

令和4年度  
宗谷管内どさん子元気アップチャレンジ  
Ⅱ  
「実践事例の交流」

令和5年（2023年）3月  
宗谷教育局

## 【実践校一覧】

1. 稚内市立稚内南小学校
2. 稚内市立稚内東小学校
3. 稚内市立増幌小中学校
4. 稚内市立天北小学校
5. 稚内市立宗谷中学校
6. 稚内市立天北中学校
7. 猿払村立知来別小学校
8. 猿払村立浜鬼志別小学校
9. 猿払村立浅茅野小学校
10. 猿払村立鬼志別小学校
11. 猿払村立拓心中学校
12. 浜頓別町立浜頓別小学校
13. 中頓別町立中頓別小学校
14. 中頓別町立中頓別中学校
15. 枝幸町立目梨泊小学校
16. 枝幸町立歌登中学校
17. 礼文町立礼文小学校
18. 礼文町立香深井小学校
19. 礼文町立船泊小学校
20. 礼文町立香深中学校
21. 礼文町立船泊中学校
22. 利尻町立沓形小学校
23. 利尻町立仙法志小学校
24. 利尻町立利尻中学校
25. 利尻富士町立鴛泊小学校
26. 利尻富士町立鴛泊中学校
27. 幌延町立幌延小学校
28. 幌延町立問寒別小学校

## 稚内市立稚内南小学校「地域と連携した運動習慣定着の取組」（児童生徒数 362 名）

### 【取組の概要】

- 運動会や学芸会に向けて、5・6年生が毎年南中ソーランの練習に取り組んでいる。今年度は、6年生を対象に「南中ソーラン連」の方を講師に迎え、踊り方の練習を行った。

### 【工夫点】

- 南中ソーラン全国交流祭の前に指導の機会を設定することで児童の意欲を高めるとともに、6年生が5年生に踊り方を指導する場面を設定し、技術向上や伝統の継承を図った点。



【南中ソーラン連による指導の様子】

## 稚内市立稚内東小学校「地域と連携した運動習慣定着の取組」（児童生徒数 331 名）

### 【取組の概要】

- 全校で実施している新体力テストにおいて、運動習慣の一層の定着を図るため、そのスポーツ協会の指導員に協力していただき、児童自身が6年間の成長を実感したり、運動への意欲を高めたりできるようにしている。

### 【工夫点】

- 3人の稚内スポーツ協会の指導員の方に協力していただき、自校の教員を含め、多くの指導者を配置することで全種目をスムーズかつ効率的に実施できるようにした点。



【1年生の新体力テストの様子】

## 稚内市立増幌小中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 8 名）

### 【取組の概要】

- 毎日昼休み後の10分間に「どさん子元気アップチャレンジ『なわとびトライ』」に全校で取り組んでいる。

### 【工夫点】

- 週末に一人一人の記録を計測し、児童生徒が充実感を味わうことができるようにするとともに、記録を「令和4年度どさん子元気アップチャレンジ『なわとびトライ』」に申請し、児童生徒の意欲が向上するように取組を推進した点。



【全校でなわとび練習の様子】

稚内市立天北小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童数 22 名）

【取組の概要】

- 毎週水曜日の中休みに、巧緻性や調整力等の総合的な体力・運動能力の向上を目的として「短縄練習会」を行っている。

【工夫点】

- 技の難易度や跳んだ回数によって段階表を設け個々のレベルアップを目指すとともに、1年間を通して全員で取り組むことにより、児童に達成感を味わわせることができるようにした点。



【短縄練習会の様子】

稚内市立宗谷中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数 29 名）

【取組の概要】

- 授業の中で身に付けた知識・技能や戦術等を生かしながら、他学年とバスケットボールの試合を行った。

【工夫点】

- 事前に目的やルールの確認を行い、応援し合う雰囲気をつくることで、学年に関係なく試合を行えるようにした点。
- 各学年選抜チームをつくったり、教員と試合を行ったりするなど、普段はできない経験をさせることで、生徒に充実感を味わわせることができるように取組を推進した点。



【全校バスケットボールの様子】

稚内市立天北中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 13 名）

【取組の概要】

- 体育の授業の始まりに、3分程度でできる簡単なトレーニングに取り組んでいる。トレーニングの内容は、前時の終わりにサイコロを振り、決定している。

【工夫点】

- トレーニングは6種類あり、柔軟性・巧緻性・筋力など、様々な体力の向上につながるようになっており、前年度の新体力テストの結果から、特に高めたいポイントを組み込むようにしている点。



【サイコロの出目とトレーニング内容】

猿払村立知来別小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 30 名）

【取組の概要】

- 毎週月、水、金曜日の中休みにパワーアップタイムとして、新体力テストにおける本校の課題である「走力・持久力」を高める運動に取り組んでいる。

【工夫点】

- 宗谷管内どさん子元気アップチャレンジⅠ「マラソン 2022 チャレンジ」などを活用し、児童一人一人に目標をもたせ、充実感を味わわせることができるように取組を推進した点。



【パワーアップタイムの様子】

猿払村立浜鬼志別小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 28 名）

【取組の概要】

- 休み時間に「スポーツ5」という授業や学校行事と関連付けた運動に取り組んでいる。節毎に内容を変えており、1節は集団行動、2節はサーキットトレーニング、3節はマラソン、4・5節は短縄跳びを行っている。

【工夫点】

- 短縄跳びの取組で行っている「なわとび検定」では、「カード」を配付し、個人の記録や検定結果が目に見えるようにすることで充足感を味わわせ、児童が意欲をもって自主的に取り組むことができるよう活動を促した点。



【「スポーツ5」の様子】



【カード】

猿払村立浅茅野小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 9 名）

【取組の概要】

- 毎日の中休み及び月、火、金曜日の放課後に、体力テストで課題になった項目について、新体力づくりに取り組んでいる。

【工夫点】

- 体力づくりの一環として行っている一輪車の取組では、年間5回の「一輪車検定」や運動会での発表等、意欲的に取り組めるよう工夫することで、楽しく体力づくりができるようにしている点。



【一輪車検定の様子】



猿払村立鬼志別小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数79名）

【取組の概要】

- 1学期は週3回、2学期以降は週2回、全校の縦割り活動を生かした体力作りに取り組んでいる。3つのチームに分かれ、ラジオ体操（夏はマラソン）・サーキット・縄跳びをローテーションで行っている。縄跳びは高学年のどさん子元気アップチャレンジにもつなげている。

【工夫点】

- 高学年のリーダーを中心に活動を進めている点。
- 密を避けるため、体育館と1・2階廊下（夏はグラウンド）に分かれてできる内容にした点。
- 児童が楽しみながら体力作りに取り組めるよう、サーキットは周回の廊下を使用して、アザラシ・後ろ向き歩き・もも上げ・ケンパ・ケンケン・スキップ・連続両足跳び・ジャンプのコースを設けた点。



【鬼小サーキットのケンパの様子】

猿払村立拓心中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数84名）

【取組の概要】

- 全学年、学校祭でダンスを発表している。本番の約3週間前から、体育の授業で練習に取り組んでいる。
- ダンスの発表の取組を毎年継続することで、ダンス好きな生徒が増えた。

【工夫点】

- 外部講師を招き、振り付けやダンスの指導を行うことで、生徒の表現力の向上を図っている点。
- 生徒の関心が高い作品を選曲し、生徒の意欲の向上につなげている点。



【学校祭でのダンスの様子】

浜頓別町立浜頓別小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童数 118 名）

【取組の概要】

- プレイルームに体力アップコーナーを設置し、休み時間等に子どもたちが主体的に体力向上に取り組める環境をつくっている。

【工夫点】

- 7月に実施した新体力テストの結果から、平均値が低い種目（今年度は、握力と立ち幅跳び）にしぼって体力の向上を図るとともに、12月に再度測定を行い、効果を検証することで取組の充実を図っている点。



【握力トレーニングコーナーの様子】

中頓別町立中頓別小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 66 名）

【取組の概要】

- 前年度の新体力テスト結果から明らかになった全校的な課題である全身持久力の向上に向けた日常的な取組として、「どさん子元気アップチャレンジ」を活用し、前期は「マラソン」、後期は「縄跳び」を中心に取り組んでいる。

【工夫点】

- 朝活動や体育の時間の冒頭を使って、日常的に課題克服のための運動に意識して取り組んでいる点。
- 取組の成果を参観日、学習発表会等で保護者に見てもらい、家庭でも取り組んでもらえるように連携を図っている点。



【朝マラソンの様子】



【学習発表会での成果発表の様子】

中頓別町立中頓別中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数 24 名）

【取組の概要】

- 全校生徒の運動への意欲を喚起するため、定期的に生徒会執行部主催で、スポーツレク大会を企画し、全校生徒で取り組んでいる。
- 「ドッジビー」(フリスビーを使ったドッジボール)では、異学年で3チーム編成し、総当たりの対抗戦を行い、全員に賞品を授与した。



【生徒会執行部による進行】

【工夫点】

- 運動が苦手な生徒でも取り組みやすいよう、運動強度の低い種目を選定している点。
- 異学年でチームを組むことで、生徒間の交流を図るとともに思いやりの意識を高めている点。
- 企画から当日の運営まで生徒会執行部が行うことで、生徒の主体性を育み、達成感・有用感を高めている点。



【競技の様子】

枝幸町立目梨泊小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童数 10 名）

【取組の概要】

- 毎週月～水曜日の帯タイムの内、2日間「マラソン」「一輪車」「縄跳び」の取組を設定し、基礎体力の向上を図っている。

【工夫点】

- マラソン練習では町内小学生マラソン大会を意識し、毎回のタイムを廊下に掲示するとともに、個人ベスト記録を強調表示することにより、次回の練習に向けた児童のモチベーションアップにつなげた点。

	8/23 (水)	8/30 (水)	9/7 (水)	10/4 (水)	10/11 (水)	10/18 (水)
19	11.37	11.42	10.05	11.02	11.30	11.14
38	14.00	13.06	12.17	14.13	12.11	11.42
15	12.39	12.01	12.10	12.36	12.14	11.49
12	15.54	14.18	14.37	15.50	16.42	15.11
欠	15.21	15.04	欠	欠	14.21	14.00
15	10.27	9.55	8.39	11.08	9.38	8.16

【マラソン記録の掲示】



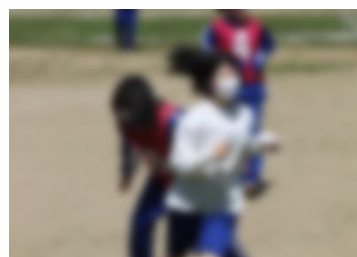
枝幸町立歌登中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 40 名）

【取組の概要】

- 感染症対策の観点から中止していた他学年交流について、生徒が「感染対策をするのでみんなで遊ぶ時間を」と声を上げたことにより、生活委員会が企画したレクを年に数回実施している。

【工夫点】

- できるだけ屋外で実施したり、生活委員が玄関に立ち、消毒してから校舎に入るようにしたりすることなど、感染対策について生徒が自ら考えて取り組んだ点。
- 全員参加にすることで、生徒同士の交流の充実を図った点。



【レクの様子】



【レクの様子】

礼文町立礼文小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 42 名）

【取組の概要】

- 毎週火曜日と木曜日の中休みに「ハチヨコタイム」として、「持久走」と「縄跳び」に取り組んでいる。年 2 回、全校児童による「縄跳び選手権」を実施している。

【工夫点】

- 持久走の周回数や縄跳びを跳んだ回数を個人カードに記録し、充実感と達成感を味わえるようにしている点。
- 縄跳び選手権では、学年 1～3 位を表彰し、取組の成果を感じられるようにしている点。



【縄跳び選手権の様子】

礼文町立香深井小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 9 名）

【取組の概要】

- 毎週水曜日の中休みに「一輪車」の取組を全校で進め、定期的な運動やバランス感覚の育成に努めている。

【工夫点】

- 上級生がリードしながら下級生が一輪車に乗ることができるよう取組を進めるとともに、学芸会で発表の場を設けることで児童のやる気や興味・関心を引き出している点。



【学芸会発表に向けて練習している様子】

【取組の概要】

- 毎週、朝の学習の時間に短縄跳びに取り組んでいる。日常的に取り組む体力づくりとして「縄跳びカード」を活用し、全校で実施している。



【全校で短縄跳びに取り組む様子】

【工夫点】

- 「二重跳びやはやぶさなど高度な技に挑戦したい」という児童の意欲が向上するよう、第1学年から継続した取組とした点。



【高度な技に挑戦する様子】

船小 びわとびカード 前		目標値										特別性			
学年	性別	目標値					目標値					特別性	特別性		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	男	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	女	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	男	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	女	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	男	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	女	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	男	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	女	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	男	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	女	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	男	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	女	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	男	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
8	女	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	男	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
9	女	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	男	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
10	女	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

【縄跳びカード】

【取組の概要】

- 日常的に取り組む体力づくりとして、短縄跳びと平行して、ラダーに取り組んでいる。低・中学年と高学年にグループを分け、交代で取り組んでいる。
- 第1学年から継続して取り組んでいるため、スピードを上げてステップを踏むことができるようになっている。



【ラダーに取り組む様子】

【工夫点】

- 学年に応じたメニューを設定することで、意欲の向上を図った点。



【学年に応じたメニューに取り組む様子】

【取組の概要】

- 季節ごとに取り組む体力づくりとして、夏季はマラソンに取り組んでいる。グラウンド内のマラソンコース及び学校近くの久種湖コースのマラソンを定期的に行っている。



【グラウンドコースを走る様子】

【工夫点】

- 陸上記録会への取組と関連させている点。また、児童の意欲の向上を図るため、マラソンカードを活用し、久種湖コースの際は低学年 1 km、中学年 2 km、高学年 3 km と学年に応じた距離を走る、グラウンド内のマラソンは 10 分間走りきるなど、目標を設定している点。



【久種湖コースを走る様子】



【マラソンカード】

【取組の概要】

- 放課後、陸上記録会に向けた体力向上の取組として、学校近くの久種湖コースを走るマラソンを行っている。



【放課後マラソン様子】

【工夫点】

- 陸上記録会への取組と関連させている点。また、希望者のみの参加とすること及び自分で走る距離を設定することにより、意欲の向上を図った点。



【放課後マラソン様子】



**【取組の概要】**

- 季節ごとに取り組む体力づくりとして、冬季は短縄跳び及び長縄跳びに取り組んでいる。児童会書記局の活動と連動させ、縄跳び大会を開催している。

**【工夫点】**

- 様々な技や連続して跳び続ける時間などテーマが異なる大会を3回程度行い、児童同士が練習の成果を見せ合う場を設定することで意欲の向上を図った点。



**【縄跳び大会の様子】**



**【縄跳び大会の様子】**



**【縄跳び大会の様子】**

礼文町立香深中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数 28 名）

**【取組の概要】**

- 年3回（4月、7月、12月）、生徒が日頃の体力づくり（体育、部活動等）の成果を発揮できるよう、放課後に体力診断テストを行っている。

**【工夫点】**

- 各回の取組の前に、生徒に「前回の記録を超える」「全国（全道）平均を超える」などの個人目標をもたせることで意欲の向上を図っている点。



**【第3回体力診断テストの様子】**



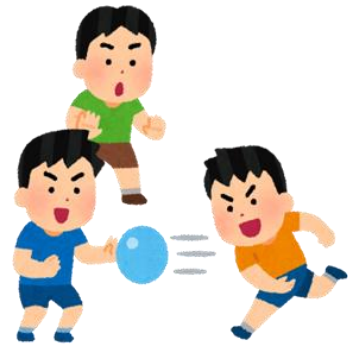
礼文町立船泊中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数 30 名）

【取組の概要】

- 月に2回、「朝スポ」として、朝読書の時間を利用して、ドッチボール、円陣バレー、縄跳び、ラダー競争等を行い、生徒間の交流を深めるとともに定期的な運動に取り組んでいる。

【工夫点】

- 保体委員会が中心となり生徒が主体的にメニューを決めることで、生徒の運動に対する意欲の向上を図っている点。



※ 写真はありません。

利尻町立沓形小学校「児童生徒の外遊びへの興味・関心を高める取組」（児童生徒数 58 名）

【取組の概要】

- 外遊びをとおした体力向上の推進として、雪が降るまでの期間、グラウンドゴルフ、キャッチボール、サッカー、マラソンの場の設定及び声掛けを行い、運動の習慣化を図っている。

【工夫点】

- 児童の興味・関心を高めるため、生徒指導部で外遊び啓発のポスターを作成するとともに、毎週月・水・金曜日はグラウンドゴルフ及びキャッチボール、火・木曜日はサッカー及びマラソンと、曜日で分けて取り組むことで人数を集め、学年の壁を越えて楽しく取り組めるようにした点。



【グラウンドゴルフの様子】

利尻町立仙法志小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 11 名）

【取組の概要】

- 持久力向上のため、全校で週に1度、朝の体力づくりとして持久走に取り組んでいる。

【工夫点】

- 「走った周回分のシールを、全校児童で協力して大きなキャラクターの絵に貼る」という児童のアイデアを取り入れ、児童会主体の取組とすることで、子ども達が楽しみながら走っていた点。
- 取組終了後に、全員で目標達成を祝う催しを行い、達成感を味わわせることができたようにした点。



【朝の体力づくりの様子】

利尻町立仙法志小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数 11 名）

【取組の概要】

- 長期休業中の運動不足を解消するために、全校で「柔軟体操ドリル」に取り組んでいる。

【工夫点】

- 12 種類のストレッチ運動について、5・6年生の手本の写真を載せたカードを作成することで、低学年の児童が正しく取り組めるようにした点。
- きちんとできたら色を塗れるスペースを作り、長期休業期間中も自主的に柔軟体操に取り組めるようにした点。



【柔軟体操ドリルの事前指導の様子】

利尻町立利尻中学校「生徒の運動への興味・関心を高める取組」（生徒数 37 名）

【取組の概要】

- 昼休みに保健委員会が主催したレクを実施するなど、全校生徒で運動に親しむ取組を行っている。

【工夫点】

- 学年混合チームを作成することで全校生徒が異学年による交流を深めながら楽しく体を動かせるようにするとともに、生徒主体の取組とすることで企画した委員会の生徒に充実感を味わわせることができるようにした点。



【ドッジビー対抗戦の様子】

利尻富士町立鴛泊小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童数 67 名）

【取組の概要】

- 朝活動の時間を活用し、毎年全学年で行っている新体力テストの結果を踏まえて決定した運動・ゲームを実施することにより、児童が楽しみながら体力向上を図ることができる取組を継続している。

【工夫点】

- 今年度は、「走力」「持久力」「運動意欲の喚起」を重点に取り組みを進めており、低・中・高学年ブロックごとに行うことで、ダイナミックな遊びに取り組めるようにしている点。



【低学年「しっぽとりゲーム」の様子】

利尻富士町立鴛泊中学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（2年生生徒数12名）

【取組の概要】

- 2年生体育の「ダンス」の授業のウォーミングアップとして「みんなでムーブ（キタキツネ）」の動画を活用し、リズムに合わせて楽しく体を動かしている。

【工夫点】

- 令和4年度「みんなでムーブ リズム運動動画コンテスト」完コピ部門の、中学生の部に応募し、お互いの振付を生徒同士が確認し合いアドバイスを送



【ダンス授業の様子】

幌延町立幌延小学校「児童生徒の運動への興味・関心を高める取組」（児童生徒数103名）

【取組の概要】

- 「どさん子元気アップチャレンジ『なわとびトライ』」に参加し、2週間に1回、体育の時間に記録を計測するとともに、記録を「幌小なわとびカード」に残している。

【工夫点】

- 児童の記録を「幌小なわとびカード」に記入し、上位の記録は校内に掲示するとともに、なわとびの技と回数による級段位の認定（9級～5段）にも利用することで、児童の意欲向上を図っている点。



【1年生がチャレンジしている様子】

幌延町立問寒別小学校「地域と連携した運動習慣定着の取組」（児童生徒数13人）

【取組の概要】

- 7月初めに町内で開催される「少年少女陸上記録会」と、6・7月に体育科の陸上運動領域の授業を関連付けて実施し、地域と連携して児童の運動習慣の定着を図っている。

【工夫点】

- 「短距離走」でのラインの整備、「ソフトボール投げ」のライン整備、「走り幅跳び」のメジャーの整備等、主体的な運動へと向かうように各種目の環境整備を推進した点。



【ソフトボール投げラインの様子】



幌延町立問寒別小学校「地域と連携した運動習慣定着の取組」（児童生徒数 13 人）

【取組の概要】

- 9月初めに町内で開催される「小学生水泳記録会」と、7・8月に体育科の水泳運動・水遊び領域の授業を関連付けて実施し、地域と連携して児童の運動習慣の定着を図っている。

【工夫点】

- 全4回の水泳学習において、毎時間「足をつかずに泳げる距離」「一定の距離を泳ぎ切るタイム」を児童一人一人に計測して伝え、自己の成長を実感できるようにするとともに、主体的な運動を促した点。



【ビート板練習の様子】

幌延町立問寒別小学校「地域と連携した運動習慣定着の取組」（児童生徒数 13 人）

【取組の概要】

- 9月中旬に町内で開催される「マラソン大会」と、7～9月に体育科の体づくり運動領域・陸上運動領域の授業を関連付けて実施し、地域と連携した児童の運動習慣の定着を図っている。

【工夫点】

- 1年をとおしてジョギングを授業で行うとともに、夏休み前にグラウンドでの運動の仕方を学習したり、町の地図を使ったカードを使用したりすることにより、夏休み及び2学期初めに主体的に運動に向かえるようにしている点。



【町の地図によるマラソンカード】