県)	16.49	17.90	36.92	39.13	39.26	9.69	143.60	13.47
中学校	男子 (全国)	28.95	25.64	43.76	51.02	410.92	8.06	196.82	20.20
	男子 (熊本県)	29.90	26.06	43.27	52.54	402.55	8.03	198.75	20.95
	女子 (全国)	23.17	21.58	46.05	45.81	303.96	8.97	166.89	12.38
	女子 (熊本県)	23.99	21.97	44.25	47.29	297.41	8.91	170.02	13.04

※1：小学校の持久走はシャトルラン ※2：記録の着色部分は、全国平均以上の種目

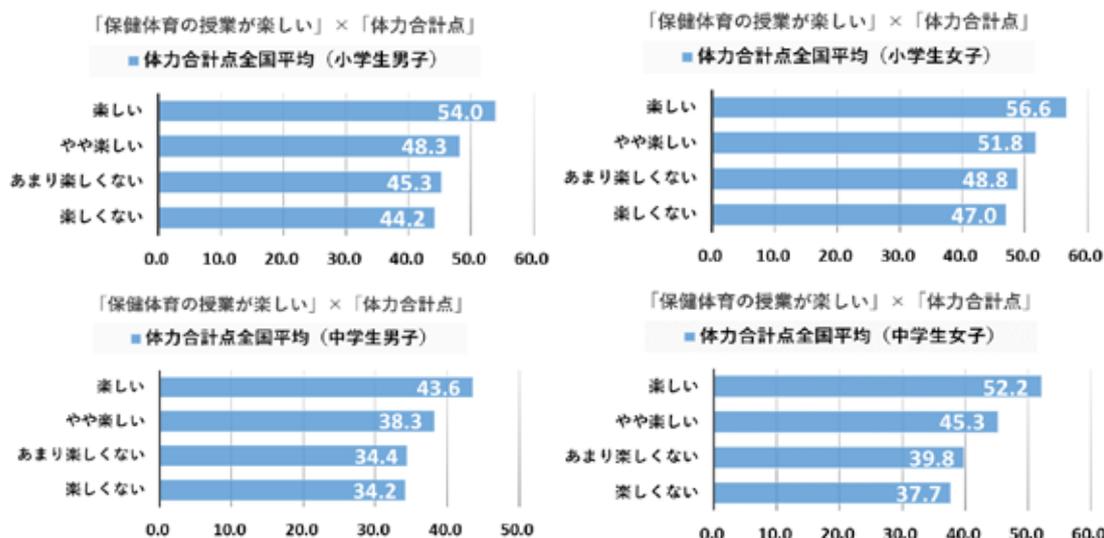
特に、「長座体前屈 (柔軟性)」は、令和4年度を含めた直近5回の調査において、各校種男女とも全て全国平均を下回っている唯一の種目です。

そこで、今年度の「授業の工夫改善部会」では、しなやかな動きや、傷害の予防につながる重要な体力である柔軟性の向上について重点的に取り組むことにしました。

10ページから各校種ごとの実践例を掲載していますので、自身が担当するクラスの実態に沿って活用し、体力向上の視点がある授業づくりの参考にしてください。

### (3) 授業の工夫改善の重要性

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、児童生徒が体育・保健体育の授業が「楽しい」と感じることで体力合計点には高い相関関係があることが分かっており、まずは「体育・保健体育の授業が楽しい」という経験を児童生徒が味わうことが重要です。



調査票における他の設問からは、児童生徒が、体育・保健体育の授業が楽しくなるためには「自分のペースで行うこと」「できなかったことができるようになること」が必要だと感じており、「友達と学ぶこと」の大切さも認識しているということが分かっています。

「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなるか」トップ3

小学生男子			小学生女子		
1位	自分のペースで行うことができた	42.0%	1位	自分のペースで行うことができた	59.6%
2位	できなかったことができるようになった	36.0%	2位	できなかったことができるようになった	50.6%
3位	人と比べられなかった	30.3%	3位	人と比べられなかった	43.7%

中学生男子			中学生女子		
1位	自分のペースで行うことができた	38.1%	1位	自分のペースで行うことができた	56.7%
2位	できなかったことができるようになった	31.5%	2位	できなかったことができるようになった	50.1%
3位	人と比較されないようになった	26.8%	3位	人と比較されないようになった	40.5%

「体育・保健体育の授業でできなかったことができるようになったきっかけ、理由」トップ3

小学生男子			小学生女子		
1位	友達に教えてもらった	50.5%	1位	友達に教えてもらった	60.8%
2位	先生や友達のまねをしてみた	49.7%	2位	先生や友達のまねをしてみた	56.8%
3位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	41.3%	3位	授業中に自分で工夫して練習した	36.2%

中学生男子			中学生女子		
1位	友達に教えてもらった	56.2%	1位	友達に教えてもらった	66.7%
2位	先生や友達のまねをしてみた	45.6%	2位	先生や友達のまねをしてみた	55.2%
3位	授業中に先生に個別にコツやポイントを教えてもらった	42.0%	3位	授業中に自分で工夫して練習した	37.2%

これらのことから、児童生徒が明確なめあてを持ち、その達成に向かって、自身のペースで場やルールを工夫しながら、友達とともに学び合う授業、すなわち主体的・対話的で深い学びのある授業が求められていると言えます。

主体的・対話的で深い学びのある体育・保健体育の授業の実現は、「わかる・できる」ようになったり、挑戦する楽しさを味わったりすることをおして「運動好き」を育み、豊かなスポーツライフを切り拓く契機となるのです。

#### (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が2点あります。1点目は、先述した「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。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し、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。

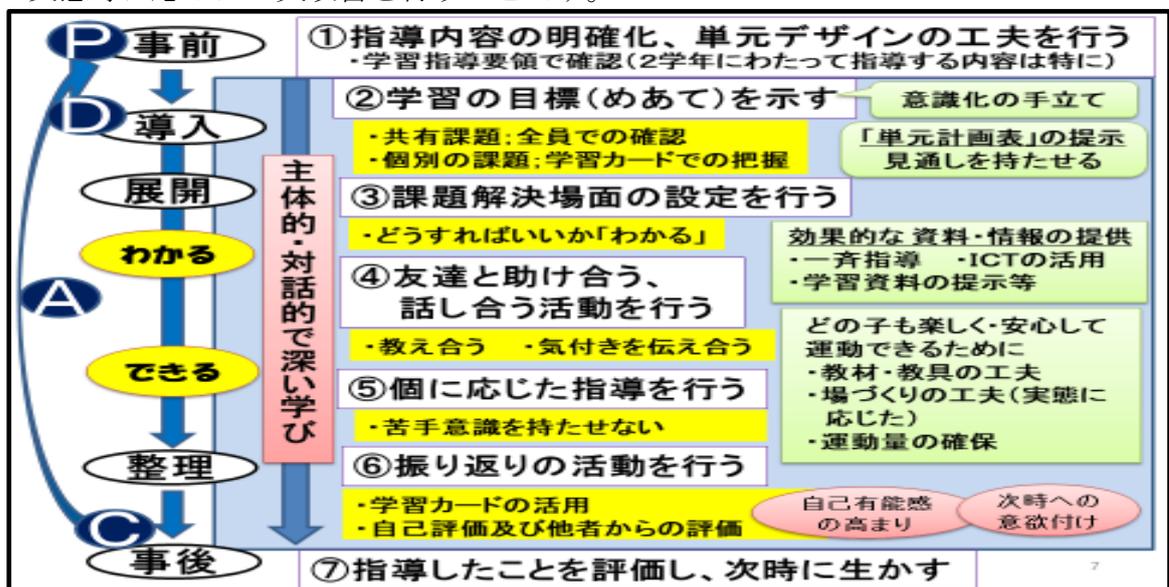
##### 対話的な学びにおいて想定される子供の姿

- 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。

2点目は、「授業改善のPDCAサイクル」（下図）をベースに、各学校や児童生徒の実態等に応じた工夫改善を行うことです。



なお、県全体の児童生徒の実態に関しては、令和4年度熊本県児童生徒の体力・運動能力調査における児童生徒質問紙から、次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・保健体育の授業が「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たなら」「できなかったことができるようになったら」を挙げている。
- 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、「授業改善のPDCAサイクル」に示されている①～⑦に沿って、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サイクルを機能させることが、より質の高い授業につながります。

#### 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、各校種ごとの学習指導要領解説体育編・保健体育編に示してありますので、各学年それぞれの領域の目標及び内容、例示等を確認しましょう。

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）

授業の導入部分では、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】

- ・全体で共通の課題を持つ場合 → 全員が確認し、常に意識できるよう掲示する
- ・個人で課題を持つ場合 → 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、対話的な学びを保障することにもつながります。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、気付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」を高めることが重要です。学習資料やICT機器を用いる際は、文部科学省や県教育委員会の資料等の活用も検討してみてください。

#### 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の設定など、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」、「次の時間もまたやってみたいなどの思いを持たせるようにしましょう。

小学校学習指導要領解説体育編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、参考にしましょう。

#### ⑥ 振り返りの活動を行う（自己有能感の高まり）

授業の整理部分では、1時間の学習を振り返ります。自分や友達の頑張り、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は自己有能感を高め、次時の目標を持たせることにもつながります。「目標を自ら設定して実際に活動し、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、教師の授業改善や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を活用しましょう。

#### 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、児童生徒の目標の達成状況を整理し、自らの授業を振り返る中で指導を見直し、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。（※9ページ掲載の「体育・保健体育 授業チェックシート」参照）

# 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	
<b>チェックポイント</b>					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 <u>適切に設定</u> 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 <u>明確に示された</u> 。(提示の工夫)				
展開	課題解決のために有効な <u>場の設定</u> がなされている。				
	課題解決のために有効な <u>学習資料</u> が提示されている。(含む、ICT活用)				
	課題解決のために有効な <u>言葉がけ(指導)</u> 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)				
	<u>学習の成果を試すためのチャレンジ</u> 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。

# 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例①

## 【八代市立太田郷小学校の実践例】

### 1 自校の体力の現状と課題

- 全体的に持久力や投力において、県基準値を下回る学年が多い。
- 学年によって若干差がみられるものの、運動やスポーツが「好き」及び「やや好き」と答える児童が全体の9割を占めている。
- 1週間の総運動時間を見てみると1時間未満の児童が20%いる。運動を好きな児童でも運動を行う機会が減ってきている可能性がある。

新体力テストにおける県基準値との比較

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	◎	◎	▼	▼	◎	—	▼	◎	—	◎	◎	▼
上体起こし	◎	◎	—	◎	◎	◎	◎	◎	▼	▼	▼	▼
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	◎	◎	▼	▼	▼	◎	◎	◎	▼	▼	▼	▼
シャトルラン	▼	▼	▼	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	▼	▼
50m走	◎	◎	◎	—	—	—	—	—	◎	◎	◎	◎
立ち幅とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	—
ボール投げ	◎	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	▼	▼	▼
◎の数	7	7	3	2	5	5	5	5	3	4	4	2
▼の数	1	1	4	5	2	2	2	2	3	4	4	5

運動やスポーツに対する意識調査の結果

	好き		やや好き		やや嫌い		嫌い		合計人数
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1年	93	80	21	18	2	1.7	0	0	116
2年	106	83	13	10	2	1.6	6	4.7	127
3年	67	59	33	29	10	8.8	4	3.5	114
4年	81	60	36	27	10	7.4	8	5.9	135
5年	80	67	23	19	14	12	2	1.7	119
6年	82	71	23	20	7	6	4	3.4	116
合計	509	70	149	20	45	6.2	24	3.3	727

## PLAN

### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

各単元で主運動の動きづくりにつながる準備運動を取り入れ、体力向上を図る

### 3 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

#### （1）取組の計画

授業の始めに行う準備運動の後に、単元ごとの主運動の動きづくりにつながる運動を行い、体力の向上を図る。特に実践を行った学級では、筋力や敏捷性に課題が見られたため、下記の5種目を焦点化し取組を行うこととした。（※柔軟性に関しては、県全体の課題であるため追加して実践を行うこととした。）（資料1）

#### PLAN 1

○筋力をアップさせよう（握力）

器械運動や体づくり運動、ボール運動の準備運動として行う。

#### PLAN 2

○敏捷性をアップさせよう（反復横とび）

陸上運動やボール運動の準備運動として行う。

#### PLAN 3

○スピードをアップさせよう（50m走）

陸上運動の準備運動として行う。

#### PLAN 4

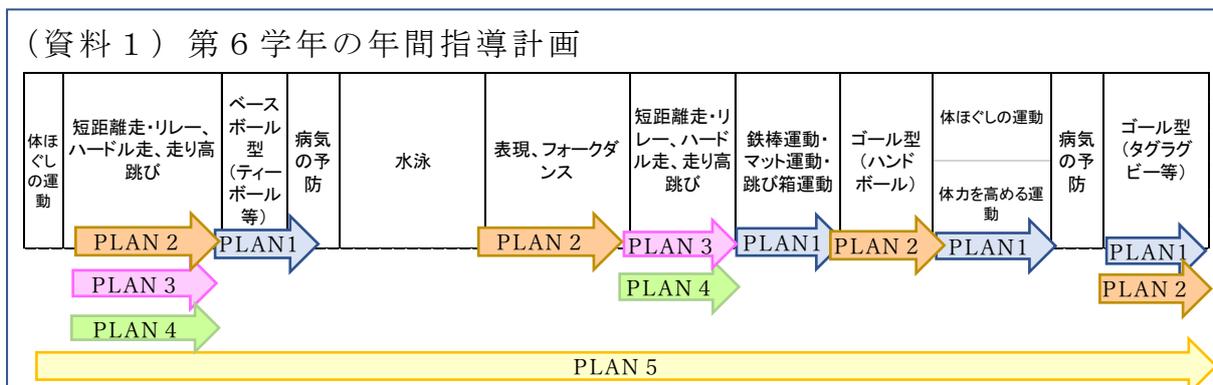
○筋力をアップさせよう（立ち幅とび）

陸上運動（走り幅跳び・走り高跳び）の準備運動として行う。

## PLAN 5

- 柔軟性をアップさせよう（長座体前屈）  
全ての単元の準備運動として行う。

（資料 1）第 6 学年の年間指導計画



## DO

### （2）具体的な手立てと児童の姿

#### ① PLAN 1 について

- 新聞紙（半分）やりサイクル紙を片手で丸める運動

新聞紙は少し柔らかいので低学年に適しており、リサイクル紙は少し堅く、高学年に向いている。

- 両手を前に出し、グーとパーを連続で行う運動

両手を下げないようにして、大きく、素早くグーパーを行う。



握力

#### ② PLAN 2 について

- 両足を肩幅まで広げ、両足を交互に動かしたり、一緒に動かしたりする運動（ハーキー）

20秒間の間にハーキーをしながら右（体を右に向ける・右に一步踏み出す）や左（体を左に向ける・左に一步踏み出す）、上（ジャンプ）、下（バービー）の指示に素早く反応をする。



ハーキー横

#### ③ PLAN 3 について

- 足を90度になるぐらい上げて、交互に動かす運動

リズムに合わせて10回足を上げる。止める動きや姿勢がとても重要である。



ハーキー一歩

#### ④ PLAN 4 について

- 膝を曲げずに腕を振ってジャンプする運動

- 足を伸ばして、座った状態で腕を振ってジャンプする運動

膝を曲げないことにより、腕の使い方を意識してジャンプすることができる。腕を大きく、早く振ることでタイミングを合わせることができるようになる。



足上げ

腕でジャンプ

⑤ PLAN 5について

○ジャックナイフストレッチ運動

しゃがんだ状態で足首をしっかりと握り胸と太ももをぴったりとつけて膝をゆっくり伸ばす。10秒間を数セット行う。



ジャックナイフ  
ストレッチ

CHECK

4 取組の成果（◎成果、▲課題）

PLAN 1

◎最後までしっかりと握ることで、指先の感覚や握りしめる感覚を意識することができた。うまく最後まで丸めることができなかった児童も単元を通して継続的に行うことで握り潰すことができるようになり、自分自身の握力が高まっている実感へと繋がった。

【筋力（握力）の平均値の変化】

5月
11.03kg



11月
12.5kg

1.47kg 増加した。

※第2学年2組30人で計測実施。20人の記録が伸びた。

PLAN 2について

◎繰り返し行うことで苦手な児童も少しずつ素早く反応できるようになった。また、指示を出す役を児童に任せ、役割を交代しながら行うことで楽しく活動することもできた。

◎ボール運動のネット型では、児童がハーキーの素早く反応する動きとボールの落下地点に入るとき的一步が似ていることに気づき、主運動でもひざを曲げて素早く反応できるように準備することを意識することにつながった。

【敏捷性（反復横とび）の平均値の変化】

5月
40回



11月
42回

2回増加した。

※第6学年1組29人で計測実施。16人の記録が伸びた。

PLAN 3について

◎陸上運動のハードル走では、足を振り上げたときのバランス感覚がよくなり、上半身のぶれが少なくなってきた。

▲児童によってはリズムよく行ったり、正しい姿勢で続けたりすることが難しかった。

【走力（50m）の平均値の変化】

5月
9.29秒



11月
8.96秒

0.33秒速くなった。

※第6学年1組27人で計測実施。21人の記録が伸びた。

## PLAN 4について

◎陸上運動の走り幅跳びや走り高跳びでは、腕の振りを意識してジャンプするタイミングをとることができるようになった。

### 【筋力（立ち幅とび）の平均値の変化】

5月
156.75cm



11月
161.57cm

4.82cm伸びた。

※第6学年1組28人で計測実施。19人の記録が伸びた。

## PLAN 5について

◎マット運動の開脚後転を行う際、体をしっかり曲げる感覚が身についたことでスムーズに回転ができるようになり、技の完成度が上がった。

### 【柔軟性（長座体前屈）の平均値の変化】

5月
44.79cm



11月
47.62cm

2.83cm伸びた。

※第6学年1組29人で計測実施。19人の記録が伸びた。

◎2ヵ月間という短い期間での実践だったが、計測した5つの項目の全てで成果を上げることができた。記録が伸びたことで意欲も持続し、以前よりも真剣に取り組む児童が増えた。また、ボール運動でのハークーの動きや走り高跳びでの振り上げる腕の動き等、主運動の場面で意識して行う姿が見られた。

▲1時間の授業でPLANを複数実施したため、準備運動に時間がかかってしまい主運動の時間が短くなる場合があった。単元や学年の体力の課題に応じて取り組む実践内容を精選する必要がある。

## ACTION

### 5 改善点や今後の取組

- 体育の時間（週2～3回）の2ヵ月間の実践だったが、記録の伸びが見られた。種目によってはまだ課題の克服に向けた準備運動に取り組めていないため、今後も単元の内容に応じて課題の克服に向けた取組を継続して行い、成果を確認したい。
- 児童一人一人の意欲を継続させるために、日々の準備運動を点数化するなど、自分自身の体力向上の喜びを感じるとともに、普段の生活の中でも実践したいと思えるように発展させていきたい。
- 今回の成果を学校全体で共有し、各学年の単元ごとの準備運動に取り入れ、発達段階に応じた段階的な運動を考えていきたい。
- 今回は授業中での実践ということで取り組んできたが、今後は、学校から配付する通信等でも紹介することで、家庭とも協力して子供たちの体力向上に取り組んでいきたい。

## 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例②

### 【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

- 全体的に全身持久力が県基準値を大きく下回っている。特に、1・2年生女子の運動部活動への加入率が低いことも一因と考えられる。
- 地域クラブ活動に参加する生徒が増えた分、本校の運動部活動への加入率が減ってきている現状がある。また、文化部活動への参加率も高く、運動に対する二極化を促進するかたちになっている。
- 登下校時の送迎が多い。自力登校する習慣が減り、必然的に体を動かす習慣も減ってきている。
- 柔軟性に関しては、全学年とも県平均値を上回っているものの、個人差が大きく、改善の余地がある。

### PLAN

#### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

『保健体育科の授業の更なる充実と生活習慣の改善を中核とした豊かなスポーツライフの基盤づくり』

##### ○保健体育授業の更なる充実・改善

主体的・対話的で深い学びの実現に向けて保健体育の授業を工夫・改善することで生徒の運動に対する意識が高まり、結果として体力が向上することを目指す。

##### ○運動の日常化にスポットを当てた生徒の主体的な取組の充実

生徒が自らの生活を振り返り、当事者として運動との関わりを作り出す機会を設定することで、運動の日常化を図る。

#### 3 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

##### （1）取組の計画

##### ○保健体育授業の更なる充実・改善

PLAN 1 ⇒ めあての提示の仕方の工夫

PLAN 2 ⇒ 課題解決場面の設定

PLAN 3 ⇒ 助け合い、話し合い活動の積極的な導入

PLAN 4 ⇒ 個に応じた指導の場の設定

PLAN 5 ⇒ 振り返りの活動の工夫

##### ○運動の日常化にスポットを当てた生徒の主体的な取組の充実

PLAN 6 ⇒ 生徒会活動を含めた活動の工夫・活性化

## (2) 具体的な手立てと児童生徒の姿

## PLAN 1 について → めあての提示の仕方の工夫

## ① 視覚化・可視化による授業のめあての共有化（イメージの共有）

体育館のステージに常設している巨大スクリーンに映像を映し出すことで、生徒がイメージを可視化できるようにした。また、これまで蓄積してきたビフォー・アフタービデオを活用することで、成長してきた過程を実感させるとともに、ゴールへのイメージを具体的につかませるようにした。そこで高まったモチベーションとイメージを共有して授業に臨めるようにした。

## ② ポイントをシンプルに提示

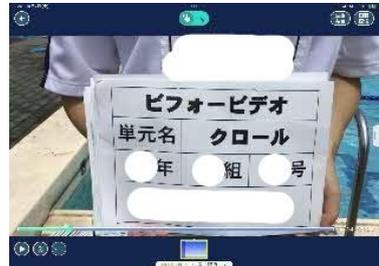
技能を獲得する際に示すポイントが多すぎると、運動に対して苦手意識を持っている生徒は、「私にはできない」とネガティブな気持ちを抱いてしまう可能性がある。

そこで、提示するポイントはシンプルに、3つに絞って指導するようにした。

AA	T	「A」ができた上で、泳ぎが効率的でスムーズに進むことができている。
A	P	○手の甲を合わせて、そこを0度 ①15度～20度程度のところまで水をかいている。 ②首下あたりをめがけて、指先を下に向けた状態でかいている。 ③手のひらを合わせる。
	B	スムーズに無理なくできている
	K	サッカーのインサイドキックの要領でキックをしている。
B	P	両手で小さくハート形に水をかき、真っすぐ伸びている。
	K	両足で蹴って伸びている
C	T	「B」の泳ぎができていない

※仲間同士のモニタリング機能をフルに活用しよう！

例：水泳「平泳ぎ」



## PLAN 2 について → 課題解決場面の設定

## ① ビフォー・アフタービデオの活用

これまで蓄積してきたビフォー・アフタービデオにより作成した「モデルムービー」と「つまずきムービー」を生徒に提示し、自分の動きと比較させながら課題に気付かせるようにした。

## ② 個人の課題を客観的に評価

自分の現状を把握することを目的として、授業の初めにビフォービデオの撮影を行うようにした。現状を把握した上で、改善につなげるためには、自分の動きを客観的に分析する力（モニタリング力）を育むことが必要である。そのためには、客観視する経験値を積む必要があるため、常に互いに見合うことを繰り返して行い、モニタリング力を身に付けられるようにした。互いに見合い、評価し合う中で、客観的に見て分析し、改善につなげるための方法や具体策を、相手にわかりやすく伝えるモニタリング力の強化につながっていくようにした。また、その際、ただ撮影するのではなく「どこを撮影するのか」「何のために撮影するのか」の視点を明確にし、モニタリングを行う意図を生徒と共有するとともに、生徒同士の視点に沿った対話を評価するようにした。

## モニタリング

- ① どの運動の何を見るかを明確に。
- ② 良い部分を見て本人に伝えよう。
- ③ 改善するためには、どのようにしたらよいかアドバイスしよう。

### PLAN 3 → 助け合い、話し合い活動の積極的な導入

#### ① ST（スモールティーチャー）学習

保健体育の授業では、「仲間と喜びを共有できる」ことが大きな魅力の一つだと考える。ST学習を行うことで、互いに教え合いながらできる喜びを共有し、高め合うことができるようにした。見学者もSTとして授業に参加し、友達を観察したりアドバイスをしたりするようにした。



ST学習の様子

#### ② TT（シンク トゥゲザー）学習

生徒同士のST学習では、課題解決が困難な場合は、教師が状況に応じて個別に支援を行うようにした。ときには教師自身も生徒と一緒に動きを確認したり、課題に対するアドバイスを言ったりして、生徒と一緒に課題解決に向けて活動するようにした。

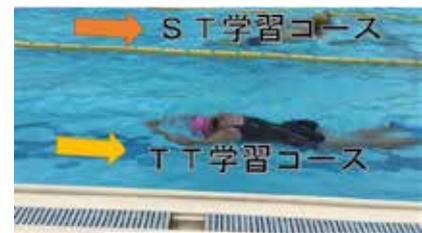


TT学習の様子

### PLAN 4 → 個に応じた指導の場の設定

#### ① 様々なコース設定の工夫（個に応じたコースの開設）

基本的には、ST学習とTT学習の2コースを開設し、単元に応じてコースを開設するようにした。水泳の授業ではタイムや距離、泳ぎ方など、課題に応じてコースを設定した。



場の設定の様子

#### ② 自己決定の機会の設定

コース開設やペアづくりにおいて、必ず「自分で意思決定する機会」を設定するようにした。人目を気にしたり、友達の意見に流されたり、友達に合わせて行動したりしがちな生徒もいるので、自分の意思で判断し、決定させることに重点を置いて指導した。自己判断で意思決定をするためには、自分の中にある「WHY?」をなくすことがポイントである。必ず「なぜなのか?」をカードに記述させるようにした。そうすることで自分の判断で意思決定ができ、その思考の深まりを大切にすることが自尊感情を高めることにもつながっている。（ロイロノートの活用）



### PLAN 5 → 振り返りの活動の工夫

#### ① ビフォー・アフタービデオの編集・活用 → 学び方の共有・学び方の提案（プレゼン）

単元終了後には、生徒はそれぞれのビフォー・アフタービデオを作成するようにした。その作成したビデオをプレゼン形式での発表会を行うようにした。「成長した自分」と題して単元を通じた成長

過程を発表し合い、次単元への学びへとつなげるようにした。



ビフォー・アフタービデオによるプレゼン

**PLAN 6** → 生徒会活動を含めた活動の工夫・活性化

① 体育委員会による本校の課題の洗い出し

体育委員会を中心に本校の体力向上に関する課題を洗い出し、全校集会にて全校生徒に周知した。全体での共有化を図り、学校全体として取り組むための方向性を示した。



② 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（以後“うちトレ”という）を考え、実践してみることにした。条件は「家で」、「簡単に（短時間に）」、「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。

その「うちトレ」を保健体育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。

自分たちで作成したメニューを実施することで、当事者意識が高まり、保健体育の授業に取り組むモチベーションの高まりにもつながっている。



米野岳サーキット①  
【握力強化】【肩甲骨の動きを意識化】



米野岳サーキット②  
【股関節の柔軟性強化】



米野岳サーキット③  
【肩甲骨・股関節の柔軟性強化】



米野岳サーキット④  
【全身運動・関節関連の動き強化】

③ 実行委員会（体育委員会＋有志）によるプロジェクト「米野岳チャレンジ」の実施

校内の段差がある場所（例：体育館ステージ・階段）に掲示物を貼ることで、常に様々な運動にチャレンジできる場を設定した。また、チャレンジカードを全校生徒に配布し、達成するたびにスタンプがもらえるようにした。スタンプがたまると検定証の授与を行うというシステムを構築し、生徒会全体での取組を行っている。



ステージでの場の設定

④ 学年を越えた取組（合同授業による他学年との関わり）

3年生が1年生にスタートフォームをコーチングする場を設定した。上級生が手本を実際に自分の動きで示したり、自分の学習経験を生かして、コーチングしたりするなど、これまでのST学習の積み重ねを生かす場を設定した。



3年生と1年生とのST授業

**CHECK**

4 取組の成果と課題（◎成果、▲課題）

それぞれのPLANに応じた評価を、体力向上の取組に関する令和4年度実践報告及び令和5年度実践内容・実態調査に照らし合わせて比較したところ、以下のような結果となった。

【PLAN 1 →めあての提示の仕方の工夫】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
学習目標（めあて）を提示して授業を進めている	95%	→	98%	+3%

【PLAN 2 →課題解決場面の設定】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
授業中に、課題解決の場面を設定している	86%	→	88%	+2%

【PLAN 3 →助け合い、話し合い活動の積極的な導入】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
授業中に、生徒同士の活動場面を設定している	80%	→	84%	+4%

【PLAN 4 → 個に応じた指導の場の設定】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
個に応じた指導を心掛けている	83%	→	85%	+2%

【PLAN 5 → 振り返りの活動の工夫】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
授業の終わりに、振り返りの活動を設定している	80%	→	82%	+2%

【PLAN 6 → 生徒会活動を含めた活動の工夫・活性化】

実践内容	R 4	→	R 5	増減
保健体育の授業（取組）は楽しいと思う	82%	→	86%	+4%

◎大きな増減は見られなかったものの、これまでの授業での蓄積や取組の工夫により、生徒からの保健体育の授業における「運動に対する肯定的な意識」の変容が見られた。この意識の変容が保健体育の授業への積極的参加につながり、結果的に体力向上につながっている一因であると考えられる。

◎アンケートの結果の中には「話し合う時間が増えた」という感想もあり、「対話活動」の充実が窺えた。

【長座体前屈（柔軟性）の平均値の変化】

4月	➡	10月	※第1学年49人で実施
38.13cm		43.95cm	

◎上記の結果は、1年生の長座体前屈の追跡調査（2回目の調査を昼休みを活用して実施）の結果を示している。県平均とほとんど変わらなかった1年生が、半年後には平均値で約5cmの向上が見られた。これも生徒会を中心とした取組の成果といえる。他学年においても平均すると3cm程度の向上が見られた。

▲タブレット端末を使用するため、タブレットの使い方や説明、動画編集等に時間を要する。本年度に関しては、長期休業中を活用して、動画編集（ビフォー・アフタービデオの作成）の課題を提出することで対応した。

**ACTION**

**5 改善点や今後の取組**

今後、運動部活動の社会体育化がさらに進んでいく中で、私たち保健体育科教諭は保健体育の授業づくりを中心に据えた取組の充実が必要となることから以下のテーマを設定し、実践につなげていきたい。

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～

## 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例③

### 【熊本県立大津高等学校の実践例】

#### 1 自校の体力の現状と課題

- 本校は全国でも強豪の男子サッカー部員が約230名おり、男子生徒の運動部加入率は80%と高い。しかし女子生徒は40%と低く、運動の習慣化に課題がある。
- 新体力テストの結果では、男子は多くの項目で県平均を上回っており、特に持久走や50m走、反復横とびで高い数値を示している。しかし、立ち幅とびとボール投げにおいては全学年男女において熊本県の平均値を下回っている。握力では1年生女子以外が県平均値を下回っている。その他の項目においても全学年女子の数値は県平均を下回るものが多い。
- 柔軟性に関しては2年生女子と3年生男女が県平均値を下回っている。アンケートでは自分の柔軟性について低いと感じている生徒が半数以上で、改善したいと考えている生徒は7割を超えている。しかしストレッチなどの実践に関しては消極的という結果であった。

### PLAN

#### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

自他の柔軟性を把握し、その向上のための方法を学び実践する。

#### 3 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

##### （1）取組の計画

##### PLAN 1 《アンケート及び柔軟性（長座体前屈等）計測の実施》

運動やスポーツに関する意識調査と併せて、柔軟性に対する価値観や実態の変化を取組の前後で調査し明らかにする。また、5月の新体力テストと取組後の計測結果を比較する。

##### PLAN 2 《カリキュラム・マネジメント》

体育理論の「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」の中で、ストレッチの意義や方法について学ぶことで、運動やスポーツを「知る」という機会を設定する。また、スポーツパフォーマンス向上や姿勢改善を始めとした健康についても触れていく。意義や方法を知識として得ることで、生涯を通じた運動との関わりに繋げる。

##### PLAN 3 《専門家の招聘》

熊本保健科学大学との連携により、体力向上についての専門的知識や実践方法について指導を仰いだ。普段指導を受ける学校の教員ではなく、専門家からの講義や指導は、生徒の知識の深まりや意欲の向上、積極性が高まることを期待する。第三者からのアドバイスや助言が生徒たちの客観的視点をもたうえでの自己成長のための一助となることを

期待した。

#### PLAN 4 《実態に応じたメニューの継続的な取組》

生徒の実態に応じて、熊本保健科学大学の監修を受けながら、独自のストレッチメニューを考案する。一人で行うものと二人で行うものを用意し、複数の単元で横断的に年間を通して実施する。

## DO

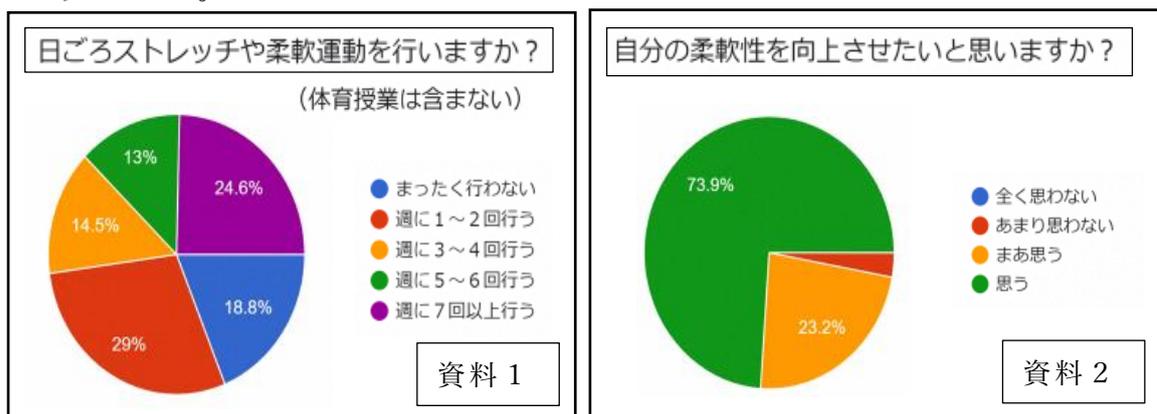
### (2) 具体的な手立てと児童生徒の姿

#### PLAN 1 について

##### 《アンケート及び柔軟性（長座体前屈等）計測の実施》

今回は2年4、5組71名を対象として実施した。「体を動かすことは好きですか」という質問に対しては「まあ好きだ」「とても好きだ」という答えが85%以上という結果だった。残りの14%への意識改善もねらいとした。

「30分以上の運動を1週間にどれぐらい行いますか」という質問には5日以上という生徒が約66%いたが、「ストレッチや柔軟運動を行いますか」という質問では5回以上と答えた生徒は約38%に留まった（資料1）。運動に対する意識とストレッチや柔軟運動に対する意識に隔たりがあることが分かった。また、「人にとって柔軟性は必要だと思いますか」という質問には、「まあ必要だ」「必要だ」と答えた生徒は約93%と必要性は感じながらも実践することができていない現状が明らかになった。更にはその他の質問において、「柔軟性を高めたい」（資料2）「自分の姿勢が悪い」「姿勢を良くしたい」「柔軟性に自信がない」と多数の生徒が答えている。柔軟性を改善したいという願望はありながらも、そのための知識や実践力が不足していると考えられ、今回の取組がその解決の一助となるよう努めるようにした。



#### PLAN 2 について

##### 《カリキュラム・マネジメント》

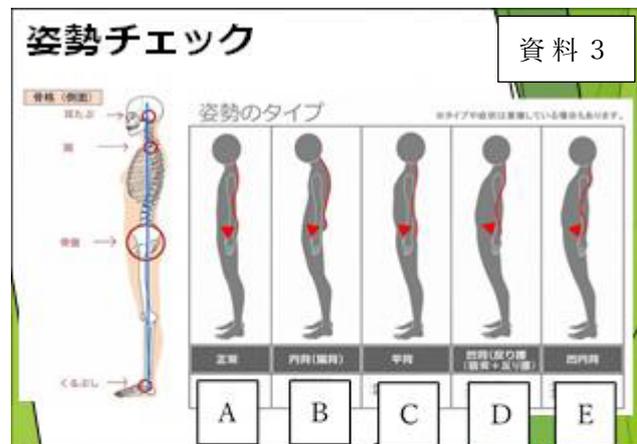
体育理論「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」の内容と大きくかわりを持つ今回の取組が知識と実践の関係を実感できる機会とし

た。このことは運動やスポーツを理論的に捉えられる力に繋がるもの  
と考える。



今回は解剖学や力学の観点から複数の骨から構成される骨盤周辺の  
柔軟性を改善することによって、長座体前屈の記録向上を目指した。

骨盤を「前傾させる」「後傾させる」という意味から、その傾きの  
改善が運動やスポーツ、姿勢にどのように関係し、パフォーマンス向  
上に繋がるのかについて講義した。右の資料3に示した姿  
勢の中でAが正常な骨盤の傾  
きである。BとCは骨盤が後  
傾しているもので、特にB  
は、現代社会に多いとされる  
猫背や巻き肩の様子を示して  
いる。更に下腹部が出る原因  
でもある。これらはスマート  
フォンやポータブルゲーム  
機、パソコンの使用時の姿勢  
が要因の一つと言われてお  
り、該当する生徒も多かつ  
た。DとEは骨盤が前傾し反  
り腰になっている。



資料4ではパフォーマンス  
と骨盤の関係を示しており、  
運動習慣のある者にとつて  
も、ストレッチや柔軟に対す  
る意欲向上を図るためのもの  
とした。以上のような学習を  
もって科目「体育」の毎授業  
の導入場面でストレッチの実践を行った。

**資料4**

**骨盤を立てる(前傾)ことの意義**

◆パフォーマンスアップと骨盤の関係

- ・骨盤はいつも「やや前傾」を保つこと
- ・お尻から太腿後ろの筋肉の柔軟性をキープ
- ・股関節を曲げる筋肉を使う生活習慣を
- ・体幹のインナーマッスルの使い方を身につける

※ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 高橋大輔

### PLAN 3について

#### ＜専門家の招聘＞

熊本保健科学大学から松原誠仁教授と荒木理恵特任講師を招き、よ  
り専門的な講習と指導を受けられる機会を設定した。

第1回を9月15日に実施し、「ストレッチングの効果」や「柔軟

性の生涯にわたる重要性」を中心に講義をしていただいた。また簡単な姿勢や柔軟性の測定も行った。

第2回は1月24日に来校された。毎授業で取り組んでいるストレッチの様子を参観してもらい、指導・助言をいただいた。

第3回を1月23日に実施した。内容は「姿勢保持にかかわる柔軟性と筋力」の講話と「体幹筋群の筋力の測定実施」であった。



専門家による講話の様子



姿勢や筋力の測定の様子

#### PLAN 4について

##### 《実態に応じたメニューの継続的な取組》

松原教授と荒木特任講師監修のもと生徒の実態に応じたシングルストレッチとペアストレッチを考案し、模範映像と音楽を流しながら、毎時間の体育授業の導入に実施した。

作成した映像：<https://youtu.be/9YyU0sx2FS8>



シングルストレッチとペアストレッチ

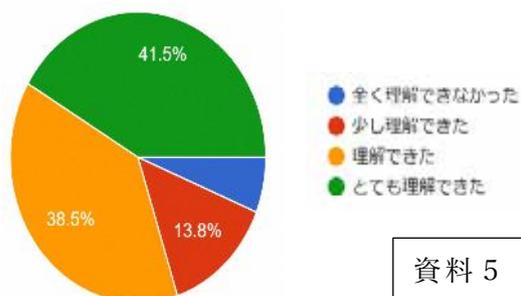
## CHECK

### 4 取組の成果と課題（◎成果、▲課題）

#### ◎理解の深まりと意識の向上について

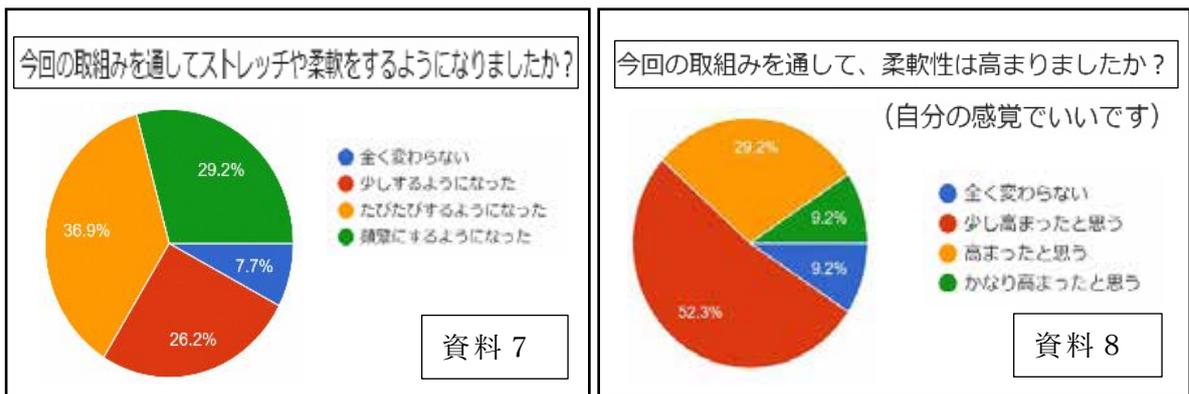
大学から3回の招聘授業と毎時間の体育授業の中での取組や説明が生徒たちにとって柔軟性に対する有意義な学びの機会となった。事後アンケートは下記の通りで、柔軟性の重要性について生徒は、「とても理解できた」「理解できた」と80%（資料5）が回答し、意識に関しては

今回の取組みで柔軟性の重要性を理解できましたか？



今回の取組みを通して柔軟性やストレッチに対する意識は変わりましたか？





「とても向上した」「向上した」と66.1%が回答した(資料6)。また、実践や実感に関しては、ストレッチ等を「頻繁にするようになった」「たびたびするようになった」「少しするようになった」が92.3%(資料7)、柔軟性が「かなり高まったと思う」「高まったと思う」「少し高まったと思う」が90.8%となった(資料8)。

#### 〈生徒の感想〉

「骨盤を意識して動かす大切さや、柔軟性の大切さを学んだ。」  
「ストレッチは怪我の予防だけでなく運動能力の向上にも役立つとわかった。」  
「柔軟性などあまり意識していなかったのがこのように意識させる時間があったとても良かったと思う。」  
「いつもしていなかった柔軟をお母さんとするようになったので続けていきたいです。」  
「最初の診断から数値の低さにきづいてその日から毎日ストレッチをするようになりました。長座体前屈の記録も16cmも記録を伸ばせました。」  
「自分は柔軟性が運動能力の中で一番苦手だったから、一年を通して取り組んで、柔軟性の大切さがわかり、可動域を広げたり、骨盤を立てたりできるようになれたのでよかったです。」

#### ◎柔軟性下位層への有効性

今回令和5年5月と令和6年1月の2回、長座体前屈の結果により柔軟性の測定を行った。下記には今回の取組において2回の測定が可能であった対象者59人の平均値変化を示している(資料9)。わずかながら柔軟性の向上が見られたものの大幅な改善とはならなかった。測定実施日の気温が30℃近かった5月と2℃であった1月の気候の違いは大きかったと思う。その中で多少なりとも向上が見られたことは評価できるものだと考える。

着目したいのは柔軟性の低い生徒たちの結果である。5月の結果において下位30人だった生徒の変化を見ると、平均41.8cmから46.0cmに向上していた(資料10)。下位30人に関しては、普段の運動頻度が低い生徒たちが中心である。その生徒たちへのアプローチとしては大いに効果を示した。保健体育の観点から考えると、生涯を通じた運動への関わりという部分で下位層への今回の結果は非常に有意義なものであったと言える。

資料 9

【長座体前屈（柔軟性）の平均値の変化】  
第2学年全体の平均（59人）

R5. 5月	→	R6. 1月
49.2cm		50.2cm

資料 10

【長座体前屈（柔軟性）の平均値の変化】  
5月の測定で下位層だった者の平均（30人）

R5. 5月	→	R6. 1月
41.8cm		46.0cm

▲限定的な柔軟性の測定

今回の取組では、長座体前屈のみで柔軟性の変化を検証しようと試みた。これでは大腿屈筋群や腰部背筋群の柔軟性のみが着目される。しかし生涯を通じた健康や運動パフォーマンス向上を考えると、実際は様々な筋肉や関節部の柔軟性が求められる。実施したストレッチ運動ではそれらにアプローチするものも多くあったため、柔軟性を多角的に捉え、生徒に変化を認知させる方法も必要だったと考える。

**ACTION**

**5 改善点や今後の取組**

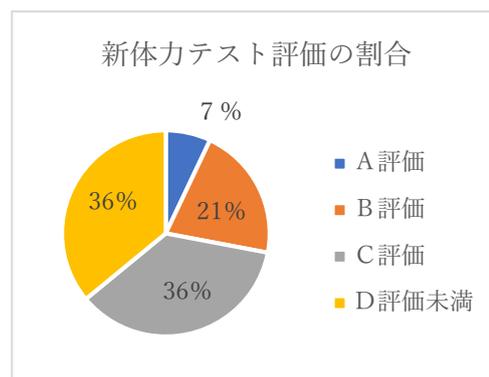
柔軟性を向上させるためには短期間の取組だけでは効果は期待できない。生徒たちの意識に働きかけ、能動的にストレッチや柔軟運動を実践する資質の育成が重要である。その意味では、生徒たちへの事後アンケートや感想からもわかるように一定の効果を示すことができたと考える。今後は、更に実践が数値の変化に繋がり、視覚的に確認できるような手立ても必要となる。様々な指標を用いながら生徒たちの現状や変化をフィードバックする方法も求められるだろう。また、大学からの専門的指導の中では、骨盤を含めた体幹全体の安定について、筋力やバランスを交えての講義もあった。それらも併せた指導も実施することでより発展的な資質向上に繋がるものとなると感じた。

## 体育・保健体育授業の工夫改善に向けた実践例④

### 【熊本県立熊本聾学校（高等部）の実践例】

#### 1 自校の体力の現状と課題

- 生徒の多くは、運動を行う機会が週2～3時間の体育の授業と週3回（2時間程度）の部活動のみで、1週間の総運動時間が420分以上（体育の授業を含まず）の生徒のほとんどが運動部活動生である。
- 新体力テストにおいて、7割を超える生徒が総合評価でC・D判定である。しかし、個々の結果を前年度と比較すると、9割の生徒の総合点数が向上している。
- 柔軟性に関しては、長座体前屈の記録が県基準に達する生徒が7割を超えていたが、県基準に満たない生徒の記録が極端に低かった。
- 猫背や巻き肩など、姿勢に課題がある生徒が多い。
- 運動に対する意識調査では7割の生徒が「運動やスポーツをすることが好き」と答えている。コミュニケーションに課題のある生徒達にとって、幼い頃から習い事や地域スポーツクラブなどで積極的に運動やスポーツに親しんでいる者は非常に少ない。



### PLAN

#### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、  
運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

今回、特に以下をポイントとした授業づくりを行う。

柔軟性を高める。（長座体前屈の記録を向上させる。）

#### 3 目標の達成に向けた計画（体育・保健体育授業の工夫・改善）

##### （1）取組の計画

###### 仮説

- ① 体育の授業で姿勢を意識するよう伝えることで、猫背や巻き肩が改善されるのではないかと。
- ② 股関節や大腿二頭筋・大臀筋・腓腹筋の筋群等のストレッチを継続的に行うことで、長座体前屈の記録が向上するのではないかと。

## 実践内容

### PLAN 1

いろいろな動きの中で、正しい姿勢を意識することで、自分や仲間の課題に気付き、お互いに伝え合いながら姿勢の改善につなげることができるようにする。

### PLAN 2

柔軟性を高める運動を友達と関わり合いながら継続的に行うことで、自分の身体の変化に気付き、運動を続けることの楽しさや喜びを感じながら柔軟性を高めることができるようにする。

## DO

### (2) 具体的な手立てと生徒の姿

#### 【取組事例】○単元名（領域：球技）「卓球」

##### ① PLAN 1について

###### (ア) 教師の言葉がけによる姿勢の意識化

1 単位時間の中に、教師の言葉がけにより姿勢を意識する場面を複数回設定した。

###### (イ) 課題解決場面の設定

教科書やICTを活用し、自分や友達の姿勢や動きとお手本となる正しい姿勢や動きと比較する場面を設定した。

動きのポイントが分かる工夫



##### ② PLAN 2について

###### (ア) 10種類の運動を継続的に行う

準備運動の中に、柔軟性を高める10種類の運動（資料1）を位置づけ、単元を通して継続して行った。（資料2）

###### (イ) 助け合い、話し合い活動の充実

○柔軟性を高める運動に関しても、示されたポイントをもとに仲間の様子を観察し、発見した課題を伝え合ったり、補助し合ったりしながら活動するようにした。

(資料1) 柔軟性を高める運動



① ふくらはぎ



② 脚・股関節



③ 上腕



④ 脚部



⑤ 脚部



⑥ 体側



⑦ 肩



⑧ 背中



⑨ 2力所同時



⑩ 2人組

(資料2) 本時の展開 (網掛け部分→柔軟性を意識した箇所)

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	1 準備運動をする。 ①5分間走 ②熊鷹体操 ③筋力を高める運動(3種類) ④柔軟性を高める運動(10種類) 2 本時の目標を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【めあて】</b>ねらった場所にボールを打ってラリーゲームをしよう。           </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調不良者の確認。</li> <li>・集合の際に、姿勢を意識するよう伝える。</li> <li>・考えながら体を動かすよう指示する。</li> <li>・動きのポイントを伝える。</li> </ul>
		2 ラケット・ボール操作をする。 ①ボールつき ②壁打ち、2人組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの握り方や角度、力加減でボールの弾み方が変わることを確認するよう伝える。</li> </ul>
展開	25分	3 基本の動きを確認する。 ①ストロークの練習をする。 ・フォアハンドストローク ・ハーフボレー ・カットサービス ・ショートカットフォア ・ショートカットバック ◇思うようにねらった場所に打てない。 ◇ボールをコントロールするのが難しい。 ②ラリーゲームをする。 ◇ここをねらえばラリーがしやすい。 ◇もっと力を入れて(抜いて)打ってみたらどうか。 ◇台に近づいて(離れて)みたらどうか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢を意識するよう伝える。</li> <li>・教科書や見本の動画で動きの確認をするよう伝える。</li> <li>・仲間の動きを観察し、アドバイスをするよう伝える。</li> <li>・姿勢を意識するよう伝える。</li> <li>・教師も一緒に考えながら助言する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【評価規準】</b>              ねらった場所に打つことができる。(観察)           </div>
終末	10分	4 本時のまとめをする <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【まとめ】</b>動きのポイントに気を付けるとねらった場所に打つことができる。           </div> ・グループで振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巡回しながら、振り返りの内容を確認する。</li> </ul>

**CHECK**

4 取組の成果と課題 (◎成果、▲課題)

[仮説1について]

◎姿勢について教師が意図的に言葉がけを行い、意識付けを行ったことで、自ら考え、姿勢を整えようとする生徒が多くなった。卓球の授業の中でも仲間同士で姿勢について声掛けをする様子が多く見られるようになった。

◎ ICTを活用し、お手本となる動きや姿勢を確認できるようにしたことは、自己の課題を解決する手助けとなった。また、繰り返し見て確認することができるので動きの定着にもつながった。

〔仮説2について〕



▲上の表のように、今回の取組期間（5月から11月）では、全体的に低下傾向だった。しかし、1番変化の大きかったBさんに注目してみると、5月から11月で10cm記録を更新することができている。その背景には、授業のみならず、自主的に入浴後のストレッチや部活動でのトレーニングで身体の使い方・動かし方を考え、効果的に運動を行っていることが分かった。

◎「柔軟性を高める運動」を10種類取り入れ、継続的に行ったことで、柔軟運動の行い方やポイントに気付くことができた。また、「どうすれば柔軟性が高まるか」を自主的に考え、試したり、改善したりするようにしたことで、本時の授業でも、生徒は「どうすればねらった場所にボールを打つことができるか」という課題の解決に向けてスムーズに考えたり、試したりすることができた。

## ACTION

### 5 改善点や今後の取組

- ・柔軟性を高める運動は、授業のみならず日常生活の中でも継続的に行う必要がある。授業での学びをきっかけとして、何のために柔軟性を高める必要があるのか目的を理解し、実生活に活かすことができるよう指導していく。
- ・授業の中で、柔軟性を高めるための活動の工夫がとても難しかった。種目の特性があり、今回のような球技でこういった取組が効果的なのかを今後も検討・工夫していく。
- ・ICTを活用し、家でも取り組める動画等の紹介や授業の振り返りや分析等ができるような工夫をする。
- ・「運動やスポーツが楽しい」と感じることができるよう、そして、生徒が主体的に授業に取り組むことができるよう、保健体育の授業を中心に、学校全体で体力向上に努めていく。

## 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 本県の児童生徒の運動習慣の現状より

「1週間の総運動時間（体育の授業を除く）経年変化（H30～R5）推移」を見ると、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昨年よりも全体的に減少し、1週間の総運動時間が0分の児童生徒の割合が増加しています。（資料1）特に、中2女子は大きく増加し、総運動時間が0分の生徒の割合が全体の20%を占めており、大きな課題であると考えます。

「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）」には、青少年期に育まれた運動の日常化・習慣化は、生涯にわたって大きく影響するため、運動の日常化・習慣化に向けた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。また、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」には、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、運動の日常化・習慣化を目指した様々な学校や地域等の取組が必要であると示されています。運動をする子供としない子供の二極化が進む今日、自校の児童生徒の運動習慣等に関する実態を把握するとともに、改善に向けて学校総体で取り組んだり、家庭や地域社会と連携して取り組んだりする必要があります。

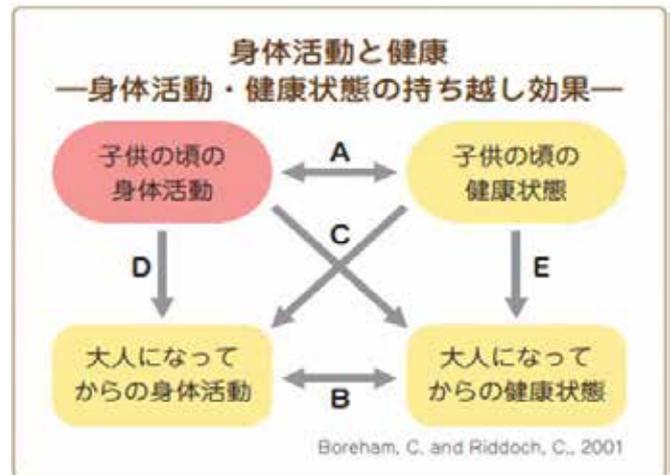
#### (資料1) 1週間の総運動時間（体育の授業を除く）の経年変化（H30～R5）推移



## ② 身体活動・健康状態の持ち越し効果について

身体活動と健康や体力状態には、「持ち越し効果」があると考えられます。【図1】

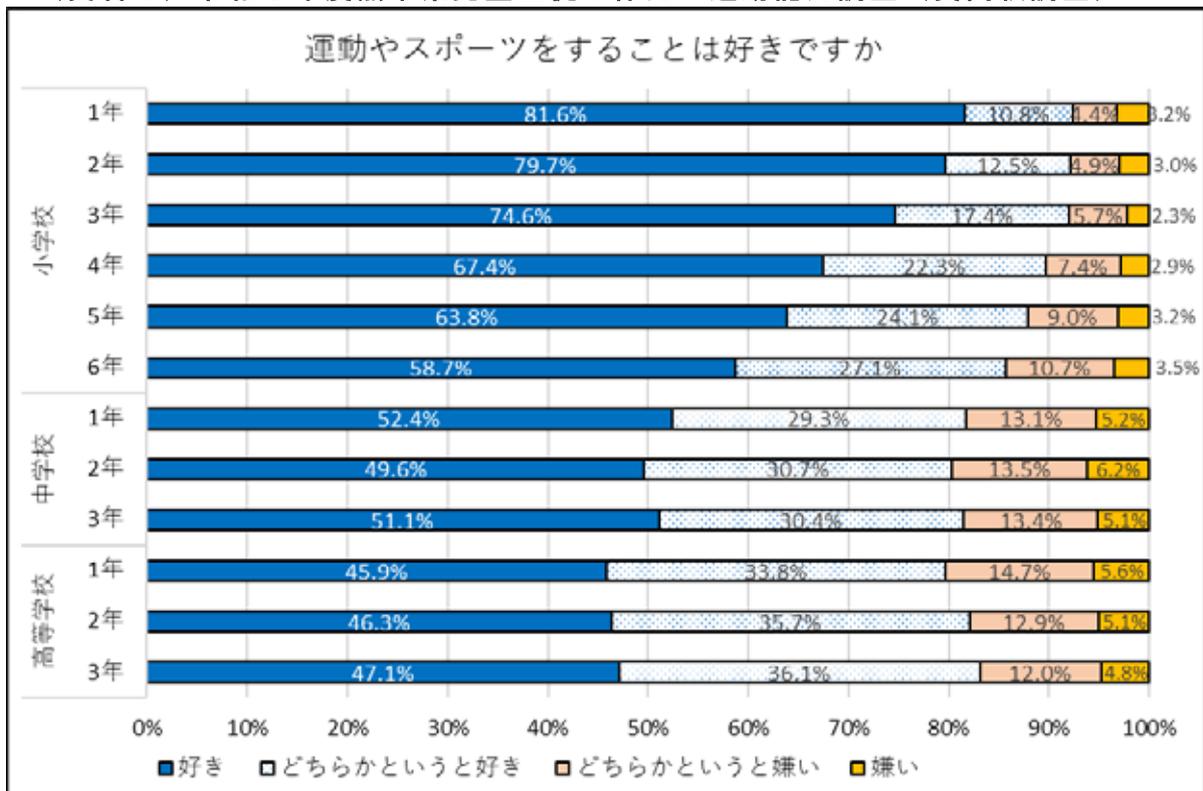
子供の頃の身体活動は、その時期の健康状態に影響を及ぼすだけでなく、大人になってからの身体活動や健康状況にも影響を及ぼすと言われています。すなわち、子供の頃に運動やスポーツに親しむことは、生涯にわたって活動的で健康的なライフスタイルを構築するために重要な第一歩だと考えられます。



【図1】

しかし、令和5年度熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）を見ると、「運動やスポーツをすることが好き」と答えた児童生徒の割合は、学年が上がるにつれて減少し、「どちらかという嫌い」と答えた児童生徒の割合は増加傾向が見られます。（資料2）子供の身体活動の時間を増やすためには、やはり運動やスポーツに対する愛好的な意識を高めていくことが不可欠です。運動やスポーツの楽しさや喜びを感じ、興味や関心が高められるような手立てを行い、本県の現状を改善していく必要があります。

### （資料2）令和5年度熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）



## (2) 児童生徒の運動に対する意識について

児童生徒の卒業後の運動に対する意識については(資料3)の通りです。質問①では、男女に大きな差があり、中学校女子においては24.7%の生徒が卒業後、自主的に運動をしたいと「あまり思わない」「思わない」と回答しています。質問②は、質問①で「あまり思わない」又は「思わない」と答えた児童生徒が今後どのようなことがあれば卒業後も運動をしたくなると思うか尋ねた回答の結果です。

質問①②より、体育・保健体育の授業において、個に応じた支援を充実させていくことや、地域や家庭との連携により、多様な運動に取り組んでみようとするきっかけを作っていくことが重要であると考えます。

### (資料3) 児童生徒の卒業後の運動に対する意識について

質問①：小学校及び中学校を卒業後、自主的に運動をしたいと思えますか？

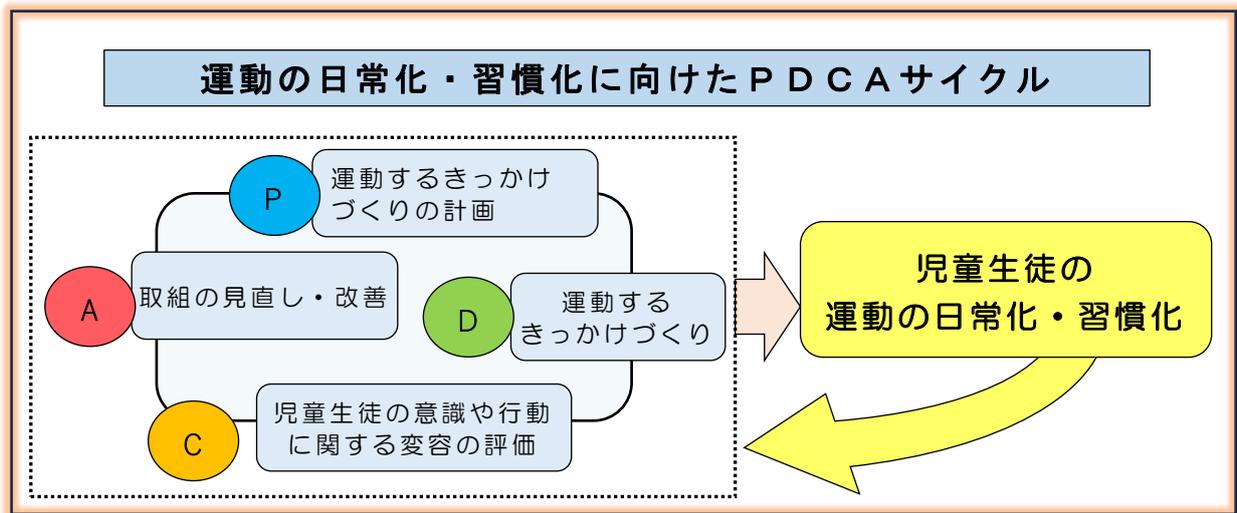
	男子				女子			
	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	思う	やや思う	あまり思わない	思わない
小学校6年	63.6%	24.0%	9.8%	2.6%	50.9%	31.9%	14.0%	3.2%
中学校3年	59.6%	28.1%	10.0%	2.3%	37.8%	37.5%	20.0%	4.7%

質問②：今後どのようなことがあれば、卒業後も運動をしたくなると思えますか？

	男子								女子							
	うまくできるようになったら	自分に合ったスポーツが見つけられたら	友達に誘われたら	親に勧められたら	専門家に教えてもらえたら	自分のペースでおこなうことができた	気軽に運動できる場所があれば	その他	うまくできるようになったら	自分に合ったスポーツが見つけられたら	友達に誘われたら	親に勧められたら	専門家に教えてもらえたら	自分のペースでおこなうことができた	気軽に運動できる場所があれば	その他
小学校6年	35.5%	42.3%	23.8%	8.9%	3.2%	33.8%	19.9%	12.9%	41.6%	55.8%	30.4%	8.2%	2.9%	49.0%	24.2%	6.2%
中学校3年	26.7%	37.4%	37.6%	6.8%	1.9%	37.2%	19.9%	13.5%	37.8%	51.6%	33.4%	3.9%	1.6%	54.3%	23.2%	6.2%

## (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・習慣化を推進していくためには、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が重要です。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授業の工夫が求められます。そのためには、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。【図2】



【図 2】

**P 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」等について多方面に考え、計画を立てます。
- 計画を立てる上で大切なことは、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。また、学校全体で共有することで、カリキュラム・マネジメントの推進にもつながります。

**D 運動するきっかけづくりについて**

- 体育や保健体育の授業を通して、運動することは「楽しい」や「嬉しい」と感じさせるとともに、「運動は大切なものである」と理解させることが大切です。そのためには、児童生徒がアウトプットする時間を確保しましょう。
- 地域の人的・物的資源等を活用したり、学校行事や日常生活（学校や家庭、地域）等に関連させたりしていくことも重要です。

**C 児童生徒の意識や行動に関する変容の評価について**

- 学習カードやICTを活用して、取り組んだことについて振り返りをしましょう。児童生徒の振り返りに対して、教師が的確にフィードバックすることで、児童生徒の運動に対する意識や行動に変容が見られることが期待されます。

**A 取組の見直し・改善について**

- 取組を評価し、修正及び改善しながら進めていくことによって成果はさらに高まります。体育・保健体育の授業と授業以外の両方から見直すとともに、全教職員や地域の声も反映して改善に努めましょう。

## 運動の日常化・習慣化に向けた実践例①

### 【西原村立山西小学校の実践例】

#### 1 自校の体力の現状と課題【第5学年】

##### (1) 児童の運動に対する意識の実態

全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、運動に対する興味・関心や必要感及び自己の体力への関心は、いずれも肯定率約80%である。

また、自作アンケート（自由記述式）によると、「『体力がある人』とは、どんな人のことだと思いますか」という設問に対し、「運動技能の高い人」「持久力のある人」との回答が80%以上を占め、「体力」を「巧緻性」や「持久力」と捉えている児童が多い。

##### (2) 児童の運動習慣や運動環境の実態

全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、1週間の総運動時間が420分以上の児童は67%おり、840分以上の児童も48%にのぼる。一方、210分未満の児童が11%であり、「運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が見られる」と言わざるを得ない。

また、スポーツクラブ等への加入率は81%であり、週に3日以上活動している児童は52%にのぼる。

##### (3) 体力・運動能力調査から見える課題

全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、種目別でみると、男子では、20mシャトルランは全国平均を上回るが、長座体前屈は下回る。また、女子では、握力や20mシャトルランは全国平均を上回るが、長座体前屈や反復横とび、立ち幅とびは下回る。

さらに、体力の構成要素別でみると、男子では、敏しょう性や巧ち性、筋力、全身持久力は全国平均を上回るが、柔軟性や筋パワーは下回る。また、女子では、筋力や全身持久力は全国平均を上回るが、筋パワーは下回る。

#### 2 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

体育が好きになり、運動も好きになる児童の育成

### PLAN

#### 3 運動のきっかけづくりの計画

##### (1) 授業におけるきっかけづくり

- ① 準備運動の充実
- ② 体力課題に応じた教材開発

##### (2) 運動の日常化・習慣化のマネジメント

- ① 職員研修の実施
- ② 「ミニ体力テスト」の実施

##### (3) 運動環境の整備

- ① 体力に関する資料の作成及び配付

## 4 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

### (1) 授業におけるきっかけづくり

#### ① 準備運動の充実

「くまもと元気アップ体操」【資料1】の中から、取り扱う運動領域の体操を準備運動として活用し、和やかな雰囲気の中で運動の心地よさを体感させて、主運動に繋がる「もとなる動き」に触れることができるようにした。

#### ② 体力課題に応じた教材開発

「運動の日常化・習慣化」の視点を盛り込みながら、自校の体力課題である柔軟性や筋パワーに応じた運動（遊び）【資料2】を開発した。また、全国的な課題である「投の運動」に関わる運動（遊び）の教材【資料3】を作成し、授業で活用した。

#### 【資料1】 「くまもと元気アップ体操」



#### 【資料2】 体の柔らかさを高める運動「前屈塗り絵」



#### 【資料3】 教材「傘袋ロケット」

##### 遠くにカー一杯投げることのできる「傘袋ロケット」



### (2) 運動の日常化・習慣化のマネジメント

#### ① 職員研修の実施

運動の日常化・習慣化を図るためには、運動へ導くコーディネーターが不可欠である。そこで、校内研修の中に体育実技研修を位置付け、学校総体としての運動の日常化・習慣化を図った。なお、この取組は、阿蘇郡市小学校体育連盟主催の阿蘇郡市夏季実技教室【資料4】にも発展した。

#### ② 「ミニ体力テスト」の実施

2学期末に、運動種目を精選（向上を目指して、重点的に取り組んだ体力の構成要素に関連する種目に限定）して「ミニ体力テスト」を実施し、運動の有用感を得られるようにした。

【資料4】阿蘇郡市夏季実技教室



(3) 運動環境の整備

① 体力に関する資料の作成及び配付

体力の必要性や構成要素を説明する資料【資料5】を作成して、児童や家庭に配付し、目的意識をもって運動（遊び）に取り組むことができるようにした。

【資料5】資料「そもそも…『体力』って何？」



CHECK

5 児童の意識や行動に関する変容（◎成果、▲課題）

◎「令和5年度 山西小学校『体力・運動能力、運動習慣等調査』」（令和5年11月、第5学年で実施）によると、運動に対する興味・関心や必要感及び自己の体力への関心は、いずれも肯定率90%以上にまで向上した。

◎自作アンケート（実態把握に用いたものと同形式、令和5年11月実施）

によると、「『体力がある人』とは、どんな人のことだと思いますか」という設問に対し、思考の変容（多様化）が見られ、体力の捉え方が広がったと推察される。【資料6】

- ◎ 体育科の授業で紹介された「前屈塗り絵」や「傘袋ロケット」等の教材を活用したり、インターネットから「くまもと元気アップ体操」にアクセスしたりして、休み時間や家庭においても運動に親しむ姿が多く見られるようになり、運動の日常化が促進された。【資料7】
- ◎ 指導者が、児童が抱える運動課題を把握し、運動の「楽しさ」に出会わせるための授業改善が図られた。
- ◎ 「ミニ体力テスト」（令和5年12月実施）によると、全国体力・運動能力、運動習慣等調査で全国平均を下回っていた種目（男子：長座体前屈、女子：長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび）は、全て向上が見られた。
- ▲ 今回は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の対象である第5学年による限定的な実践である。ICTの活用等を図りながら、全校的（組織的）な実践にしていきたい。
- ▲ 運動の「楽しさ」に出会わせるコーディネートを更に推進するためには、職員に運動そのものも楽しさを理解する必要がある。研修を通して、運動の特性（特に機能的特性）の理解を促したい。

【資料6】 体力の捉え方に対する思考の変容（ワードクラウド活用）

※ 対象とする集団において、出現率の高い言葉を大きく、品詞別に色分けして表示



【資料7】 運動の日常化

雨の日の昼休み、教室で「前屈塗り絵」



「前屈塗り絵」は、天候や時間、場所に限定されることのない運動である。「1日1枚、前屈塗り絵」を合言葉に、継続的に運動に取り組んでいた。

「スローイング・ゴルフ」



ゴール（対面する壁）まで「傘袋ロケット」を投げ続け、少ない投回数でゴールすることを競うゲーム。リレー形式で行い、関わり合いながら運動に親しんでいた。

## ACTION

### 6 改善点や今後の取組

- ・「いつでも、どこでも、誰でも取り組める運動」の開発と推進
- ・運動の特性（特に機能的特性）理解に関わる研修の推進

## 運動の日常化・習慣化に向けた実践例②

### 【荒尾市立荒尾海陽中学校の実践例】

#### 1 自校の体力の現状と課題

##### (1) 生徒の運動に対する意識の実態

「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と答えた生徒の割合は、全学年8割程度（1年生：82%、2年生：77%、3年生：76%）であり、学年が上がるにつれて低下している。

##### (2) 生徒の運動習慣や運動環境の実態

1週間の総運動時間が420分を超える生徒の割合は、全学年の平均が54%である。一方、1週間の総運動時間が0分の生徒の割合が1割程度（1年生：5%、2年生：9%、3年生：12%）であり、学年が上がるにつれて増加しており、運動をする生徒と、そうでない生徒の二極化がみられる。

また、スクリーンタイムの増加が顕著であり、多くの生徒が2時間以上と長時間化している。

##### (3) 体力・運動能力調査から見える課題

敏捷性（反復横跳び）・全身持久力（持久走）・投力（ボール投げ）において県基準値を下回る学年が多い。特に2年生が県基準値を下回っている種目が多い。

令和5年度熊本県体力・運動能力調査の結果と県基準値（第4期）との比較  
 標記の記号 ◎：上回る -：同じ ▼：下回る

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	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	▼	▼	▼	▼	▼	◎
持久走又はシャトルラン	▼	▼	▼	▼	▼	▼
50m走	▼	◎	-	-	-	-
立ち幅とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	-	▼	▼	▼	▼	▼
◎の数	2	4	2	2	3	5
▼の数	4	4	5	5	4	3

#### 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  
 ～「運動が好き・やや好き」の生徒が85%以上～

1週間の総運動時間0分生徒がゼロへ～

### PLAN

#### 3 運動のきっかけづくりの計画

##### (1) 授業におけるきっかけづくり

- ① 課題や目標を設定した学習カードの工夫
- ② 仲間との交流を充実させる授業展開

##### (2) 運動の日常化・習慣化のマネジメント

- ① 新体力テストの結果の自己分析による運動計画・実践
- ② 「パワーアップチャレンジ」の実践

##### (3) 運動環境の整備

- ① 体育委員会主催「昼休みスポーツ大会」の実施
- ② ICTの有効活用

# DO

## 4 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

### (1) 授業におけるきっかけづくり

#### ① 課題や目標を設定した学習カードの工夫

単元テーマやゴールの姿を設定したうえで、数値的な目標や個人の成長の過程を記録できる学習カードの工夫を図った。自分自身の成長を見取りながら、自らの努力や結果を評価することで達成感を味わわせ、運動を継続していききたいという意欲をより一層高めていけるようにした。

#### ② 仲間との交流を充実させる授業展開

体育の授業での仲間との交流や、協働的な学びを通して、運動する楽しさや喜びを感じ、日常的に人と関わりながら運動しようとする意識を高められるよう、授業前半から中盤にかけてペアやグループでの学び合い（課題解決学習）の時間を設定した。学び合いの場面では、その時間の学習課題の解決に向けて、仲間と一緒に交流（練習の補助や助言・課題や出来映えを伝える等）しながら運動することで、「する」「見る」「支える」といった運動との多様な関わり方を体験できるようにした。その中で、仲間と体を動かす楽しさや一体感、達成感を感じることができるようにした。

### (2) 運動の日常化・習慣化のマネジメント

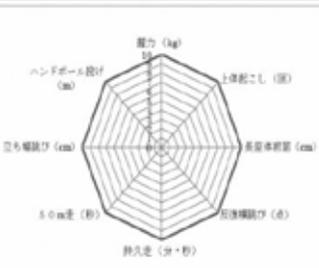
#### ① 新体カテストの結果の自己分析による運動計画・実践

**令和5年度 夏休み 保健体育課題**

年 級 番 ( ) ( )

1 自分の体力を知ろう

種別	種別	20m走 (秒)	50m走 (秒)	100m走 (秒)	200m走 (秒)	300m走 (秒)	400m走 (秒)	500m走 (秒)	1000m走 (分)	1500m走 (分)
男子	女子									
男子	女子									



自分の体力を知ろう  
このように自分の体力を知ることが大切です。

2 体力を向上させるための具体的な目標について考えよう (目標設定シート)

※ 実技の教科書やインターネット等で調べてみよう!

高めたい体力	実施する運動	回数・時間・距離	運動のポイント
(例) 50m走	競走	20回 × 5セット	姿勢よく走り出す

3 どのような運動をどのような計画で行ったのが具体的に書こう

**【方法】**

- 体力テストを分析し、課題となる体力を向上させるための計画を立てる。
- 高めたい体力や、運動の種類・強度・時間・回数などに着目させる。

4 「体力づくり」の自己評価をしよう

体力の向上に自分自身・積極的に取り組むことができた	A	B	C	D
目標を達成して課題をクリアした運動ができた	A	B	C	D
体力の向上に向けて努力・練習・目標達成できた	A	B	C	D
実生活で継続しやすい運動ができた	A	B	C	D

Aがよかったです Bが良かったです Cあまりできませんでした Dできませんでした

5 取り組んだことの感想と、今後頑張っていくことを書こう

今回の体力テストの結果を見直して、自分が苦手な種目があり、高めたい体力を見つけることができました。毎日活動で腹筋と背筋はしているけど、他の苦手な運動を計画を立てて実施することは今までありませんでした。しかし計画を立てて実施することで、毎日少しの量だからめんどくさくはないし、毎日継続して実施することができたので、次の体力テストに結果が結びつけるように、これからも続けていきたいです。

**【資料1】**

生徒の記述

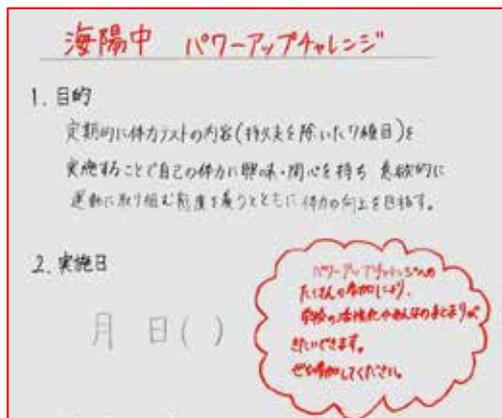
- 39 -

新体力テストの測定結果を活用し、自己の体力の状況に応じた運動の計画を立てる経験を通して、計画的に運動を実践していく力の育成をねらいとした。

夏季休業前に、体力課題を把握したうえで運動計画（資料1）を立て、計画に沿った運動の実践を夏季休業中に行うようにした。また、取組に対しての振り返りを行うことで、運動の習慣化を図れるようにした。

## ② 「パワーアップチャレンジ」の実践

自己の体力に興味・関心を持つことができるように、定期的に新体力テストの種目（持久走を除いた7種目）の計測会を実施している。体育委員会の企画により、金曜日の昼休みの時間に実施し、各種目のランキング表（伸び率・参加回数）を掲示したり放送で紹介したりしている。



## (3) 運動環境の整備

### ① 体育委員会企画「昼休みスポーツ大会」の実施

学校全体でスポーツに親しんだり仲間と交流したりすることを目的として、体育委員会企画の「昼休みスポーツ大会」を実施している。アンケートにより種目を決定し、年間に3回（前期1回・後期2回）計画している。

学校全体での交流を深めるため、学年・クラス・性別を問わずチーム編制ができるようにした。また、組み合わせやルール工夫を行い、様々なチームが楽しく対戦できるようにした。



昼休みスポーツ大会  
～男女混合で大会を楽しむ様子～

### ② ICTの有効活用

一人一台のICT機器を活用して、新体力テストのデータ入力を行った。「データ集計管理分析システム」の利用により、入力したデータは即座に集計され、各自がその場で結果を確認することができた。また、分析された結果から、「苦手を克服するための運動例」や「向いているスポーツ」が即座に示され、生徒へフィードバックすることができた。

## CHECK

### 5 生徒の意識や行動に関する変容（◎成果、▲課題）

◎新体力テストの測定結果を踏まえた運動計画を立て、長期休業期間中に実践したことにより、体を動かす心地よさや自己の体力の向上を感じ、今後の生活（夏季休業期間後）の中でも、「運動を続けていきたい」と実生活に繋げようとする意識の高まりがみられた。

夏休みは、とても体を動かすことができたと思います。  
自分の体力についても考えることができ、自分には何か  
できていないかを知ることで、自分の体力を向上させる  
ような運動がたくさんできたと思います。夏休みで  
終わりではなく、これから体をたくさん動かし  
体力向上に努めていきたいです。

生徒の振り返りから

◎体育委員会企画の「パワーアップチャレンジ」や「昼休みスポーツ大会」等の取組を通して、積極的に体を動かす生徒が増えた。大会前の昼休みには、同じチームの仲間と一緒に練習したり別のチームとミニゲームを行ったりしながら、運動やスポーツに興味を持って活動することができた。

◎「運動やスポーツに興味があるか」についてアンケート調査を6月と12月に実施したところ、「とてもある」と答えた生徒の割合が8%向上した。しかしながら、「全くない」と答えた生徒の割合の変化は少なく、運動やスポーツへの興味関心が低い生徒への手立てが必要だと感じる。

Q. 運動やスポーツに興味はありますか				
調査月	とてもある	まあまあある	あまりない	全くない
6月	28%	40%	24%	8%
12月	36%	39%	17.5%	7.5%

▲日常生活の中で、スクリーンタイムの長時間化が課題となっており、全体的に体を動かす時間が減ってきている。運動やスポーツが好きな生徒の育成を目指した取組を工夫・改善し、運動の日常化に繋げていく必要がある。

## ACTION

### 6 改善点や今後の取組

- 体を動かす楽しみを感じられる運動機会の設定  
「スポーツ大会」・「パワーアップチャレンジ」のアップデート
- 体づくり運動や保健の授業と関連付けた「運動・健康計画」の推進

### 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、幼児はその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ため、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

### 【大津町立大津幼稚園の実践】

#### ① 子どもの様子と体力向上に関する課題について

##### ア 園の特徴

年長児32名、年中児26名、年少児25名、満三歳児13名の計96名の園である。広い園庭では、砂場遊びや鬼ごっこやサッカー等友達同士で遊んでいる様子があり、鉄棒や雲梯など固定遊具に取り組み子どももいる。

##### イ 子どもの様子から見える体力的な課題

体力的な課題としては、運動経験に関する個人差が大きいことがあげられ、挑戦をする前から「できない」と遊びを諦めてしまう子どもがいる現状がある。また、自分から進んで活発に体を動かして遊ぶ子どもは少なく、砂場遊びや色水つくりを楽しむなど、体をあまり動かさない遊びをしている子どもが多い傾向にある。

#### ② 課題を踏まえた本園の目標（共通実践事項）

##### 好きな遊びを見つけるための第一歩！！

～子どもの実態に応じた環境構成を工夫し、

進んで体を動かして遊ぶ子どもの育成～

#### ③ 取組の計画

週に1回各クラスで取り組んでいる今週の遊びの様子や子どもに経験させたい遊び、苦手としている遊びや動きなどを職員で共有し合う時間を設けた。遊びの広がりや支援の仕方などを探りながら環境構成の改善などにつなげていくようにした。



週日案に付箋紙を貼るようにし、学年全体で環境を整えるようにした。

年長 : 運動会に向けて遊びの中で列に並びサーキットの練習をしたい。かけっこなどは自由にできるようにラインを引く。

年中 : 外遊びでは、少しずつ固定遊具に挑戦したい。

年少① : 山登りは続けたい。

年少② : 午後からホールで身体を動かしていきたいので環境を整える。

#### ④ 取組の実際

子どもたちの遊びの様子から行った環境構成

※ 環境構成、 教師のみとり、 工夫したことで遊びが変わったこと

##### A 年少児クラス：ア

入園して間もない頃の外遊びでは、砂場で遊んでいる子どもが多く、体を動かして遊ぼうとする子どもたちが少なかった。経験の差もあると思い、クラス全体でのルーティンとして、遊びの前に保育室から、園庭にある築山まで走るようにした。初めは山の斜面を昇り降りすることが難しかったり、手をついたりする子どももいたが経験を積むうちにスムーズに昇り降りをすることができるようになっていった。このルーティンを続けていくうちに、普段の遊びの中でも積極的に山へ登ったり、山でままごとをするために玩具を運んだり、友達と一緒に斜面滑りなどをして遊ぶ子どもが増えてきている様子がある。



山の斜面を登っている様子



山の上でままごとをしている様子

##### A 年少児クラス：イ

大型ブロック遊びが大好きな子どもたちは、自分の好きな大きさや形のブロックを持って来て積み上げたり、並べたりして遊ぶことが多かった。ブロックを使って「くぐる」「わたる」「跳ぶ」などの動きが取り入れられるようにブロックを子どもたちと一緒に並べてみた。それぞれの動きの中には、慎重にくぐるには体を「縮める」「小さくなる」、渡るときは手を広げてバランスを取ってみる、跳ぶ時にはリズムを取って跳ぶなど一人ひとり体の動かし方を調整したり、工夫したりする姿が見られた。また、1回目は慎重に行っていたが、2回目からは少し自信を持ち、思い切って挑戦するようになり、動きにスピードが出たり、ジャンプが高くなったりする様子が見られた。



##### B 年中児クラス

固定遊具に挑戦している子どもは少なく、鬼ごっこや砂場遊び等思い思いの遊びを楽しんでいる子どもが多かった。固定遊具を使った遊びにも興味を示してほしいと思い、みんなで雲梯をしたり、タイヤを渡ったり、登り棒をする時間を設けた。高さへの恐怖心や、ぶら下がる動きの経験不足から雲梯に苦手意識を持つ子どももいたが、「もう1回したい」と言う子どもの方が多かった。皆でする時間を設けたことで、自由遊びの時間に挑戦する子どもが増えてきた。また、友達と一緒に取り組んだことで、友達に刺激をもらい「〇〇くんみたいに出来るようになりたい」と挑戦する様子が見られた。



自由遊び時に上り棒をする様子

## C 年長児クラス

平均台や巧技台を用意したことで興味を示し、近づいてきた。その後、子どもたち自身で準備するようにしたこと自分たちで考えながら平均台や巧技台を組み合わせて遊ぶようになり遊びが広がっていった。また、ホールでも同じ様な遊びができる様にソフトブロックやマットを用意した。次に全体遊びの中で固定遊具を使ったサーキットなども行うようにしていったことで、自由遊びの時に、自ら雲梯や鉄棒に挑戦する姿が見られるようになった。

アスレチック遊びでは、平均台を続けて繋げたり、別々に繋げたり、角度をつけて斜めに繋げたりしていた。また、フラフープを使って“けんけんぱ”をするようにするなど、友達と話しながら作っていた。同じ遊びでも組み合わせを変えるなど子どもたちなりの工夫が見られた。



### ⑤ 成果と課題（◎成果 ▲課題）

- ◎子どもの実態を園全体で捉えることで、発達段階に応じた環境の工夫や援助の仕方が見つかった。
- ◎年少児クラスでは、毎日のルーティンに身体を動かす遊びを組み込み、運動の機会を確保したことで「できなかった」ことが「できる」ようになり、意欲の高まりにつながった。また、多様な動きを引き出すために、ブロックの並べ方や積み方を工夫したことで、子どもが体の使い方を調整したり、ダイナミックな動きをしたりすることにつながった。
- ◎年中児のクラスでは、全体での活動の中で、自由遊びの中では経験が少なかった固定遊具の楽しさを共有することができ、自由遊びにもつなげることができた。
- ◎年長児クラスでは、子どもたちが自分たちで遊びの環境を整えられるようにしたこと遊びが深まっていった。
- ▲運動遊びに消極的な子どもに対して、興味を持てるきっかけ作りや環境の工夫など個に応じた援助を工夫する必要がある。
- ▲上り棒や雲梯、鉄棒など背後に気を付けないといけないものや転落の恐れがあるものもあり、遊びに夢中になることで危険なことも出てき始めている。積極的に遊ぶ子どもたちの姿を見守りながら安全に遊べるよう配慮する必要がある。

## 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

荅北町立都呂々小学校 第5・6学年 ボール運動：ソフトバレーボール R5.11.20

#### ① 本時の目標

チームの特徴に応じて練習の仕方を工夫したり、作戦を選んだりすることができる。

#### ② 本時の展開

過程	学習活動	授業の様子
導 入	1 準備運動をする。 2 本時のめあてをつかむ。 <b>【めあて】</b> チームの特徴に応じて練習の仕方を工夫し、作戦を立ててゲームをしよう。	
展 開	3 ゲーム1をする。 ①ゲームをする。 ②ゲームを振り返る。 4 チームの特徴に応じた練習をする。 ①チームで練習をする。 チームの課題や特徴に応じて練習をします。 ②チームの特徴に応じて作戦を再度考える。 ゲーム1での振り返りと練習から自分たちにあった作戦を考え、ボードに書きます。 5 ゲーム2をする。	 <p>作戦ボードの磁石を動かしながら、自分たちの動きを確認します。</p>   <p><b>【評価規準】</b> チームで協力しながら練習の仕方を工夫したり、作戦を選んだりしている。</p>
ま と め	6 チームで振り返りをする。 <振り返りの視点> ①チームのよさや課題 ②練習の仕方 ③作戦 ④感想	

#### ③ 成果と課題 (◎成果、▲課題)

- ◎児童の実態に応じて、ボールや基本的なルールを工夫していたので、運動が苦手な児童も意欲的に活動に参加していた。
- ◎ゲームの後に振り返る時間や作戦を再考する時間があり、考えたことを動いて試し、そして改善するという学びの深まりが見られた。
- ▲チームの特徴に応じた練習の仕方や作戦を考える内容であったが、有効な練習方法や作戦については全体で共有したり、試したりするなどして、振り返りを次時に生かしたい。

## (2) 中学校における公開授業

菊陽町立菊陽中学校 第1学年 武道：剣道

R5.11.6

### ① 本時の目標

基本動作や基本となる技を用いて、相手の打突部位を正しく打突することができる。

### ② 本時の展開

過程	学習活動	授業の様子
導入	<p>1 準備運動、補強運動を行う。</p> <p>①ラジオ体操 ②補強運動</p> <p><b>【めあて】相手の打突部位を、正しく打突しよう。</b></p>	 <p>課題となっている体力の向上及び主運動につながる3種類の運動を毎時間の導入で実施。</p>
展開	<p>2 課題の解決に向けて活動する。</p> <p>①今までの学習を振り返る。</p> <p>②3～4人のグループを作り、動きの確認をする。</p> <p>③各グループで技を連続で出し出来栄を評価し合う。</p> <p>・面→小手→小手面→面体当たり 面→面体当たり小手→面</p>	 <p>前時までに学んだ5つのポイントを視覚的に捉えられるよう掲示。</p>  <p>大きな声、残心ができていれば、プラス点として評価する。</p> <p>5つのポイントについてお互いに見合い、アドバイスをする。</p> <p><b>【評価規準】</b> 正しい打突のポイントを意識し、打突部位を正しく打突することができる。</p>
まとめ	<p>3 今日の学習のまとめを行う。</p> <p><b>【まとめ】相手の打突部位を正しく打突するには、正しい中段の構えをとり、間合いを意識し、打突部位を正確に捉え、すり足をしながら体裁きを行うとよい。</b></p> <p>4 整理運動を行う。</p>	

### ③ 成果と課題 (◎成果、▲課題)

◎学年の体力の課題から、主運動につながる補強運動を設定し、単元を通して実施したことは、主運動の技能の習得につながった。

◎グループで互いの動きを見合い、視点に沿って評価し合うようにしたことで、見るポイントを明確にする工夫を行っていた。

▲剣道の基本的な技能が確実に習得できるよう、個に応じた支援の在り方や、ICTの活用及び単元計画の見直し等、さらに工夫する必要がある。

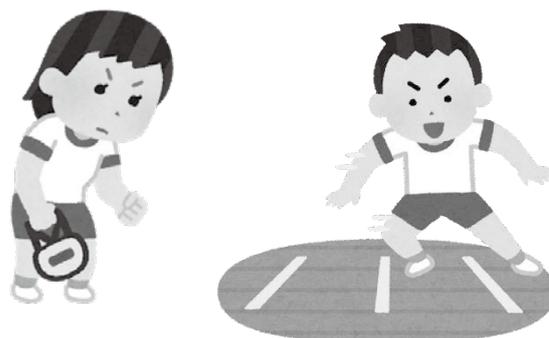
## 第2章 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査 結果の概要と分析

- 令和5年度(2023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5年度(2023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】

7歳(小学2年生)、9歳(小学4年生)、11歳(小学6年生)、  
13歳(中学2年生)、16歳(高校2年生)

- 体力向上に関するコンテンツを紹介しています。





# 1 令和5年度（2023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5年（2023年）5月下旬～6月末までに実施する。

2 令和5年度（2023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	R5	4234	116.56	4.80	4234	21.96	3.83	4233	9.05	2.11	4225	11.13	5.07	4225	28.61	6.55	
			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	
		7	R5	4447	122.52	5.14	4445	24.91	4.83	4427	10.87	2.65	4414	13.70	5.13	4416	29.61	6.94	
			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	
		8	R5	7399	128.50	5.60	7394	28.24	6.05	7474	12.47	3.04	7371	15.22	5.62	7437	29.93	7.04	
			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	
		9	R5	7559	133.81	5.93	7554	31.93	7.26	7616	14.27	3.42	7516	17.05	5.69	7570	31.72	7.52	
			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	
		10	R5	7639	139.25	6.53	7625	35.41	8.27	7675	16.47	3.85	7588	19.00	5.63	7633	33.56	7.58	
			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	
		11	R5	7785	145.82	7.39	7785	40.12	9.51	7821	19.57	4.81	7765	20.97	5.49	7781	35.76	8.04	
			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	
		中学校	12	R5	7497	153.86	7.77	7483	45.97	10.14	7573	24.59	6.11	7501	23.29	5.58	7498	40.10	9.50
				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
			13	R5	7115	160.86	7.24	7101	50.44	10.07	7228	29.92	6.95	7050	26.31	5.79	7062	44.56	10.17
				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
			14	R5	7088	165.72	6.79	7052	55.02	10.11	7203	34.68	6.67	7031	28.35	5.78	7077	48.22	10.75
				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
		高等学校	15	R5	4839	167.95	7.22	4839	59.17	11.65	4847	36.21	6.80	4818	28.64	5.64	4829	49.20	10.52
				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
16	R5		4315	169.38	7.43	4318	60.42	10.74	4332	38.56	6.76	4299	30.68	5.57	4319	52.00	10.66		
	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		
17	R5		4211	170.11	7.99	4210	62.36	10.94	4217	40.04	6.90	4182	31.86	5.61	4194	53.48	10.48		
	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		
	R3		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		

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
4228	27.73	4.79				4202	19.66	9.56	4229	11.66	1.44	4228	114.67	17.60	4229	8.42	3.26
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
4410	31.07	5.83				4403	28.51	12.96	4410	10.79	1.31	4407	125.31	17.76	4405	11.67	4.43
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
7423	33.41	7.46				7378	34.22	16.02	7411	10.31	1.16	7427	136.06	20.26	7417	14.68	5.91
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
7553	37.38	7.64				7513	42.16	18.85	7534	9.91	1.27	7546	141.60	22.12	7563	17.98	6.90
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
7602	41.37	7.74				7540	50.35	20.95	7596	9.46	1.22	7609	151.43	21.67	7596	21.27	7.93
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
7750	44.80	7.51				7679	57.97	22.67	7733	9.03	1.08	7756	162.24	23.13	7757	24.88	9.11
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
7453	49.10	7.60	5953	440.83	82.58	1325	69.56	24.66	7384	8.60	0.99	7456	182.53	26.71	7410	18.31	5.74
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
6994	53.08	7.66	5726	401.36	71.93	1130	85.09	26.64	6861	7.99	1.10	7014	201.05	27.75	6989	21.31	6.24
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
6991	56.15	7.68	5778	383.66	76.58	1059	94.18	24.17	6902	7.58	0.83	7021	215.07	25.83	6970	24.04	6.99
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
4792	55.99	6.54	3608	395.18	71.13	1084	83.90	22.15	4771	7.55	0.70	4796	217.59	23.90	4800	24.00	5.74
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
4261	58.39	6.49	3260	381.41	67.32	1064	92.71	21.41	4258	7.31	0.72	4265	225.69	23.91	4271	25.79	6.14
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
4158	58.88	6.59	3158	378.21	66.85	1039	93.82	22.61	4152	7.25	0.86	4151	229.81	24.75	4194	26.70	6.25
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

(2) 女子の結果

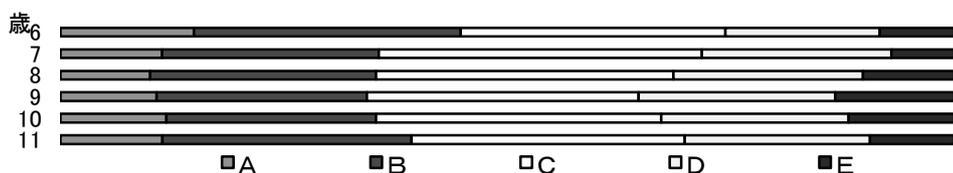
性別	校種	年齢	年度	身長 (cm)			体重 (kg)			握力 (kg)			上体起こし (回)			長座体前屈 (cm)		
				標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差	標本数	平均値	標準偏差
女子	小学校	6	R5	4112	115.66	4.86	4109	21.48	3.59	4096	8.53	2.05	4095	10.54	4.92	4087	30.02	6.58
			R4	4276	116.03	5.55	4276	21.63	3.59	4261	8.68	10.14	4224	10.98	4.83	4264	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
		7	R5	4281	121.91	5.53	4282	24.36	4.44	4270	10.21	2.67	4263	13.24	4.87	4272	32.26	6.62
			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
		8	R5	7233	127.85	5.80	7230	27.50	5.87	7300	11.85	2.84	7217	14.62	5.17	7264	32.81	7.04
			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
		9	R5	7181	134.28	6.65	7176	31.31	6.91	7227	13.78	3.13	7173	16.31	4.98	7202	34.83	7.18
			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
		10	R5	7109	141.27	7.00	7091	35.74	7.90	7137	16.52	3.87	7068	17.95	4.99	7103	37.62	7.82
			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
		11	R5	7174	147.60	6.58	7161	40.83	8.48	7209	19.33	4.34	7149	19.38	5.00	7182	39.99	8.35
			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
	中学校	12	R5	7146	152.13	6.42	7121	44.89	8.69	7232	21.80	5.00	7142	19.89	5.31	7155	42.22	9.32
			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
		13	R5	6877	154.65	6.19	6818	47.74	8.43	6973	23.63	5.61	6802	21.70	5.72	6849	44.61	9.95
			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
		14	R5	6777	156.11	6.37	6691	49.90	8.56	6888	25.18	5.15	6762	23.01	5.86	6809	46.95	10.32
			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
	高等学校	15	R5	3987	156.55	7.32	3983	51.36	8.23	3985	25.09	4.41	3965	22.62	5.43	3961	48.03	9.65
			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
16		R5	3593	157.30	6.72	3592	52.41	8.20	3608	25.91	4.41	3581	23.55	5.53	3605	49.43	9.77	
		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	
17		R5	3566	157.50	7.73	3565	52.59	8.05	3563	26.36	4.56	3544	24.20	5.54	3553	50.87	9.59	
		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	

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
4094	26.68	4.32				4071	16.64	6.56	4086	12.00	1.51	4086	106.56	15.90	4087	5.63	1.84
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
4260	30.05	5.13				4240	22.63	9.66	4259	11.08	1.14	4261	116.41	16.06	4250	7.68	2.57
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
7262	32.07	6.73				7225	26.56	11.24	7220	10.61	1.08	7252	125.44	18.72	7228	9.32	3.39
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
7189	35.62	6.91				7157	33.09	13.88	7174	10.16	1.02	7187	133.55	20.35	7179	11.48	4.09
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
7088	39.82	6.71				7023	40.58	15.71	7071	9.68	1.41	7101	144.36	19.77	7077	13.72	4.76
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
7143	42.45	6.51				7085	45.63	17.18	7133	9.32	0.93	7152	151.88	21.47	7157	15.65	5.58
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
7111	45.14	6.87	5809	314.10	65.76	1122	50.61	21.06	7061	9.12	0.89	7122	164.53	25.72	7094	11.72	5.00
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
6763	46.92	7.15	5629	301.04	59.41	1069	57.16	23.63	6603	8.89	0.87	6789	170.40	26.31	6754	13.05	5.46
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
6727	48.59	7.26	5477	297.91	69.11	1055	60.08	22.63	6634	8.79	0.89	6736	174.49	24.61	6736	14.06	6.00
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
3940	48.07	5.40	2660	310.86	45.38	1196	52.53	16.28	3914	8.97	0.98	3942	171.52	21.42	3946	13.65	4.07
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
3562	48.87	5.72	2440	311.42	48.98	1141	54.21	18.83	3555	8.90	0.78	3563	174.96	21.62	3588	14.42	4.23
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
3514	49.25	5.66	2420	310.28	47.15	1091	57.65	17.69	3503	8.87	1.12	3502	176.23	21.69	3512	14.74	4.27
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

### 3 令和5年度（2023年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査判定評価表

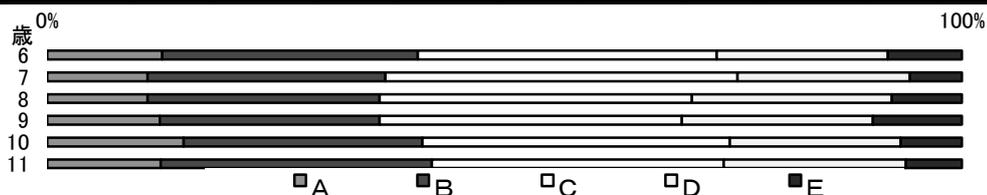
#### (1) 小学校男子

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	4158	620	14.91%	1241	29.85%	1230	29.58%	718	17.27%	346	8.32%
		7	4333	492	11.35%	1052	24.28%	1566	36.14%	918	21.19%	305	7.04%
		8	7245	728	10.05%	1828	25.23%	2411	33.28%	1535	21.19%	739	10.20%
		9	7401	797	10.77%	1740	23.51%	2251	30.41%	1628	22.00%	986	13.32%
		10	7403	878	11.86%	1735	23.44%	2362	31.91%	1551	20.95%	875	11.82%
		11	7557	862	11.41%	2103	27.83%	2309	30.55%	1566	20.72%	711	9.41%



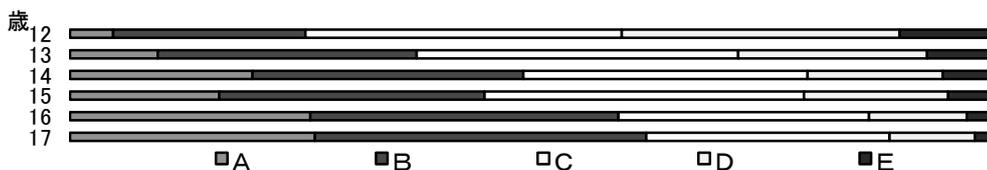
#### (2) 小学校女子

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	4028	507	12.59%	1125	27.93%	1316	32.67%	755	18.74%	325	8.07%
		7	4192	460	10.97%	1090	26.00%	1613	38.48%	790	18.85%	238	5.68%
		8	7089	778	10.97%	1798	25.36%	2419	34.12%	1550	21.86%	542	7.65%
		9	7040	867	12.32%	1691	24.02%	2325	33.03%	1470	20.88%	685	9.73%
		10	6941	1035	14.91%	1812	26.11%	2334	33.63%	1297	18.69%	463	6.67%
		11	6972	865	12.41%	2066	29.63%	2224	31.90%	1389	19.92%	425	6.10%



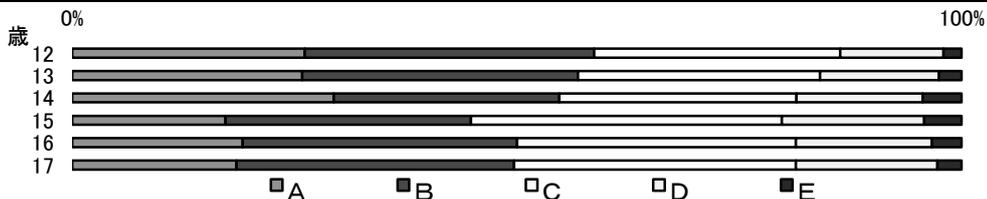
#### (3) 中学及び高等学校男子

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	6675	312	4.67%	1393	20.87%	2293	34.35%	2014	30.17%	656	9.83%
		13	6297	600	9.53%	1773	28.16%	2199	34.92%	1293	20.53%	431	6.84%
		14	6344	1257	19.81%	1867	29.43%	1958	30.86%	931	14.68%	327	5.15%
	高等学校	15	4582	738	16.11%	1313	28.66%	1582	34.53%	713	15.56%	208	4.54%
		16	4090	1064	26.01%	1365	33.37%	1110	27.14%	432	10.56%	104	2.54%
		17	3989	1059	26.55%	1434	35.95%	1053	26.40%	368	9.23%	67	1.68%



#### (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	6517	1703	26.13%	2121	32.55%	1801	27.64%	758	11.63%	132	2.03%
		13	6123	1583	25.85%	1897	30.98%	1668	27.24%	817	13.34%	156	2.55%
		14	6153	1808	29.38%	1560	25.35%	1642	26.69%	873	14.19%	268	4.36%
	高等学校	15	3745	644	17.20%	1029	27.48%	1305	34.85%	597	15.94%	157	4.19%
		16	3431	657	19.15%	1057	30.81%	1075	31.33%	524	15.27%	114	3.32%
		17	3324	612	18.41%	1034	31.11%	1049	31.56%	527	15.85%	90	2.71%



#### 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

… R4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	9.05	3.5	11.13	4.0	28.61	5.0	27.73	4.0			19.66	4.0	11.66	3.0	114.67	3.1	8.42	3.0	29.6	C
		7	10.87	4.2	13.70	5.0	29.61	5.4	31.07	4.9			28.51	5.1	10.79	4.0	125.31	4.0	11.67	4.0	36.6	C
		8	12.47	5.0	15.22	5.7	29.93	5.8	33.41	5.5			34.22	5.9	10.31	5.0	136.06	4.9	14.68	5.0	42.9	C
		9	14.27	5.7	17.05	6.1	31.72	6.1	37.38	6.6			42.16	6.3	9.91	5.5	141.60	5.3	17.98	5.5	47.2	C
		10	16.47	6.1	19.00	7.0	33.56	6.5	41.37	7.4			50.35	7.0	9.46	6.0	151.43	6.0	21.27	6.0	52.0	C
		11	19.57	7.2	20.97	8.0	35.76	7.1	44.80	8.1			57.97	7.7	9.03	7.0	162.24	7.0	24.88	6.7	58.8	C
	中学校	12	24.59	3.0	23.29	4.9	40.10	5.0	49.10	5.9	440.83	3.9	69.56	5.1	8.60	3.0	182.53	3.0	18.31	3.2	32.1	C
		13	29.92	4.0	26.31	6.1	44.56	6.0	53.08	6.7	401.36	5.0	85.09	6.4	7.99	4.3	201.05	4.4	21.31	4.3	40.9	C
		14	34.68	5.0	28.35	7.1	48.22	6.8	56.15	7.9	383.66	5.5	94.18	6.7	7.58	5.3	215.07	5.2	24.04	5.1	47.9	C
	高等学校	15	36.21	5.0	28.64	7.0	49.20	7.0	55.99	7.0	395.18	5.0	83.90	6.0	7.55	5.0	217.59	5.0	24.00	5.0	46.5	C
		16	38.56	6.0	30.68	8.0	52.00	7.0	58.39	8.0	381.41	6.0	92.71	7.0	7.31	6.0	225.69	6.0	25.79	6.0	53.5	B
		17	40.04	6.0	31.86	8.0	53.48	8.0	58.88	8.0	378.21	6.0	93.82	7.0	7.25	6.0	229.81	6.0	26.70	6.0	54.5	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	8.53	3.1	10.54	4.0	30.02	5.0	26.68	4.1			16.64	4.0	12.00	3.0	106.56	3.2	5.63	3.0	29.4	C
		7	10.21	4.0	13.24	5.0	32.26	5.1	30.05	5.0			22.63	5.0	11.08	4.1	116.41	4.0	7.68	4.2	36.4	C
		8	11.85	5.0	14.62	5.9	32.81	5.7	32.07	5.8			26.56	5.8	10.61	5.0	125.44	5.0	9.32	5.0	43.3	C
		9	13.78	6.0	16.31	6.7	34.83	6.1	35.62	6.6			33.09	6.5	10.16	6.0	133.55	5.5	11.48	6.0	49.5	C
		10	16.52	7.0	17.95	7.6	37.62	7.0	39.82	7.6			40.58	7.3	9.68	6.4	144.36	6.1	13.72	6.5	55.5	C
		11	19.33	8.0	19.38	8.2	39.99	7.1	42.45	8.3			45.63	8.0	9.32	7.0	151.88	7.0	15.65	7.1	60.6	C
	中学校	12	21.80	4.0	19.89	6.5	42.22	5.2	45.14	6.8	314.10	4.8	50.61	6.2	9.12	5.1	164.53	5.1	11.72	4.3	41.9	B
		13	23.63	4.9	21.70	7.1	44.61	5.7	46.92	7.3	301.04	5.4	57.16	6.8	8.89	5.5	170.40	5.8	13.05	5.1	47.0	C
		14	25.18	5.8	23.01	7.6	46.95	6.3	48.59	8.1	297.91	5.4	60.08	6.5	8.79	5.8	174.49	6.3	14.06	5.5	50.9	C
	高等学校	15	25.09	6.0	22.62	7.0	48.03	6.0	48.07	8.0	310.86	5.0	52.53	6.0	8.97	5.0	171.52	6.0	13.65	5.0	48.5	C
		16	25.91	6.0	23.55	8.0	49.43	6.0	48.87	8.0	311.42	5.0	54.21	7.0	8.90	6.0	174.96	6.0	14.42	6.0	52.0	C
		17	26.36	6.0	24.20	8.0	50.87	7.0	49.25	8.0	310.28	5.0	57.65	7.0	8.87	6.0	176.23	6.0	14.74	6.0	53.0	C

※中学、高校は、持久走と20mシャトルランの平均を加点。

(R5)

(R4)

(R3)

(R1)

(H30)

(H29)

※各項目の得点は10段階

県全校種平均

10.31

46.27

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

10.6

45.15

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

10.49

43.46

42.97

43.79

44.37

44.50

43.75

高等学校平均

10.42

51.33

51.75

50.92

50.92

51.08

50.58

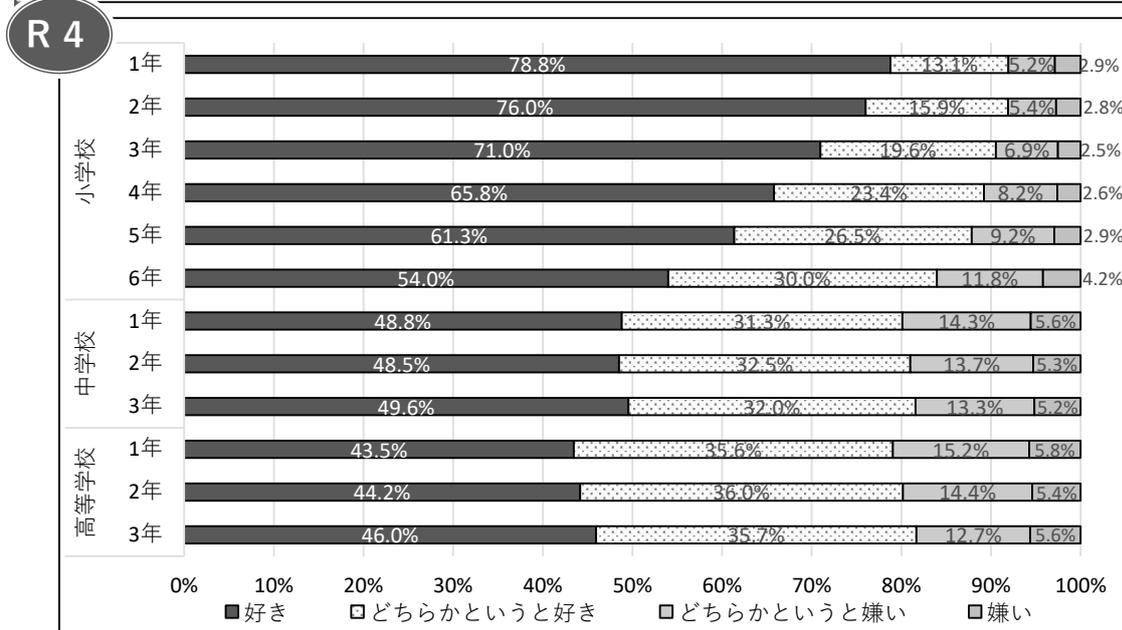
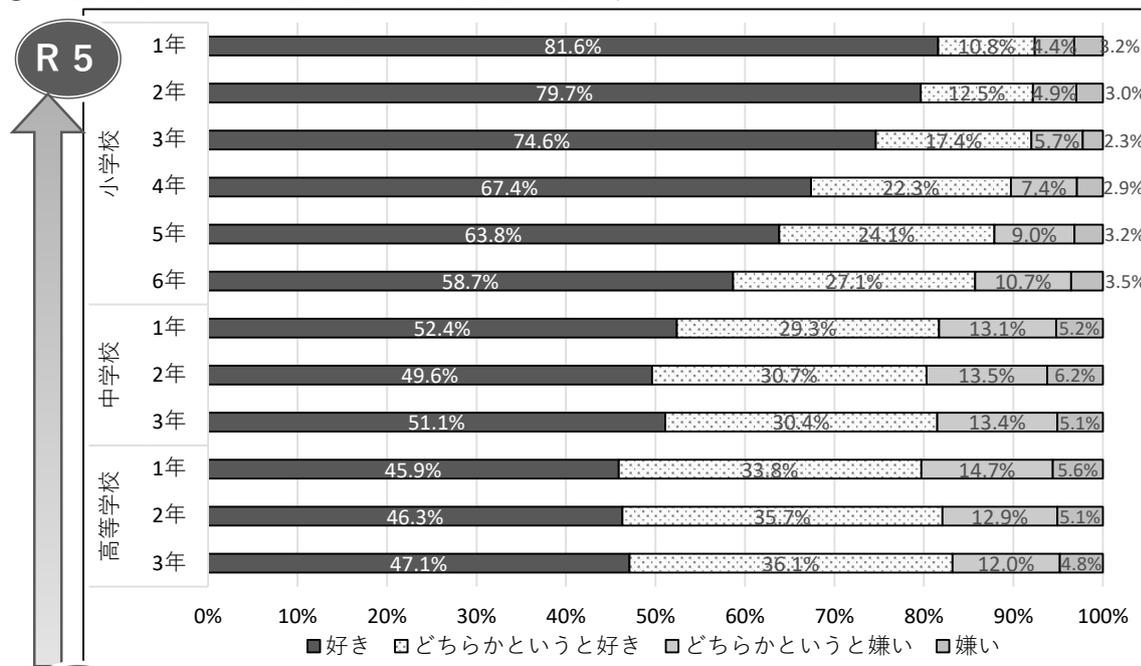
## 5 令和5年度（2023年度）熊本県児童生徒の体力・運動能力調査（質問紙調査）結果

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：

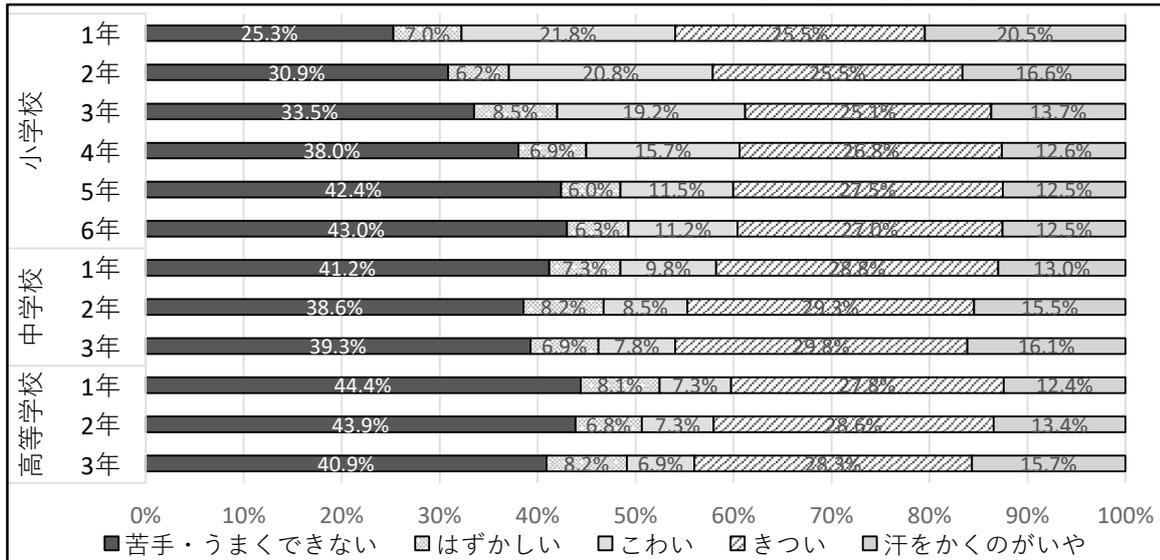
- ①運動やスポーツをすることは好きですか。
- ②運動やスポーツが嫌いな理由は何ですか。
- ③1週間にどれくらいの時間運動やスポーツをしていますか。（体育の時間を除く）

### ① 運動やスポーツをすることは好きですか。



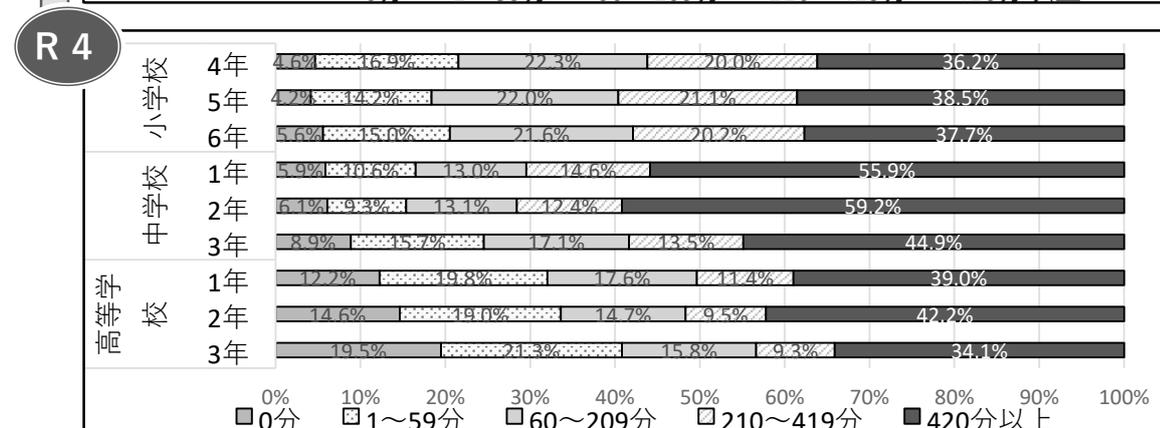
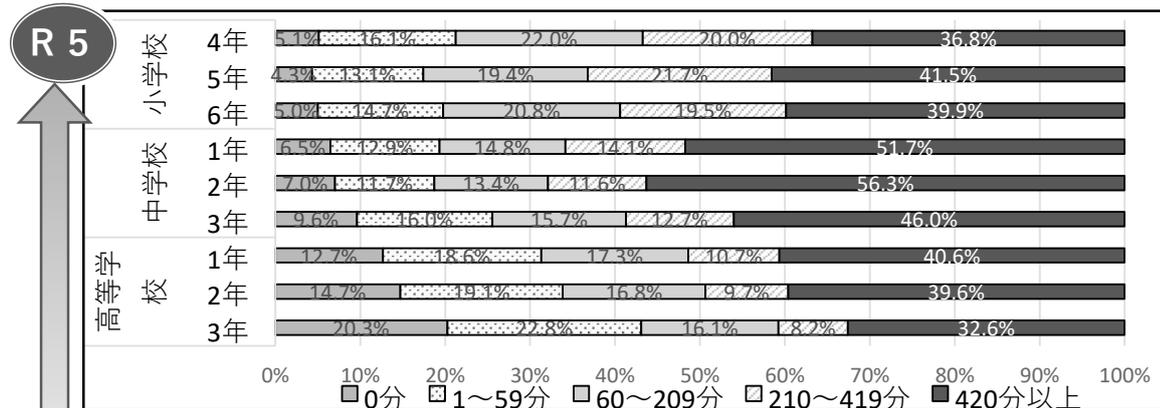
「運動やスポーツをすることは好きですか」の問いに対し、「好き」と答えた児童生徒の割合が全ての学年で昨年度より増加した。しかしながら小学校では、学年が上がるにつれ徐々に「好き」と答える児童の割合が減少傾向にある。また、どの学年でも「嫌い」と答える児童生徒が一定数おり、その割合が増加している学年もある。全ての児童生徒が運動やスポーツの楽しさや喜びを感じ、進んで運動に親しむ素地を作る取組が必要である。

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、体育・保健体育の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4、5、6年と中学3年、高校1年では、1週間に420分以上運動に取り組む児童生徒の割合が昨年度より増加した。しかしながら、全体的に全く運動に取り組まない児童生徒の割合が増加している。また、学年が上がるにつれ、そ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

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、現在、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。本県の体力目標の基礎資料として活用をお願いします。

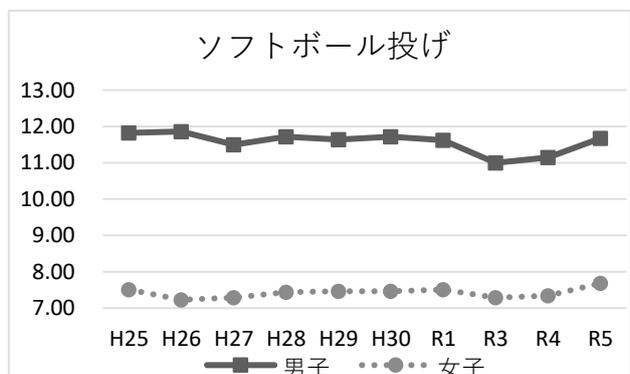
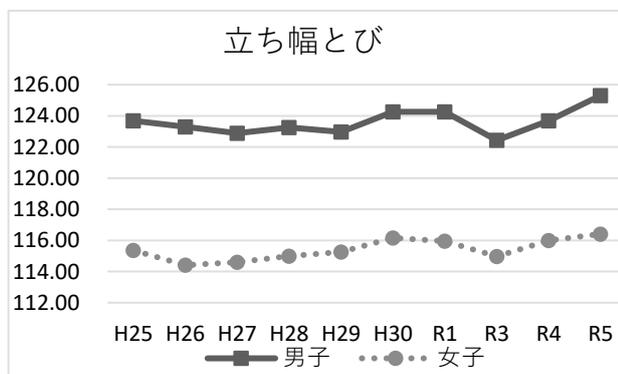
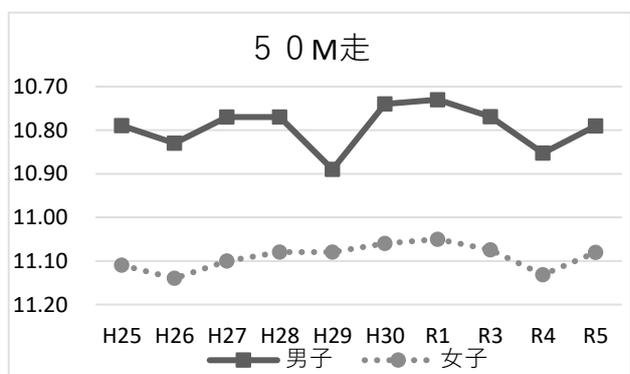
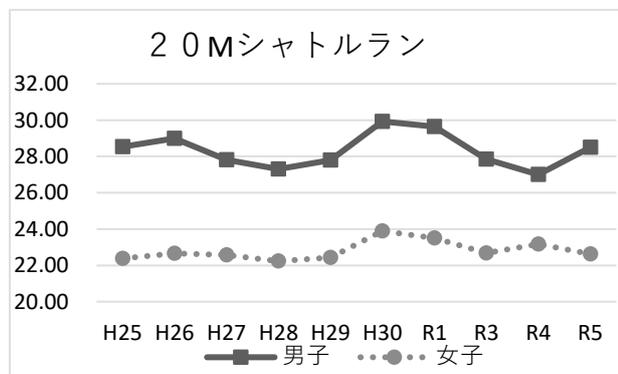
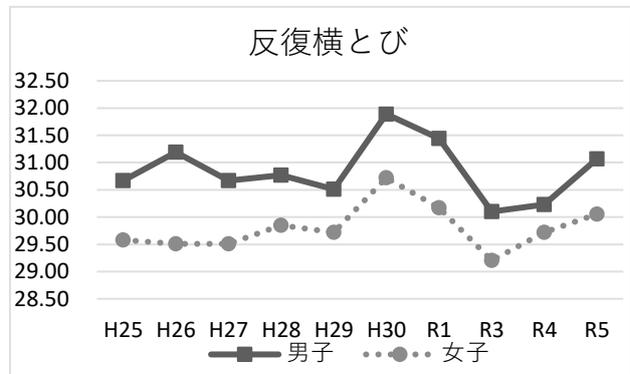
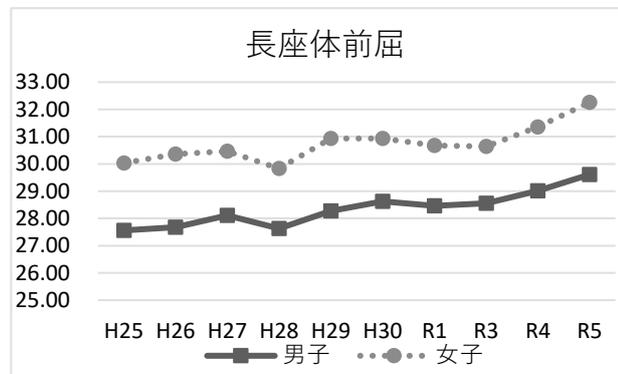
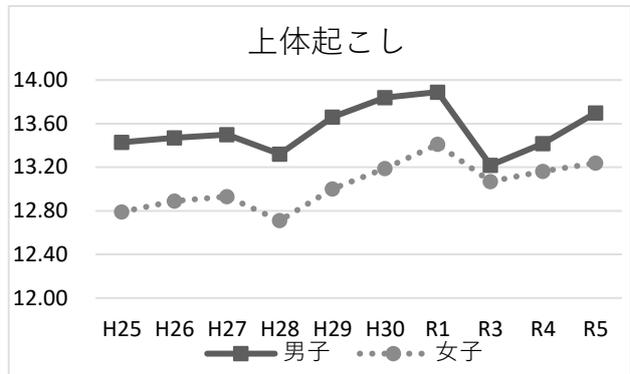
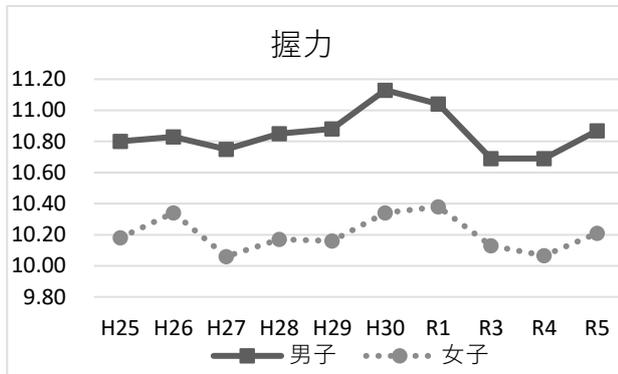
性別	校種	年齢		種 目										
				身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (秒)	20m シャトル ラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ボール 投げ (m)
男子	小学校	6	基準値	116.10	21.71	9.20	11.07	27.52	27.14		19.33	11.66	113.04	8.33
			標準偏差	4.86	4.13	2.10	5.16	6.24	4.95		9.09	1.54	17.09	3.19
		7	基準値	122.03	24.49	10.89	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	
	中学校	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
		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第4期基準値としています。

## 7 過去10年間の調査結果の推移

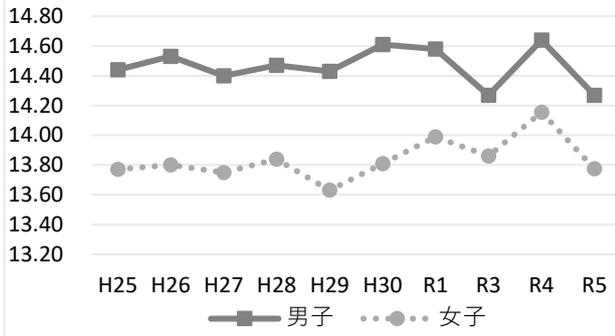
【抽出学年：7歳（小2）、9歳（小4）、11歳（小6）、13歳（中2）、16歳（高2）】

7歳（小学2年生）

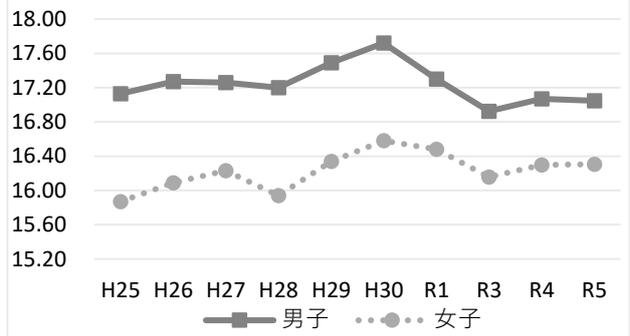


9歳 (小学4年生)

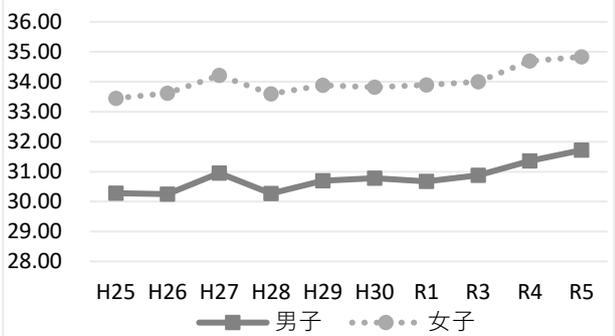
握力



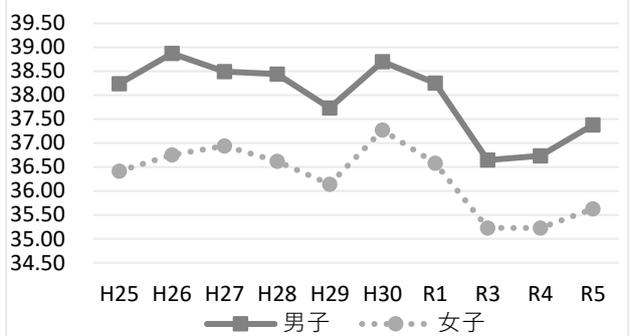
上体起こし



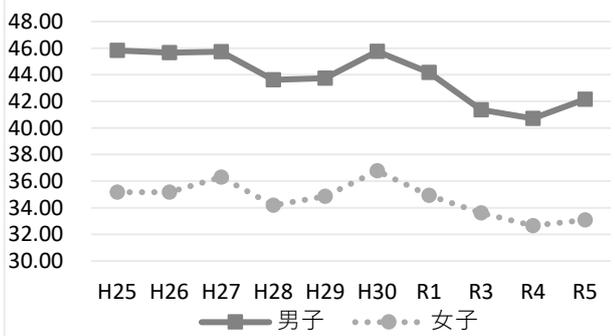
長座体前屈



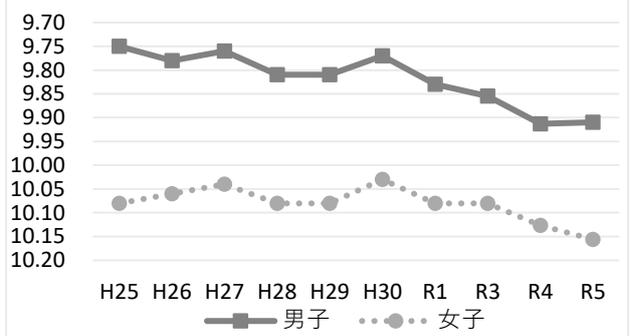
反復横とび



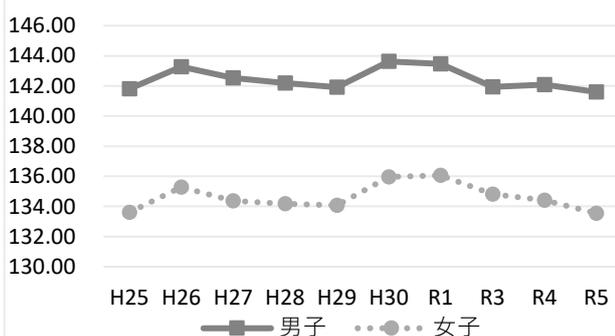
20Mシャトルラン



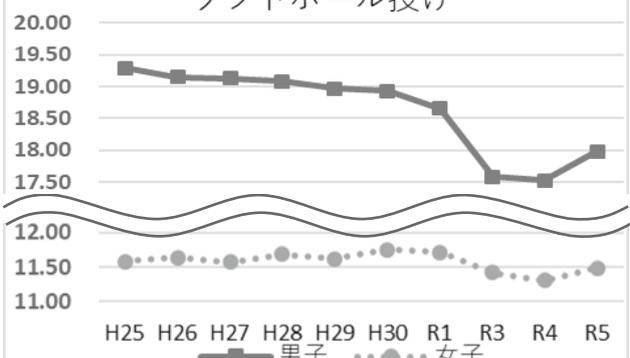
50M走



立ち幅とび

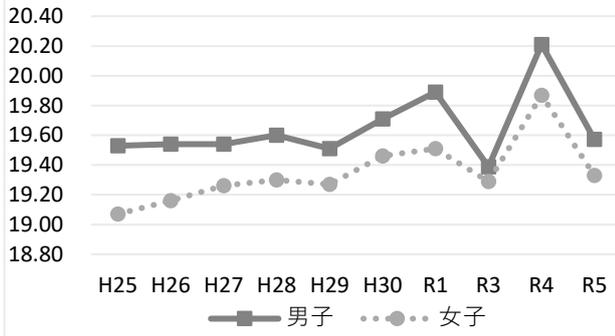


ソフトボール投げ

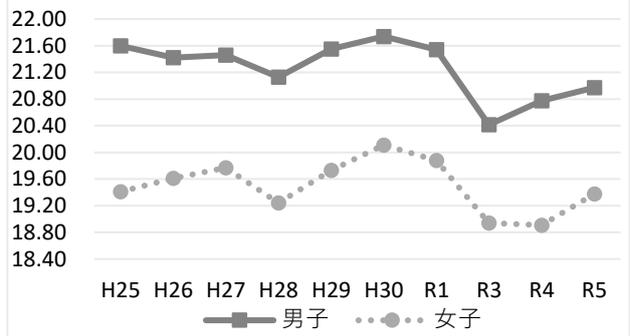


11歳 (小学6年生)

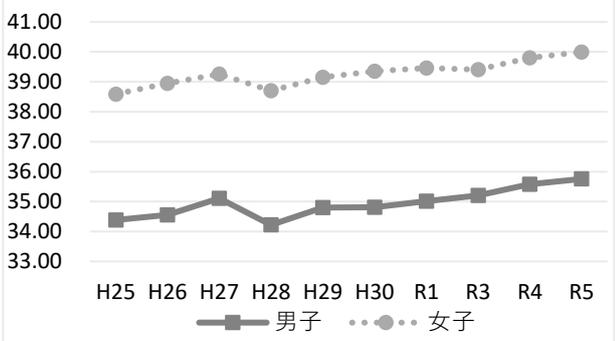
握力



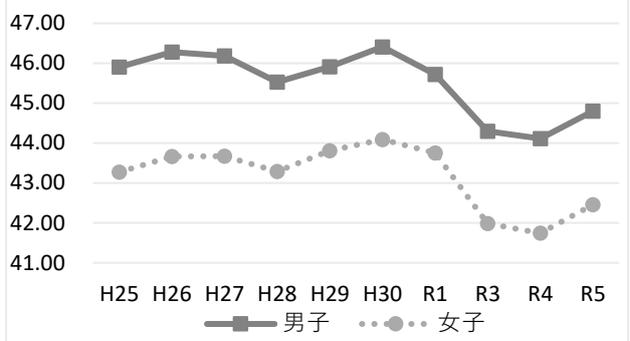
上体起こし



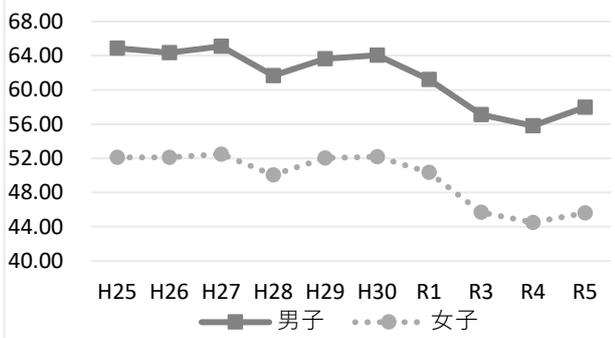
長座体前屈



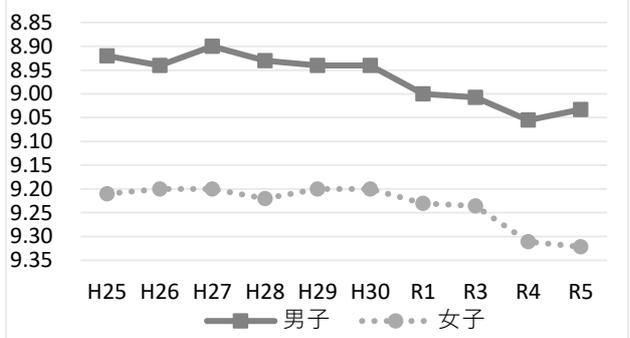
反復横とび



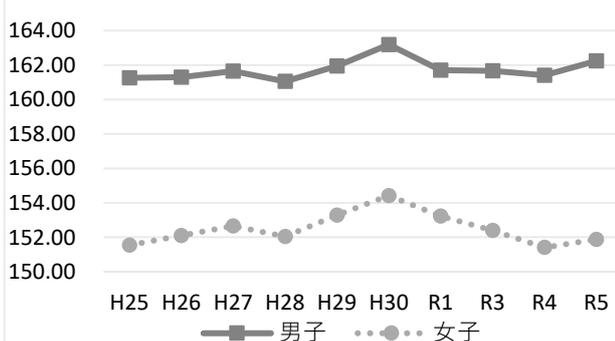
20Mシャトルラン



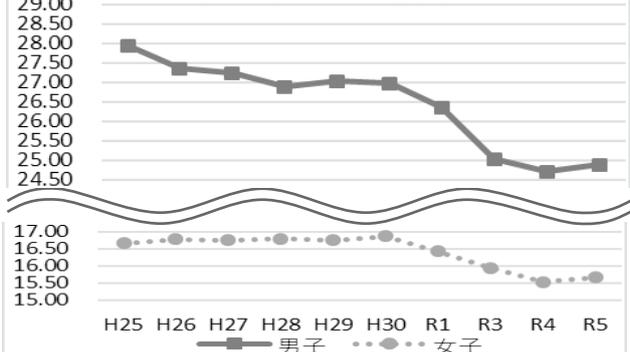
50M走



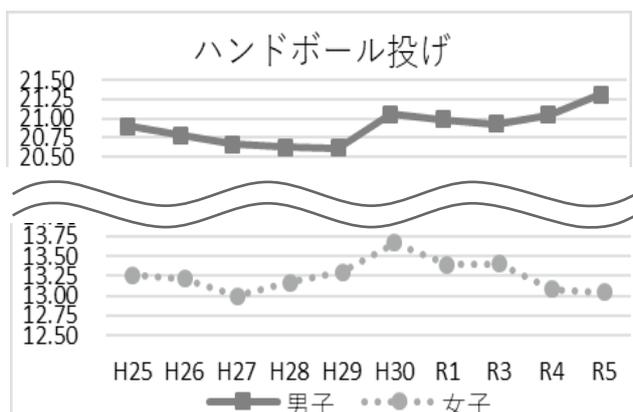
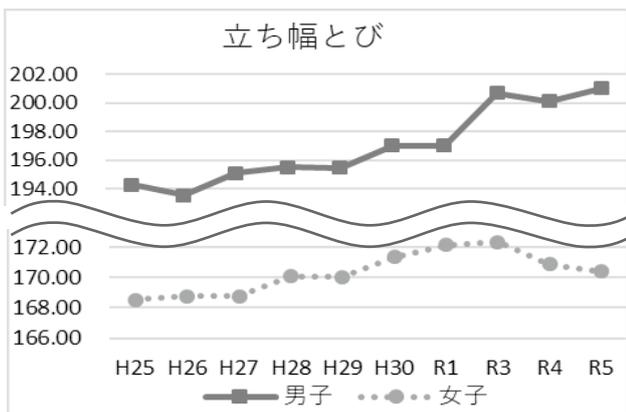
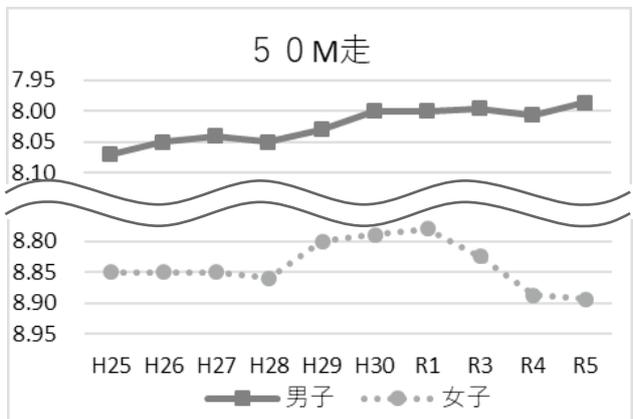
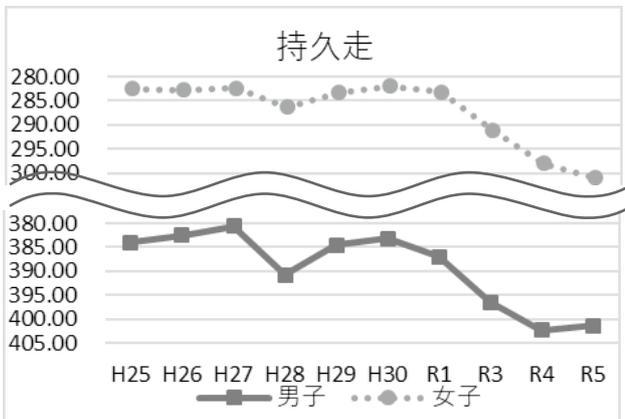
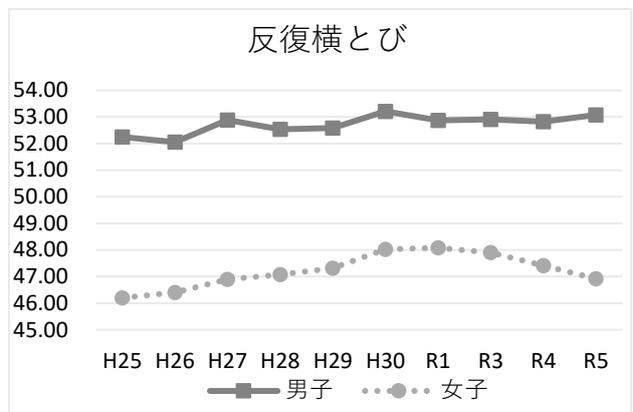
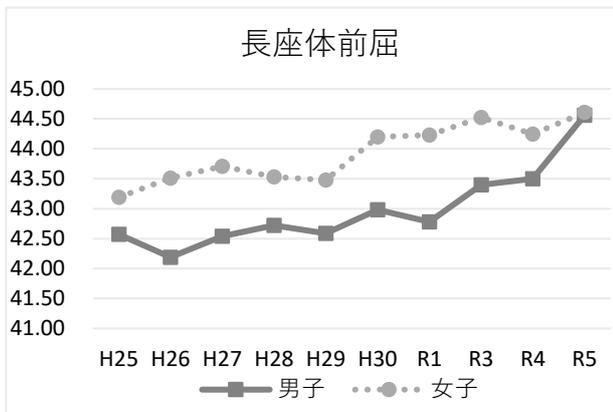
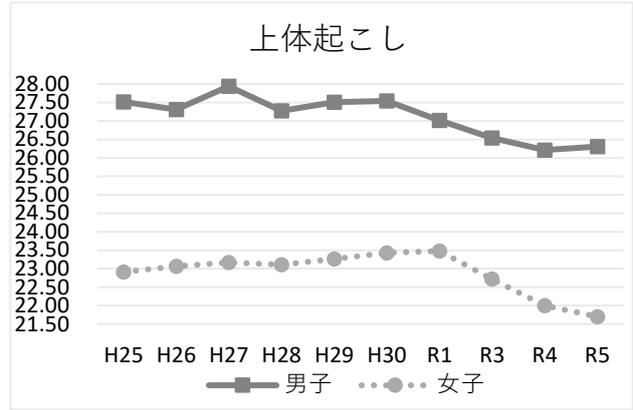
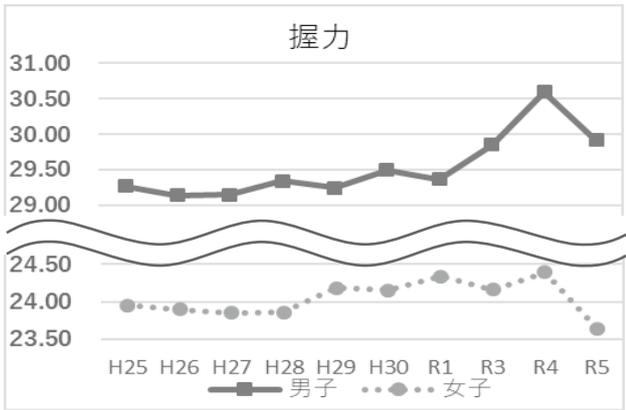
立ち幅とび



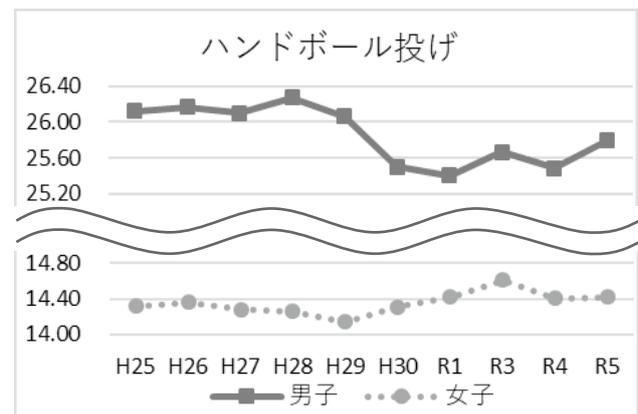
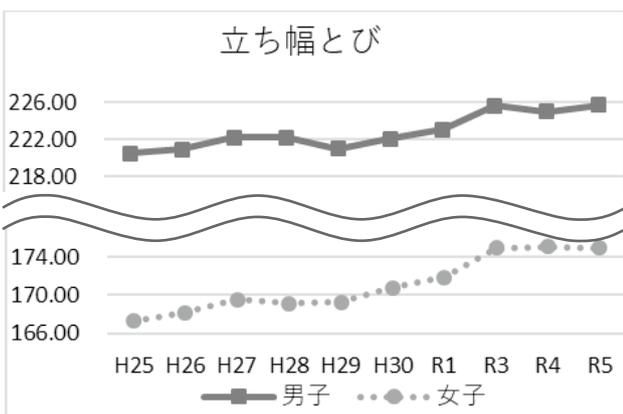
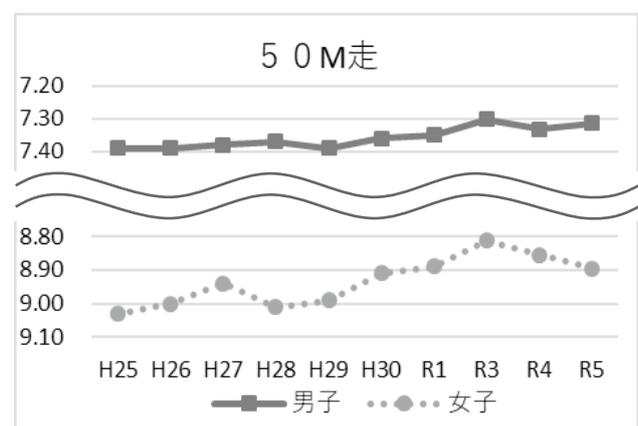
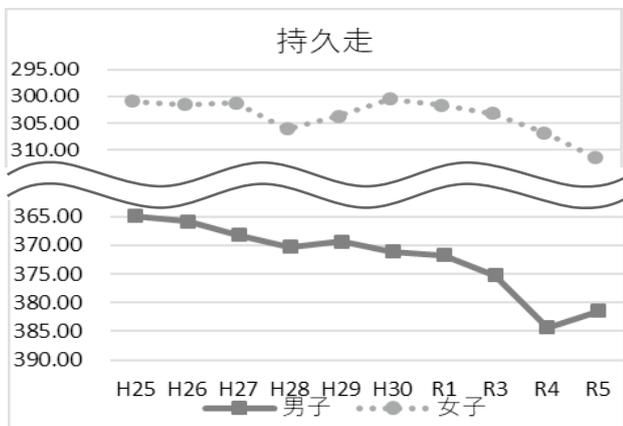
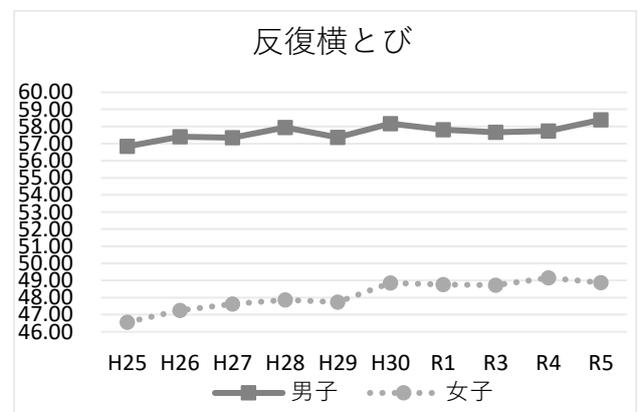
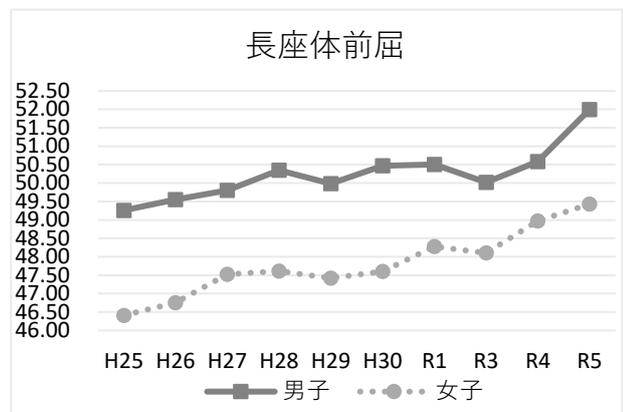
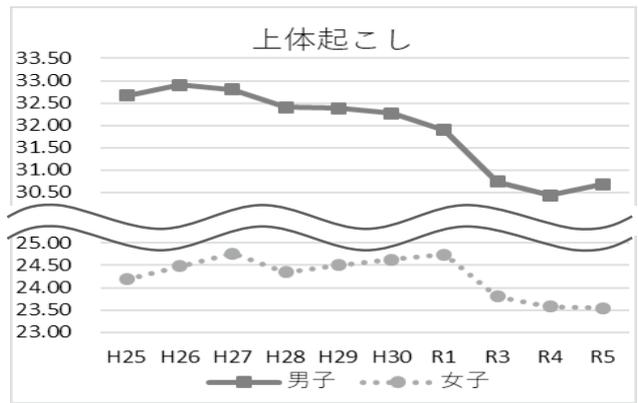
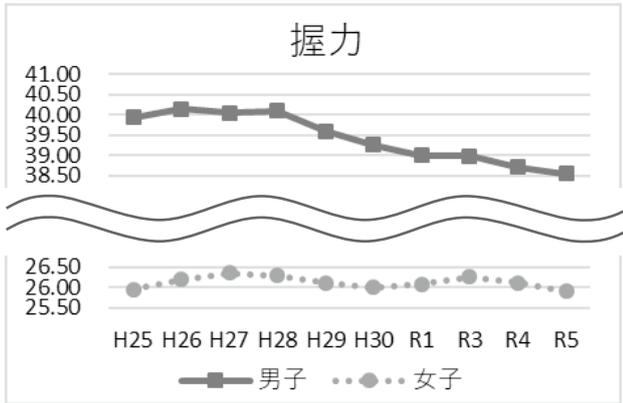
ソフトボール投げ



13歳 (中学2年生)



16歳（高校2年生）



# 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

二次元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。体育の授業の導入や、1日のスタートに取り入れてもよいですね。



## 「子供の体力向上企画」～体力テスト編～

スポーツ庁の室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画です。学校や家庭など、生活の中で様々な運動を行う際に自分が持っている力を発揮するために参考となる運動です。

※「YouTube」スポーツ庁動画チャンネルへリンク

スポーツ庁動画  
チャンネル



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し、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。



家でも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。



学校総体として体力向上に取り組むためにはどうしたらいいかな。  
他の学校の好事例を参考にしたいな。



## 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。



## 体力向上取組事例集（過去分）

今まで、本県のさまざまな学校で行われた体力向上の取組が掲載されています。過去の体力運動能力調査のデータも見るすることができます。



体育や保健体育の授業をもっと工夫改善し、児童生徒の体力向上を目指したい！



## 体育・保健体育指導の手引

体育・保健体育の授業づくりの  
参考となる資料です。



小学校  
体育指導の手引



中学校  
保健体育指導の手引



高等学校  
保健体育指導の手引

## 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：菊池市立花房小学校
- 中学校：天草市立栖本中学校
- 高等学校：県立八代高等学校
- 特別支援学校：県立菊池支援学校





## 令和5年度(2023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	菊池市立花房小学校
中学校の部	山鹿市立米野岳中学校
高等学校の部	八代高等学校
特別支援学校の部	菊池支援学校

### 【体力向上優良校】

地 域	小 学 校	中 学 校
宇 城	宇土市立走瀧小学校 宇土市立緑川小学校 宇城市立青海小学校 美里町立砥用小学校 4	宇城市立小川中学校 美里町立砥用中学校 2
玉 名	玉名市立伊倉小学校 玉名市立高道小学校 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 荒尾市立荒尾第三中学校 和水町立菊水中学校 3
山鹿市	山鹿市立鹿北小学校 1	山鹿市立鹿北中学校 1
菊 池	菊池市立泗水西小学校 合志市立南ヶ丘小学校 合志市立合志楓の森小学校 大津町立大津小学校 大津町立大津北小学校 菊陽町立菊陽西小学校 6	合志市立合志中学校 菊陽町立菊陽中学校 2
阿 蘇	阿蘇市立波野小学校 南小国町立りんどろヶ丘小学校 産山村立産山学園 3	高森町立高森中学校 西原村立西原中学校 2
上益城	御船町立七滝中央小学校 甲佐町立甲佐小学校 甲佐町立龍野小学校 山都町立矢部小学校 4	甲佐町立甲佐中学校 1
八 代	八代市立植柳小学校 八代市立昭和小学校 八代市立龍峯小学校 八代市立八竜小学校 氷川町立竜北東小学校 5	八代市立第五中学校 八代市立鏡中学校 氷川町及び八代市中学校組合立氷川中学校 3
芦 北	水俣市立久木野小学校 芦北町立湯浦小学校 2	芦北町立田浦中学校 1
球 磨	あさぎり町立須恵小学校 湯前町立湯前小学校 相良村立相良南小学校 球磨村立渡小学校 球磨村立一勝地小学校 5	五木村立五木中学校 水上村立水上学園 2
天 草	天草市立天草小学校 上天草市立登立小学校 上天草市立維和小学校 上天草市立今津小学校 上天草市立姫戸小学校 苓北町立坂瀬川小学校 6	天草市立栖本中学校 天草市立本渡中学校 天草市立有明中学校 3
	<b>合 計</b>	<b>合 計</b>
	43	20
県立学校	<b>高等学校</b>	<b>特別支援学校</b>
	濟々曇高等学校 熊本北高等学校 人吉高等学校 熊本商業高等学校 球磨工業高等学校 天草工業高等学校 6	松橋西支援学校 天草支援学校 2
<b>体力向上優秀実践校並びに優良校の合計</b>		<b>75</b>

# ■ 菊池市立花房小学校 ■

## 1 PLAN (熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

本校の令和4年度新体力テスト調査結果においては、96項目中、63項目で県基準値を上回り、30項目で県基準値を下回った。特に、握力、反復横とび、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。

そこで、走力を高める日常活動に加えて、筋力等を高める運動を朝や昼休みの活動を中心に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		▼	▼	▼	▼	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体起こし		▼	◎	▼	◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび		◎	◎	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	◎	▼	▼
シャトルラン		◎	◎	▼	▼	—	▼	▼	▼	▼	◎	▼	◎
50m走		◎	◎	▼	◎	◎	◎	▼	—	◎	◎	▼	◎
立ち幅とび		◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ		◎	—	▼	◎	▼	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎
◎の数		6	6	1	5	4	5	4	5	7	8	5	7
▼の数		2	1	7	3	3	3	4	2	1	0	3	1

## 2 DO (目標達成に向けた実践)

### (1) 「見方・考え方」を働かせ協働解決する体育科授業

体育科の授業において、児童が「見方・考え方」を働かせる課題を設定し、協働解決を活発に行う活動を実践している。ボール系ゲームでは「準備→ドリルゲーム→課題設定→一人で・みんなで考える→タスクゲーム・メインゲーム→振り返り」の流れで授業を行い、特にタスクゲームやメインゲームでは作戦を少しずつ良くする「細かなPDCAサイクル」を意識している。



作戦を話し合う様子

### (2) 目覚ましマラソン・ウォーキング等の朝活動 (火曜日～木曜日)

#### ア 目覚ましマラソン・ウォーキング

本校では、体力づくりや健康増進のための運動習慣や態度の育成を図るねらいで、朝活動の時間を設けて伝統的に取り組んでいる。火曜日から木曜日までの3日間は、体育委員会が中心となり、以下のような日程や内容で運動場を活用して全校児童で実施している。

8:20 アップ (軽いジョギング・ウォーキング)

8:22 準備運動

8:25 目覚ましマラソン・ウォーキング (4分30秒)

8:33 ストレッチ体操 (柔軟運動・かえる倒立・グーパー)

8:35 行進練習後解散

8時20分前になると、集まった児童が運動場のトラックを歩いたり走ったりする。そして、8時20分になると音楽に合わせて軽いジョギング・ウォーキングを始める。その後学級ごとに準備運動を行い、そして目覚ましマラソン・ウォーキングを始める。児童は、それぞれマラソンカードに自分の目標を記し、通算運動場100周を目指してマラソンやウォーキングに取り組んでいる。

イ 縦割り班の体力づくり・花房3体操・リレーの朝活動（金曜日）  
 金曜日の朝活動は、縦割り班や学年ごとにすべての運動領域を経験する体力づくりをローテーションで取り組んでいる。

① 縦割り班活動

玉入れ・しっぽとり遊び・綱引き・ボールつなぎ・長縄跳び・シャトル投げを1年から6年までの縦割りの班で、週ごとにローテーションしながら取り組んでいる。これらの運動を通して、様々な種類の体力を高めている。また、2月には縦割り班対抗ドッジボール大会を行う。

② 花房3体操（花房体操・花房リング体操・花房ボール体操）

本校には、伝統的に児童の様々な体力を高めるための独自の体操がある。この3つの体操は、毎年入れ替えながら運動会の全校種目として発表している。これらの活動を通して、体の柔軟性や体幹、バランス感覚、用具の操作等の巧緻性を培っている。



③ リレー

すばやさや力強さなどのスピードを高めるため、低学年と高学年に分かれてリレーを行っている。バトンパスの技能も高めつつ、同じチームの友達と協力したり、応援したりと温かい雰囲気づくりにもつながっている。

### 3 CHECK(令和5年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

令和5年度は、新体力テストの96項目中、68項目で県基準値を上回り、前年度より5項目増えた。種目別では特に、反復横とびとシャトルランで多くの伸びが見られた。全体的に持久力、スピード、敏捷性の著しい向上が見られた。学年別では、前年度複数の項目で県基準値を下回っていた4・5年生（前3・4年生）がほとんどの種目で県基準値を上回ることができた。

標記の記号 ◎:上回る - :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	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	-	▼	◎	▼	▼	▼	▼	◎	◎	◎	◎	▼
上体起こし	◎	◎	◎	▼	▼	▼	◎	▼	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	◎	◎	◎	◎	-	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎
シャトルラン	◎	▼	◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	◎	-	▼	▼	-	◎	▼	◎	◎	◎
立ち幅とび	◎	▼	◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	-	▼	◎	◎	▼	▼	▼	◎	-	◎	◎	◎
◎の数	6	4	8	5	1	4	5	7	6	7	8	7
▼の数	0	4	0	2	6	4	2	1	1	1	0	1

### 4 ACTION(令和6年度の計画)

花房小学校の児童は伝統である朝活動の目覚ましマラソン・ウォーキングや花房3体操を通して、バランスよく全ての運動領域を経験し、低学年の時期から多様な動きや技能を身に付けることができている。引き続き年間を通じて継続的に位置づけ、基礎的な運動感覚を養うようにする。新体力テストの結果、「握力」が男女とも多くの学年で県基準値を下回っている。握力を高める筋肉トレーニングを開発し、朝活動の中に取り入れて実践するようにする。

# ■天草市立栖本中学校■

## 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

(1) 令和4年度熊本県体力・運動能力調査結果から見えてきた課題

上体起こし・長座体前屈・反復横とび等の項目で県基準値を下回る学年がある。

(2) 生徒の実態

令和4年度の栖本中学校全体の運動部活動への加入生徒は、約92%であり、運動に対する意識調査の結果からも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ことがわかった。

また、中体連大会などの大会においてよい成績を残したいと考えている生徒もいる。自由参加型の朝陸上練習や自己の課題克服を目的とした運動にも多くの生徒が参加している。

(3) 体力向上に関する保健体育科の目標と補助運動

令和4年度の熊本県体力・運動能力調査の結果を受けて、保健体育の授業で「熊本県体力・運動能力調査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継続して行うようにした。

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	▼	▼	◎	—	◎	▼
反復横とび	◎	▼	◎	◎	◎	◎
持久走又は30秒ラン	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅とび	◎	◎	◎	▼	◎	◎
ボール投げ	◎	▼	◎	◎	◎	◎
◎の数	6	4	8	6	7	7
▼の数	2	4	0	1	1	1

## 2 DO(目標達成に向けた実践)

(1) 保健体育の授業の充実

器械運動(跳び箱運動)の授業において、ICTを活用して、体の動かし方やフォームの比較をして課題を自ら発見し、ペアやグループ活動を通して、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人組による倒立、股関節柔軟運動を取り入れている。

追っかけ再生で  
フォームチェック



跳び箱運動の  
課題発見



生徒によるまとめ  
の様子



(2) 朝練習(20分間走とストレッチ)

平日の朝に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。2ヶ月に1回ペースを速くし、自分に合ったペースで行っている。また、週1回ストレッチの日を設け、動きのある柔軟体操や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。

集団走の様子



柔軟体操の様子



2人組  
ストレッチの様子



(3) 委員会による体育的活動について

体育委員会主催で生徒間の交流を目的としたバドミントン大会を開催している。多くの生徒が積極的に参加し、技能の向上にもつながっている。また、年度末には、体育委員会主催で各学年対抗のハンドボール大会も行う予定である。



バドミントン大会の様子

### 3 CHECK(令和5年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

(1) 令和5年度熊本県体力・運動能力調査結果より

昨年度の課題であった上体起こしや長座体前屈等において2年生・3年生は、数値の向上が見られ、全項目において、県基準値を上回っている。しかし、1年生男子では、県基準値を下回っている項目があり、令和6年度の課題として取り組んでいきたい。現在は、保健体育の授業を通して、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	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	▼	◎	◎	◎	◎	◎
持久走又はシャトルラン	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立ち幅とび	▼	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎の数	5	8	8	8	8	8
▼の数	3	0	0	0	0	0

(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「熊本県体力・運動能力調査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て授業を行っている。その結果、2・3年生の全項目で県基準値を超えることができた。しかし、1年生の握力・反復横とび・立ち幅とびの項目が課題であることから、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) 朝陸上の取組から

朝陸上の練習は自由参加型であるが、現在、全校生徒の85%が参加している。(令和6年1月現在、1・2年生が参加し、3年生は受験勉強のため不参加)

また、令和5年度天草郡市中体連駅伝大会において、女子が3位に入り、1区区間1位と3区区間3位で、昨年度の男子に続き、女子で栖本中学校初の県大会出場を果たすことができた。



天草郡市中体連駅伝大会の様子

### 4 ACTION(令和6年度の計画)

(1) 令和6年度の保健体育科の目標

来年度も保健体育の授業で「熊本県体力・運動能力調査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取り入れるようにしていく。

(2) 朝陸上の継承

朝陸上の継承を行い、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) 合同部活動

部員数が減少し、チームスポーツが成り立たない現状がある。合同部活動など、活動の在り方を工夫し、生徒の運動の機会を確保していきたい。

# ■ 熊本県立八代高等学校 ■

## 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等から見える課題と目標)

- (1) 令和4年度新体力テスト結果から見えた課題
- 新体力テストは、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、令和4年度も体育の授業で実施した。持久走については、1年男子以外が基準値を下回る結果となり、インターバル走など、呼吸器・循環器系を高める運動を取り入れる必要がある。昨年度の結果と比較すると、全身持久力と筋力が低下していると読み取れる。
  - 1・2年生女子のボール投げ、1年生女子の50m走においては、基準値を下回っているが、それ以外の項目も県平均とほぼ同じレベルである。基準値を上回るように筋力を高める必要がある。
- (2) 生徒の実態
- 高校全体の運動部活動の加入率は、59%と年々減少傾向にあるが、運動の意識調査では、77%の生徒が好き・やや好きと回答しており、運動に対して積極的に関わる姿が見られる。
- (3) 体力向上に向けた学校の目標
- 体力向上につながる授業の充実を図り、自己の運動に関する課題解決に向け、運動を意欲的に行い、必要な運動能力や技能を身に付けさせ、県基準値を上回る。

## 2 DO(目標達成に向けた実践)

- (1) 保健体育授業の工夫改善
- 全学年の授業において個人学習カードを取り入れ、授業の計画・個々の課題への取組や目標設定・感想や気づき等を記入し、積極的に活動に取り組めるような授業を行った。
  - 持久力向上に繋がる運動として、3人1組のグループでシャトルランリレーを実施した。チームで協力しながら運動強度を上げ、お互い声を掛け合いながら自己の体力向上に挑戦するなど、意欲的な取組ができた。
  - 長距離走の授業では、時間走や距離走を主に取り組んでいたが、心肺機能を高める運動として300m×8本のインターバル走を実施した。8本目はほとんどの生徒が全速力で走りきる為、心肺能力の強化に繋がる有効な取組となった。
- (2) 運動の日常化・習慣化
- 新体力テストの振り返りシートから個人の課題を洗い出し、日常的に取り組むことができる運動について考えることができた。日頃取り組んでいる補強運動に、個人に必要な運動を加えることで習慣化させる。



(3) 運動部活動等の取組

運動部活動顧問に新体力テストの結果を知らせ、各部活動ごとに必要な体力の課題を考え、目標をもって活動に取り組ませるようにした。

### 3 CHECK(令和5年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

(1) 令和5年度の結果

令和4年度は全学年において持久走が基準値を下回っていたが、本年度は基準値と同等程度の結果が得られた。握力では、全学年の男子、2年女子が基準値を下回り、新たな課題が浮き彫りとなった。全体的には、学年間の差はあるものの前年度より体力が向上した。

学年	1年生		2年生		3年生	
性別	男	女	男	女	男	女
握力	▼	◎	▼	▼	▼	◎
上体起こし	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復横とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
持久走	—	◎	—	—	—	—
50m走	—	—	—	—	—	◎
立ち幅とび	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	▼	◎	◎

(2) 生徒の実態から見えた課題

本年度の課題として、全学年男子の握力の低下と、2年女子においては、ボール投げが基準を下回ったため、課題について新たな取組が必要である。2年女子の握力においては、年々記録が低下しているため、グーパー運動の継続と、筋力の向上を図る運動を取り入れる。

(3) 保健体育の授業の成果

課題としていた持久走は、県基準値を下回る学年がなくなり、県基準値同等レベルまで記録を伸ばすことができた。全学年で実施したシャトルランリレーは、単に競争するのではなく、仲間と励まし合いながら協力し、仲間と主体的に関わろうとする意欲も高めることができた。今後も、生徒の実態を把握した上で、体育授業の工夫改善に努めていきたい。

### 4 ACTION(令和6年度の計画)

(1) 体力向上に向けた学校の目標

体力向上につながる授業の充実を図り、自己の運動に関する課題解決に向け、運動を意欲的に行い、必要な運動能力や技能を身に付けさせ、県基準値を上回る。

(2) 活動的な授業実践

自己の体力課題に合った運動の実践と、スポーツの意義や多様な楽しみ方に触れながら生涯スポーツに繋がるような取組を行う。個人学習カードの活用と種目毎の振り返りシートを引き続き取り入れ、授業の充実を図る。

(3) 運動部活動等の取組

運動部活動に取り組む環境を整え、チーム目標の達成に向けた自主的・自発的活動を充実させる。スポーツの専門的知識・技能を身に付け、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育てる。



## ■ 県立菊池支援学校 ■

### 1 PLAN(熊本県体力・運動能力調査結果等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

##### ア 運動する機会について

○日常的な運動の機会が体育（保健体育）の授業に限られている児童生徒がほとんどであり、大きな伸びには繋がらなかった。

##### イ 新体力テストの実施について

○児童・生徒の実態により実技テストを正しく実施できない場合がある。実技テストの数値だけでなく動きや姿勢などを総合的に見て、個々の体力の現状を捉えていく必要がある。特に、小学部においては新体力テストの実施が難しかった。

#### (2) 児童・生徒の実態から見えた課題

##### ア 運動する機会について

○体育（保健体育）の授業以外での運動の機会が少ない児童生徒がほとんどである。

○自ら進んで運動に取り組むことが難しい児童生徒が多い。

○体温調整が難しい児童生徒もおり、夏の暑い時期の運動場所や活動内容に制限が生じやすい。

#### (3) 目標

学校を卒業した後も継続的に運動に親しむ児童生徒の育成を図る。

～運動が好きと思う児童生徒の割合が80%以上を目指す～

### 2 DO(目標達成に向けた実践)

#### (1) 体育（保健体育）授業の工夫・改善

ア 各学部で、学年・グループ別の授業を実施したことで、児童生徒のニーズに応じた実践ができた。

イ 授業初めに5分間走や準備運動を兼ねたダンスに取り組んだことで、運動量の確保と併せて安全に楽しみながら運動することができた。

ウ ダンスや器械運動等で、ICT機器を効果的に活用した授業づくりに取り組んだ。動きの手本を提示したり、生徒自身の動きを見せたりすることで、動きの習得に繋げることができた。



#### (2) 運動の日常化・習慣化

ア 学校へ届いた地域のスポーツイベント等の案内を保護者に、Google Classroom等で共有し、情報提供を行った。

イ 新しく購入した体育用具について周知することで、昼休みにそれらを活用して運動する機会が増えた。

ウ 昼休みや授業時の運動施設の割り振りを行い、児童生徒が安全に体を動かす機会を設けている。しかし、安全面やスペース制限のために昼休みの体育館使用を学部・学年毎に設定せざるを得ず、設備面で運動量の確保には繋げにくいことが課題である。

ウ 運動会以外の体育的行事として、中学部と高等部において長距離走大会を実施した。生徒たちのモチベーションが上がり、保護者等にも日頃の取組の様子を見ていただける良い機会となった。



エ 楽しみながら運動に取り組むことができるよう、スポーツレクリエーションを実施した。ボッチャやキンボールなどのニュースポーツを取り入れることで、楽しみながら活動することができた。



### 3 CHECK(令和5年度熊本県体力・運動能力調査結果等による取組の評価)

- ◎高等部では、5分間走の継続や長距離走大会の実施等、授業における体力づくりへの取組や、昼休み等の教師の積極的な働きかけ等により、体力の向上が見られたと考える。
- ◎中学部ではこれまで新体力テストに参加が難しかった生徒が参加できたことや、運動が好きな生徒が減ったことなど、生徒の実態が大きく変わったことが昨年度より下回る項目が多いといった結果に表れたと考える。
- △運動することが好きと回答した生徒が中学部では53%、高等部では56%であったことから、目標の80%には至らなかった。

### 4 ACTION(令和6年度の計画)

#### (1) 授業の充実のために

- ア 実態等に応じて、各学部で学年・グループ別の授業の充実を図る。
- イ 各学部保有の用具の共有化及び運動用具の充実を図る。
- ウ ICT機器を効果的に活用し、動きの手本やルール等を分かりやすく提示する。
- エ 新体力テストの結果を踏まえた運動の計画・実施に引き続き取り組む。
- オ 児童生徒が興味関心のあるニュースポーツを授業に取り入れる。

#### (2) 運動の日常化・習慣化のために

- ア 保護者へ、地域の運動(体育)イベントの積極的な情報の提供を行う。
- イ 昼休みや授業時の運動施設の割り振りを行い、児童生徒が安全に体を動かす機会を設ける。
- ウ 体育・保健体育の授業及び休み時間に、児童生徒の実態に応じた運動や体を動かす遊びを計画し、継続的に取り組む。
- エ 運動会以外の体育的行事として、長距離走大会を実施する。
- オ 楽しみながら運動に取り組むことができるよう、スポーツレクリエーションを実施する。

## 【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5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（令和5年12月） スポーツ庁
- 令和4年度子供の体力向上取組事例集（令和5年3月） 熊本県教育委員会

## 【付記】

### 令和5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	吉崎 孝明	八代教育事務所指導主事
委員	梅北 勇樹	県立教育センター指導主事
	上原 裕樹	県立教育センター指導主事
	花岡 志保	大津町立大津幼稚園教諭
	竹田 直樹	西原村立山西小学校教諭
	田崎 賢治	八代市立太田郷小学校教諭
	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
	渡邊 幸樹	大津高等学校教諭
	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。

奥園 栄純	首席審議員兼体育保健課長
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