

平成29年度版

日高管内どさん子元気アップチャレンジ

ひだか「1校1実践」

フォトギャラリー・アドバンス

日高教育局では、新体力テストの課題を踏まえ、児童生徒が、年間を通して様々な運動に取り組み、体力の向上を図るとともに、仲間と協力して運動に親しむなど、各学校の特色ある取組を管内に広く発信するため、平成 28 年度に引き続き、日高管内どさん子元気アップチャレンジ「ひだか『1校1実践』フォトギャラリー・アドバンス」を作成しました。



本事例集は、各学校の取組を、「体力の向上」、「運動の日常化」など、取組の種類ごとに取りまとめているので、本事例集を活用し、各学校の体力向上の取組の改善・充実を図るとともに、継続的な検証改善サイクルを確立するようお願いします。

【 目 次 】

- 1 体力の向上・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1
- 2 運動の日常化・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 2
- 3 生活習慣の改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 9
- 4 体育・保健体育授業の改善・・・・・・・・・・ P 2 1
- 5 家庭・地域との連携・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2 6



【体 力 の 向 上】



【運動の日常化】



【生活習慣の改善】



【体育・保健体育授業の改善】



【家庭・地域との連携】

体力の向上

ここでは、なわ跳びやマラソンの取組など、各学校の体力向上に係る特色ある取組を掲載しています。

児童生徒が主体的に取り組むための記録の工夫など、日常の取組の参考にしてください。

- ・日高町立日高小学校
- ・日高町立門別小学校
- ・日高町立里平小学校
- ・平取町立平取小学校
- ・平取町立紫雲古津小学校
- ・平取町立貫気別小学校
- ・平取町立二風谷小学校
- ・新ひだか町立山手小学校
- ・新ひだか町立桜丘小学校
- ・浦河町立浦河小学校
- ・浦河町立堺町小学校
- ・えりも町立えりも小学校
- ・えりも町立笛舞小学校
- ・新ひだか町立静内第三中学校
- ・浦河町立浦河第一中学校
- ・浦河町立荻伏中学校
- ・様似町立様似中学校
- ・えりも町立えりも中学校
- ・北海道平取養護学校中学部



日高町立日高小学校

なわ跳びチャレンジ（長なわ発表・短なわ進級）

校長名：前 田 周 一 児童数：56 名（男子 27 名 女子 29 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして「なわ跳びチャレンジ」に取り組みました。

7月、12月に、全校長なわ跳びで行い、全校児童が2組に分かれて1分間で跳んだ回数を記録しました。また、年間通じて、短なわ跳びにも取り組み、進級表を活用して、一人一人が目標をもって挑戦しました。

取組の成果として、どの児童も跳躍回数が増えたことに加え、休み時間等に進んで長なわ跳びや短なわ跳びの練習をする様子が見られるなど、運動習慣の定着が図られました。

日高町立門別小学校

門小チャレンジなわとび

校長名：堀 伸 司 児童数：147 名（男子 81 名 女子 66 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして、「門小チャレンジなわ跳び」に取り組みました。

基礎体力づくりを主な目的とするとともに、記録カードを活用することで運動への意欲や技能の向上も目指しました。

取組の成果として、短なわ跳びでは、休み時間等に、積極的に楽しみながら練習を重ねる姿が見られました。また、長なわ跳びにも挑戦し、チームとして支え合い励まし合いながら取り組む姿が見られました。

日高町立里平小学校

里平小体力づくり

校長名：上 野 信 仁 児童数：6名（男子2名 女子4名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして「里平小体力づくり」に取り組みました。

昨年度の新体力テストにおいて課題の見られた、投力と持久力の改善を図るため、1学期は陸上大会に向けた練習、2学期はマラソン、3学期はバドミントンを行いました。

取組の成果として、「日胆陸上競技大会ジャベリックボール投」で優勝し全道大会に出場したり、マラソン記録会で全児童が自己ベストを更新したりするなど、投力や体力の向上が見られました。

平取町立平取小学校

「マラソン記録会」～全校でモザイクアートを完成させよう

校長名：笹 原 正 明 児童数：141名（男子66名 女子75名）



取組の内容

本校では、体力向上の一環として、「マラソン記録会～全校でモザイクアートを完成させよう～」に取り組みました。

新体力テストの結果から、本校の課題である持久力の向上を目指し、9月に全校で取り組みました。個人の記録カードの活用に加え、全校で1枚のモザイクアートを完成させることを目標に、マラソン後にもらえるシールを台紙に貼っていく取組を通して、児童の意欲化を図りました。

取組の成果として、異学年同士で励まし合ったり、同じ目標に向けて協力して取り組んだりする姿が見られました。

平取町立紫雲古津小学校

一輪車発表会

校長名：安孫子 嘉 一 児童数：23 名（男子 10 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、児童が主体的に行う体力づくりとして、「一輪車」に取り組みました。

継続した取組にするために番付表を活用し、一人一人が目標をもって取り組みました。

取組の成果として、目標達成を目指して、休み時間などに進んで練習を行ったり、合格できなくてもあきらめず挑戦を続けたりするなど、粘り強く取り組む姿が見られました。

平取町立貫気別小学校

マラソン記録会・マラソンがんばり表

校長名：谷 川 忍 児童数：32 名（男子 19 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、運動に親しむ態度の育成と、体力の向上を図るために、「マラソン記録会」と「『マラソンがんばり表』の活用」に取り組みました。

校区が広範囲である本校は、帰宅後に友だち同士で外遊びをしにくい環境にあり、日常的に少年団活動で運動に取り組んでいる児童と、運動をしていない児童の体力差が大きい傾向にあることから、本取組を実施しました。

取組の成果として、マラソンに挑戦する意識が高まり、町民マラソン大会へ積極的に参加し、種目別に優勝 2 名、2 位 2 名、3 位 2 名となるなど、持久力の向上が図られました。

平取町立二風谷小学校

体力アップ年間スポーツサイクル

校長名：阿 部 秀 智 児童数：23 名（男子 11 名 女子 12 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりの一環として、昨年度に引き続き、「体力アップ年間スポーツサイクル」に取り組みました。

新体力テストの結果を分析し、課題として明らかになった持久力や敏捷性、柔軟性等の改善を図るため、なわ跳び・水泳・マラソン・柔軟体操等に、全校で取り組みました。

取組の成果として、児童が自らの課題を認識し、目標を立て、休み時間などを使って練習を重ねるなど、目標の達成に向けて主体的に努力する姿が見られました。

新ひだか町立山手小学校

○分間走の取組

校長名：五十嵐 重 信 児童数：119 名（男子 57 名 女子 62 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして「なわ跳び」と「持久走」に取り組みました。

新体力テストにおいて、敏捷性と持久力に課題が見られたことから、本年度は「進級表・進段表」の活用と「○分間走月間」の取組を始めました。

取組の成果として、なわ跳びにおける「進級表・進段表」を活用及び「○分間走」における個人目標の設定により、一人一人が目標達成のために粘り強く努力する姿が見られました。

新ひだか町立桜丘小学校

健やかでたくましい体の育成に向けた取組

校長名：小 西 昭 徳 児童数：61 名（男子 26 名 女子 35 名）



取組の内容

本校では、3つの行事（1学期～運動会、2学期～マラソン記録会、3学期～スケート記録会）に向け、発達の段階に応じて、各学年で目標を立てて体力向上に取り組みました。

新体力テストにおいて、走力や持久力に課題が見られることから、年間を通じて、体育の授業の始めに5分間走などの走る活動を取り入れました。

取組の成果として、継続して取り組むことにより、シャトルランの平均が前年度と比較して、3回以上向上するなど、持久力の改善が図られました。

浦河町立浦河小学校

浦小マラソンチャレンジ

校長名：野 崎 充 児童数：157 名（男子 84 名 女子 73 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして、「マラソンチャレンジ」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた持久力を中心に、体力の向上を図るための運動として、「マラソンカード」を活用し、児童一人一人が目標を決めて挑戦しました。

取組の成果として、朝や休み時間、昼休み、放課後などの時間を使って積極的に練習に取り組んだり、友達同士で記録の更新に向けて励まし合ったりする姿が見られるようになりました。

浦河町立堺町小学校

全校マラソン記録会

校長名：郷 範 昭 児童数：297 名（男子 154 名 女子 143 名）



取組の内容

本校では、体力向上に向けた全校共通の取組として、「全校マラソン記録会」を実施しました。

児童一人一人が目標タイムや取組のめあてを決め、体育の時間や休み時間の自主練習を通して自己ベストの更新に挑戦しました。

取組の成果として、休み時間に積極的に練習に取り組んだり、記録会当日に記録の更新に向けて励まし合ったりする姿が見られました。

えりも町立えりも小学校

たてわり長なわ跳び

校長名：高 橋 秀 壽 児童数：169 名（男子 85 名 女子 84 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして、「たてわり長なわ跳び」と「マラソン」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた「反復横跳び」「20mシャトルラン」を中心に、持久力を付けることを目標とし、マラソン大会では、マラソンカードを活用し、友達と走る距離を競い合ったり、励まし合ったりすることにより、意欲が高まりました。

取組の成果として、長なわ跳びでは高学年が、低学年にタイミングをアドバイスするなど、協力し合って記録を高めようとする姿が見られました。

えりも町立笛舞小学校

マラソン記録会に向けた体力づくり

校長名：中山 英 明 児童数：25 名（男子 12 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、持久走や短なわ跳び・長なわ跳びの取組を「体力向上プラン」に位置付け、持久力の向上を図りました。

持久走は、マラソン記録会本番までの約2週間、休み時間に全校児童がグラウンドに集まり5分間走を行いました。

本年度は「がんばりカード」の活用に加え、2グループに分かれて走ったことで、待っている児童は、周回数を数えながら、走っている児童へ全力で応援することができました。

取組の成果として、記録会本番では全員が途中歩くことなく完走を果たし、23 名中 20 名が自己ベストを達成しました。

新ひだか町立静内第三中学校

ダブルダッチ（なわ跳び）

校長名：盛 永 明 寿 生徒数：225 名（男子 122 名 女子 103 名）



取組の内容

本校では、体づくり運動の一環として、ダブルダッチ（なわ跳び）に取り組みました。

新体力テストにおける課題とする持久力の向上及び全ての運動において必要となるコーディネーショントレーニングの一環として、毎年、全校生徒がチャレンジしています。

取組の成果として、入学当初はごく少数しか出来なかった技も、3 年次には80%以上の生徒が習得するまでに上達しました。

浦河町立浦河第一中学校

冬場の基礎トレーニング

校長名：神 成 浩 生徒数：229 名（男子 129 名 女子 100 名）



取組の内容

本校では、冬場の基礎トレーニングとして、ランニングコースを設定し、長距離走に取り組みました。

部活動ごとに、放課後の校舎を利用して、持久走や筋力トレーニングに取り組みました。

取組の成果として、部内で目標を設定し励まし合いながら取り組んだり、他の部と記録を競い合ったりすることにより、生徒が主体となって、取組を継続することができました。

浦河町立荻伏中学校

荻伏中創作ソーラン

校長名：中 山 敏 生徒数：62 名（男子 33 名 女子 29 名）

取組の内容

本校では、体力向上に向けた全校の取組として、保健体育の授業に体育祭で披露する「荻伏中創作ソーラン」を取り入れました。

1年生から3年生までを4つの縦割り班に分け、練習から発表までに責任をもたせることで、主体的に取り組めました。

取組の成果として、運動が苦手な生徒も意欲的に授業に取り組み、アンケートにおいて、「体育が楽しい」と考える生徒が増えました。



様似町立様似中学校

球技大会

校長名：深 堀 美 紀 生徒数：96 名（男子 51 名 女子 45 名）



取組の内容

本校では、運動機会が減少する冬季の体力向上を目的として球技大会（バレーボール）に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題が見られた跳躍力や柔軟性の向上を図るため、大会の1週間前から昼休みなどに生徒が目的意識をもって練習に励みました。

取組の成果として、縦割りのチーム編成により、それぞれの学年としての目的意識をもって異学年の仲間と協力して意欲的に取り組む姿が見られました。

えりも町立えりも中学校

中高連携新体力テストの実施

校長名：千 葉 繁 生徒数：130 名（男子 72 名 女子 58 名）



取組の内容

本校では、継続的な体力向上の取組として、「中高連携新体力テスト」に取り組みました。

本年度は、昨年度の新体力テストで課題の見られた投力を高めるために、保健体育の授業や体育大会の種目にジャベリックボールを投げる運動を取り入れるなど、継続的に課題の改善を図る取組を推進しました。

取組の成果として、本年度の日高管内中体連陸上大会において、女子総合優勝を果たすなど、体力の向上が見られました。

北海道平取養護学校中学部

体力づくり

校長名：伊 藤 友 紀 生徒数：23 名（男子 18 名 女子 5 名）



取組の内容

本校中学部では、年間を通じて週4回の体力づくりに取り組みました。

ミニハードルを使ったトレーニングや10分間走、ストレッチを繰り返し行いました。特に、10分間走では、個々に目標を設定して周回数をカードに記入して意欲の喚起を図りました。

取組の成果として、入学当初は、長い時間走り続けることが難しかった1年生が、学年末には10分間走り通す持久力の向上が見られました。

運動の日常化

ここでは、児童会・生徒会活動の工夫や学校行事に向けた日常の取組など、各学校の運動の日常化に係る特色ある取組を掲載しています。

休み時間等を活用した取組や継続して取り組むための工夫など、運動習慣の定着に向けた取組の参考にしてください。

- ・新冠町立新冠小学校
- ・新冠町立朝日小学校
- ・新ひだか町立高静小学校
- ・新ひだか町立静内小学校
- ・浦河町立浦河東部小学校
- ・様似町立様似小学校
- ・えりも町立東洋小学校
- ・えりも町立庶野小学校
- ・日高町立厚賀中学校
- ・日高町立門別中学校
- ・平取町立平取中学校
- ・北海道平取養護学校
静内ペテカリの園分校小学部

新冠町立新冠小学校

冠小版クロスカントリーコースに挑戦

校長名：品 田 和 輝 児童数：239 名（男子 113 名 女子 126 名）



取組の内容

本校では、運動の日常化に向けた取組として、「マラソン」に取り組ましました。

マラソンのほか、敷地内にクロスカントリーコースを設定し、コースの中にチェーンウォークや雲底、石ジャンプなどの場を設け、総合的な体力の向上を目指しました。

取組の成果として、休み時間にコースを走ったり、友達と声をかけ合ったりするなど、目標達成に向け意欲的に取り組む姿が見られるようになりました。

新冠町立朝日小学校

マラソン記録会に向けた体力づくり

校長名：松 井 伸 樹 児童数：53 名（男子 27 名 女子 26 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため、マラソン記録会に向けて、休み時間を利用した体づくりに取り組みました。

体育委員会の運営により、曜日によって、5分間走の日と特別ルール（オニがいるゾーンをつくりそのゾーンを通過する際タッチされたら学年ごとに決められた回数ジャンプをする）日を設けて取り組みました。

取組の成果として、高学年が、全校の運動習慣の定着を図るための企画を主体的に考えたり、低学年が楽しみながら体力づくりに挑戦し、励まし合ったりする姿が見られました。

新ひだか町立高静小学校

運動大好きプログラムの実践

校長名：久保田 達 也 児童数：531 名（男子 278 名 女子 253 名）



取組の内容

本校では、北海道教育委員会の「子どもの体力向上ボトムアップ事業」の実践協力校の指定を受け、「運動大好きプログラム」に取り組みました。

北翔大学からの助言を受けながら、本校の実態に応じたプログラムを作成し、ゴム跳びやリレーなどに楽しみながら取り組める工夫をしました。

取組の成果として、運動が苦手な子どもにも親しめる手軽なプログラムを行うことで、積極的に活動する児童が増え、アンケートにおいては、多くの児童が「楽しかった」「またやってみたい」と回答しました。

新ひだか町立静内小学校

校内マラソン記録会

校長名：小 泉 卓 真 児童数：186 名（男子 91 名 女子 95 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため「校内マラソン記録会」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた持久力を向上させるとともに、日ごろの体力づくりの大切さに気付かせ、努力が一目で分かる「マラソンカード」を活用することで互いに励まし合いながら取組を継続することができました。

取組の成果として、休み時間や放課後、休日等、積極的に走り込みをする児童の姿が見られました。

浦河町立浦河東部小学校

なわ跳び集会

校長名：山 田 知 子 児童数：60 名（男子 38 名 女子 22 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため「なわ跳び集会」に取り組みました。

新体力テストにおいて、本校の課題として挙げられた瞬発力や持久力の向上を図るため、12月に保護者に公開する「なわとび集会」に向けて、各学年が年間を通じてなわ跳びに取り組みました。

取組の成果として、運動の日常化が図られ、特に、休日に自主的に運動する児童が多くなりました。

様似町立様似小学校

健やかタイム

校長名：山 村 健 史 児童数：166 名（男子 89 名 女子 77 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため、朝の時間帯に「健やかタイム」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られたシャトルランや50m走の記録の向上を図るため、「なわ跳び」「鬼ごっこ」「牛馬ゲーム」「きりかえし走り」「3分間走」を行いました。

取組の成果として、ほぼ全ての児童が「健やかタイムが楽しい」と、答えるようになり、また、走ることへの抵抗感が少なくなり、1分間でなわ跳びを跳ぶ回数の増加が見られました。

えりも町立東洋小学校

ウォーキングチャレンジ

校長名：加 渡 三 之 児童数：9 名（男子 2 名 女子 7 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため、歩数計を活用した「ウォーキングチャレンジ」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られた持久力の向上を図るため、児童が自主的に体を動かす取組（日常の授業での3分間走となわ跳び、全校遊び、春・秋・冬の体力づくり等）を行い、全員分の歩数の合計に応じて北海道地図上の駒を移動させていきました。

取組の成果として、休み時間には以前よりも体育館で走って遊ぶ児童の姿が多く見られ、2回目の新体力テストでは、20m シャトルランや 50m 走で記録が伸びました。

えりも町立庶野小学校

児童会企画による体力づくり

校長名：千 葉 敏 昭 児童数：41 名（男子 31 名 女子 10 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着と学校の穏和な雰囲気づくりを目的として、児童会活動で、遊びを通じて体力向上を図る企画に取り組みました。

新体力テストで、毎年、本校の課題である瞬発力や持久力の改善に向けて、鬼ごっこや時間走などに全校で取り組みました。

取組の成果として、短い時間でも回数を重ねることで、体を動かすことが楽しいと感じる児童が増加するとともに、新体力テストの全国との差が縮まりました。

日高町立厚賀中学校

「全校球技大会」他生徒会による健康・体力づくり

校長名：青 柳 莊 平 生徒数：30 名（男子 14 名 女子 16 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため、生徒会が中心となって、年間を通した健康・体力づくりの意識高揚に取り組みました。

球技大会の1週間前から、生徒会が全校生徒に休み時間での練習を働きかけたり、体力づくりカードを配付し、運動不足を解消する取組を行ったりしました。

取組の成果として、生徒同士で休み時間に声をかけ合い、体育館やグラウンドで運動する姿が見られました。また、休日や放課後に、地域の施設で運動する生徒の増加が見られました。

日高町立門別中学校

なわ跳び検定

校長名：久保田 慎 吾 生徒数：86 名（男子 42 名 女子 44 名）



取組の内容

本校では、敏捷性の向上や運動機会の確保を目的として、毎週火曜日と木曜日の昼休みに「縄跳び検定」に取り組みました。

本校の生徒は、新体力テストの結果から、筋力や瞬発力が弱い傾向にあり、各種調査から、運動習慣についても少ないことが分かり、その改善を図るため、検定制度を取り入れて、取組を継続しました。

取組の成果として、多くの生徒が自主的に体育館に集まり、2人1組でチェック表に記録しながら、自分のできる技に挑戦する姿が見られました。

平取町立平取中学校

全校生徒で町民マラソン大会に参加しよう

校長名：小山内 仁 生徒数：105 名（男子 58 名 女子 47 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着を図るため、町民マラソン大会への参加を通して、体力向上に取り組みました。

1 km～6 kmの距離を任意に選び、保健体育の授業で1 km～6 km走を積み重ねました。その結果、マラソン大会では、約9割の生徒が最初の授業と比較してタイムを縮めることができました。

取組の成果として、ただ参加するために走るのではなく、仲間と一緒に走ることの心地よさや、目標に向かって努力することの大切さを実感する生徒が多く見られました。

北海道平取養護学校静内ペテカリの園分校小学部

体づくり

校長名：伊 藤 友 紀 児童数：6名（男子4名 女子2名）



取組の内容

本分校小学部では、運動習慣の定着を図るため、様々な場面で体を動かすことを取り入れました。

毎日、晴れた日は外で、雨の日は体育館で、ラジオ体操から始め、ランニング、なわ跳びなどの運動を行いました。

取組の成果として、大きく体調を崩して学校を休んだり、風邪をひいたりする児童が少なくなり、小学部6名での活動の幅の広がりが見られました。

生活習慣の改善

ここでは、登下校時の取組など、各学校の生活習慣の改善に係る特色ある取組を掲載しています。

児童生徒の運動量を増やす工夫など、日常の生活習慣の改善の参考にしてください。

- ・日高町立富川小学校
- ・新ひだか町立三石小学校

- ・日高町立日高中学校

日高町立富川小学校

朝の1分間トレーニング

校長名：中 村 等 児童数：324 名（男子 172 名 女子 152 名）



取組の内容

本校では、生活習慣の改善を図るため、全校的な取組として、「朝の1分間トレーニング」に取り組みました。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本校児童は、1週間の総運動時間が少ないことが明らかになったことから、手軽で継続的な運動として、1分間踏み台昇降や片足バランス、ストレッチ、体力を高める運動などに各学級が工夫して取り組んでいます。

取組の成果として、昨年度から全校で取り組み、全学級で朝の会に組み込んだことにより、児童の運動習慣づくりの定着が見られました。

新ひだか町立三石小学校

マラソン記録会に向けた取組

校長名：金 澤 覚 児童数：151 名（男子 68 名 女子 83 名）



取組の内容

本校では、「幅広く運動に親しむ習慣を身に付け、体力を向上させる」という目的のもと、「マラソン記録会」に取り組みました。

記録会に向けて、体育の時間や休み時間等を利用しマラソンコースを走る取組を行いました。

取組開始当初に個人の目標タイムを設定し、取組後にマラソンカードにタイムの推移を記録しました。

取組の成果として、体育の時間以外でも自主的に取り組む児童が増えるとともに、記録会においても、記録の更新に向けて意欲的に取り組む姿が見られました。

日高町立日高中学校

町坂村坂登下校

校長名：金 光 宏 明 生徒数：22 名（男子 14 名 女子 8 名）



長い町坂



急な村坂

取組の内容

本校では、生活習慣の改善を図るため、日常的に「町坂村坂登下校」に取り組みました。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の経年変化の分析により、課題として運動習慣の改善が明らかとなり、生徒が個人目標を設定するとともに、学校周辺の環境を活用した日常的な運動習慣の定着に取り組みました。

取組の成果として、生徒が設定する目標値の向上などから、自らの体力を向上させようとする意欲の高まりが見られました。

体育・保健体育授業の改善

ここでは、授業の導入時の取組など、各学校の体育・保健体育授業の改善に係る特色ある取組を掲載しています。

授業におけるストレッチや準備体操の工夫など、日常の体育・保健体育授業の改善の参考にしてください。

- ・日高町立厚賀小学校
- ・平取町立振内小学校
- ・浦河町立荻伏小学校
- ・日高町立富川中学校
- ・新冠町立新冠中学校
- ・新ひだか町立静内中学校
- ・新ひだか町立三石中学校
- ・浦河町立浦河第二中学校
- ・北海道平取養護学校小学部

日高町立厚賀小学校

持久走に挑戦

校長名：工 藤 信 司 児童数：63 名（男子 36 名 女子 27 名）



取組の内容

本校では、体育授業の導入時における体力づくりとして、「5分間走」に取り組みました。

新体力テストにおいて、特に課題の見られた持久力に着目して、体育授業の導入の体づくり運動として全学年で取り組みました。

取組の成果として、本年度の新体力テストの20mシャトルランの記録が前年度と比較して10回以上多い児童が見られるなど、ほぼ全員が記録を更新しました。また、全国調査の児童質問紙において「運動が大切である」と答えた児童が、100%という結果が見られました。

平取町立振内小学校

ホクレン女子陸上競技部「陸上教室」

校長名：坂 本 直 司 児童数：44 名（男子 24 名 女子 20 名）



取組の内容

本校では、体育授業の改善を図るため、ホクレン女子陸上競技部による「陸上教室」に取り組みました。

「もも上げ」や「サイドステップ」などの調整運動で体を温めた後、補強運動「脚じゃんけん」などに取り組み、続く走り方の練習では、背筋を伸ばして姿勢を保つこと、手の握り方、腕の振り方に気を付けて練習し、最後は、グラウンドでリレーを行いました。

取組の成果として、学んだことを生かしながら、体育の授業や放課後に走る練習に取り組み、陸上競技大会で自己記録を更新する児童が多く見られました。

浦河町立荻伏小学校

授業開始時 5 分間なわ跳び

校長名：西 川 寿 輝 児童数：75 名（男子 40 名 女子 35 名）



取組の内容

本校では、体育授業の改善を図るため、「授業開始時5分間なわ跳び」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた敏捷性と持久力を高めるために「なわとび進級・進段表」を活用して、児童一人一人が種目や目標を決めて挑戦しました。

取組の成果として、新しい技の習得とともに跳ぶ回数の増加が見られ、持久力の高まりにつながりました。また、「進級・進段表」を用いることで、児童の意欲を引き出すことができました。

日高町立富川中学校

運動習慣の定着を目指した生徒の自主的な活動

校長名：平 野 秀 一 生徒数：170 名（男子 84 名 女子 86 名）



取組の内容

本校では、年間を通じて運動習慣の定着を目指すことを目的に保健体育授業の改善に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた持久力の向上を目指し、体育の授業の前に、教科リーダーが先頭になりランニングを行いました。

取組の成果として、持久走を苦手としている生徒が進んでランニングを行ったり、授業評価アンケートにおいて、男女差がなく約9割の生徒が、保健体育の授業が「好き」または「どちらかといえば好き」と回答したりするなど、運動習慣の定着や意欲の向上が見られました。

新冠町立新冠中学校

S A Qトレーニング

校長名：村 山 修 平 生徒数：139 名（男子 75 名 女子 64 名）



取組の内容

本校では、保健体育授業の改善を図るため、陸上競技や器械運動の導入時に「関節のダイナミック・ストレッチ」に加え、跳躍力やスピードを高める「S A Qトレーニング」を、取り組みました。

単元に応じた補助運動を取り入れることで、生徒が自主的・意欲的に授業に参加するようになりました。

取組の成果として、新体力テスト（全学年・全種目）の経年変化を分析した結果、特に反復横とびの数値の向上が見られました。

新ひだか町立静内中学校

全校体づくり運動（基礎運動能力向上）

校長名：奥 村 尚 久 生徒数：228 名（男子 115 名 女子 113 名）



上は体育大会での
準備体操の様子
右はペアでラジオ
体操に取り組んで
いる様子



取組の内容

本校では、基礎運動能力の向上を図る取組として、保健体育の授業や体育的な行事で全校体づくり運動に取り組みました。

保健体育授業の開始時に体ほぐしの運動として、ランニングやラジオ体操を行い、特にラジオ体操では、ペアで行ったりボールを使ったりするなど、工夫して取り組みました。

取組の成果として、柔軟性や運動を持続する能力が高まり、基礎的な運動能力が向上するとともに、昨年と比較して大幅なケガの減少が見られました。

新ひだか町立三石中学校

運動の習慣づくり

校長名：大 橋 勝 生徒数：80 名（男子 50 名 女子 30 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた体力づくりとして保健体育の授業における「運動の習慣づくり」に取り組みました。

新体力テストの結果と1日の生活を振り返り、課題の見られた運動項目を把握し、目標を決めてから、保健体育の授業開始前の時間を利用してトレーニング等を行いました。

取組の成果として、体幹トレーニングを通して、運動を楽しみながら体力の向上を目指す姿が見られるようになりました。

浦河町立浦河第二中学校

基礎トレーニング

校長名：橘 美 富 生徒数：36 名（男子 17 名 女子 19 名）



取組の内容

本校では、年間を通じた取組として、保健体育の授業の導入で全身運動を取り入れました。

一昨年度の新体力テストにおいて課題が見られた敏捷性や持久力の向上に向け、なわ跳び（短なわ、ダブルダッチ）に取り組みました。

取組の成果として、昨年度と比較して、跳べる回数が大幅に伸び、持久力の改善が図られたほか、各部活動におけるトレーニングの質の向上が顕著に見られるようになりました。

北海道平取養護学校小学部

体育授業の改善・体力づくり

校長名：伊 藤 友 紀 児童数：11 名（男子 9 名 女子 2 名）



取組の内容

本校小学部では、体を動かす学習の「体力づくり」や体育授業の改善に取り組みました。

「体力づくり」では、ランニングをベースに音楽を取り入れた運動を主に行ない、体育では、夏期は陸上競技、水泳、ボール運動、冬期は器械運動や歩くスキーを主に取り組みました。

取組の成果として、継続した活動を通して歩行の安定などの身体能力の向上がみられるとともに、用具の片付け等で、児童一人一人が自分の役割を理解して働く姿が見られました。

家庭・地域との連携

ここでは、町職員を講師とした取組など、各学校の家庭・地域との連携に係る特色ある取組を掲載しています。

地域の人材や施設の活用など、日常の家庭・地域との連携の参考にしてください。

- ・新ひだか町立東静内小学校
- ・平取町立振内中学校
- ・えりも町立えりも岬小学校

新ひだか町立東静内小学校

体力・運動技能向上学習会

校長名：下 川 徳 久 児童数：36 名（男子 17 名 女子 19 名）



取組の内容

本校では、町体育振興課との連携による「体力・運動技能向上学習会」取り組みました。

本学習会は毎年取り組んでおり、本年度は、新体力テストで課題が見られた持久力及び瞬発力の向上を目指して行いました。実施後は体育授業の導入時に本取組内容を生かし、年間を通じて児童の体力・運動技能等を高めました。

取組の成果として、児童の運動に対する意識が一層高まるとともに、進んで運動をし、運動する楽しさを実感できる児童の増加が見られました。

えりも町立えりも岬小学校

体力・運動技能アップ講習会

校長名：大 石 恭 義 児童数：26 名（男子 13 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、「運動に親しみながら、体幹や運動能力の向上を図ること」をねらいとし「体力・運動技能アップ講習会」を実施しました。

地元えりも町の役場職員2名を講師として招き、10月には素材の柔らかいディスクを使った競技「ドッチビー」を行いました。年に3回実施し、毎回種目を変えて行う予定です。

取組の成果として、あまり運動が得意ではない子どもも汗をかいて走り回り、チームで協力して作戦を立てながら、夢中になってドッチビーを投げるなど、楽しみながら運動に取り組む姿が見られるようになりました。

平取町立振内中学校

冬季間のカーリング授業

校長名：松 田 拓 美 生徒数：28 名（男子 13 名 女子 15 名）



取組の内容

本校では、冬季間の体力向上として、「カーリング」に取り組みました。

振内地区の施設において、協会の方を講師に、投げ方などを学びました。地域の方の協力を得ながら、振内地区ならではの冬季スポーツに親しみ、運動の面白さを実感し、運動不足になりがちな冬季間の体力向上につながる取組になりました。

取組の成果として、地域の環境を活用することで、冬期間ならではの集団で取り組む運動ができ、友達と協力しながら楽しむ姿が見られました。