

【取組の概要】

- 児童がタブレットでマット運動の様子の動画を互いに撮影し、よい点と改善点を確認しながら技能を高める取組を行っている。

【工夫点】

- 動画を保存することで前時の動画と比較し、自身の成長と課題を確認できるようにした。また、動画を教師に提出し、友達同士で練習の様子を閲覧できるようにすることで、練習の参考として活用できるようにした。



【動画を撮影し、自身の動きを確認】

稚内市立増幌小中学校「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5名)

【取組の概要】

- 児童生徒がペアになり、動画を撮影することで自分自身でフォームを確認したり、ペアで交流したりできるような取り組みをしている。

【工夫点】

- 動画で客観的に確認することで、自分で改善点を発見し、練習に生かすなど、自己調整ができるようにしている。



【跳び箱を跳ぶ姿勢を撮影した動画のスクリーンショット】

稚内市立増幌小中学校「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」

(児童生徒数5名)

【取組の概要】

- 毎日、昼休み後の10分間を「レッツチャレンジ」と名付けて、なわ跳びや体を上手に動かすトレーニング、一輪車などの活動をしている。

【工夫点】

- 本校の児童生徒は、握力などの筋力は平均以上あるものの、持久力が低く、目的に沿った体の動かし方がぎこちない子どもが多いので、多くのバリエーションの運動を用意し、楽しく体を動かせるように工夫している。



【真ん中を意識してチューブで交互に片足跳び運動を行う様子】

稚内市立大岬小学校「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3年7名・4年11名)の合同授業 全児童数52名

【取組の概要】

- サッカーの授業で児童が作戦会議や、試合内容の振り返りをする場面でタブレットを使い、全員が可視化できるようにした。

【工夫点】

- 動画で試合内容を振り返ることで、具体的に振り返りシートに記載することができた。また、1人1人の振り返りの内容を生かした授業改善ができた。



【作戦会議の様子】

稚内市立稚内港小学校「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 62名)

【取組の概要】

○ 「動画の活用」

昨年度まで在籍していた体育専科教員の模範演技等の動画を視聴させ、より具体的なイメージをもって完成度の高い演技を目指して臨ませた。

○ 「カメラアプリの活用」

児童が互いに写真や動画を撮り、児童が自己の動きを客観的に捉え、改善につなげさせる活動を行った。

【工夫点】

- 1時間の授業の中でも、課題やポイントを意識させることにより、ただ漠然と取り組むのではなく、自身や友達の動きや考えに注目しながら、より主体的に学習を進められるよう工夫した。



【体育専科教員による模範演技】

【取組の概要】

- ICT機器の活用
 - ・動画でお手本となる動きを確認する。
 - ・自分の動きを撮影し比較する。
 - ・他者の動きを動画で見て学び合う。

【工夫点】

- 単元の中で、自分が見て学びたい動画をすぐ見られるようにした。
 - ・自分の課題をより具体的に考えられるようにICTを活用した。



【1人1台端末活用の様子】

(児童生徒数 31 名)

【取組の概要】

- 週 3 回、中休みに体力パワーアップタイムとして、本校の課題である「走力・持久力」を高める運動、ラダートレーニングやマラソン、縄跳びなどの活動を行っている。小学校体育専科訪問サポート事業における体力づくりに関わる助言を受けて、更なる改善を図っていく。

【工夫点】

- 児童が自分の実力に合わせた目標を設定する。
- 児童の目標に応じて教員が指導を行う。
- 児童が満足感や納得感を得られるように進めている。



【PUT（パワーアップタイム）の様子】

(児童生徒数 83 名)

【取組の概要】

- 全校児童が縦割り班に分かれ、中休みに、「校内サーキット」、「なわ跳び」、「マラソン」、「ラジオ体操」等の運動を行い、体力向上を目指している。

【工夫点】

- 様々な運動を体験することで、本校の児童に必要な体力が向上する内容となるように、また、楽しみながら続けられるように内容を考えた。



【全校体力づくりの様子】

(児童生徒数 24 名)

【取組の概要】

- 休み時間に「スポーツ」という授業や学校行事と関連付けた運動に取り組んでいる。1年間で3節に分け、節毎に内容を変えており、1節は竹馬、2節・3節はなわ跳びを行っている。

【工夫点】

- 1節では、竹馬に慣れ親しむことを目標として、個人の記録カードを配付し、個人の記録を可視化するなど、自主的に取り組むことができるよう活動を促した。
- 2節・3節では、「なわ跳び検定」の取組を行い、竹馬と同様に記録カードを配付し、個人の記録や検定結果を可視化することで充足感を味わわせ、児童が自主的・意欲的に取り組むことができるようにした。



【竹馬の様子】



【なわ跳び検定のカード】

(児童生徒数9名)

【取組の概要】

- 体育授業や体育的行事と関連付けた内容で体力づくりメニューを構築している。
- 中休みと放課後を活用している。

【工夫点】

- 「ボール運動」、「鬼遊び」、「コーディネーショントレーニング」、「ラダートレーニング」を行い、全身持久力・スピード・瞬発力・コーディネーション能力の向上を目指している。
- 児童の実態に合わせて内容を調整している。



【ラダーを使って楽しく運動する様子】

【取組の概要】

- 生徒会（保健体育常任委員会）が主体となり、「ボディリフレッシュキャンペーン」を実施した。全校生徒に呼びかけ、昼休みに軽スポーツを行い、運動機会を増やし、健康の保持増進をねらいとして行った。

【工夫点】

- 縦割り班を活用して学年対抗のゲームを実施した。



【ボディリフレッシュキャンペーンの様子】

(児童生徒数 121名)

【取組の概要】

- プレイルームに体力アップコーナーを設置し、休み時間等に子どもたちが主体的に体力向上に取り組むことができる環境をつくった。

【工夫点】

- 7月に実施した新体力テストの結果を踏まえ、平均値が低い種目を重点にした場の設定を行った。



【立ち幅跳びの練習をする様子】

【取組の概要】

- Google クラウドを使用し、課題や振り返りの提出を行っている。提出物の内容を基にワークシートを作成している。

【工夫点】

- 作成したワークシートやお手本動画を見ながら、動きの分析や改善前・改善後の比較ができ、自分の動きの確認を容易にできるようにした。また、仲間同士で動きを確認しながらアドバイスをし合う場面を設定した。



【端末活用の様子】

(児童生徒数 55 名)

【取組の概要】

- 前年度の新体力テスト結果を受けて、日常的に全校的に課題が見られる全身持久力の向上に取り組むために、「どさん子元気アップチャレンジ」を活用している。
- 前期は「マラソン」、後期は「なわ跳び」を中心にして取り組んでいる。

【工夫点】

- 朝活動の時間を使って、学校課題克服のための運動に意識的に取り組んでいる。
- 「マラソンカード」を配付し、長期休業中に家庭でも取り組むことができるように連携を図っている。



【朝マラソンの様子】



【なわ跳びの様子】

(生徒数 29 名)

【取組の概要】

- 生徒会主催で、全校生徒をグループに分けてドッジボールを行い、健康の保持増進と運動能力向上を図るとともに、異学年集団での親睦を深めている。

【工夫点】

- 企画から当日の運営までの生徒会執行部のメンバーが行うことで、生徒の体力・運動能力向上への意欲を喚起している。
- 全校で実施することで、上級生の下級生に対する思いやりや配慮、ルールの策定など、リーダー性を育成することをねらいとしている。



【全校でドッジボールを行う様子】

【取組の概要】

- 体力向上に向けて、全校で中休みや昼休みを活用して、ドッチボール大会や鬼ごっこ等のレクを企画している。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、児童自身が進んで課題種目に取り組んでいる。

【工夫点】

- 全校の体力づくりでは、児童会体育係が中心となり企画している。
- 新体力テストで課題が見られた種目にいつでも取り組むことができるよう空き教室に器具を設置している。



【ドッチボール大会・肋木登りの様子】

(児童数9名)

【取組の概要】

- 週3回、体力向上と運動習慣の確立のため「一輪車」、「なわ跳び」、「マラソン」などに取り組んでいる。

【工夫点】

- マラソンについては、その都度タイムを職員室前のホワイトボードに記入するとともに、自己記録更新時は「ベスト!」と表示し、児童の意欲向上を図っている。

9'3(x)	10'10(x)	10'17(x)	10'24(x)	
4'47	11'10	11'28	11'34	11'37

【マラソンの記録】

(児童生徒数 9 名)

【取組の概要】

- 中休みの時間を活用し、「サーキットトレーニング」、「なわ跳び」、「一輪車」、「5分走」を行っている。

【工夫点】

- 週や曜日ごとに内容を変え、活動内容が偏らないよう考慮している。また、内容ごとの検定を、年に数回行い、表彰する機会を設けることで、意欲の向上を図っている。
- 新体力テストの結果を利用して、活動内容の検討を行っている。



【サーキットの様子】

(児童数8名)

【取組の概要】

- 週3回、中休みの時間を利用して、4～5月（一輪車）、6～10月（マラソン）、11～3月（なわ跳び）と期間ごとに内容を変えて、全校児童が一齐に体力づくりを実施している。

【工夫点】

- 一輪車については10級から10段まで、なわ跳びについては8級から名人までの校内検定表を、体育館に掲示している。達成した児童のネームプレートを貼り付けることで、記録を振り返るとともに、お互いの記録を認め合えるようにしている。
- マラソンについては、「令和5年度宗谷管内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）」を活用し、「やまうすチャレンジ」として全校児童と全教員で取り組んだ。個人用記録カードを作成し、活動後にカードに記録することで、児童同士、お互いの進み具合について交流し、意欲向上につながるようにした。期間終了後に山白小オリジナルの記録証を作成し、全児童を表彰した。今年度の記録カードは保管しておき、来年度も活用する予定である。



【一輪車・縄跳び校内検定表】



【山白オリジナル記録証】



(児童数9名)

【取組の概要】

- 毎日15分間、体力向上を目的とした時間（通称：風小タイム）を設け、「一輪車」、「なわ跳び」、「マラソン」などに取り組んでいる。今年度は新体力テストの数週間前から種目の練習に取り組むことができるよう環境を整備した。

【工夫点】

- 新体力テストの各種目ごとの実施方法やポイントを体育館内に掲示し、児童が練習に取り組みやすい環境を整えることで、結果が大きく向上した。



【掲示を参照し新体力テストに臨む様子】

【取組の概要】

○ 「朝タイムの活用」

毎週 1 回、15 分間の取組を年間通して計画的に行っている。
様々な運動特性をもつ種目を取り入れながら、運動習慣の定着と体力の向上を目指している。

【工夫点】

- 行事や体育科指導内容に関連付けた運動を取り入れるとともに、運動意欲の向上及び継続のため取組カードを活用している。また、体力向上プランに基づき、課題となっている運動能力の向上につながる活動を取り入れている。



【一輪車に挑戦する児童の様子】

枝幸町立歌登小学校「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 36 名)

【取組の概要】

- 新体力テストの結果から、課題の見られた種目について、体力づくりの取組を行なっている。
- 年間を1節から5節に分けて実施し、1節及び2節は昨年の課題に沿った内容、3節及び4節は7月の新体力テストの結果から課題の見られた種目、5節は12月の新体力テストの結果を踏まえた内容の取組を行っている。
- 1節から2節は新体力テストに向けて、3節は校内持久走記録会に向けて、4節は12月の新体力テストに向けた体力向上をねらいとして実施している。

【工夫点】

- 歌小タイムにおいて、「シャトルラン」、「体幹トレーニング」、「持久走」、「柔軟」に取り組んでいる。「体幹」、「柔軟」では、指導部教員の見本を掲示している。「シャトルラン」、「持久走」では、記録表を児童に配付して記録化し、校内持久走記録会に向けて夏季休業中に家庭で取り組むことができるようにした。校内持久走記録会では、記録カード、頑張り賞、完走賞、記録更新賞を作成、配付した。



【体力づくりの様子】

時期	取り組み内容
1節(4月18日から～運動会まで)	体育3分間: 走 歌小タイム: シャトルラン
2節(運動会後6月12日から～夏休み前まで)	体育3分間: 上体起こし 歌小タイム: 持久走記録(雨の日シャトルラン)
3節(2学期～校内持久走記録会まで)	体育3分間: 走 歌小タイム: 持久走記録(雨の日シャトルラン)
3節(校内持久走記録会～学芸会まで)	体育3分間: 柔軟体操 歌小タイム: 20mダッシュ
4節(学芸会后～冬休み前まで)	体育3分間: 柔軟体操 歌小タイム: シャトルラン
5節(3学期)	体育3分間: 柔軟・走 歌小タイム: なし 休み時間: シャトルラン音源流す

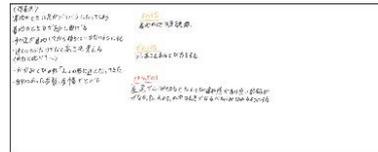
【体力づくり年間の取組】

【取組の概要】

- MetaMoji Classroom を使い、資料や学習カード、ワークシートをクラウド上で管理し、生徒が自身の運動の様子を動画や画像で確認するとともに、振り返りや発表に活用できるようにしている。

【工夫点】

- 生徒が自身の活動の様子をいつでも振り返ることができるようにしている。また、動画で保存することにより、一時停止や再生速度を調整し、客観的な観察をより細かく行うことができるようにしている。



【生徒による撮影と動画を使った分析の様子】

枝幸町立枝幸南中学校「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」

(生徒数 23 名)

【取組の概要】

- 1人1台端末を用いて、学習の目標と成果を継続的に記入し、教科担任に提出している。各授業時間において、課題の明確化や情報の共有を行っている。

【工夫点】

- 教科担任が蓄積されたデータを確認し、生徒に助言するとともに取組を価値付けし、意欲の向上に努めている。また、生徒間での協働意識を高めるために、互いのデータを基に活動できるよう指導している。



【1人1台端末の活用】

枝幸町立枝幸南中学校「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 23 名)

【取組の概要】

- 下校スクールバスの待ち時間に体育館に集まって運動をしている。

【工夫点】

- 生徒が主体的に取り組むことができるよう、自身で運動を選択できるようにしている。また、異年齢と関わりながら運動できるようにしている。

【取組の概要】

○気温が低下し、屋外での活動が減少する時期に全校生徒で楽しく体を動かす活動として、ドッジボールを行った。生活委員会が企画運営を行い、月別スポーツレクとして実施している。

【工夫点】

- 勝敗よりも学年間の交流を大切に考え、全員がボールを投げることができるようにした。
- 縦割りの構成でチームを編成した。



【全校ドッジボールの様子】