

平成28年度

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

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の実践を取りまとめ、事例集「ひだか『1校1実践』フォトギャラリー」を作成しました。



本事例集を活用し、各学校の体力向上の取組の改善を図るとともに、継続的な検証改善サイクルを確立するようにお願いします。

【目次】

- 1  日高町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 1
- 2  平取町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 6
- 3  新冠町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 10
- 4  新ひだか町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 12
- 5  浦河町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 17
- 6  様似町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 21
- 7  えりも町内の小・中学校・・・・・・・・・・ P 23
- 8  北海道平取養護学校本校・静内ペテカリの園分校・・ P 27

日 高 町



- ・ 日高小学校
- ・ 厚賀小学校
- ・ 富川小学校
- ・ 門別小学校
- ・ 里平小学校
- ・ 日高中学校
- ・ 厚賀中学校
- ・ 富川中学校
- ・ 門別中学校

日高町立日高小学校

チャレンジなわとび運動

校長名：前 田 周 一 児童数：50名（男子21名 女子29名）



取組の内容

本校では、児童の日常的な体力づくりとして「チャレンジなわとび運動」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巧緻性や持久力、瞬発力などを高めるために、「なわとび級表」を活用して、楽しみながら取り組めるように工夫しました。

取組の成果として、体育の時間や休み時間に積極的に上の級を目指して運動する児童の様子が見られました。

日高町立厚賀小学校

めざせ！なわとびマスター

校長名：工 藤 信 司 児童数：62名（男子37名 女子25名）



取組の内容

本校では、体力向上の一環として、体育授業の導入において、「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持久力の向上を図るため、入門編から名人までの5段階のカードを作成し、児童が自ら目標を設定して挑戦できるように工夫しました。

取組の成果として、休み時間に進んで練習をしたり、技を習得し達成感を得たりするなど、体力向上に加えて、運動に親しむ態度の育成が図られました。

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：333名（男子168名 女子165名）



取組の内容

本校では、運動習慣の定着に向けた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。

本校児童は、1週間の総運動時間が少ないことから、手軽に継続できる運動として、1分間踏み台昇降（写真）や片足バランス、ストレッチ運動など、各学年の発達の段階に応じて、種目の設定を工夫しました。

取組の成果として、各学級において、朝の会のプログラムに組み込むことで、毎日全ての児童が体を動かす時間が確保されるなど、運動習慣が定着しました。

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：146名（男子77名 女子69名）



取組の内容

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

新体力テストの結果を基に、基礎体力づくりを目的として、記録カードを活用しながら、個人で目標を掲げ挑戦しました。

取組の成果として、短縄跳びでは練習を重ねる度に跳ぶ回数が増え、意欲の向上が見られました。また、長縄跳びでは、学級で協力して記録に挑戦する様子が見られました。

日高町立里平小学校

里平小体力づくり「バドミントン教室」

校長名：上 野 信 仁 児童数：6名（男子3名 女子3名）



取組の内容

本校では、「里平小体力づくり」として、前期はマラソン、後期はバドミントンに取り組みました。

新体力テストにおいて、持久力に課題が見られたため、前期は週に1～3回、マラソンに取り組みました。後期は町教委から指導者の派遣を受け、マラソンで培った体力を基に、バドミントンに挑戦しました。

取組の成果として、最初はぎこちなかった動きが、徐々にスムーズになるなど、児童が自分の体の動かし方を習得して技術・体力の両面で向上が見られました。

日高町立日高中学校

町坂村坂登下校

校長名：大 橋

勝 生徒数：28名（男子16名 女子12名）



長い町坂



急な村坂

取組の内容

本校では、日常的な運動習慣の定着を図るため、「町坂村坂登下校」に取り組みました。

個人目標を設定して新体力テストを実施し、経年変化を分析した結果、課題である運動習慣の改善を図るため、学校周辺の環境を活用して、体を動かす場面を設定しました。

取組の成果として、生徒の新体力テストの数値目標設定の様子から、自らの体力を高めようとする意欲の高まりが見られました。

日高町立厚賀中学校

生徒会による健康・体力づくり「全校球技大会等」

校長名：中 山

敏 生徒数：32名（男子15名 女子17名）



取組の内容

本校では生徒会が中心となって、年間を通じた健康・体力づくりの意欲喚起に取り組みました。

本校の課題である運動時間を確保するため、球技大会の1週間前から、全校で昼休みに練習時間を設定したり、体力づくりカードを活用して、個人で目標を決めて取り組めるように工夫しました。

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で運動する様子や、放課後や休日に、地域の生活館で運動する様子が見られました。

日高町立富川中学校

体づくり運動

校長名：平 野 秀 一 生徒数：168名（男子80名 女子88名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、「体づくり運動」に取り組みました。

新体力テストにおいて、運動に取り組む時間が少ないという課題を改善するため、保健体育の授業前の休み時間に、ランニング等、自主的に運動に取り組む「体づくり運動」の時間を設定しました。

取組の成果として、自ら進んで運動に取り組んだり、互いに励まし合いながら体を動かしたりする様子が見られました。

日高町立門別中学校

縄跳び検定

校長名：菅 原 伸 介 生徒数：87名（男子46名 女子41名）



取組の内容

本校では、敏捷性・心肺機能向上・脂肪燃焼・筋力アップを目的に「縄跳び検定」に取り組みました。

新体力テストの結果では、「体格が大きい」、「運動習慣が少ない」、「ほとんどの種目で全道平均を下回る」などの課題が見られたため、毎週火曜日と木曜日の昼休みに、短縄跳びの連続跳躍回数を記録する「回数コース」と、難易度の高い技にチャレンジする「階級コース」を設定して実施しました。

取組の成果として、2人1組でチェック表に記録して取り組むことにより、目標達成に向けて協力して取り組む様子が見られました。

平 取 町



- ・ 平取小学校
- ・ 紫雲古津小学校
- ・ 振内小学校
- ・ 貫気別小学校
- ・ 二風谷小学校
- ・ 平取中学校
- ・ 振内中学校

平取町立平取小学校

マラソン GO～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71名 女子70名）



取組の内容

本校では、体力向上の取組として、「マラソンGO～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。

新体力テストにおいて課題となっていた持久力の向上を図るため、個人の記録カードの活用に加え、マラソン後にもらえるシールを台紙に貼っていくことで、全校で1枚のモザイクアートを完成させ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、異学年同士で励まし合ったり、モザイクアートの完成に向けて協力して取り組んだりする様子が見られました。

平取町立紫雲古津小学校

体力づくり「一輪車」

校長名：安孫子 嘉 一 児童数：19名（男子9名 女子10名）



取組の内容

本校では、子どもたち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。

児童が自分の目標をもち継続して挑戦できるよう、一輪車番付表を活用して取り組みました。

取組の成果として、児童一人一人が目指す目標に向かって意欲的に取り組む様子が見られるとともに、目標以上の技に挑戦する向上心の高まりが見られました。

平取町立振内小学校

サーキットトレーニング

校長名：坂 本 直 司 児童数：47名（男子25名 女子22名）



取組の内容

本校では、体力づくりの取組として、全学年で校庭にある遊具を活用しながら「サーキットトレーニング」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題となっていた持久力の改善を図るため、体育の授業の導入5分間などを活用して継続して体力向上に努めました。

取組の成果として、児童が自分の持久力を高めるといった目的意識を明確にして取り組むなど、主体的に体を動かす様子が見られました。

平取町立貫気別小学校

マラソン記録会とマラソンがんばり表の取組

校長名：中山 英 明 児童数：30名（男子18名 女子12名）



マラソンがんばり表

かんしやう ほし きやう こうけい
練習で走った距離の合計



走った距離を視覚化



がんばりを

児童会保体部で表彰

取組の内容

本校では、体力の向上と運動に親しむ態度の育成を図るため、「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、帰宅後に友達同士で外遊びをしにくい環境にあり、少年団活動で日常的に運動をしている児童と、運動をしていない児童の体力差が大きい傾向にあり、本取組を実施しました。

取組の成果として、67%の児童が、前年度の記録を上回るなど、児童一人一人の体力の向上が見られました。

平取町立二風谷小学校

体力アップ年間サイクル

校長名：阿 部 秀 智 児童数：31名（男子13名 女子18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、課題とされた持久力や敏捷性を改善するため、縄跳び・水泳・マラソン等に全校で取り組みました。

取組の成果として、児童が自ら課題意識をもち、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様子が見られました。

平取町立平取中学校

保健体育科における 4 分間走の取組

校長名：小山内 仁 生徒数：104名（男子53名 女子51名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、保健体育の授業において「4分間走」に取り組みました。

新体力テストの第2学年の結果において、男子は多くの種目で全国平均を上回ったものの、女子は全国平均と同様又は下回る結果となったため、継続して取り組める種目を設定して取り組みました。

取組の成果として、持久力が高まり、生徒全員が同じペースで完走することができるようになりました。

平取町立振内中学校

カーリング

校長名：松田拓美 生徒数：29名（男子14名 女子15名）



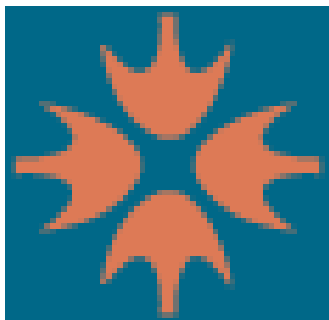
取組の内容

本校では、冬期間の体力づくりとして、「カーリング」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運動習慣の定着を図るため、地域にカーリング場がある特色を生かして、学習活動に取り組みました。

取組の成果として、地域の環境を活用して集団で取り組む種目を取り入れたことにより、冬の寒さの中で運動を楽しんだり、友達と協力しながら取り組んだりする様子が見られました。

新冠町



- ・ 新冠小学校
- ・ 朝日小学校
- ・ 新冠中学校

新冠町立新冠小学校

冠小版クロスカントリー

校長名：品 田 和 輝 児童数：230名（男子111名 女子119名）



取組の内容

本校では、前期体力づくりとして、「マラソン」、「クロスカントリー」に取り組みました。

今年度は、マラソンのほか、敷地内にクロカンコースとして、チェーンウォークや雲梯、石ジャンプに取り組む場を設け、多様な運動による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て取り組んだりするなど、目標達成に向けて意欲的に取り組む様子が見られました。

新冠町立朝日小学校

学校区内一周チャレンジマラソン

校長名：松 井 伸 樹 児童数：68名（男子30名 女子38名）



取組の内容

本校では、心身共に健康でたくましい子どもを育てるために、マラソン記録会に向けた「学校区内一周チャレンジマラソン」に取り組みました。

友達と協力して持久力を高めるため、個人の目標ではなく、2、3人一組となりチームとしての目標を決め、休み時間に継続して取り組みました。

取組の成果として、お互いに励まし合いながらグラウンドを走るなど、意欲的に記録を伸ばそうとする様子が見られました。

新冠町立新冠中学校

股関節のダイナミック・ストレッチ

校長名：鈴木 利 之 生徒数：157名（男子85名 女子72名）



取組の内容

本校では、年間を通じて、保健体育の授業にウォーミングアップやクールダウンを取り入れ、その一環として股関節の可動域を広げる「ダイナミック・ストレッチ」に取り組みました。

新体力テスト（全学年・全種目）を実施し、経年変化を分析した結果、特に反復横跳びにおいて、記録の向上が見られました。

取組の成果として、自発的にストレッチを行う生徒が増え、けがを予防したり、自己の運動能力を十分に発揮したりする様子が見られました。

新ひだか町



- ・ 高 静 小 学 校
- ・ 静 内 小 学 校
- ・ 東 静 内 小 学 校
- ・ 山 手 小 学 校
- ・ 桜 丘 小 学 校
- ・ 三 石 小 学 校
- ・ 静 内 中 学 校
- ・ 静 内 第 三 中 学 校
- ・ 三 石 中 学 校

新ひだか町立高静小学校

マラソン記録会

校長名：久保田 達 也 児童数：520名（男子278名 女子242名）



取組の内容

本校では、粘り強く取り組む気力や体力の向上を図るため、低学年は1120m、中学年は1740m、高学年は2360mの「マラソン記録会」に取り組みました。

新体力テストの結果から、持久走に大きな課題が見られたため、長い距離を走り抜くことができるように種目を設定しました。

取組の成果として、練習当初と比べて、児童1人当たり平均約30秒も記録が縮まり、走った後の呼吸も短時間で回復するなど、体力の向上が見られました。

新ひだか町立静内小学校

校内マラソン記録会

校長名：野 崎

充 児童数：180名（男子89名 女子91名）



取組の内容

本校では、持久力の向上をめざして、「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の向上を図るとともに、日常の体力づくりの大切さについて気付かせるため、努力の成果が可視化できる「マラソンカード」を活用して取り組みました。

取組の成果として、休み時間や放課後等に積極的に走り込みをしたり、友達同士で励まし合って取り組んだりする様子が見られました。

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：小 西 昭 徳 児童数：42名（男子22名 女子20名）



取組の内容

本校では、関係機関との連携による教職員の指導力向上に取り組み、「体力・運動技能学習会」を実施しました。

新体力テストにおいて課題が見られた腹筋等の向上を図るための運動を学習するとともに、学習の成果を生かして、体育の授業の導入に、児童の体力・運動技能を高める活動として取り入れました。

取組の成果として、児童が体力向上への意欲を高め、課題意識をもって運動に取り組むことにより、体力と運動技能の向上が見られました。

新ひだか町立山手小学校

みんなで走ろう マラソン記録会

校長名：久 住 勉 児童数：125名（男子60名 女子65名）



取組の内容

本校では、夏・秋の体力づくりとして、「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が見られた持久力の向上に向けて、「マラソンがんばり表」を活用して、児童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、「マラソン記録会」に向けて、表に記録しながら、休み時間に友達同士で声をかけ合い積極的に練習に取り組む様子が見られました。

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 泉 卓 真 児童数：64名（男子28名 女子36名）



取組の内容

本校では、学期ごとに、全校で統一して体力向上に向けた活動の充実に取り組みました。（1学期は運動会、2学期はマラソン、3学期はスケート）

新体力テストにおいて課題が見られた柔軟性、敏捷性、脚力、持久力の改善を図るため、体育の授業においてこれらをもつて運動を継続して取り入れました。

取組の成果として、年間を通して取組を工夫することにより、特に持久力の向上が見られました。

新ひだか町立三石小学校

マラソン練習・記録会

校長名：金 澤

児童数：146名（男子70名 女子76名）



取組の内容

本校では、持久力の向上のため「マラソン」に取り組みました。

新体力テストの経年変化において、持久力や運動習慣に課題が見られたことから、全校でマラソンに取り組み、児童一人一人が目標を設定して、挑戦しました。

取組の成果として、朝や休み時間にも積極的に練習に取り組んだり、友達同士で自己の記録更新に向けて励まし合ったりする様子が見られました。

新ひだか町立静内中学校

部活動における基礎体力づくり

校長名：青 柳 莊 平 生徒数：242名（男子119名 女子123名）



吹奏楽部の基礎体力づくりの様子

取組の内容

本校では、基礎体力の向上のため、各部活動において基礎体力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持久力の向上を図るため、全ての部活動でランニング等を取り入れ、年間を通して取組ました。

取組の成果として、どの部活動においても、少しずつ走る距離や時間に成果が表れるなど、体力の向上が見られるとともに、運動習慣の定着が図られました。

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：246名（男子126名 女子120名）



取組の内容

本校では、体づくり運動の一環として、全校で「ダブルダッチ」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敏捷性や持久力の向上を目指し、チームごとに挑戦しました。

取組の成果として、チームで記録への挑戦やスキルアップを目指すことにより、友達同士が教え合ったり励まし合ったりしながら、楽しんで運動する様子が見られました。

新ひだか町立三石中学校

体を動かす習慣づくり

校長名：久保田 慎 吾 生徒数：86名（男子46名 女子40名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして「体を動かす習慣づくり」に取り組みました。

新体力テストの結果を踏まえ、保健体育の授業の導入において、生徒一人一人が運動内容を選び、体幹を鍛える筋力トレーニングに取り組むとともに、日常生活においては、昼休みに継続して運動を行う働きかけを行いました。

取組の成果として、保健体育の授業や休み時間に、進んで体力向上に取り組む様子が見られました。

浦 河 町



- ・ 浦河小学校
- ・ 堺町小学校
- ・ 荻伏小学校
- ・ 浦河東部小学校
- ・ 浦河第一中学校
- ・ 浦河第二中学校
- ・ 荻伏中学校

浦河町立浦河小学校

浦小縄跳びプロジェクト

校長名：奥 村 尚 久 児童数：158名（男子89名 女子69名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、「縄跳びプロジェクト」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身に付け、体力増進を図るための運動として、「縄跳び進級カード」を活用し、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、休み時間や昼休みに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様子が見られました。

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：294名（男子153名 女子141名）



取組の内容

本校では、体力向上に向けた取組として、「全校マラソン記録会」に取り組みました。

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様子が見られました。

浦河町立荻伏小学校

全校5分間縄跳び

校長名：西 川 寿 輝 児童数：83名（男子45名 女子38名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして「全校5分間縄跳び」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や跳躍力を高める運動として、児童一人一人が、体育の時間の準備運動時に、目標を決めて5分間の縄跳びに取り組みました。

取組の成果として、粘り強く跳び続けたり、友達同士で頑張りを認め合ったりする様子が見られました。

浦河町立浦河東部小学校

なわとび集会

校長名：山 田 知 子 児童数：58名（男子34名 女子24名）



平成28年12月 なわとび集会より

取組の内容

本校では、体力づくりとして、全校児童で「なわとび集会」に取り組みました。

本校の体力の課題である持久力や瞬発力の向上をねらいとして、なわとびのいろいろな技に挑戦するなど、継続した取組として行い、12月の「なわとび集会」では保護者にも公開しました。

取組の成果として、縄跳びの楽しさを味わうとともに、自ら目標とする技を決めて習得に向けて練習する様子が見られました。

浦河町立浦河第一中学校

部活動の加入促進とトレーニング内容の工夫

校長名：神 成 浩 生徒数：232（男子131名 女子101名）



取組の内容

本校では、年間を通して「運動部活動の加入促進」、「トレーニング内容の工夫」による体力づくり・体づくり運動に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見た柔軟性と走力の向上を図るため、生徒が目的意識をもってトレーニングに励みました。

取組の成果として、目的意識を高くもつことにより、積極的に練習に取り組む様子が見られました。

浦河町立浦河第二中学校

基礎体力トレ

校長名：橘 美 富 生徒数：40名（男子19名 女子21名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力の向上を図るため、保健体育の授業の導入で全身運動「基礎体力トレ」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敏捷性や持久力の向上に向け、縄跳び（短縄跳び・ダブルダッチ）を取り入れて継続して取り組みました。

取組の成果として、当初と比較して、跳躍回数が大幅に伸び、持久力の向上が図られました。

浦河町立荻伏中学校

全校体育（球技）

校長名 福 田 勉 生徒数：53名（男子25名 女子28名）



取組の内容

本校では、全校体育として、「ソフトボール」、「サッカー」、「バレーボール」に取り組みました。

新体力テストにおいて、成果の見られたハンドボール投げの一層の向上を図るため、全学年が合同で体育の授業を行い、異学年交流により、教え合ったり認め合ったりできるように工夫して取り組みました。

取組の成果として、下級生が上級生の実技を間近で見たり、アドバイスを受けたりするなどして、技術を習得している様子が見られました。

様 似 町



・ 様 似 小 学 校

・ 様 似 中 学 校

様似町立様似小学校

健やかタイム

校長名：田 中 淳 一 児童数：173名（男子95名 女子78名）



取組の内容

本校では、10月中旬から、「健やかタイム」を設定し、体力づくり運動に取り組みました。

新体力テストにおいて、課題が見られた握力や走力、跳躍力の向上を図るため、朝の時間を活用し、「牛馬ゲーム」や「切り替え走り」、「立ち幅跳び競走」などの種目を2週ずつ行いました。

取組の成果として、新体力テストの結果に応じた多様な運動を取り入れたことにより、児童は、楽しみながら自らの体力向上に取り組むことができました。

様似町立様似中学校

様似中学校 校内マラソン大会

校長名：深 堀 美 紀 生徒数：１０７名（男子５０名 女子５７名）



取組の内容

本校では、運動機会が減少する２学期後半に、体力向上を目的として、「マラソン大会」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持久力の向上を図るため、マラソン大会を設定し、保健体育の授業では、大会に向けて、毎回、個人目標の設定し、タイムの記録化を行い、自己の変容を確認しました。

取組の成果として、友達と協力して完走を目指す姿や、他学年の記録に負けないよう意欲的に取り組む様子が見られました。

えりも町



- ・ えりも小学校
- ・ 東洋小学校
- ・ 笛舞小学校
- ・ えりも岬小学校
- ・ 庶野小学校
- ・ えりも中学校

えりも町立えりも小学校

マラソン大会

校長名：高 橋 秀 壽 児童数：171名（男子98名 女子73名）



取組の内容

本校では、全校児童で「マラソン大会」に取り組みました。

本校の課題である持久力の向上を図るため、大会に向けて、体育の時間や休み時間にマラソン練習を取り入れました。

取組の成果として、朝や放課後に自主練習をする様子が見られるとともに、個人記録が縮まるなど、持久力が向上しました。また、前年度と比較して、外で遊ぶ児童が増えるなど、運動への意識の高揚が図られました。

えりも町立東洋小学校

ウォーキングチャレンジ

校長名：下 川 徳 久 児童数：10名（男子2名 女子8名）



取組の内容

本校では、年間を通して歩数計を活用した「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が見られた持久力の向上を図るため、課題意識をもって体を動かす取組（全校遊び、春・秋・冬の体力づくり等）を行い、計測された歩数を北海道地図上の駒で移動させていきました。

取組の成果として、休み時間に体育館で遊ぶ児童が増えたり、新体力テストで20mシャトルランの記録が向上したりするなどの変容が見られました。

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：五十嵐 重 信 児童数：23名（男子11名 女子12名）



取組の内容

本校では、体力向上プランに基づき、「マラソン記録会」に向けた体力づくりに取り組みました。

新体力テストの結果を踏まえ、児童の運動に対する意欲の向上を図るとともに、児童の柔軟性や握力、持久力など、総合的に体力の向上を図るため、継続して取り組みました。

取組の成果として、「がんばりカード」を活用したことにより、持久力の向上だけでなく、粘り強さや励まし合いなどの心の成長が見られました。

えりも町立えりも岬小学校

折り返し持久走

校長名：大 石 恭 義 児童数：27名（男子13名 女子14名）



取組の内容

本校では、年間を通した体力づくりとして、体育の時間の導入に「折り返し持久走」に取り組みました。

新体力テストにおいて課題の見られた20mシャトルランを基にした持久走の種目を設定し、児童一人一人が決められた時間ごとに、目標の長さを決めて挑戦しました。

取組の成果として、全児童が、疲れても粘り強く取り組むとともに、友達同士励まし合う様子が見られました。

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：47名（男子32名 女子15名）



取組の内容

本校では、体力づくりと人間関係づくりを目的として、児童会活動に位置付けられた「遊びの中で体力向上を図る活動」に取り組んでいます。

内容は、鬼ごっこや時間走など、本校の課題である持久力の向上を図ることを目的とし、種目を設定しました。

取組の成果として、回数を重ねるごとに、体を動かすことが楽しいと感じたり、上級生が下級生に対して思いやりの心をもったりすることができるようになりました。

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：137名（男子74名 女子63名）



取組の内容

本校では、継続的に体力の向上を図るため、「中高連携新体力テスト」に取り組みました。

本校と隣接するえりも高等学校と合同で、両校の全学年で新体力テストを実施することにより、中高の保健体育科教員が連携して、生徒個々の課題を把握し、継続的に課題改善に努める取組を行いました。

取組の成果として、男女ともに本校の課題であった持久力の向上が見られました。

北海道平取養護学校



- ・北海道平取養護学校
- ・北海道平取養護学校
静内ペテカリの園分校

北海道平取養護学校

遊びの指導

校長名：石 川 玉 乃 児童生徒数：76名（男子57名 女子19名）



取組の内容

本校小学部では、年間を通した「遊びの指導」として、本校の裏山等の環境を活用した散策や遊びに取り組みました。

「ゲームやルールを理解して参加すること」や「教師や友達と一緒に歩くこと」をねらいとして、様々な活動を行ってきました。

取組の成果として、遊びを通して、基本的なルールを身に付けたり、人との関わり方について理解を深めたりするとともに、基礎的な体力が向上しました。

北海道平取養護学校静内ペテカリの園分校

体づくり

校長名：石 川 玉 乃 児童生徒数：32名（男子23名 女子9名）



取組の内容

本分校小学部・中学部・高等部では、年間を通して、「体づくり」に取り組みました。

生活する上で必要となる体力を身に付けるために走ることを中心に継続して運動を行いました。

取組の成果として、小学部から継続して取り組むことにより、走ることが苦手な児童生徒が、長時間走れるようになったり、最後まで頑張る気力が身に付いたりするとともに、基礎的な体力が向上しました。