

平成30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 12
- 3 生活習慣の改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 19
- 4 体育・保健体育授業の改善・・・・・・・・・・ P 21
- 5 家庭・地域との連携・・・・・・・・・・・・・・・・ P 26



【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
- ・日高町立厚賀小学校
- ・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
- ・新ひだか町立三石小学校
- ・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
- ・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
- ・えりも町立えりも中学校
- ・北海道平取養護学校中学部
- ・静内ペテカリの園分校中学部



日高町立日高小学校

「なわとびチャレンジ」

校長名：堀 伸 司 児童数：52 名（男子 28 名 女子 24 名）



取組の内容

年間を通した体力づくりとして、体育の授業を中心に、「なわとびチャレンジ」に取り組みました。さらに、2学期は学年ごとに1分間×2回の長なわ跳びにも挑戦しています。全校での合計回数の目標は300回です。

自分たちの跳び方をふり返って、よいところを見付けたり、工夫すべき点について意見を出し合ったりしながら練習を積み重ね、どの学年も確実に跳べる回数が増えました。スポーツマン・シップに則り、仲間と一緒に運動をする楽しさや目標達成の喜びを大切にしています。

日高町立厚賀小学校

めざせ！なわとびマスター

校長名：上 野 信 仁 児童数：68 名（男子 37 名 女子 31 名）



取組の内容

本校では、体力向上の一環として、体育授業導入の際に「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、主に持久力に課題が見られました。入門編から名人までの5段階のカードを作成し、個に応じて目標を設定し、挑戦しました。

取組の成果として、休み時間にも練習する姿や技を習得する達成感、持久力を含めた体力の向上が見られました。また、新体力テストにおいても、特に反復横とびで数値がありました。

日高町立門別小学校

「門小チャレンジなわとび」

校長名：新 井 健 一 児童数：151 名（男子 82 名 女子 69 名）



取組の内容

本校では、体力づくりの一環として、「門小チャレンジなわとび」に取り組んでいます。

記録カードを活用し、「全校で、通年で、継続的に」を意識した取組を進めることで、運動への意欲や技能の向上、基礎体力の充実を図っています。

取組の成果として、昨年度と今年度の新体力テスト、第5学年の結果では、男女ともに体力合計点の増加が見られました。また、カードによる見える化で、できる、そして挑戦する楽しさや喜びを味わいながら、意欲的に運動する姿を見ることもできています。

平取町立平取小学校

「マラソン記録会」

校長名：大 塚 智 治 児童数：135 名（男子 62 名 女子 73 名）



取組の内容

本校では、体力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。

新体力テストより本校の課題の一つと考えられる持久力の向上をめざし9月に全校で取り組みました。個人の記録カードを全校児童に配付し、練習の段階から走った距離を記録する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、日常的な運動習慣を身に付ける一助となり、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

校長名：安孫子 嘉 一 児童数：25 名（男子 9 名 女子 16 名）



取組の内容

本校では、課題を見付け、自分の壁を乗り越え克服する、目標達成の喜びを味える体力づくりの一環として「一輪車」に取り組みました。学年に応じた個人技を習得する目標を持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が向上し、集中力、挑戦する心、忍耐力も向上しました。また、集団技を考え、演技する事により教え合い、励まし合いがより一層深まりました。

平取町立振内小学校

「ほろしり登山」（運動会）

校長名：水 上 義 則 児童数：42 名（男子 24 名 女子 18 名）



取組の内容

本校は、運動会で伝統的に「ほろしり登山」を行っています。

児童数が減少し、現在は第5学年も加えているため、体格的にも精神的にも大変ですが、新体力テストで課題となっている筋力の強化を図るとともに、能力に合わせて旗の高さを選択させて無事故を期しました。

取組の成果として、子どもたちは日頃から遊具の「登り棒」に親しみ、「ほろしり登山」でも、竹を素足で器用に挟んで軒並み自己記録を更新しました。保護者からも「やっぱり、ほろしり登山は感動する」と大好評でした。

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：21 名（男子 8 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりの一環として、「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、課題とされた持久力や敏捷性、柔軟性等の不足を改善するため、なわ跳び・水泳・マラソン・柔軟体操等に全校で取り組んでいます。

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、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。また、児童会活動で全校遊びを企画して主体的に運動に親しんでいます。

新ひだか町立山手小学校

「〇分間走」の取組

校長名：五十嵐 重 信 児童数：119 名（男子 58 名 女子 61 名）



取組の内容

本校では、体力づくりとして、体育の授業の準備運動の前に持久走に取り組んでいます。毎時間継続することで、体力の向上につながっています。

新体力テストでは、持久力と柔軟性に課題が見られます。

「進級表・進段表」を活用した「なわ跳び」の取組と、体育の授業における学年に応じて時間を設定した「〇分間走」を実施し、児童一人一人が目標をもって体力向上に取り組んでいます。

取組の成果として体力テスト等の個人の記録の向上につながっています。

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：51 名（男子 19 名 女子 32 名）



取組の内容

本校では、マラソン記録会に向け、発達段階により、各学年で目標を立てて体力向上の取組を行っています。

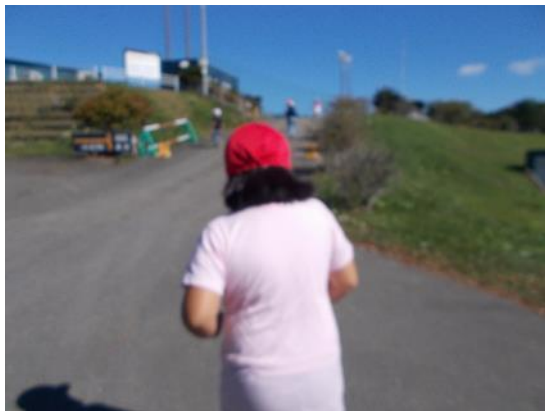
新体力テストにおいて、本校の課題として、持久力が低いことから、年間を通じて体育授業の始めに5分間走などの走る活動を取り入れたり、校舎近くの散策路を使ってマラソン練習を行ったりしています。

取組の成果として、授業時間以外にも自主的に練習する姿が見られ、マラソンの記録が前年比平均 20 秒上がるなど走力と持久力においての向上が見られました。

新ひだか町立三石小学校

「マラソン学習」

校長名：金 澤 覚 児童数：168 名（男子 73 名 女子 95 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、体力を向上させるため「マラソン学習」に取り組みました。

低学年 1.5 km、中学年 2.0 km、高学年 3.0 kmに設定したマラソン記録会に向け、自己目標を書き入れた「マラソンカード」を効果的に活用しながら、取組を行いました。

休み時間に自主的に走る児童が増え、始業前に取り組む児童も見られました。前年度や取組当初と比べて約 8 割の児童が自己記録を更新し、体力と意欲の向上が見られました。

浦河町立浦河小学校

マラソンチャレンジ 2018（マラソン記録会の取組）

校長名：野 崎 充 児童数：145 名（男子 75 名 女子 70 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向上させるため、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、児童の満足感も上げることができました。

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：286 名（男子 156 名 女子 130 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。

えりも町立えりも小学校

たてわり長なわ

校長名：小 嶋 範 彦 児童数：161 名（男子 75 名 女子 86 名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、新体力テストへの全学年全種目への取組と「たてわり長なわ」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「反復横とび」「20mシャトルラン」を中心に、持久力をつけることを目標に、えりも小の伝統となった長なわ跳びに取り組んでいます。

異学年とともに練習を重ねることで、上級生を手本として練習に励む姿が見られました。練習を重ねるごとに跳ぶ回数が増えてきています。

新ひだか町立静内第三中学校

「ダブルダッチ」

校長名：盛 永 明 寿 生徒数：238 名（男子 127 名 女子 111 名）



取組の内容

本校では、体づくり運動の一環として、毎年ダブルダッチ（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、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できなかった技も、第 3 学年には 80%以上の生徒がクリアするまでに上達しています。

浦河町立浦河第一中学校

持久力向上トレーニング

校長名：平 野 秀 一 生徒数：215 名（男子 117 名 女子 98 名）



取組の内容

本校では、冬の体力づくりとして、校舎内に「ランニングコース」を設置し持久力の向上に取り組みました。

冬の間は少ない体育館割り当てになるため、各部とも少ないスペースで効率的なトレーニングができるよう工夫しています。

取組の成果として、毎年全日高陸上大会で優秀な成績（今年度は総合優勝、男女最優秀賞受賞）を収めており、冬場のトレーニングも有効に行うことで陸上大会の結果に結びついています。

浦河町立荻伏中学校

「荻伏中学校よさこいソーラン」の取組

校長名：中 山 敏 生徒数：55 名（男子 30 名 女子 25 名）



取組の内容

本校では、体育祭で毎年演舞している「よさこいソーラン」の取組を行っています。全身を大きく使って運動することから、柔軟性と瞬発力及び筋持久力が高まっていると考えられます。体育祭の当日の発表では、参観者から大きな拍手が贈られ、生徒の表情からも達成感が感じられました。

この他に、日常の保健体育の授業では、柔軟体操を必ず取り入れるなど、本校の課題である柔軟性の向上を目指して取り組んでいます。

えりも町立えりも中学校

高校との連携（えりも高校との中高一貫教育）

校長名：千 葉 繁 生徒数：119 名（男子 68 名 女子 51 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。

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：22 名（男子 18 名、女子 4 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（夏場はグラウンド、冬場は体育館）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、クロスステップ、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、入学時は、長い時間走り続けることが難しかった1学年が、学年末には10分間走り通すなど、持久力の向上が見られました。

北海道平取養護学校静内ペテカリの園分校中学部

体づくり

校長名：伊 藤 友 紀 生徒数：12 名（男子 9 名 女子 3 名）



取組の内容

本分校中学部では、年間を通した「体づくり」の時間を設定し、体を動かすことに取り組みました。

走ることを中心に取り組み、雨の日は体育館でバランスボールを使って体を動かしました。

自立して生活するための力の育成を目指して取り組み、成果として高等部に進学してからの基礎的体力維持につながっています。また、体を動かすことによって一人一人の健康増進に役立っています。

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。

- ・平取町立貫気別小学校
- ・えりも町立笛舞小学校
- ・新冠町立新冠小学校
- ・えりも町立庶野小学校
- ・新冠町立朝日小学校
- ・日高町立厚賀中学校
- ・新ひだか町立高静小学校
- ・日高町立門別中学校
- ・浦河町立浦河東部小学校
- ・平取町立平取中学校
- ・えりも町立東洋小学校
- ・様似町立様似中学校

平取町立貫気別小学校

「体力づくり集会」

校長名：谷 川 忍 児童数：28名（男子17名 女子11名）



取組の内容

本校では、児童会活動の一つとして保体部が企画・運営をする「体力づくり集会」を行っています。運動会までの練習で培った体育的技能向上の積み重ねを生かし、日常生活の中でも、楽しく、体力づくりができるような活動を児童会が主体的に企画、実施しています。バス通学の児童が8割以上を占める本校では、身体を動かす習慣を身に付ける取組を教育課程に位置付ける工夫が必要であり、本集会は児童が自らの体力向上を強く意識した取組として位置付けられています。

新冠町立新冠小学校

校庭を活用した体づくりの場の工夫

校長名：坂 本 直 司 児童数：242 名（男子 118 名 女子 134 名）



取組の内容

本校では、子ども達が日常的に体を動かすことができるよう、校庭のアスファルトにラインを引き、立ち幅跳びとケンケンパができる環境をつくりました。はじめは、グラウンド用の白線をひいていましたが、時間が経つと白線が消えてしまうので、教育委員会に許可をいただき、スプレーを使ってラインをひきました。

取組の成果として、子ども達は休み時間や登下校時に、自主的に跳んだり、はねたりするなど、日常的に楽しみながら体を動かす姿が見られました。

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

校長名：前 田 周 一 児童数：44 名（男子 20 名 女子 24 名）



取組の内容

本校では、マラソン記録会に向けて業間休みを利用した体力づくりに取り組みました。

晴天時は学年ごとにグラウンドでリレー方式で走り、雨天時は全校で体育館で鬼ごっこを行いました。グラウンドを走った周回数を記録するカードを作り、校区1周にチャレンジする取組を行いました。

取組の成果として、楽しみながら粘り強く取り組んだり、互いに励ましながらか体力づくりに挑戦したりする意欲的な姿が見られました。

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：中 村 等 児童数：524 名（男子 274 名 女子 250 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、運動習慣形成プロジェクトの取組として「運動大好きプログラム」を実践しました。

体づくり運動やドッチビー、ケンパなど、運動が苦手な子どもたちでも親しめるプログラムを検討し、町体育指導員の協力を得ながら進めています。

取組の成果として、昨年度よりも参加者が増加するとともに、アンケートにおいては、「楽しくてもっとやりたくなった」「回数を増やしてほしい」等、積極的な意見が出ていました。

浦河町立浦河東部小学校

なわ跳びチャレンジ

校長名：大 石 恭 義 児童数：61 名（男子 38 名 女子 23 名）



取組の内容

本校では、体力づくりと運動の日常化を目的とした、「なわ跳びチャレンジ」に取り組んでいます。

発達の段階に応じた級を設定し、定められた技を習得すると進級します。児童は休み時間の度に体育館で練習をしています。縦割り班での活動も取り入れ、上級生が下級生に教える姿もあります。

また、12 月には「なわ跳び発表会」として習得した技を披露し合います。

この取組を通じて、瞬発力や持久力などの向上を目指しています。

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：11 名（男子 4 名 女子 7 名）



取組の内容

本校では、年間を通じ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。通過した町の特産品を集め、楽しみながら取り組んでいます。

取組の成果として、体を動かすことへの意識が高まり、休み時間には元気に遊ぶ児童の姿が多く見られます。その結果、20m シャトルランの得点が全校平均 1.0 ポイント上昇しました。

えりも町立笛舞小学校

全校遠足に向けた体力づくり（なわ跳び）の取組

校長名：中 山 英 明 児童数：27 名（男子 14 名 女子 13 名）



取組の内容

本校では短なわ・長なわ跳びの取組を「体力向上プラン」年間計画に位置付け、持久力向上を図っています。

短なわ跳びは、全校遠足までの約2週間、業間休みに全校児童が体育館に集まり「なわとび検定表」を活用しながら行います。遠足後も、体育の授業で短なわ跳びを継続したり長なわを使った8の字跳びや集団跳びを行ったりしています。

色々な技に挑戦することやペアで取り組むことが、体力の向上・励まし合う心の育成につながっています。

えりも町立庶野小学校

児童会全校遊び

校長名：千葉 敏 昭 児童数：39 名（男子 29 名 女子 10 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。

日高町立厚賀中学校

「校内球技大会」他生徒会による健康・体力づくり

校長名：青 柳 莊 平 生徒数：28 名（男子 14 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。

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：65 名（男子 34 名 女子 31 名）



取組の内容

本校は、昨年度に引き続き、運動機会の確保や体力向上を目的として「なわ跳び検定」を行っています。

本校生徒は、運動が好きな生徒が多いものの、運動機会が少なく瞬発力や柔軟性が弱い傾向が見られます。

毎週火曜と木曜の昼休みに体育館を開放し、自由参加で行っています。2人1組でお互いの回数を数えたり、昨年度からの記録の向上を目指して、一生懸命に取り組んだりする姿が見られました。

平取町立平取中学校

新競技を取り入れた持久力向上・運動の日常化の取組

校長名：東 峰 秀 樹 生徒数：98 名（男子 55 名 女子 43 名）



取組の内容

本校では、持久力と運動意欲の向上と運動の日常化を目的に「校内アルティメット大会」に取り組みました。

この取組では、体育の時間だけではなく、放課後の練習時間も設定し、体力の向上に取り組みました。

取組の成果として、運動を苦手と考えている生徒も生き生きと活動に参加したこと、また、生徒会が主体となり、スポーツ集会を企画するなど体力と共に運動意欲の向上が図られていることなどが挙げられます。3学期に実施のシャトルランで成果を確認する予定です。

様似町立様似中学校

保健委員会主催ドッジボール大会

校長名：深 堀 美 紀 生徒数：97 名（男子 50 名 女子 47 名）



取組の内容

本校では、運動機会が減少する2学期末に、体力向上を目的として保健委員会主催の「ドッジボール大会」の取組を行いました。

12月末には球技大会（バレーボール）も行い、同じ学年縦割りのチーム編成で活動しました。

取組の結果、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。新体力テストにおいて、昨年度課題が見られた跳躍力や柔軟性の向上を図るため、このような取組を生徒自身が企画し、練習に励みました。

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

・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：品 田 和 輝 児童数：328 名（男子 169 名 女子 159 名）



取組の内容

本校では、運動習慣づくりに向けた全校的な取組として、「朝の 1 分間トレーニング」を行っています。

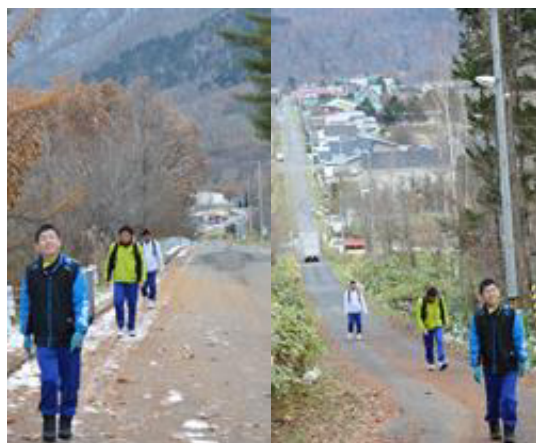
本校児童は、1 週間の総運動時間が少ないことから、手軽で継続的な運動として、体幹トレーニング(写真)、1 分間踏み台昇降、片足バランス、ストレッチなど各学級で工夫して取り組んでいます。

毎日の朝の会において、係の児童の指示で始まります。飽きないように日によってやることも変わります。この取組も 3 年目となり、運動習慣づくりが定着してきています。

日高町立日高中学校

毎日元気に坂道登校

校長名：金 光 宏 明 生徒数：26 名（男子 14 名 女子 12 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、個々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、次年度へ向けてより自らの身体能力を高めようとする姿が見られるようになり、体力向上への意識（数値目標）の向上が見られました。

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。

- ・新ひだか町立静内小学校
- ・新ひだか町立東静内小学校
- ・浦河町立荻伏小学校
- ・様似町立様似小学校
- ・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
- ・北海道平取養護学校小学部

新ひだか町立静内小学校

「全校体力づくり学習会」

校長名：小 泉 卓 真 児童数：181名（男子90名 女子91名）



取組の内容

本校では、関係機関との連携による「体力づくり学習会」を全学年において実施しました。

新体力テスト分析における持久力等の課題を受け、専門知識を有する講師より体力向上を図る運動の指導が行われました。また、指導内容を活用し、年間を通じて全学年体育科学習導入時に実施しています。

取組の成果として、児童の運動に対する意欲と意識が高まったとともに、持久力が向上してきているところです。

新ひだか町立東静内小学校

体力向上に向けた体育の授業改善

校長名：下 川 徳 久 児童数：34 名（男子 19 名 女子 15 名）



取組の内容

本校では、新体力テストで持久力及び柔軟性の課題が見られたことから、これらの力を向上させる運動を検討し、体育授業の導入時に体力向上に向けた運動を取り入れました。

この取組により、年間を通じて、課題の見られた持久力及び柔軟性の向上を目指しています。

取組の成果としては、児童の運動に対する意識がさらに高まったとともに、休み時間などに進んで体を動かすようになり、運動する楽しさを実感できる児童が増えています。

浦河町立荻伏小学校

荻小持久力向上計画

校長名：西 川 寿 輝 児童数：64 名（男子 35 名 女子 29 名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、「荻小持久力向上計画」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高めるために、児童一人一人が目標を決めて、マラソンとなわ跳びに挑戦しました。

取組の成果として、マラソンでは多くの児童が自己ベストを更新し、なわ跳びでは新しい技の習得と飛ぶ回数の増加が見られ、持久力の向上にもつながりました。また、どちらの取組も「記録表」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。

様似町立様似小学校

授業導入時における「ねこちゃん体操」

校長名：山 村 健 史 児童数：152 名（男子 79 名 女子 73 名）



取組の内容

本校では、体育科における授業改善及び器械運動の技術向上に向けて、「ねこちゃん体操」の取組を行いました。

器械運動の授業の導入時 10 分程度、ねこのように体を伸ばしたり縮めたりする柔軟体操を、各学級体育の時間で取り組みました。

取組の成果として、児童の柔軟性が身に付くとともに、マット運動や跳び箱運動の技術向上が見られました。また、授業後には児童の多くができるようになったことを実感していました。

日高町立富川中学校

新体力テストを活用した保健体育の授業改善

校長名：神 成 浩 生徒数：162 名（男子 76 名 女子 86 名）



【新体力テストを実施する生徒】

取組の内容

本校では、年間を通して新体力テストを活用し、保健体育の授業改善に取り組みました。

新体力テストにおいて、生徒一人一人が特に課題が見られた項目について目標を数値で設定し、年間を通して新体力テストに取り組んできました。

取組の成果として、全ての生徒が設定した目標値を上回りました。特に、本校の課題である持久走の記録が大幅に更新しました。また、全ての生徒が、「運動することに自信がもてるようになった。」と回答しました。

新冠町立新冠中学校

なわ跳び実技講演会

校長名：村 山 修 平 生徒数：132 名（男子 71 名 女子 61 名）



取組の内容

本校では運動の習慣化や体力向上、部活動における冬期間の室内トレーニングになわ跳びを取り入れるため、藤沢祥太郎氏を講師に「なわ跳び実技講演会」を実施した。

なわ跳び運動は継続することで、全身持久力、敏捷性、跳躍力等の体力・運動能力に影響し、持久力や下肢筋力を高める効果があると考えられる。楽しく簡単にできるなわ跳び運動を体育授業の一部や部活動でのウォーミングアップ・体力づくりで活用し、生活リズムの改善や日常的な体力向上に向かう意識と態度を育てている。

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：227 名（男子 116 名 女子 111 名）



上は体育大会での準備体操の様子。右はラジオ体操ペアの様子



取組の内容

本校では、一昨年前から基礎運動能力の上として、体育の授業及び体育的な行事で「体ほぐし運動」と「ラジオ体操」に取り組んでいます。

全学年とも毎回の体育授業開始時に軽いランニング。体ほぐし運動・ラジオ体操を行うとともに、学年によってはペアやボールを使ったラジオ体操にも取り組んでいます。

取組の成果として、柔軟性や運動を持続する能力が高まってきました。

また、基礎的な運動能力が向上しただけでなく、年々けがが少なくなっています。

新ひだか町立三石中学校

「なわ跳び 2 分間チャレンジ」

校長名：大 橋 勝 生徒数：71 名（男子 39 名 女子 32 名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着として「なわ跳び 2 分間チャレンジ」に取り組んでいます。

保体の授業開始の 2 分間を利用し、日本なわとび競技連盟のなわ跳び検定の技に次々挑戦していきました。

（どうしてもなわ跳びが苦手な生徒には、エアでもよいことにしています。）

取組の成果として、課題の技を見てまねるのが上手になったり、初めての跳び方でも抵抗感なく 2 分間諦めずチャレンジし続けたりすることができるよう生徒が増えてきました。

北海道平取養護学校小学部

体づくり運動

校長：伊 藤 友 紀 児童数：11 名（男子 9 名 女子 2 名）



取組の内容

本校では、体づくり運動として毎週 1 回、「みんなの体操、ストレッチ運動、ダンス」を行っています。

身体模倣が苦手であったり、ボディイメージが幼かったり、身体の柔軟性に課題のある児童が多いことから取り組みました。ラジオ体操よりもゆったりした動きが多く、自発的に身体を動かせる動作を取り入れています。継続して取り組んでいることから、児童に応じ、教師やビデオ教材の動きを見て自ら身体を動かそうとすること、教師と一緒にゆったりとストレッチ運動に参加することができました。

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。

- ・ えりも町立えりも岬小学校
- ・ 浦河町立浦河第二中学校
- ・ 平取町立振内中学校

えりも町立えりも岬小学校

運動能力・体力アップ講習会

校長名：鈴木 晋 作 児童数：26 名（男子 11 名 女子 15 名）



取組の内容

本校では年2回、体力の向上と運動技能の向上を目的として「運動能力・体力アップ講習会」を行っています。

1回目は10月に、えりも町役場職員2名を講師として招き、ラグビーボールを使ったレクリエーションを行いました。全児童を3チームに分けて、ラグビーボールをスティックで操りながら転がすリレーなどを行いました。

運動の苦手な子どもも必死になってボールを追いかけたり、上手に転がす方法を考えたりするなど、楽しく沢山の汗をかきました。

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：25 名（男子 10 名 女子 15 名）



取組の内容

本校では、冬季間の体力向上をめざし、振内地区の施設において、平取町カーリング協会の方を講師に、「カーリング」に取り組みます。

今年度は南富良野町にてカーリング授業交流をします。振内地区における人材活用や他地域生徒との交流により、運動の面白さを実感し、冬季間の体力向上を図ります。

年間を通した体力向上取組の成果として、運動習慣アンケートにおいて、90%の生徒が「運動やスポーツが好き」と回答しました。

浦河町立浦河第二中学校

朝活 30 +

校長名：橘 美 富 生徒数：29 名（男子 15 名 女子 14 名）

朝活 30 +

～in summer～

掲示用

～一日の始まりを、最高の状態で迎えよう！～

とくめい 「早朝の 30 分以上、下の A～E のどれかを実施し、結果を記録しよう。」

A 学習
(Try) いつものワーク、いつものドリル、本格的でなくてもいいから読書をしてみよう！

B 読書
(Try) 何冊読めるかな。面白かった本をみんなに教えて！（感想、短い紹介文を書いてね！）※記録用紙あり

C 体力づくり
(Try) 毎朝の体力づくり、きつとこれからの高校生活や部活動に生きる！ 体の強い人はストレッチでも OK！

D 家事・仕事
(Try) 家事の手伝い、仕事の手伝い、朝食の一仕事。

E その他
(Try) 大事なことは他にもある。新聞を読むこと、親子の会話も夏休みだからゆっくりできる！

何を頑張る？ ～目標を立てよう！～

(PTA 会員のみなさまへ)
夏休みは自分の時間が増えることもあり、子どものメディア依存が心配されます。「朝活 30+」は、子どもたちがやるために保護者として何ができるか、二軒 PTA としてどう取り組めるかを考えたいと考えています。お子さまが生活のリズムを大切に、自分の時間を有効に使えるよう、どうか、お子様にアドバイス、励ましをお願いします。(PTA 事務局)

保護者から励ましの言葉

我が家のメディアルール

____年____組 (氏名) _____

「朝活 30+」振り返りシートに毎日記録しましょう。 浦河第二中学校 PTA

取組の内容

本校では長期休業中における P T A の取組として、「朝活 30 +」を行っています。

これは、毎朝 30 分早く起きて自分で決めた活動を行うというものです。学習、読書、体力づくり、家事手伝いなど、思い思いに取り組みます。

取組の成果として、規則正しい生活を送ることができ、時間を有効に使うようになりました。また、午後 9 時以降は携帯電話やゲームを預けるなどのルール作りをしており、親子で会話しながらの取組となっています。