

## 全国体力・運動能力、運動週間等調査の結果を活用した実践

浦臼町立浦臼小学校 学級数9（校長 林 和伸）

### I 実践テーマの趣旨

本校では、コロナ禍における児童の体力向上を学校の重点項目としている。令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果に基づく体力向上の取組を進め、成果を上げるための方策を係と分掌が中心に検討し、アイデアを出し合うなどして全教職員で一丸となって取り組んだ。

### II 実践の概要

#### 1 運動に親しむ場の設定

令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を係と分掌で分析し、ボール投げを重点強化種目として設定し、意欲的に運動するための環境を整えた。

ねらったところに球を投げる力を高めるためのストラックアウトコーナーの設置



斜め上に投げる感覚を身に付けるための的当てコーナーの設置



投げる時の下半身の使い方身に付けるための、垂直跳びコーナーの設置



児童が握って楽しみながら、握力を高めるための握る力アップコーナーの設置



授業以外に運動に親しむ場の設定として、休み時間になわ跳びに取り組んだり、ダブルダッチなどに取り組んだりすることで、投げる動きに必要な肩甲骨まわりの動きを意識させた。

#### 2 支える体制づくり

ボールの投げ方を習得するため、ボール投げ強化週間を設け、学級担任と野球少年団指導経験者が指導するなどして、児童が自分の動き方に気付くような言葉かけをできるように指導体制を整えた。

例年は、体力テストの実施の際に、3つの学年で合わせて40人程度で実施していたが、今年度、1学年毎に3つのグループに分けて実施した。職員が少人数で体力テストを実施するに当たり、校内体制の工夫だけでは指導や計測に制約があったため、教育委員会とPTAの協力を得て実施した。また、町内の中学生が計測をする中で、見本となったり指導の補助を行ったりするようにして、中1ギャップ解消事業の一貫としての体力向上に向けた取組を実施する計画である。

### III 実践の成果と課題

○ 令和2年度は、場の設定や体制の整備により、ボールを投げる経験を積ませた。その結果、ボール投げで全学年が前年度の記録を上回ることができた。

ボール投げ (m)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
R1	4.4	7.4	6.6	13.4	17.3	20.4
R2	8.96	11.1	15.6	19.4	18.1	24.8

● 投げる経験が不足していたため、全体的にソフトボール投げの数値が低かった。投げる手と同じ側の足が同時に出たり、ステップを全く踏めずにその場で上腕だけで投げたりする児童も多くいたため、正しい投げ方を体育の授業で系統的に指導する必要がある。

# みんなができる体育の授業をめざして

## 江別市立大麻東小学校 学級数 14 (校長 宮崎 智子)

### I 実践テーマの趣旨

本校は、令和元年度から体育専科教員活用事業指定校として、体育専科教員を活用し、体育科の授業改善や体力向上の取組を推進してきた。

全ての児童が体育科の授業を楽しめるよう、各学級担任の体育に関する指導力の向上を図るとともに、体育専科教員活用による取組の成果を全教職員で共有し、学校全体で継続できるよう実践してきた。

### II 実践の概要

#### 1 技能の習得における指導方法の工夫

##### (1) 運動が苦手な児童に配慮した段階的な指導

どの種目においても、全ての児童があきらめずに運動に取り組むとともに、技能を習得できるよう、全体への指導の工夫を行った。

例えば、跳び箱の台上前転では、前転する面が広い中型 8 段の跳び箱を使用し、①マット上で前転、②1 段のみを利用して台上前転、③1 段ずつ増やして台上前転というように、段階的に練習を進めることにより、高さへの抵抗感を軽減し、全ての児童が目標を達成できるよう工夫した。

##### (2) 運動の手本の提示と ICT の効果的な活用

どの運動においても、児童が運動の内容や身体の動かし方、実施時のポイントが分かりやすいように、教師や児童が手本となる動きを実演し、見せるようにした。また、ICT を活用して、NHK の「はりきり体育ノ介」で紹介されている動画や他校で作成された動画教材等（例：鉄棒運動学習アプリ、器械運動アプリなど）を提示することにより、動きのポイントを確認しながら繰り返し取り組むことができるようにした。

#### 2 準備運動の内容の工夫と全校での共有

準備運動について、屋内の場合は、「ウォーミングアップ動画」を大型スクリーンに映し出して行い、屋外の場合は、跳躍、膝の屈伸、伸脚、腕の回旋を基本として行った。補助運動として、本校の児童の課題に基づき、柔軟性を高めたり、体幹を鍛えたりすること、運動に必要な要素を取り入れることを目的に、体幹強化のメニュー、カエルバランス、ブリッジ、二人組での柔軟運動、二人組での馬跳び、いろいろなスキップなどを組み合わせて行った。

どの教員が体育の授業を行っても、必要な準備運動をスムーズに進められるよう、全学年、基本となる準備運動を共通した内容で行うとともに、補助運動について事前に教員間で共有した。

#### 3 多様な運動の展開と運動量を確保するための取組

授業を終えた後に、児童が「たくさん体を動かした」、「運動をして疲れた」と感じることができるよう、全ての授業において、運動量の十分な確保を第一義に考え、学習展開や単元の配列を工夫した。

例えば、器械・器具を使つての運動遊びと器械運動を、同じ時期に、同じ用具を使用するように計画し、時間割上、高学年と低学年の授業を連続して実施した。用具の準備に時間が掛かる低学年においても、運動する時間を確保し、マットや跳び箱など複数の大型用具を活用して、児童が遊び方を工夫しながら様々な運動遊びを行うことができるようにした。



【体幹強化のメニュー】



【1年生の跳び箱遊び】

### III 実践の成果 (○) と課題 (●)

○ 体育専科教員による授業づくりの成果を基に、教員間で指導内容や方法等についての日常的な意見交換や連携を図って授業を行うことにより、教員の指導力の向上につなげることができた。

● 取組の成果と課題を明確にし、課題解決に向けた授業づくりを通して、教員が専門性や指導力の向上を図ることができるよう、資料や教材、他校の実践などを整理する必要がある。

● 全ての児童ができる喜びを味わい、楽しいと感じる授業を常に展開するために、学習展開や指導方法の工夫に努めるとともに、全教員で共有し、学校全体の取組にする必要がある。

# 『体育専科教員活用事業』を活用した体力向上の取組

～体力向上を目指す準備運動と個人記録カードの取組～

室蘭市立八丁平小学校 学級数 23 (校長 橋本 誠司)

## 1 本校の現状と課題について

平成 28 年度から令和元年度までに実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から男女ともに「上体起こし（筋力）」、「長座体前屈（柔軟性）」では全国を上回る傾向がみられたが、「20mシャトルラン（持久力）」、「50m走（走力）」については全国を下回っている。

本校では、体育専科教員が中心となり、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえ、児童が目標をもって意欲的に運動に取り組めるよう学校全体で児童の体力・運動能力の向上を図ってきた。

## 2 実践の概要

### (1) 八丁平リズム運動の取組

児童の体力向上に向けて、体育科の授業を有効に活用することができるよう、課題となっている種目に対応した準備運動を八丁平リズム運動に取り入れ、体育専科教員の指導の下、6年間継続することにより、児童の体力向上を図っている。

### <準備運動の内容と目的>

- ①ランニングやストレッチなどの体の動きを高める運動を積極的に取り入れ、体を温め、ケガの防止を図る。
- ②体の伸ばす部位を意識させることで、ストレッチ効果を高める。走力に直結する股関節部分については、動的な運動を取り入れながら入念に行う。
- ③エイトビートの音楽に合わせて準備運動を行うことにより、リズム感を養いながら、体を動かす。
- ④体育科の授業の運動後に毎時間、児童のペースでグラウンドを1周程度走ることで、ウォームアップ効果を高めながら、持久力の向上を図る。



### (2) 個人記録カードによる経年変化の見取り

新体力テストの毎年の記録を積み重ねることにより、自分の成長を実感できるようにしながら、体力向上に対する意欲付けを行っている。児童自らが記入することで、自己の成長の様子を振り返られるようにしている。

種目		走力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び
		(kg)	(回/30秒)	(cm)	(点/20秒)
1年生	全国平均 男子	9.45	12.05	26.29	27.86
	全国平均 女子	8.80	12.09	28.98	26.82
	自分の記録				
2年生	全国平均 男子	11.04	14.16	27.98	31.45
	全国平均 女子	10.41	13.86	30.87	30.59
	自分の記録				
3年生	全国平均 男子	13.12	16.59	29.45	35.99
	全国平均 女子	12.34	15.74	32.46	34.05
	自分の記録				

※記録カードの一部。引継ぎ資料としても活用している。

## 3 成果と課題

### ○ 成果

- ・児童の体力向上に係る各種目の経年変化や傾向を把握することにより、学校としての課題が焦点化され、効果的な対策を講じることができた。
- ・八丁平リズム運動の取組により、児童の準備運動に対する意識の高まりがみられ、本時における主運動に対しても意欲的に取り組む様子がみられた。

### ● 課題

- ・準備運動のマンネリ化を改善する必要がある。
- ・運動が苦手な児童がいることから、運動を好まない児童への意欲を高める手立てを工夫する必要がある。

## 体育専科教員による体力向上に向けた取組 — 全国体力・運動能力、運動習慣等調査等の結果を踏まえて —

苫小牧市立澄川小学校 学級数 23 (校長 上村 明人)

### I 実践テーマの趣旨

本校は、平成30年度から「体育専科教員活用事業」を活用して、体育専科教員を配置し、体育の授業と授業以外での体力向上に向けた取組の改善を図っている。特に、新学習指導要領の趣旨を踏まえた単元や年間指導計画の編成、全国体力・運動能力、運動習慣等調査等の結果を活かした取組を中心に実践している。

### II 実践の内容

#### 1 運動の習慣化に向けた環境づくり

調査結果から明らかになった課題を解決するため、児童の体力向上と運動が好きな子どもを育てることを目指し、児童が休み時間や放課後に主体的に運動できるよう、グラウンドに的当てコートなどの設置など、環境づくりに取り組んだ。

##### 【環境づくり (一部抜粋)】

- ・ 的当てコート 1 か所
- ・ ドッジボールコート 6 面
- ・ 200m 陸上トラック
- ・ 50m 走路 9 コース
- ・ ミニサッカーコート 2 面



【ドッジボールコート】



【的当てコート】



【サッカーコート】

#### 2 新学習指導要領を踏まえた授業改善に向けた取組

「令和元年度子どもの体力向上ボトムアップ事業」の一環として行った「授業改善プロジェクト事業」を通して、学識経験者やラグビーインストラクター等の協力を得てタグラグビーを行った。タグラグビーはタックル等の激しい身体接触がなく、学年、性別問わず、運動が苦手な児童も安全に楽しむことができることから、ボール運動として教育課程に位置付けている。



【タグラグビー公開授業】

#### 3 全国体力・運動能力、運動習慣等調査等の結果を踏まえた体力向上に向けた取組

全国体力・運動能力、運動習慣等調査等の結果、課題の見られた「持久力」、「瞬発力」、「跳躍力」を改善するため、ダンスとジャンプを用いた準備運動を取り入れたり、レベル別鉄棒技一覧表を作成し、鉄棒付近に設置したりすることで、全国平均を下回った実技の記録向上を目指した。

レベル	技	図
1	両手でぶら下がって左右に動く	
2	両手でぶら下がって大きくふる	
3	片手でぶら下がり	
4	ぶら下がり	
5	ぶら下がり	
6	コウモリ	
7	コウモリ下り	

【レベル別鉄棒技一覧表】



【ダンスとジャンプを用いた準備運動の様子】

### III 実践の成果と課題 (○成果 ●課題)

- 体育授業における学級担任とのティーム・ティーチング、児童の運動量を確保する取組の工夫や児童の動きや考えを引き出すコーチングなど、授業改善のポイントを実践や研修を通して教員間で共通理解を図ることができた。
- 新体力テストの結果の分析を日常の授業に反映したことにより、全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、実技が向上したり、児童質問紙で肯定的な回答をする児童の割合が増加したりした。
- 指導内容について日常的に意見交換や連携を図ることにより、体育授業の更なる充実に向けて、本事業で蓄積した実践を向上させるとともに、授業改善につながる研修に取り組む必要がある。

# 「運動の仕方が分かり、運動が楽しい」と感じる児童を目指して

当麻町立当麻小学校 学級数 16 (5) (校長 布施 司)

## I 実践テーマの趣旨

本校の多くの児童は、鬼ごっこなど体を動かす遊びが好きであり、運動への意欲は高いものの「走る・跳ぶ・投げる」など基本的な動きの定着については個人差が大きい。また、今年度は臨時休校が続いたこともあり、7月に全児童を対象に行った体力テストでは、脚力や持久力に課題が見られた。これらの現状を踏まえ、「運動の仕方が分かり、運動が楽しい」と感じる児童の育成を目指して実践を行った。

## II 実践の概要

### 1 体の使い方の指導

体育科の授業の導入で準備運動を兼ねてコーディネーション系の動きを多く取り入れた。特に、様々な種目の主運動につながる姿勢づくりを意識し、「右と左」「上半身と下半身」「声と動作」などの異なる2～3種の動作を同時に行う動きを行った。また、走り方、跳び方、投げ方といった基本的な動きについて、いくつかのポイントに分けて指導し、よいフォームと悪いフォームの違いを実感できるようにした。

### 2 基本的な動きのポイントの掲示

体育科で指導した基本的な動きのよいフォームや、児童が気付いた運動のコツなどについて、イメージをもちやすくするために单元ごとに動きのポイント等を模造紙一枚にまとめ、玄関前や体育館前など児童の目に触れやすい場所に掲示した。

### 3 持久走・縄跳びなどの継続的な取組

体力テストで課題の見られた「脚力・持久力」の向上を目指し、8～10月の水・金曜日の休み時間は「全校ジョギング」、11月～3月の月・水・金曜日の休み時間は「全校縄跳び」に取り組んだ。個人カードを準備し、児童自身が目標をもって取り組めるようにするとともに、取組経過や体力テストの記録の目安、本校の最高記録を男女別に掲示することで意欲を高めるようにした。

### 4 体育通信による情報発信

家庭との連携を深め、共通理解のもとで児童の体力向上を支えるため、体育科授業での様子や指導内容、運動(スポーツ)に関する情報、家庭でもできる運動などについて、体育通信を月3回程度発行した。

## III 実践の成果(○)と課題(●)

- 児童の運動への興味・関心が高まり、「運動が楽しい」「体育が好き」「もっとやりたい」という声が増えている。
- 「走る・跳ぶ・投げる」の動作についての理解を深めることで、個々の記録が向上したり、お互いの動作についてアドバイスをし合ったりする姿が見られ、スムーズな動きを身に付けている姿が少しずつ増えている。
- 全校ジョギングや縄跳びの継続的な取組により、休み時間にも走ったり縄跳びをしたりと体を動かして遊ぶ児童が増えている。また、持久走のタイムや距離の向上、縄跳びの様々な技の習得などの向上も見られ、成果が上がっている。
- 体育通信について家庭で話題にしたり、親子で取り組んだりしているという声が上がっている。
- 体力の高まりについては、3学期にもう一度体力テストを行い、検証する必要がある。
- 今後は、日常的な運動が児童にとって「楽しいもの」であり、体育で学んだことが遊びに生かされたり、遊びで培った動きが体育で生かされたりするよう、体育科の授業改善を図るとともに、児童がいつでも運動に触れられる環境づくり(体育コーナーの常設等)や運動する機会を保障するなど、運動の日常化を図る取組を充実させる必要がある。



【体育科の準備運動の様子】



【基本的な動きのポイントをまとめた掲示】



【縄跳びの取組の様子】

# 児童が楽しみながら、望ましい動きを習得できる取組の工夫

美瑛町立美瑛小学校 学級数 10 (校長 北島 信)

## I 実践テーマの趣旨

本校では、平成28年度から3年間、体育専科教員活用事業の指定を受け、体育科の授業改善や体力向上に係る取組について実践を積み重ねてきた。また、指定事業終了後も美瑛町学習連携協議会体力向上部会及び教育研究会スポーツ交流会等と連携を図り、児童が楽しみながら積極的に体を動かし、発達の段階に応じて身に付けておくことが望ましい動きを習得することができるよう取組を推進している。

## II 実践の概要

### 1 アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）を活用した準備運動

本校では、児童が積極的に運動に関わることができるよう体育科の「準備運動」に焦点を当て、従来のラジオ体操や静的なストレッチから、楽しみながら主運動につながる運動を取り入れた。

その際に、日本スポーツ協会が提唱しているACP「児童が発達の段階に応じて身に付けておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム」を取り入れた。日本スポーツ協会の方による授業参観やアドバイスを通して、準備運動の改善を図った。

例えば、様々な運動につながる「鬼遊び」や跳び箱やマット運動での動きにつながる「動物歩き」などの運動を繰り返し取り入れた。

※その様子は日本スポーツ協会のホームページやYouTubeに掲載されている。

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=MtQYSyNgZOI>



【ACPの様子 (YouTube の映像から)】

### 2 新型コロナウイルス感染症拡大防止に対応した取組

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、体育科の授業も改善を図る必要がある。そこで、準備運動も一人でできる運動を取り入れながら3密を避けるようにした。

鬼遊びでは、タッチなどの接触をしないようルールを工夫することで運動遊びを楽しむことができるようにした。例えば、「だるまさんがころんだ」では、鬼にタッチするのではなく、鬼の近くの壁に「タッチ」することで身体接触を避けるようにした。また、タッチの代わりに、ボールを使って当てたら交代するような工夫も行った。

### 3 臨時休業期間中の運動機会の確保に向けた取組

5月の臨時休業期間中は児童の運動をする機会が減ってしまうため、近隣校の体育科担当の教師や美瑛町教育委員会と連携を図り、家の中でできる運動について、毎日違う運動ができる「ちょこっとマッスル」という動画を町のホームページに掲載し、運動機会の確保に努めた。

※動画配信ページ「美瑛町の学習支援」

URL：<https://town.biei.hokkaido.jp/child/education/support/>

#### 2. 休業期間中に家庭で出来る運動を紹介します。

美瑛町近郊の先生方が、おうちでできる軽い運動「ちょこっとマッスル」を作成しました。3分程度の軽い運動ですので、休業中に運動不足にならないよう、子どもと一緒に取り組みましょう！



【「ちょこっとマッスル」の配信ページ】

## III 実践の成果 (○) と課題 (●)

- 準備運動の改善を図ることで、教師はこれまでの授業のイメージを変え、楽しく効果的な体育科の授業改善を図る一助となった。
- 児童は、準備運動から楽しい運動ができるようになり、体育科の授業への意欲が向上し、主運動にも積極的に取り組むようになった。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策をとることで、教師や児童が安心して体育科の授業に取り組むことができた。
- 動画を配信し、家庭に運動の仕方を紹介することで、保護者の協力を得ながら継続的に体力向上の取組を推進することができた。
- 児童が運動に親しみに、発達の段階に応じて身に付けておくことが望ましい動きを習得できるよう、今後も取組を継続するとともに、学校以外の運動機会を確保する必要がある。

# 『体育エキスパート教員を中心とした体力向上の取組』

幌延町立問寒別小学校 学級数3 (校長 本田 辰也)

## 1 実践のポイント

- (1) 体育エキスパート教員を活用した各教科等における年間指導計画の工夫
  - 教科等横断的な視点による工夫
- (2) 体育エキスパート教員を中心とした授業改善
  - 児童の課題を踏まえた継続的な活動
  - 6年間を通して資質・能力の育成を図る単元の指導計画の工夫
- (3) 授業以外の教育活動を通じた体力向上の取組
  - 地域の体力向上に係る行事と連携した取組

## 2 実践の内容

- (1) 体育エキスパート教員を活用した各教科等における年間指導計画の工夫

- 教科等横断的な視点による工夫

体育科や家庭科における体に必要な栄養素の学習、特別活動における体育的行事等の関連を図り、教科等横断的な視点で児童の体力向上が推進されるよう、体育エキスパート教員を中心に、関係教科等の年間指導計画の見直し・改善を行った。

- (2) エキスパート教員を中心とした体育授業の改善

- 児童の課題を踏まえた継続的な活動

新体力テストの結果で課題の見られた持久力の向上を図るため、体育授業の導入において、決められた時間や距離を自分のペースで走る取組を行っている。エキスパート教員は児童の実態を踏まえた目標を設定し提示するなど、児童自身が持久力の向上を実感し、次の目標をもてるよう工夫している。また、運動領域に応じて走る活動の他に主運動と関連のある活動を取り入れるなど、資質・能力の育成を意識した指導を行っている。



【授業の導入で持久力を高める取組】

- 資質・能力の育成を図る技の系統表の作成

器械運動系の学習において、児童が発達の段階に応じた基本的な技を身に付けるとともに、その技の発展技について知り、身に付けた技を活用したり組み合わせたりすることができるよう、6年間の技の系統表を作成し、個人目標の設定や、技の振り返りなどに活用している。

- (3) 地域の体育的行事と関連させた体力向上の取組

- 地域行事をゴールに設定した取組

児童が体育授業等で継続的に取り組んでいるランニングの成果を実感することができるよう、活動のゴールを地域で行われるマラソン大会としている。また、マラソン大会に向けて児童の意欲を持続させるため、走った距離を確認できるマラソンカードを配付し、取組を進めている。

## 3 実践の成果 (○) と課題 (●)

- エキスパート教員が中心となり、体力向上の視点から様々な教育活動を見直したり、関連付けたりしたことにより、学校全体で体力向上の取組を推進するようになった。
- エキスパート教員が中心となって、体育の授業改善を図ったことにより、他の教員の体育の指導方法に工夫が見られるようになり、児童は体育の授業に主体的に取り組むようになった。
- 今年度の体力向上に係る取組の成果や課題を踏まえて、児童が資質・能力を身に付けることができる体育の授業づくりや指導方法等について研究を進める必要がある。