

令和元年度（2019年度）

オホーツク運動プログラム 取組事例集



■ 短学活や休み時間での活用

- 児童会の計画や運営による集会等の事例 北見市立相内小学校 P1上
- 養護教諭による環境整備の事例 紋別市立渚滑中学校 P1下

■ 体育・保健体育科授業での活用

- 「業務推進シート」の活用により、学校全体で授業改善を図った事例 遠軽町立丸瀬布小学校 P2上
- 体幹を鍛え、「走・跳の運動（遊び）」の充実につなげた事例 滝上町立滝上小学校 P2下
- 冬季の保健体育科授業の充実につなげた事例 斜里町立斜里中学校 P3上
- 「柔軟性」の向上につなげた事例 佐呂間町立佐呂間中学校 P3下

■ 部活動での活用

- 陸上部で活用した事例 網走市立第四中学校 P4上
- サッカー部で活用した事例 興部町立興部中学校 P4下

■ 長期休業中や各家庭での活用

- 「冬季学習支援会」で活用した事例 北見市立上常呂小学校 P5上
- 家庭での運動習慣形成につなげた事例 北見市立光西中学校 P5下

■ 「準備運動特選13」を活用した取組

- 児童が主体となって取組を推進した事例 斜里町立朝日小学校 P6上
- 器械運動の授業に取り入れた事例 遠軽町立遠軽中学校 P6下
- 地域教育政策推進事業 オホーツク運動プログラム講演会について P7

■ 短学活や休み時間での活用

児童会の計画や運営による集会等の事例

1 取組の目的及び概要

児童会の保健体育委員会の計画及び運営により、「オホーツク運動プログラム」を活用した体力向上に学校全体で取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

保健体育委員会が中心となり、全校児童が自己目標を設定して「じっくりプログラム」の「びよんびよん縄跳び」に取り組む集会を行った。また、できた技や回数に応じて色を塗るカードを作成することにより、児童が達成感を味わいながら、主体的に取り組むことができるようにした。

3 取組の様子や取組後の児童の変容

児童が、主体的に取り組むよう工夫したことにより、運動に消極的だった児童が、中休みに自主的に縄跳びに取り組む姿が見られるようになった。

北見市立相内小学校



【「縄跳び集会」の様子】

養護教諭による環境整備の事例

1 取組の目的及び概要

普段、運動をする習慣がなく、運動を苦手とする生徒が気軽に体を動かし、運動の楽しさを実感できるよう、養護教諭が校内の環境を整備した。

2 取組を進める上での工夫

養護教諭の協力の下、廊下に「オホーツク運動プログラム」の各種目が記載されたカプセルを入れた「からだを動かすガチャ」を設置した。生徒は1日1～2回ガチャを回し、出てきた運動内容に取り組むことができるようにした。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

「からだを動かすガチャ」から出てきた運動を、養護教諭等の教職員と一緒に取り組んだことにより、運動が苦手だった生徒が、運動への意欲を高めるとともに、運動習慣形成に係るコミュニケーションを深められるようになった。

紋別市立渚滑中学校



【設置された「からだを動かすガチャ」】



【休み時間の様子】

■ 体育・保健体育科授業での活用

「業務推進シート」の活用により、学校全体で授業改善を図った事例

遠軽町立丸瀬布小学校

1 取組の目的及び概要

新体力テストの結果等から明らかとなった課題の解決に向け、学校全体で授業改善を進めるため、「業務推進シート」を活用し、「オホーツク運動プログラム」を体育科の授業等に取り入れた。

2 取組を進める上での工夫

「オホーツク運動プログラム」を位置付けた体育科の授業を計画する際「業務推進シート」を活用し、各課題の解決に向けて、「いつ、だれが、何をするか」等の具体的な方策を立て、全教職員で取組内容の共有を図った。

3 取組の様子や取組後の児童の変容

「業務推進シート」に基づいた組織的な取組を行ったことにより、柔軟性や走力など、本校で課題となっていた体力等の向上が見られた。



【足の付け根のストレッチの様子】

ム（体育・図書・芸術）業務推進シート		学期末反省会議（9月18日） 発表 締め切りは9月13日
【改善】 各チームの分析からどのようなことを実施・実現しますか	【具体策とスケジュール】 「いつ」までに「だれ」が「何を」しますか	
学校評価・体力テストの結果をふまえた取組み <small>★体育の時間での5分間走・柔軟の取り組みの月ごと取り組みチェック表配布</small>	「いつ」	「何を」
	9/18	職員会議で状況共有
	10/1	係から各担任にチェック表を配布（月1度）

【「業務推進シート」の一部】

体幹を鍛え、「走・跳の運動（遊び）」の充実につなげた事例

滝上町立滝上小学校

1 取組の目的及び概要

児童の更なる体力向上に向けて、体幹を鍛えることを目的に体育科の授業において、「オホーツク運動プログラム」の「しっかりプログラム」を授業の導入に取り入れた。

2 取組を進める上での工夫

特に低学年では、スムーズに体を動かすことが苦手な児童も多いことから、「しっかりプログラム」の内容を教員が発達の段階に合わせてアレンジし、飽きずに継続的に取り組めるよう工夫を図った。

3 取組の様子や取組後の児童の変容

「しっかりプログラム」で体幹を鍛えたことにより、「走・跳の運動（遊び）」において、体を巧みに操作しながら走ったり、跳んだりする姿が多く見られるようになった。



【体育科授業の様子】



【積極的に体を動かす児童の様子】

■ 体育・保健体育科授業での活用

冬季の保健体育科授業の充実につなげた事例

1 取組の目的及び概要

スケート競技やバドミントン等、冬季の保健体育科の授業において、体をほぐすことやけがの防止を目的として、「オホーツク運動プログラム」を準備運動に取り入れた。

2 取組を進める上での工夫

生徒が、目的意識をもって運動に取り組めるように、体のどの部位を重点的に伸ばすストレッチであるかを丁寧に説明しながら、準備運動に取り組ませた。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

準備運動に「オホーツク運動プログラム」を活用したストレッチを取り入れたことにより、気温が低い中でも生徒は、徐々に体温を上げることができ、けがをすることなく、円滑に主運動に移行することができるようになった。

斜里町立斜里中学校



【スケート授業の様子】



【バドミントン授業の様子】

「柔軟性」の向上につなげた事例

1 取組の目的及び概要

保健体育科の授業において、新体カテストの結果及び分析から明らかとなった「柔軟性」の改善を目的として、「オホーツク運動プログラム」を準備運動に取り入れた。

2 取組を進める上での工夫

教科担任が、生徒に対して「なぜこの運動を行うのか」というねらいを明確に示すとともに、ポスターに示されている「Point」に注意しながら各ストレッチを行った。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

教科担任と生徒が、運動のねらいを共有し、必要感をもって各プログラムに取り組んだことにより、毎時間の保健体育科の授業において、けがの防止を意識しながら、運動パフォーマンスを高めることができた。

佐呂間町立佐呂間中学校



【首のストレッチ】



【太もも（内）のストレッチ】

■ 部活動での活用

陸上部で活用した事例

1 取組の目的及び概要

各種陸上競技の技術向上を目的として、準備運動の際に、8種類のストレッチの中から、その日の活動内容に合わせた「のびのびプログラム」に取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

陸上競技では、太もも後ろの筋肉のストレッチが重要であることから、顧問教諭が、持ち上げていない方の足を曲げて腰が痛くならないように調整する等のポイントを踏まえた動きのモデルを見せる工夫を行った。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

部活動の準備運動に「のびのびプログラム」を継続的に取り入れたことにより、多くの生徒の柔軟性が向上した。

網走市立第四中学校



【太もも（後ろ）のストレッチ】



【首のストレッチ】

サッカー部で活用した事例

1 取組の目的及び概要

各関節の可動域を広げ、体幹を鍛えることを目的として、準備運動の際に、「しっかりプログラム」の4種類のエクササイズに取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

サッカーには、足でボールを扱うという特性があり、特に片足で体を支える能力が重要であることから、背すじをピンと伸ばし、腰を傾けずに行う体幹を鍛えるエクササイズを重点的に行った。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

競技の特性を重視したプログラムに取り組んだことにより、シュートをする際のキック力が向上したり、ゲームにおいて一対一で体をぶつけ合う時に体勢が崩れにくくなったりする等、体幹が強くなった生徒が多く見られた。

興部町立興部中学校



【サッカー部の活動の様子】

■ 長期休業中や各家庭での活用

「冬季学習支援会」で活用した事例

1 取組の目的及び概要

冬季休業中に実施した学習支援会の「運動遊び」の時間において、冬季の運動量増加や家庭での運動習慣形成につなげることを目的として「オホーツク運動プログラム」に取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

児童が肩胛骨^{けんこうこつ}周りをほぐすことの気持ちよさを実感できるよう、「じっくりプログラム」のゆらゆら腕振りを行った。また、楽しみながら持久力を高めることができるように全員で、びよんびよん縄跳びを行った。

3 取組の様子や取組後の児童の変容

冬季休業中に継続した運動を行ったことにより、家でも「じっくりプログラム」に取り組む児童が見られた。また、休み時間に縄跳びをする等、児童の冬季の運動量増加につながった。

北見市立上常呂小学校



【冬季学習支援会の様子】



【びよんびよん縄跳びの様子】

家庭での運動習慣形成につなげた事例

1 取組の目的及び概要

各種調査結果から、部活動以外の運動習慣がなく、「スクリーンタイム」の長い生徒が多数いることが明らかとなったことから、生徒の運動習慣形成を目的として、「オホーツク運動プログラム」に取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

「のびのびプログラム」を授業の導入に継続的に取り入れるとともに、長期休業中の計画表にプログラム実施の有無を記入する欄を設けることにより、生徒が、長期休業中に家庭でも実践できるよう工夫した。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

「のびのびプログラム」を長期休業中に取り入れるよう仕掛けをしたことにより、家庭でも体を動かす生徒が増えるなど、部活動以外の運動習慣の形成につながった。

北見市立光西中学校



【ポスターの掲示】

	就寝時間	学習時間(分)	ストレッチ	自己評価	
				学習	生活
1	22:00	140分	○	A・B・C	A・B・C
2				A・B・C	A・B・C

【長期休業中の計画表】

■ 「準備運動特選 13」を活用した取組

児童が主体となって取組を推進した事例

1 取組の目的及び概要

「管内どさん子元気アップチャレンジ」と自校の「体力向上プラン」を連動させ、児童会等が中心となって体力向上の取組を推進した。とりわけ、「準備運動特選 13」を活用し、学校全体で体力向上に係る組織的な取組を行った。

2 取組を進める上での工夫

全校朝会において、「オホーツク運動プログラム」について説明を行った後、「準備運動特選 13」を基に、第6学年の学級委員主催による「朝日ウォームアッププロジェクト」や、児童会体育委員会主催による「ボールの投げ方教室」等を実施した。

3 取組の様子や取組後の児童の変容

児童が主体となった取組を行ったことにより、楽しみながら苦手を克服しようとする意識及び態度の高まりが見られた。

斜里町立朝日小学校



【全校朝会での紹介及び説明】



【「新聞つつ投げ」の様子】

器械運動の授業に取り入れた事例

1 取組の目的及び概要

器械運動（マット運動及び跳び箱運動）では、自分の体を支えられることが重要な要素であることから、その能力を身に付けることを目的として、「準備運動特選 13」に取り組んだ。

2 取組を進める上での工夫

抱え飛び込み跳びを苦手としている場合には「⑩うさぎとび」を行い、倒立を苦手としている場合には「⑫かえる倒立」の後に「⑬壁のぼり倒立」を行う等、〈動きの工夫〉を参考にしながら、それぞれ授業の導入に取り入れた。

3 取組の様子や取組後の生徒の変容

すぐに技に入るのではなく、準備運動において「準備運動特選 13」を取り入れたことにより、スモールステップで取り組むことができ、運動が苦手な生徒もスムーズに器械運動に取り組む姿が見られた。

遠軽町立遠軽中学校



【教師による示範演技の様子】

地域教育政策推進事業

オホーツク運動プログラム講演会「あなたの知らない筋肉の世界」



令和元年（2019年）11月14日、北見市立常呂中学校において、地域教育政策推進事業の一環として、桐蔭横浜大学の桜井 智野風教授を招聘し、「あなたの知らない筋肉の世界」と題して講演会を実施した。

○ 講話の概要

講師の桜井教授からは、クイズ形式で筋肉に関する問題を出したり、生徒に実際に体を動かさせたりしながら、以下の4つのキーワードを基に、中学生期における持久力の重要性についての説明があった。

【汗】

人間には、筋肉が熱くなるのを防ぎ、長く運動することができるように「汗」という冷却機能が備わっている。「汗をかくこと」は、大変重要な働きである。

【共同作業】

人間の全身には、約500～600の筋肉がある。特に「手」は約70の筋肉で組織され、それらが共同作業することにより複雑な動きが可能になっている。

【糖】

筋肉を動かすためには必ず「糖」が必要であることから、空腹時の運動は避け、脂肪を燃やすために炭水化物をしっかりと食べることが重要である。

【持久力】

筋繊維には、持久力のある遅筋と、瞬発力はあるが疲れやすい速筋があり、遅筋が体を動かす基礎となることから、持久力を高める運動に取り組むことが重要である。

まとめとして、中学生期に最も伸びる能力である「持久力」を高めるための一つの方法として、「オホーツク運動プログラム」にある各種ストレッチや縄跳びが効果的であるとの話があった。

○ 講演後の生徒の感想

- ・中学生は、パワーよりも持久力を高めた方がよいと分かったので、縄跳びを多くやりたい。
- ・持久力は、中学生の今が一番伸びると知ったので、部活動を引退してからも運動を続けたいと強く思った。
- ・脂肪を減らすためには、ご飯をしっかりと食べて脂肪を燃やす必要があることが分かったので、きちんとした食事を心掛けたい。

～オホーツク管内の先生方へ～

【汗】、【共同作業】、【糖】、【持久力】の知識を
オホーツクの児童生徒に伝えていきませんか？



オホーツク運動プログラム

検索



令和元年度(2019年度)オホーツク運動プログラム取組事例集

令和2年3月発行

編集・発行 北海道教育庁オホーツク教育局

〒093-8619 北海道網走市北7条西3丁目 TEL (0152)41-0757

URL <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/okh/>