

(児童数 135 名)

【取組の概要】

- 1年に2回(7月と2月)、体育館に鉄棒を設置し、授業で取り組むとともに、休み時間も教職員の見守りの下、学年割当てを行うことで、児童が主体的に練習することができるようにしている。

【工夫点】

- 体育館の壁面に提示された技のリストから、自分で挑戦する技を決め、方法を確かめながら取り組むことができるようにした。



【1年生の活動の様子】

(児童生徒数 23 名)

【取組の概要】

- ラダーを用いた活動において、初級・中級・上級のメニューに全校児童生徒が取り組むことができる環境を設定した。

【工夫点】

- 体育館に通じる渡り廊下にラダーをテーピングで設置し、児童生徒が通る際に利用することができるようにしている。
- 挑戦したことが分かるようシールを貼り付けて、実施記録を可視化している。
- 二次元コードを壁面に掲示するなど実施方法が分からない児童生徒が動画を確認できるようにしている。



【ラダーに挑戦している様子】

【取組の概要】

- 各委員会で体力向上に向けたレクリエーションの企画・運営を行った。3つの委員会と部活部長会による計4回以上の取組を実施した。

【工夫点】

- レクリエーションを通して、体を動かすことの楽しさを学ぶことができるよう生徒主体で進めている。また、生徒自身が新体力テストの結果を把握し、改善が必要な種目の向上につながるよう内容の企画をしている。



【保体委員会主催の運動レクの様子】

【取組の概要】

- 毎週火曜日と木曜日の中休みに体力づくりとして「持久走」と「なわとび」に取り組んでいる。
- 全校児童による短縄跳び選手権の実施や学級ごとの長縄跳びを行っている。

【工夫点】

- 「持久走」の意欲付けのため、成果を可視化して4～5名の縦割り班で周回した平均値を記録している。
- 長縄跳びでは、PTAレクで児童と保護者の対決を行い、保護者の体力づくりへの理解を深めている。



【持久走 (ハチヨコマラソン) 後に記録する様子】

礼文町立香深井小学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」
(児童生徒数 9 名)

【取組の概要】

- 4月下旬から9月下旬まで、週3日程度放課後に学校付近を走る「放課後マラソン」を全校で行った。

【工夫点】

- 児童自身の体力や体調に応じて、毎日走る距離を各自で設定し、走った距離を記録化したものを校内に掲示した。また、どさん子元気アップチャレンジⅠ『マラソン2023チャレンジ』にも取り組んだ。



【放課後マラソンスタート時の様子】

礼文町立船泊小学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」
(児童生徒数 34 名)

【取組の概要】

- 「放課後マラソン」「朝マラソン」
6月から9月にかけて、体力の向上を目的として、週に1～2回朝活動と放課後の時間にマラソンを行った。

【工夫点】

- 朝マラソンは船泊中学校と共有のグラウンドであることから、意欲の向上をねらい合同で行った。放課後マラソンは町内陸上大会を目標に、児童自身が設定した距離を走ることができるようにした。



【放課後マラソンの様子】



【朝マラソンの様子】

【取組の概要】

- 各学年で1人1台端末を活用し、運動の行い方の理解や自己の課題発見・把握、練習方法の工夫・改善に取り組んでいる。

【工夫点】

- 参考動画や個人の演技を繰り返し視聴できるようにして、一人一人が課題解決に向かって充実した練習に取り組むことができるようにしている。



【マット運動に取り組む様子】

礼文町立船泊中学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」
(生徒数 28 名)

【取組の概要】

- 体力向上を目的として、陸上記録会に向けた練習に取り組む小学生と一緒に、定期的に朝の時間に持久走に取り組んだ。

【工夫点】

- 小中の運動場が共有であり、縦割り活動を行っていることから、他者を思いやる気持ちの醸成をねらいとした合同の取組として実施した。



【小学校と合同で持久走に取り組む様子】

利尻町立沓形小学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」
(児童生徒数 56 名)

【取組の概要】

- 毎週火曜日に「朝体育の時間」を設定し、全校で夏季は持久走、長縄と短縄に、冬季は柔軟運動、鬼ごっこ、長縄と短縄に取り組んだ。持久走は、休み時間にマラソンチャレンジにも挑戦できるようにした。

【工夫点】

- 新体力テストの結果分析から、本校の課題である、持久力・柔軟性・スピードの改善を意識し設定した。



【柔軟性を高める
ペアトレーニングの様子】

(児童生徒数 10 名)

【取組の概要】

- 本校児童の課題である走力向上のため、全校で週 1 回、朝の体力づくりとして持久走に取り組んだ。

【工夫点】

- 熱中症予防のため夏場を避け、9月から10月にかけて取り組んだ。児童のアイデアを取り入れた児童会主体の取組として、走った周回分をカードに記録する活動を行った。児童がカードに記録することを楽しめるようにしていた。また、取組終了後には、委員会が賞状を作成し表彰した。



【朝の体力づくりの様子～持久走～】

(児童生徒数 39 名)

【取組の概要】

- 生徒会企画による昼休みの全校レク
(王様ドッジボール) 7月18日～21日
- 保健委員会主催による昼休みの全校レク
(全校鬼ごっこ) 8月31日

【工夫点】

- 全校生徒を学年混合でチーム分けすることで、楽しく体を動かすことができるよう企画した。



【王様ドッジボールの様子】



【全校鬼ごっこの様子】

利尻富士町立鴛泊小学校「1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の改善充実に向けた取組」

(児童生徒数 58 名)

【取組の概要】

- Google クラウドを活用し、課題や試技動画をクラウド上に集約することで、指導や評価に活用した。

【工夫点】

- Google スライド、スプレッドシート、ドキュメントと併せて活用することで、学習の気付きや振り返りを児童自身が蓄積できるようにしている。



【授業の振り返りを記入する様子】

利尻富士町立鴛泊小学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」

(児童生徒数 58 名)

【取組の概要】

- 週1回朝活動の時間に、ブロックごとに体育館使用を割当て、体力づくりを行っている。

【工夫点】

- 年度始めに活動内容の具体例を挙げて提案し、体力向上に向けた取組を継続して行っている。
- なわ跳び90秒チャレンジ、ボール運動、おにごっこ等、他にも体育と関連付けて担任の裁量で柔軟に取り組んでいる。



【4年生ボール運動の様子】

利尻富士町立利尻小学校「1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の改善充実に向けた取組」

(児童生徒数 31 名)

【取組の概要】

- 児童が互いの演技の様子を撮影し、動画を見合いながら、アドバイスをし合い上達を図る活動を行っている。

【工夫点】

- 撮影した動画については、気を付けたポイントや上達した成果を共有する資料として全体交流の際にも、活用している。



【マット運動の技を撮影し、自分の動きを確認する様子】

【取組の概要】

- クロームブックを用いて、授業の振り返りや話し合い活動を行うことで、作成したファイルを指導や評価につなげることができた。

【工夫点】

- 授業の振り返りシートをドキュメント、話し合い活動にはジャムボード、授業の流れをスライドで提示するなど、授業の内容を様々な方法で振り返ることができるようにしている。



【ジャムボードを活用した話し合い活動の様子】

(児童生徒数 13 名)

【取組の概要】

- 体育の器械運動マット運動の授業において、グループに分かれて自分の技を撮影し、振り返りの時間に技の見本と撮影した動画を静止画にして比べた。

【工夫点】

- 撮影し合うことで動きを観察するきっかけになり、仲間の気づきを視覚的に共有することが自分の気づきにもつながるようにしている。



【振り返りシート的一部分】

幌延町立幌延小学校「1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の改善充実に向けた取組」

(児童生徒数 94 名)

【取組の概要】

- マット運動や跳び箱など、児童一人一人が自分自身の技能を客観的かつ視覚的に検証・改善を図ることができるよう端末を活用している。

【工夫点】

- 児童が撮影者とならないことで、活動が円滑に進むよう配慮している。(端末落下による破損防止を含む)
- 撮影終了後、自動で再生するアプリを利用することで、再生操作を省略し、児童がすぐに確認できるようにしている。
- 端末とテレビをワイヤレスで接続し、大画面での確認と接続作業の軽減を実現している。



【タイムシフトカメラ活用の様子】

(児童生徒数 12 名)

【取組の概要】

- なわ跳び達人（なわ跳びカードを活用）
毎週金曜日の朝の活動として、90 秒チャレンジや
様々な技の練習に取り組んでいる。

【工夫点】

- 90 秒間で跳んだ回数の記録化（前回し跳び）や、
できるようになった技と回数を可視化することで、
できるようになったことを味わわせるとともに、他
の技への意欲や目標をもたせている。



【「なわ跳び達人への道」に取り組む様子】

【取組の概要】

- ICT機器やクラウドサービスを日常的に活用している。
 - ・動画の撮影、動画の比較
 - ・ワークシートのクラウド化

【工夫点】

- 生徒が自分の動きの変容を確認したり、他者の動きと比較したりできるよう活用している。

柔道ワークシート (11月15日)

自分の課題	キーワード【崩し・体さばき・かけ】 相手を投げる前に手で相手を崩していないところ。
改善案	相手の前で後ろ向きになるときから手で相手を崩して素早く投げに入れるように意識した
まとめ	課題は相手を投げる前に相手を崩していないところで、投げる前から相手を崩して相手に隙を与えないようにするといいいと考えた。

【柔道体落とし 生徒作成の Pre-Post 比較分析】

幌延町立問寒別中学校「1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の改善充実に向けた取組」

(児童生徒数3名)

【取組の概要】

- Google クロームブックを活用し、生徒が自分の動きを振り返って課題を設定し、運動の分析・改善に取り組んでいる。

【工夫点】

- 仲間の動きを観察し、アドバイスをし合っている。また、撮影した動画を全体でも共有し、客観的な視点からも振り返りを行っている。



【バレーボールの動きを確認する様子】