

令和元年度版

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、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 11
- 3 生活習慣の改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 18
- 4 体育・保健体育授業の改善・・・・・・・・・・ P 20
- 5 家庭・地域との連携・・・・・・・・・・・・・・・・ P 25



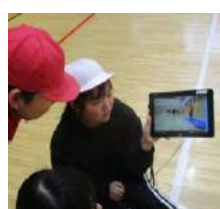
【体力の向上】



【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
- ・日高町立富川小学校
- ・日高町立門別小学校
- ・平取町立平取小学校
- ・平取町立紫雲古津小学校
- ・平取町立振内小学校
- ・平取町立貫気別小学校
- ・新冠町立新冠小学校
- ・新冠町立朝日小学校
- ・浦河町立堺町小学校
- ・えりも町立笛舞小学校
- ・日高町立門別中学校
- ・新冠町立新冠中学校
- ・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
- ・北海道平取養護学校中学部
- ・静内ペテカリの園分校小学部



日高町立日高小学校

バーピージャンプ

～授業の導入に体力の向上～

校長名：堀 伸 司 児童数：48 名（男子 26 名 女子 22 名）



取組の内容

本校では、体力向上のために、全学年の体育の授業の導入でバーピージャンプを行っています。

新体力テストでは、20m シャトルランに課題が見られました。そこで、バーピージャンプを行い、持久力を伸ばそうと考えました。

新体力テストにおいては、20m シャトルランの記録が昨年度の同学年と比べ上昇しました。また、第 1・2 学年では、10 月の再計測で平均 12 回記録が伸びました。取組の継続により、今後も持久力を含めた体力の向上が期待できます。

日高町立富川小学校

楽しみながら体力の向上

～本校児童の体力・運動能力の傾向を踏まえた取組～

校長名：品 田 和 輝 児童数：317 名（男子 166 名 女子 152 名）



取組の内容

本校では、児童の瞬発力と持久力に課題があることを踏まえ、楽しみながら体力の向上を図る取組を行っています。

体育の授業において鬼遊び等を取り入れ、体力及び運動能力の向上が図られるようにするとともに、ゲーム性をもたせることで苦手な運動にも意欲的に取り組めるようにしています。

取組の成果として、運動が苦手な子どもも楽しんで取り組むようになり、友達のよい動きに気付き、取り入れようとする子どもが増えています。

日高町立門別小学校

チャレンジ！門小なわとび

～なわとびを活用した体力の向上～

校長名：新 井 健 一 児童数：148 名（男子 77 名 女子 71 名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力向上の取組として、「チャレンジ！門小なわとび」の取組を行いました。

新体力テストにおいて課題の見られた総合評価の向上に向けて、学年別の記録カードを活用し、個人で目標を掲げ挑戦しました。

取組の成果として、新体力テストにおいて総合評価が上昇しました。特に、反復横とびや立ち幅とびの成績が向上しました。休み時間に意欲的になわとびに取り組み、記録カードで進級した時の達成感を味わいながら運動に親しむ様子も見られました。

平取町立平取小学校

「マラソン記録会」

～日高管内を走破しよう！～

校長名：大 塚 智 治 児童数：126 名（男子 55 名 女子 72 名）



取組の内容

本校では、体力の向上の取組の一環として、「マラソン記録会」を実施しました。

新体力テストにおいて、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。練習では、走った距離に応じて日高管内を走破できる「マップ型」の記録カードを全校児童に配付し、取組への意欲化を図りました。

成果として、日常的な運動習慣を身に付けることができ、持久力を中心に体力向上を図ることができました。

平取町立紫雲古津小学校

一輪車発表会

～集中力、挑戦する心、そして体力の向上～

校長名：小 松 和 弘 児童数：24 名（男子 11 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、課題を見付け、自らの力で壁を乗り越え、目標達成の喜びを味わうことができる体力の向上の取組として「一輪車」に取り組んでいます。

学年に応じた個人技を習得する目標をもたせるために番付表を作成し、学級での集団技と共にレベルアップを図ってきました。

一輪車に乗る事によりバランス感覚や体の柔軟性、集中力、挑戦する心及び忍耐力が向上しました。挑戦し、成功した経験が、学習や他の運動にもよい影響を与えています。

平取町立振内小学校

自分にあった速さで走ろう

～「ペース走」で体力の向上～

校長名：水 上 義 則 児童数：40 名（男子 21 名 女子 19 名）



取組の内容

本校では、動きを持続する能力を高める運動として、無理のない速さで、長い距離を走るために自分にあったペースで走れるようゴールまでにかかる時間を自分で設定する「ペース走」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られる持久力の向上に向け、10 月中頃に 2 週間の取組を行いました。

取組の成果として、長い距離を走ることへの苦手意識が軽減され、自己の体力向上に係る意識の高まりが見られました。

平取町立貫気別小学校

マラソン記録会

～持久力アップのための全校的な取組～

校長名：谷 川 忍 児童数：35 名（男子 25 名 女子 10 名）



取組の内容

本校では、日常的な体力の向上をねらいとして、「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の向上を目指し、「がんばりカード」を活用して、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、児童が自分に合った目標をもって持久力を向上しようとする意識が高まり、友達と励まし合いながら、無理のない速さで長い距離を走ろうとする意欲の向上が見られました。

新冠町立新冠小学校

かんしょうクロスカントリー

～校庭・遊具を活用した体力向上の取組～

校長名：坂 本 直 司 児童数：235 名（男子 105 名 女子 130 名）



取組の内容

本校では、体力の向上を目的として、「かんしょうクロスカントリー」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られる走力、握力及び跳躍力等の向上に向け、校庭にクロスカントリーコースを設定し、雲梯やチェーンウォーク、ジグザグ走等を体育の授業や休み時間に遊び感覚で取り組めるようにしました。

自ら意欲的に取り組む姿が見られ、雲梯も上手になるなど、走力及び握力の向上に成果が見られました。

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

～業間休みを利用した体力の向上～

校長名：前 田 周 一 児童数：33 名（男子 17 名 女子 16 名）



取組の内容

本校では、持久力の向上を目指し、マラソン記録会に向けた業間休みを利用した体力づくりに取り組みました。

児童会保体委員会が中心となってコースづくりを行い、カードを活用することにより、意欲的に楽しみながら持久力を向上させる取組を行いました。

取組の成果として、どの学年も自分に合ったペースで一定の時間続けて走ることができるようになってともに、他学年と互いに励まし合いながら挑戦する姿が見られました。

浦河町立堺町小学校

マラソン記録会

～目標タイムを目指して自主練習～

校長名：郷 範 昭 児童数：290 名（男子 168 名 女子 122 名）



取組の内容

本校では、体力の向上に向けた全校共通の取組として、「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て、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。

えりも町立笛舞小学校

マラソン記録会に向けた体力づくりの取組

～体と心をたくましく～

校長名：中山 英 明 児童数：21 名（男子 10 名 女子 11 名）



取組の内容

本校では持久走や短なわ跳びの取組を「体力向上プラン」に位置付け計画的に実施しています。

持久走は、マラソン記録会までの 2 週間、休み時間に全校児童がグラウンドや体育館で 5 分間走を行い、何周走れたかを記録し、自己目標達成に向け意欲を高めました。

記録会当日は各学年に合わせた距離において、自分の目標タイムの更新を目指し必死に走る姿や他の児童へ励ましの声かけをする姿が見られるなど体力の向上及び、心の育成につながりました。

日高町立門別中学校

「門中なわ跳び検定」

～昼休みを活用した体力の向上～

校長名：畠 山 学 生徒数：67 名（男子 33 名 女子 34 名）



取組の内容

本校では、日常生活における運動機会の確保や体力向上を目的として、「門中なわ跳び検定」に取り組みました。

なわ跳びの連続回数に挑戦するコースと、難易度の高い技にチャレンジするコースを選択し、検定を実施しました。

取組の成果として、巧緻性の向上により女子ハンドボール投げの記録が向上しました。また、週の総運動時間 0 分の生徒の割合が全国より少なくなりました。

新冠町立新冠中学校

体育の授業でのなわ跳びの活用

～体力の向上を目指して～

校長名：松 田 拓 美 生徒数：150 名（男子 74 名 女子 76 名）



取組の内容

本校では、昨年度実施した「なわ跳び実技講演会」の講師による実技映像を活用し、体育の授業のウォーミングアップでなわ跳びに取り組んでいます。

なわ跳びは生徒にとって手軽に取り組むことができ、心肺機能を高め、体の様々な部分の筋肉を使う全身運動となり体力や筋力の向上が期待できます。

生徒は様々な跳び方に挑戦するなど、楽しく意欲的に取り組んでいます。

新ひだか町立静内第三中学校

体づくり運動に「ダブルダッチ」

～体力の向上を目指して～

校長名：盛 永 明 寿 生徒数：249 名（男子 126 名 女子 123 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）に取り組んでいます。

新体力テストにおいて課題の見られる敏捷性及び持久力の向上を目指し、チームで挑戦しています。

連続して跳ぶことができた回数の記録や様々な技に挑戦しスキルアップを目指すとともに、仲間同士が教え合い、楽しく運動に取り組む姿が見られました。

浦河町立浦河第一中学校

トレーニング内容の統一化

～体育館割り当てのない部活、みんな集まれ～

校長名：平 野 秀 一 生徒数：210 名（男子 108 名 女子 102 名）



取組の内容

冬の体力づくりとして、校舎内に「ランニングコース」を設置し、同一メニューのトレーニングを実施しました。

新体力テストで課題の見られた持久力の向上に向けた取組と競技力向上のための体幹トレーニングを重点的に行いました。

取組の成果として、女子の持久力の向上につながりました。また、トレーニング内容の共有により、部活動顧問の負担軽減にもつながりました。

浦河町立荻伏中学校

体力向上チャレンジ週間の取組

～体育館ギャラリーを活用した体力の向上～

校長名：木 田 理 博 生徒数：52 名（男子 30 名 女子 22 名）



取組の内容

本校では、新体力テストにおいて課題の見られた長座体前屈、握力及び反復横とびに焦点化し、体育館ギャラリーを活用した「体力向上チャレンジ週間」を実施しました。

新体力テストの実施に向けて、友だちと協力しながら意欲的に練習に取り組んだり、記録の向上を目指そうと努力したりする生徒の姿が見られました。

取組の成果として、第2学年の生徒は、この3種目も含めた体力の向上が図られ、体力合計点が昨年度に比べ8.1ポイント上昇しました。

北海道平取養護学校中学部

体力づくり

～ランニングで持久力の向上～

校長名：今 井 章 文 生徒数：18 名（男子 16 名 女子 2 名）



取組の内容

本校中学部では、年間を通した「体力づくり」の時間を設定し、体を動かす取組をしました。持久力の向上を目指し、天気がいい日は、校庭のランニングを実施しました。

自分の体力に合わせて、長い距離を同じペースで走ることにより、持久力の向上を目指しています。

取組の成果として、入学時は長い時間走り続けることが難しかった生徒が、学年末には走る時間が長くなるなど持久力の向上が見られました。

平取養護学校静内ペテカリの園分校小学部

「からだづくり」

～体の使い方から体力の向上へ～

校長名：今 井 章 文 児童数：41 名（男子 31 名 女子 10 名）



取組の内容

本校では、体力の向上を目指し、「からだづくり」の学習を行い、校庭及び校内のランニング、バランスボールを使った体操など各学部の児童生徒の実態に応じた取組をしています。

小学部では「いろいろ歩き」に取り組み、知的障がいや有する児童に対し、「赤ちゃん、馬、あひる」のような体の動かし方のイメージを伝え、学習を進めています。

入学時は教師の支援を受けていた児童が一人で取り組むようになったり、日常生活の中における動作も一人でできる場面が増えたりしています。

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。

- ・ 平取町立二風谷小学校
- ・ 新ひだか町立高静小学校
- ・ 新ひだか町立山手小学校
- ・ 新ひだか町立三石小学校
- ・ 浦河町立浦河小学校
- ・ 浦河町立浦河東部小学校
- ・ 浦河町立荻伏小学校
- ・ えりも町立えりも小学校
- ・ えりも町立東洋小学校
- ・ えりも町立庶野小学校
- ・ 日高町立富川中学校
- ・ 平取町立平取中学校



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」

～運動の日常化～

校長名：阿 部 秀 智 児童数：15 名（男子 8 名 女子 7 名）



取組の内容

本校では、小規模校の特性を生かして、季節に応じ、年間を通した体力づくり、「体力アップ年間スポーツサイクル」に取り組んでいます。

新体力テストの結果を分析し、課題が見られた持久力や敏捷性等を改善するため、マラソン記録会、カーリング等に全校で取り組んでいます。

また、休み時間には、運動が苦手な児童でもできる種目や教職員とペアで行う運動などに取り組ませています。

取組の成果として、マラソン記録会で自己新記録を出す児童が多く見られました。また休み時間に運動をする時間の増加が見られました。

新ひだか町立高静小学校

運動大好きプログラム

～運動の日常化・外部講師を活用した取組～

校長名：中 村 等 児童数：515 名（男子 279 名 女子 236 名）



取組の内容

本校では、運動習慣形成の取組として、放課後を利用した“運動大好きプログラム”を実践しています。

第4～6学年を対象とし、運動が苦手な子どもたちでも運動に親しめる内容を考え、町スポーツ推進員の協力を得ながら取組を進めています。

今年度は「ウォーキングサッカー」「長なわ跳び」を行い、毎回 20～30 名の参加がありました。

どちらの種目も約 40 分間の活動で体を動かす楽しさやみんなで運動することの楽しさを味わうことができました。

新ひだか町立山手小学校

進級カードを利用した短なわ跳びの取組

～日常的な運動をつくるために～

校長名：五十嵐 重 信 児童数：109 名（男子 57 名 女子 52 名）



取組の内容

本校では、運動の日常化として、「進級カード」を利用した短なわ跳びに取り組みました。

新体力テストの結果から日常的に運動をしている児童の割合が少ないことから、児童が目標を決めて日常的に挑戦できるように取り組みました。

取組の成果として、最後まで粘り強く取り組む姿勢や難しい技にも挑戦し努力しようとする姿が見られるようになり、児童アンケートにおいて「運動することに自信がついた」と回答する児童が9ポイント増加しました。

新ひだか町立三石小学校

「なわ跳び」

～運動の日常化を目指して～

校長名：野 崎 充 児童数：178 名（男子 84 名 女子 94 名）



取組の内容

本校では、運動の日常化を目指して体育の授業の導入時に全学年でなわ跳びに取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られた持久力の向上に向けて、学校及び家庭で気軽に行える運動として「なわ跳び」を行いました。

取組の成果として、授業中だけでなく休み時間や放課後も友達と一緒になわ跳びをしたり、様々な運動に取り組んだりする様子が見られるようになり、運動に対する意欲が向上しました。

浦河町立浦河小学校

マラソン記録会までの取組

～休み時間を利用した体力向上～

校長名：久保田 慎 吾 児童数：141 名（男子 74 名 女子 67 名）



取組の内容

本校では、日常的な体力の向上のためにマラソン記録会とその練習について取組を行いました。

新体力テストにおいて、課題のあった持久力をつけるため、記録会に向け体育の時間だけでなく、朝や昼休みなどにグラウンドや体育館を走り、それを記録し、名前を貼るという「マラソンチャレンジ」を行っています。

取組の成果として、学級や友だち同士で声をかけ合い、練習で走る姿が多く見られたことや当日の記録も自己ベストを出す児童が増え、児童の満足感を上げることができました。

浦河町立浦河東部小学校

「全校なわとびチャレンジ」

～運動の日常化と瞬発力・持久力向上を目指して～

校長名：大 石 恭 義 児童数：57 名（男子 34 名 女子 23 名）



取組の内容

本校では、運動の日常化を目指し「全校なわとびチャレンジ」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られた瞬発力及び持久力の向上に向けて、5月から年間を通した取組としています。11 月には取組の成果を発表する集会も実施しました。

取組の成果として、運動を日常的に行う機会が増え、瞬発力の向上が見られました。また、児童アンケートの体育以外での平均運動時間において、昨年度の同時期と比較し、増加が見られました。

浦河町立荻伏小学校

運動遊び名人をめざせ！

～遊びを通して、日常的な体力アップを～

校長名：金 澤 覚 児童数：66 名（男子 34 名 女子 32 名）



取組の内容

本校では運動遊びの中で、体力の向上を図るため、「運動遊び名人をめざせ！」に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題の見られた柔軟性及び持久力の改善と、自ら進んで運動をする習慣の形成を図るため、日常的に体力づくりに取り組むことができる環境の整備をしました。目標を達成した児童に名人認定証を渡すなどして、意欲の向上を図っています。

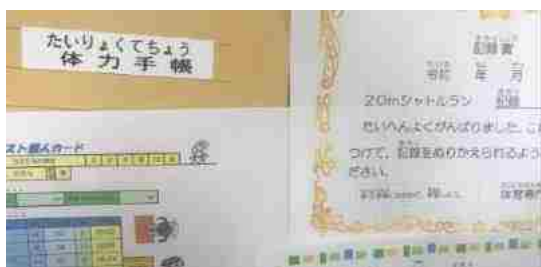
取組の成果として、休み時間に輪車や竹馬、立ち幅とびや垂直とびに挑戦する子や友達としっぽ取りゲーム等で遊ぶ児童が増えてきました。

えりも町立えりも小学校

自らの体力と向き合う「体力手帳」の取組

～児童が取り組みたくなる環境づくり～

校長名：小 嶋 範 彦 児童数：161 名（男子 76 名 女子 81 名）



取組の内容

本校では、児童が自分の体力に向き合うことができるようにするため、全校児童 1 人 1 冊ずつ体力手帳を配付しています。

体育専門委員会主催の 20m シャトルランの取組の記録や多目的ホールに設置した「長座体前屈コーナー」を活用した取組の記録を自分の体力手帳に綴じ、児童が日常的に自分の体力と向き合えるような環境づくりに努めています。

今年度の新体力テストの結果を踏まえ、次年度の目標を自ら立てるなど、体力向上への意欲を高めることができました。

えりも町立東洋小学校

「ウォーキングチャレンジ」

～年間を通した体力の向上～

校長名：加 渡 三 之 児童数：13 名（男子 5 名 女子 8 名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、「ウォーキングチャレンジ」に取り組みました。

児童全員が朝から帰りまで万歩計を身に着け、カウントされた歩数を集計し、北海道地図上のコマを動かしていく取組です。

取組の成果として、体を動かすことへの意識が高まり、休み時間には体育館等で元気に遊ぶ児童の姿が多く見られます。その結果、新体力テストの総合評価において、70%以上の児童が1ランク上がりました。

えりも町立庶野小学校

児童会全校遊び

～全校児童の交流と体力の向上～

校長名：中 山 敏 児童数：42 名（男子 27 名 女子 15 名）



取組の内容

本校では、全校児童の交流と体力の向上のために「児童会全校遊び」に取り組んでいます。

児童会の書記局が企画運営し、児童の交流と体力向上を図っていきます。さらに、毎月のバースデー集会時や保健委員会の企画にも全校遊びが設けられています。

取組の成果としては、全校児童が仲よくなっていることはもちろんのこと、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果もほぼ全国平均を上回っていることに現れてきています。児童の満足度も高いようです。

日高町立富川中学校

「運動の日常化」

～年間を通した体力の向上に向けた意識づくり～

校長名：神 成 浩 生徒数：167名（男子81名 女子86名）



【体育館の壁面の活用】



【日常的な体育器具の設置】

取組の内容

本校では、体力向上に向けた意識を高めるため、年間を通して体育館を日常的に活用できる環境づくりに取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた運動に関わる項目を中心に、実施方法や道具等を体育館に設置することにより、生徒一人一人が自身の課題解決に向けて日常的に運動ができるような環境づくりをしました。

取組の成果として、体育の授業以外で運動する機会が増え、「運動することに自信がついた」と回答する生徒の割合が増加しました。

平取町立平取中学校

アルティメット大会で日常的な運動の機会を増進する

～生徒会活動を活用した体力の向上～

校長名：東 峰 秀 樹 生徒数：99名（男子47名 女子52名）



取組の内容

本校では、体力向上の取組として「アルティメット大会」を実施し、生徒会が主体となって大会運営や取組期間中の練習を企画しました。

新体力テストにおいて、課題の見られた日常的な運動時間不足の改善に向け、大会前の2週間を活動強化期間とし、日常的に運動に取り組むようにしました。

取組の成果として、大会に向け、放課後や昼休み中などに練習に取り組む姿が見られるなど、運動機会の増加を図ることができました。

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。

- ・日高町立日高中学校
- ・日高町立厚賀中学校



日高町立日高中学校

「町坂」「村坂」登下校の取組

～自然環境を活用した運動の日常化～

校長名：金 光 宏 明 生徒数：19 名（男子 8 名 女子 11 名）



長い町坂

急な村坂

取組の内容

本校では、「ひだか『1校1実践』」として各家庭の理解のもと、日常的な取組として、「町坂村坂登下校」を行って、スクールバスも学校まで走らず坂の下に停まってもらい、坂道登校を行っています。

また、新体力テストにおいては、毎年全学年で実施し、個人の経年変化や目標値の設定などをしました。

取組の成果として、新体力テストの「持久力」「筋力」の向上が見られ、自ら運動に親しむ態度の向上が見られました。

日高町立厚賀中学校

「校内球技大会」生徒会による健康・体力づくり

～球技大会への取組をきっかけに生活習慣の改善～

校長名：千 葉 敏 昭 生徒数：30 名（男子 16 名 女子 14 名）



取組の内容

本校では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と他学年との交流に取り組んでいます。

校内球技大会の取組では、昼休みに全校で2週間にわたって練習をします。

取組の成果として、休み時間に声をかけ合い体育館やグラウンドへ行って運動する姿が見られました。また休日や放課後は、地域の体育館での自主的な運動や自治会の体育的行事に参加し運動する生徒が増えました。

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
- ・新ひだか町立静内小学校
- ・新ひだか町立東静内小学校
- ・様似町立様似小学校
- ・平取町立振内中学校
- ・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
- ・えりも町立えりも中学校

日高町立厚賀小学校

授業の導入に「プラスワンチャレンジ」

～教員の変化から児童の深い学びへ～

校長名：上 野 信 仁 児童数：63 名（男子 36 名 女子 27 名）



取組の内容

本校では、授業改善の取り組みとして、体育科の器械運動の導入に「プラスワンチャレンジ」を行いました。

全学年の体育の導入において、本時の課題解決のための補強運動を体育館に掲示し、課題に合う種目を選択し、10分程度の取組をしました。また、授業力向上のために教員間で研修も行いました。

取組の成果として、児童が体の使い方を覚えたことにより、跳び箱運動の技能向上が見られ、運動が苦手な児童も意欲的に参加する姿を見ることができました。さらに、教員同士の研修によって、授業改善が図られました。

新ひだか町立静内小学校

「体力づくり学習会」

～専門的人材との連携・協働による体育授業の改善～

校長名：小 泉 卓 真 児童数：164 名（男子 80 名 女子 84 名）



取組の内容

本校では、関係機関と連携・協働し新体力テストの実施及び結果分析を行い、実態を踏まえた「体力づくり学習会」を実施しました。

本校が課題とする持久力の向上に向け、学習会における取組内容を体育の授業の導入時に実施し、年間を通じて体力及び運動技能の向上を図っています。

継続的な取組の成果として持久力が向上し、新体力テストにおけるシャトルランの記録が男子で平均 6.5 回、女子で平均 10.1 回向上しました。

新ひだか町立東静内小学校

体力向上のための準備運動

～様々なパターンの動きを取り入れる準備運動～

校長名：下 川 徳 久 児童数：36 名（男子 15 名 女子 21 名）



取組の内容

本校では、新体力テストの結果において課題となっている敏捷性及び持久力を高めるための準備運動を体育の授業導入時に取り入れています。

敏捷性を高める方法の1つとして、起き上がりダッシュをはじめ、色々なパターンの走るメニューを取り入れています。

取組の成果としては、ほとんどの児童が、休み時間に外遊びを含め、進んで体を動かすようになり、運動する楽しさを実感する児童が増えています。

様似町立様似小学校

学び合う環境作り

～ホワイトボード・ICTの活用で授業改善～

校長名：松 田 陽 一 児童数：151 名（男子 80 名 女子 71 名）



取組の内容

本校では、新体力テストの児童質問紙において、話し合う活動や協力して課題を解決する活動について課題が見られたことから、授業においてICT等を活用した学び合う環境作りに取り組みました。

ホワイトボードで課題解決に向けた共通理解を図り、タブレットで録画した実技を見て、グループでアドバイスをしたり、自分のフォームの改善につなげたりすることができました。

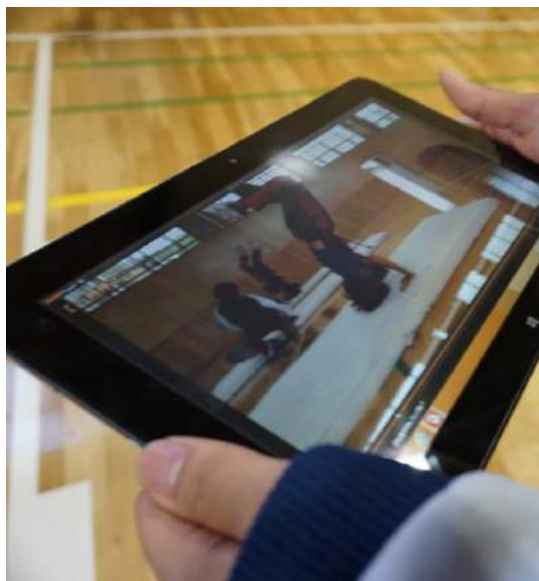
成果として児童の技能向上につながるとともに、達成感が新たな課題への意欲付けとなりました。

平取町立振内中学校

「動きを見える化し、課題クリアへ」

～ICTで体育授業の改善～

校長名：小 西 昭 徳 生徒数：24 名（男子 12 名 女子 12 名）



取組の内容

本校では、ICT活用等による体育の授業改善に取り組みました。

マット運動の技能向上を目指して、タブレットで一人一人の体の動きを撮影し、記録した動きをグループで分析したり、手本となる体の動きを大型ディスプレイに映したりして、生徒同士の話し合いを促すことで、自己の技能向上だけでなく、運動ができる喜びや運動の楽しさを味わうことができました。

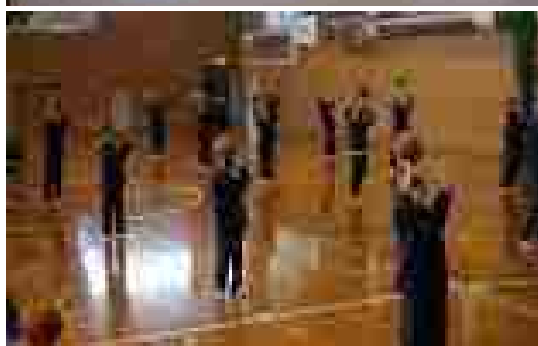
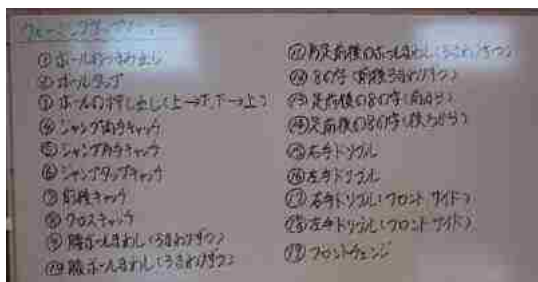
全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、90%以上の生徒が「運動やスポーツが好き」と回答しました。

新ひだか町立静内中学校

種目別ウォーミングアップ・リスト

～技能向上のためのウォーミングアップ～

校長名：奥 村 尚 久 生徒数：218 名（男子 106 名 女子 112 名）



取組の内容

本校では、体育の授業の改善、充実により体力向上を図っています。

体育の授業において、十分な運動量の確保と技能の向上を目標に、種目に合わせたウォーミングアップ・リストを作成しています。

成果として、柔軟性や筋力の向上が図られ、体育の授業でのけがが少なくなりました。また、十分な運動量の確保ができ、持久力が高まりが見られます。

新ひだか町立三石中学校

「三石サーキット」

～体幹部を中心とした体力の向上～

校長名：千 葉 繁 生徒数：58 名（男子 31 名 女子 27 名）



取組の内容

本校では、全校生徒の体力の向上を図るために「三石サーキット」に取り組んでいます。

保健体育の授業開始前の7分間を活用し、体幹部を中心とした4種目のトレーニングに挑戦させています。

取組の成果として、全学年で7分間のトレーニングを続ける体力が付き、7分間で複数回取り組むことができる生徒が増えました。また、自分たちでトレーニングのメニューを考えて「三石サーキット」に取り入れるなど、体力の向上に意欲的な生徒が増えてきました。

浦河町立浦河第二中学校

全校体育

～小規模校における保健体育～

校長名：大 橋 勝 生徒数：26 名（男子 18 名 女子 8 名）



全校体育におけるダブルダッチ発表会

取組の内容

本校では、小規模校におけるメリットを生かし、全校で同じ種目に取り組んでいます。

少人数のため、十分な学習活動を行うことが難しい団体競技や、学習の成果を発表する際に、学年ごとの狙いを明確にした上で実施しています。

取組の成果として、団体競技を試合形式で行うことができ、より多様な生徒の動きを学び合うことができたり、成果の発表に向けた練習では、上級生の姿を見て、下級生がより高い目標を設定したりすることができ、主体的な学習に繋がっています。

えりも町立えりも中学校

高校との連携（中高一貫教育）

～ティームティーチングによる保健体育の授業改善～

校長名：玉 手 広 昭 生徒数：126 名（男子 69 名 女子 57 名）



取組の内容

本校では、えりも高校と連携した授業の取組のひとつとして、「保健体育科の授業の連携（新体力テスト・球技・柔道）」を実施しました。

「新体力テスト」において、高校の教員が TT として授業に入り、複数体制による指導を行ったことで、個人の目標数値達成をめざし、生徒個々へのきめ細かな指導を行うことができました。

取組の成果として、①生徒の基礎体力の向上②生徒の運動に対する意欲の向上③実技中におけるケガの防止が見られました。

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。

- ・新ひだか町立桜丘小学校
- ・様似町立様似中学校
- ・えりも町立えりも岬小学校

新ひだか町立桜丘小学校

「校舎周辺の散策路を利用したマラソン記録会」

～最後までやりぬく子の育成～

校長名：宮 嶋 隆 行 児童数：45 名（男子 22 名 女子 23 名）



取組の内容

本校では、PTAの協力のもと、学校周辺の散策路を整備し、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の向上を目指し、通年で体育の時間の最初に5分間走を取り入れたり、「マラソンがんばりカード」を活用して、児童一人一人が目標タイムを決めて挑戦したりしました。

取組の成果として、環境を整備してくれた人への感謝の気持ちと最後まであきらめずに取り組む姿勢が見られるとともに、児童アンケートにおいて、「進んで運動する」と回答した児童が13ポイント増加しました。

えりも町立えりも岬小学校

技能・体力アップ講習会

～昨年の課題の克服を目指して～

校長名：鈴木 晋 作 児童数：24 名（男子 10 名 女子 14 名）



取組の内容

本校では年 3 回、体力の向上と運動技能の向上を目的として、「技能・体力アップ講習会」を実施しています。

第 1 回目は 5 月に、講師を招き、新体力テストで課題の見られた 50m 走の改善に向けて、走るときの姿勢や腕の振り方、足の運び方等を学習し、運動会に向けた取組に役立てました。

成果として、新体力テストにおける 50m 走は昨年度より 2.4 ポイント、立ち幅とびは 6.2 ポイント記録が向上しました。

様似町立様似中学校

地域全体で行うマラソン大会

～学校支援ボランティア・教育委員会・町内企業の協力で成り立つ大会～

校長名：深 堀 美 紀 生徒数：85 名（男子 45 名 女子 40 名）



取組の内容

本校では、体力づくりの一環としてマラソン大会を行っています。

新体力テストにおいて、課題の見られる持久走・20m シャトルランの改善に向け、9 月後半から 10 月前半にかけて取り組みました。

取組の成果として、昨年度と比較して自己記録を更新した生徒が多数見られました。

このマラソン大会には、毎年、学校支援ボランティアや教育委員会の協力をいただき、運営しています。今年度は、様似町の企業にも協力していただきました。