

令和 3 年 度

小中学校における「体力向上」に関する実践研究

—小中学校における調査結果を踏まえた体力向上の実践—

青 山 小 学 校	山 本 麻 梨
緑 が 丘 小 学 校	長谷部 雅 彦
下 小 路 中 学 校	稲 葉 夏 海
渋 民 中 学 校	佐 藤 聡 哉
学校教育課指導主事	津志田 静 徳

令和 4 年 1 月
盛岡市教育研究所

目次

I	研究主題	1
II	主題設定の理由	1
III	市内児童・生徒の体力の実態	1
IV	研究の仮説	1
V	研究の内容と方法	2
VI	実践研究計画	2
VII	研究の組織	3
VIII	研究のまとめ	3
IX	実践	
1	走力向上取組	6
2	各領域の取組	12
3	I C T活用	20

I 研究主題

小中学校における「体力向上」に関する実践研究 ～小中学校における調査内容を踏まえた体力向上の実践～

II 主題設定の理由

文部科学省が毎年実施している「新体力テスト」の調査結果を見ると、盛岡市の課題項目として「50m走」が挙げられる。過去 10 年の記録の推移に注目すると、いくぶん向上が見られるものの、全国平均と比べた場合、調査結果が公表されている令和元年の記録では、どの年代カテゴリーにおいても、全国平均を下回る結果となっている。

この結果を受け、各校が創意工夫をしながら走力向上の取組を計画し実施している。また、市でも「体育の授業等で取り組む W-up メニューDVD」を配布し、体育授業や課外活動で走力向上の取組を行う際の一助としている。

他方、学習指導要領では、「豊かなスポーツライフを育成する」ことが体育科の目標として掲げられている。運動する楽しみや喜びを味わいながら豊かなスポーツライフを育成する資質・能力を育むために、体育の授業を充実させていく必要がある。

このことから、本研究では「体力」のうち、盛岡市の課題である「走力」に着目し、記録の向上を目指すために行った小中学校での教育活動全般における走力向上取組を紹介していく。また、今年度より盛岡市では、一人一台の情報端末が配備されている。そこで、個別最適な学びを実現するための ICT 活用実践例も併せて紹介していく。

このように本研究で取り組んだ走力向上に関わる実践例を、各校が創意工夫により活用していくことで、盛岡市の走力向上を目指していきたいと考え、本主題を設定した。

III 市内児童・生徒の体力の実態

市内児童生徒の 50m 走の推移

男子	10 年前 H23	6 年前 H27	3 年前 H30	2 年前 R 1	今年度 R 3
小 1	11.89	11.72	11.66	11.71	11.82
小 2	10.98	10.80	10.88	10.73	10.80
小 3	10.46	10.37	10.26	10.31	10.32
小 4	9.95	9.93	9.81	10.01	9.86
小 5	9.47	9.42	9.46	9.55	9.57
小 6	9.21	9.07	9.12	9.12	9.10
中 1	8.59	8.72	8.63	8.61	8.69
中 2	7.94	8.07	7.93	8.06	8.01
中 3	7.66	7.67	7.57	7.55	7.62

女子	10 年前 H23	6 年前 H27	3 年前 H30	2 年前 R 1	今年度 R 3
小 1	12.21	11.96	11.99	12.03	12.12
小 2	11.36	11.05	11.10	11.04	11.11
小 3	10.75	10.53	10.53	10.57	10.57
小 4	10.14	10.13	10.03	10.11	10.08
小 5	9.66	9.68	9.63	9.65	9.64
小 6	9.29	9.33	9.32	9.29	9.37
中 1	9.05	9.21	9.11	9.04	9.29
中 2	8.93	8.91	8.77	8.87	8.87
中 3	8.82	8.78	8.65	8.70	8.72

IV 研究の仮説

調査結果から明らかになった課題「50m 走」を改善するために、体育の授業や課外活動、学校行事等、教育活動全般で走力向上の取組を進めていくことで、課題改善が図られるであろう。

V 研究の内容と方法

1 研究内容

- (1) 教育活動全般を通じた走力向上取組の計画・実施
- (2) 運動領域に応じた準備運動（セットメニュー）の開発
- (3) 体育の授業における ICT の活用

2 研究方法

- (1) 研究内容(1)(2)(3)に重点をおいた研究員による実践
- (2) 研究内容(1)(2)(3)に係る手立て等を検証する授業研究会

VI 実践研究計画

1 青山小学校の実践

- (1) 走力向上取組
 - ア 50m走の継続的な計測
 - イ 外遊びの奨励
 - ウ 清掃時間における雑巾がけの強化
 - エ マラソン大会の実施
 - オ 体育研究部による体力向上取組提案
- (2) 各領域の取組
 - ア 体づくりの運動遊び「体ほぐしの運動遊び」「多様な動きをつくる運動遊び」
 - イ 器械・器具を使つての運動遊び「鉄棒を使った運動遊び」
 - ウ ゲーム「鬼遊び」「ボールゲーム」
- (3) ICT 活用
 - ア 器械運動における効果的な動画の活用（器械運動「跳び箱運動」）
 - イ 児童の変容を把握する学習評価での活用（器械運動「跳び箱運動」）

2 緑が丘小学校の実践

- (1) 走力向上取組

ア 市内陸上記録会中止に伴う、学年陸上記録会の実施

イ 市内球技大会中止に伴う、学年球技大会の実施

ウ ゴーゴージャンプタイムの実施

エ 体育委員会主催による「雑巾がけリレー」の実施

オ 朝ストレッチ「曲げ曲げピーン」

(2) 各領域の取組

ア ボール運動「アルティメット」

イ 陸上運動「リレー」

ウ 器械運動「跳び箱運動」

(3) ICT 活用

ア 探求的な学びを促すオリエンテーション場面での活用（ボール運動「アルティメット」）

イ 児童同士の相互評価を促す展開場面での活用（走・跳の運動遊び「宝取り鬼」）

ウ 児童の変容を把握する学習評価での活用（器械運動「跳び箱運動」）

3 下小路中学校の実践

- (1) 走力向上取組
 - 陸上競技「短距離走・リレー」
- (2) 各領域の取組
 - ア 球技「ハンドボール」
 - イ 器械運動「マット運動」
- (3) ICT 活用
 - 動きの違いを見つけ出す場面での活用（器械運動「マット運動」）

4 渋民中学校の実践

- (1) 走力向上取組
 - ア 市作成「体育の授業等で取り組むW-up メニューDVD」の活用

- イ 新体力テストの詳細な分析
- ウ 50m走タイムのトップ 10 ランキング揭示
- エ 50m走タイム測定の習慣化
- オ 特設陸上部の陸上大会短距離種目への参加
- (2) 各領域の取組
- ア 体づくり運動「体の動きを高める運動」
- イ 陸上競技「短距離走・リレー」
- ウ 球技「ソフトボール」
- (3) ICT活用
- ア 短距離走における知識の定着を図るための映像と画像の活用
- イ 自己の動作を分析する場面でのタブレットカメラの活用
- ウ 映像比較による技術改善場面での活用

VII 研究の組織

班 長 長谷部 雅 彦（緑が丘小学校）
 副班長 佐 藤 聡 哉（渋 民中学校）
 山 本 麻 梨（青 山小学校）
 稲 葉 夏 海（下小路中学校）

VIII 研究のまとめ

1 春季と秋季の 50m走の比較について

[青山小学校 1 年生]

男 子				女 子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	13.4	11.2	○	1	14.3	12.3	○
2	12.6	10.8	○	2	13.4	12.6	○
3	10.7	9.8	○	3	12.1	10.0	○
4	13.1	10.9	○	4	10.8	9.4	○
5	14.3	14.8		5	12.8	11.4	○
6	11.4	11.7		6	12.6	11.0	○
7	13.8	11.9	○	7	14.4	12.1	○
8	13.4	11.3	○	8	11.2	10.6	○
9	15.9	13.3	○	9	11.2	11.4	○
10	12.0	9.7	○	10	12.4	10.7	○
11	12.3	11.0	○	11	16.4	13.0	○
12	12.3	10.6	○	12	14.6	12.5	○
13	12.9	11.9	○	13	12.2	10.9	○
14	11.4	10.2	○	14	14.2	11.7	○
15	11.8	10.4	○	15	13.5	11.6	○
16	12.8	11.0	○	平均	13.0	11.4	100%
17	14.4	11.7	○				
18	10.4	9.5	○				
19	11.7	10.4	○				
平均	12.6	11.1	89%				

[緑が丘小学校 6 年生]

男 子				女 子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	8.9	8.5	○	1	9.5	8.6	○
2	8.3	7.7	○	2	8.8	8.2	○
3	8.9	7.6	○	3	8.9	8.2	○
4	9.8	9.2	○	4	9.2	9.4	○
5	10.6	9.6	○	5	9.2	8.7	○
6	8.1	8.0	○	6	8.9	9.2	○
7	8.5	7.8	○	7	8.6	8.3	○

8	9.2	8.5	○	8	9.3	8.9	○
9	7.7	7.1	○	9	9.2	8.4	○
10	7.7	7.2	○	10	9.9	9.4	○
11	8.4	8.1	○	11	9.3	8.6	○
12	8.8	8.4	○	12	8.5	7.6	○
13	9.9	9.3	○	13	8.6	8.1	○
14	8.0	7.5	○	14	8.9	9.0	○
15	9.3	8.3	○	15	10.1	9.5	○
16	9.2	8.4	○	16	8.2	7.7	○
17	8.2	7.8	○	17	8.9	8.3	○
18	8.2	7.9	○	18	8.7	8.4	○
平均	8.7	8.2	100%	平均	9.0	8.6	100%

[下小路中学校 1 年生]

男 子				女 子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	7.5	7.5		1	8.9	8.8	○
2	7.5	7.3	○	2	8.5	7.9	○
3	9.3	8.5	○	3	10.5	9.7	○
4	11.2	11.0	○	4	9.3	9.2	○
5	8.3	8.1	○	5	8.5	8.3	○
6	8.7	8.0	○	6	8.7	8.2	○
7	7.9	7.7	○	7	9.4	—	
8	8.6	8.1	○	8	9.4	8.7	○
9	8.2	8.1	○	9	9.4	8.9	○
10	8.4	8.2	○	10	10.2	10.1	○
11	7.9	7.6	○	11	7.8	7.6	○
12	7.7	7.4	○	12	8.6	8.4	○
13	8.5	8.3	○	13	8.8	8.3	○
14	8.4	8.2	○	14	9.8	9.4	○
15	9.1	8.7	○	15	9.6	9.0	○
16	7.5	7.4	○	16	10.0	9.1	○
17	9.4	8.6		17	8.3	7.7	○
平均	8.5	8.2	88%	18	9.9	9.1	○
				平均	9.2	8.7	94%

[渋民中学校 2 年生]

男 子				女 子			
番号	春季	秋季	伸び	番号	春季	秋季	伸び
1	8.3	7.5	○	1	8.4	8.0	○
2	6.9	7.0		2	8.7	8.5	○
3	8.9	8.1	○	3	7.8	7.5	○
4	7.1	6.9	○	4	8.4	8.0	○
5	7.3	7.2	○	5	8.6	8.5	○
6	8.0	7.8	○	6	8.9	8.5	○
7	8.2	8.0	○	7	7.7	7.7	
8	7.1	7.0	○	8	8.4	8.5	
9	7.5	7.3	○	9	8.1	8.0	○
10	8.2	8.6		平均	8.3	8.1	78%
11	8.0	7.8	○				
12	6.8	6.8					
13	7.1	6.9	○				
平均	7.6	7.4	77%				

2 研究の成果と課題

(1) 成果

ア 計画的に走力向上の取組を行うことにより確実に記録の伸びが見られる。また、繰り返し走ることにより、児童生徒自身が効率的な走り方を見つけ出し、フォームが安定する。さらに、継続的に記録を測定することにより、自己の変容を自ら実感することができ、走運動に主体的に学ぶ意欲につながった。

イ 新体力テストの結果を分析し、学校や学年、学級の課題点を明らかにすることで、取組がより焦点化され効果的となった。

ウ 新たに取組を作り出すのではなく、日常の遊び、体力向上の取り組み、体

育の授業の中で行っている運動の意義を見直し、児童生徒たちと共通理解を図ることで取組が容易になる。日々の積み重ねが効果的であると実感した。

エ 市が配布している「体育の授業等で取り組むW-upメニューDVD」を用いながら、体育の時間の始めにウォーミングアップメニュー（セットメニュー）を組み込むことにより、児童生徒自身が体の動かし方を理解したり、どこを動かすとどこの部位を鍛えられるか自覚したりすることができ、大変有効だった。

(2) 課題

ア 「体育の授業等で取り組む W-up メニューDVD」を用いる際には、一つ一つの運動を分析したときに、視線はどうか、上体や下肢といった部位がどのような向きになっていけばいいのか、どのようなスピードで運動ができればいいのかなど、注視する動きと併せて全身の動きにも目を向け、動きの質を高めていく必要性を感じた。

イ ICT 活用に当たっては、器械運動等客観的に自分の動きを見ることで、個別最適な学びにつながり、技能習得に効果的な領域がある一方、ボール運動等ゲーム展開にカメラ操作が追い付かず難しい領域や教材もある。どの領域や教材で効果的なのか実践を重ねて精査していく必要がある。

ウ 走力が向上するとどんないいことがあるのか、発達段階に応じ児童生徒たち自身が自覚することにより、タイム重視ではなく、走ることへの喜びや楽しみが生まれると考える。それが、ひいては体育科の目指す、「運動する楽しみや喜び

を味わいながら豊かなスポーツライフを育成する資質・能力を育むこと」につながる。走力向上には、意欲面への手立てが必要であると感じた。

Ⅸ 実践

1 走力向上取組

(1) 青山小学校

ア 50m走の継続的な計測（学年）

例年5月に運動会を行っている。そのため、5月初旬に50m走の計測を行う。また、新体力テストにおける50m走の計測は、6月初旬に行っている。

今回、走力向上の取組として、例年2回の計測の他に、夏休み後、マラソン大会後の2回、計測を行った。

児童に、「走りが速くなっている」という事実を理解させることが、日々の積み重ねの意欲付けにつながったと考えられる。また、学年全体で計測することによって、運動会ではかなわなかった友達に追いついたり、追い越したりしたことが児童自身に成功体験を味わわせることにつながった。

イ 外遊びの奨励（学年）

児童は、晴れた日には毎日、遊具を使って外遊びをした。外遊びの中で、登り棒の間を走り抜けたり、タイヤ跳びを行ったり、吊り輪にぶら下がったりする運動を通して、腕の筋力アップや、脚の筋力アップ、体力の向上につながったと考えられる。

(ア) 吊り輪でのぶら下がり運動



(イ) 登り棒での走り抜け運動



(ウ) タイヤ跳びでの腕支持運動



ウ 清掃時間における雑巾がけの強化（学級）

走力を向上させるためには、腕振りを素早く行うための、腕の筋力アップと、足を素早く動かすための脚力アップが必要だと考えた。そこで、毎日行っている、掃除時間の雑巾がけを通して筋力を付けられないかと思い、取り組むことにした。1年生は、全員で教室掃除を行っているため、ほうきの4～5人を除く全員が床拭きを行っている。「足が速くなる拭き方」を意識させ、両腕で支持すること、膝をつかずに拭くことの2点に気を付けて雑巾がけを行わせた。また、この2点に気を付けて拭いている児童を称賛し、視覚的にも意識できるように工夫した。

- ・ 掃除時間の雑巾がけ

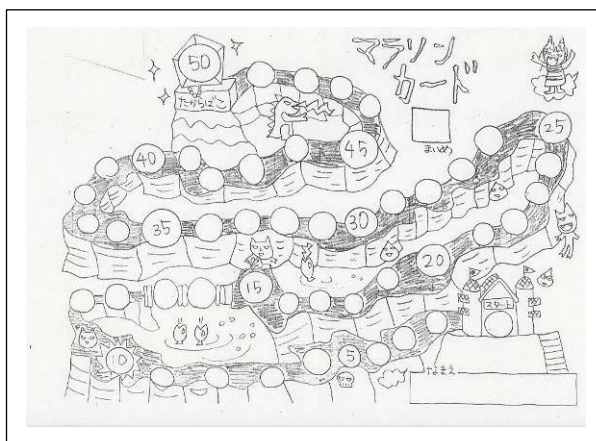


エ マラソン大会の実施（全校）

例年9月下旬にマラソン大会を行っている。それに合わせて、各学年でマラソン大会への取組を行っている。1周 185mのマラソンコースを校庭に作り、児童たちは、朝や業間休み、昼休みを利用してマラソンコースを走った。本番は、運動公園のヘルスコースを使って行った。全員の記録を計測し、上位10名には賞状を渡した。

また、「マラソンカード」を使って、各学年、意欲付けを行った。1年生では、1枚で50周のカードを使った。1枚目は白、2枚目はピンク、3枚目は青、4枚目は緑、と枚数を重ねるごとに色が変わるように工夫した。

- ・ 利用したマラソンカード



オ 体育研究部からの体力向上の取組の提案

本校には、「体育研究部」が位置付けられており、環境整備や新体力テストの分析・結果から、学校での取組の提案がある。SAQ トレーニングのメニューを中心に提案され、各学年で体育の学習に取り入れながら取り組んでいる。

秋の体力向上計画		体研
1 ねらい		
(1) 体力の向上と健康の保持増進を図る。(持久力・調整力を中心に)		
(2) めあてをもって意欲的に取り組み、粘り強く努力する心と態度を育てる。		
(3) 仲間と励まし合いながら、ともに運動することを通して、望ましい人間関係をつくる。		
2 内容		
(1) 体育の授業の取り組み		
○多様な動きを身に付けさせる		
○運動量を確保する。(1単位時間30分動くことを目標に)		
○年間を通してSAQ トレーニングを行う。		
※SAQ→S=Speed (重心移動の速さ) A=Agility (運動時に身体をコントロールする能力)		
Q=Quickness (刺激に反応し早く動き出す能力)		
「SAQ トレーニングプログラム」参照		
○準備運動の工夫をする。		
低学年	体育館	校庭
低学年	・ SAQ (ラダー運動・変則スキップ)	・ SAQ (変則スキップ)
	・ 鬼ごっこ	・ ランニング
中学年	・ 縄跳び	・ 縄跳び
	・ 感覚づくり	・ 遊具遊び
中学年	・ SAQ (ラダー運動・変則スキップ・ミニハードル)	・ SAQ (変則スキップ)
	・ 部位の体操	・ ランニング
高学年	・ 鬼ごっこ	・ スタートダッシュ
	・ 縄跳び	・ フットワーク
高学年	・ SAQ (ラダー運動・変則スキップ・ミニハードル)	・ SAQ (変則スキップ)
	・ 部位の体操	・ ランニング
高学年	・ 鬼ごっこ	・ スタートダッシュ
	・ 縄跳び	・ フットワーク
※運動の種類は、学年や児童の実態に応じて工夫する。		
※SAQ トレーニングは、正しい姿勢で実施する。		
※ただ行うのではなく、児童が楽しき、達成感などを感じるように工夫する。		
(2) マラソン大会へ向けての取り組み		
ア 実施期間		
～9月27日(月)		
イ 実施のしかた		
新型コロナウイルス感染症防止のため、今年度は全校での一斉練習は行わない。		
校庭にマラソン用トラックをつくっておくので、学年・学級ごとに体育の時間等で練習をする。		
ウ その他		
①校内マラソン大会に向けて、目標を持たせて取り組ませる。		
②カード等を活用し、意欲付けを図る。		
③子ども達の成長を認める機会を設ける。		
④体調には十分に配慮し、体調の悪い子には無理をさせない。		

(2) 緑が丘小学校

ア 市内陸上記録会中止に伴う、学年陸上記録会の実施（学年）

本年度、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、市内陸上記録会が中止となった。その後、「自分たちで陸上記録会を創りたい」という子供たちの思いや願いをもとに取組がスタートし大会を実施した。種目選定に当たっては、全員が100m走とその他1種目を選択した。練習では、競技ごとの練習に入る前に、全体練習として「体育の授業等で取り組む W-up メニューDVD」の動きを取り入れた準備運動、そして8秒間走を行い、走力向上を図った。



イ 市内球技大会中止に伴う、学年球技大会の実施（学年）

陸上記録会と同様に、市内球技大会も中止となり、児童たちの発案から学級対抗による学年球技大会を企画し実施した。競技種目は次のとおりである。

- ・サッカー
- ・アルティメット
- ・バレーボール
- ・バドミントン
- ・バスケットボール ※いずれも男女混合

全員がいずれかの競技チームに所属し、1か月間練習に取り組んだ。それぞれの種目別練習の際には、走運動を取り入れることとし、競技技術の向上とともに、走力向上を図った。



ウ ゴーゴージャンプタイムの実施（学校）

昨年度の新体力テストの結果から、本校では、「立ち幅跳び」「上体起こし」「20mシャトルラン」が課題として挙げた。これを受け、年間を通じて課題を克服

していくために、「ゴーゴージャンプタイム」を企画して学年ごとに業間縄跳び運動に取り組んだ。



エ 体育委員会主催による「雑巾がけレース」の実施（学校）

日々の掃除から体力づくりを目指す目的で、児童体育委員会発案で行った。新型コロナウイルス感染症予防の観点から学年別に実施した。



オ 朝ストレッチ「曲げ曲げピーン」(学校)

新体力テストにおける本校の長年の課題が「長座体前屈（柔軟性）」であった。課題克服のために、一昨年度より朝の会に膝裏を伸ばすストレッチを取り入れ全校で行っている。今年度は全国平均の値を上回り、継続して取り組んでいくことの重要性を実感している。



(3) 下小路中学校

陸上競技「短距離走・リレー」

サーキットトレーニング

体力や走力向上を目的とし、ジャンプ系、走力系、筋力系などの種目を基本とした動きを取り入れている。

① ランニング校庭2周

ねらい：全身持久力

② 腕立て伏せ10回

ねらい：体幹補強，上半身筋力アップ



③ 速い踏み台昇降10回

ねらい：フォーム，腸腰筋アップ



④ 両足 BOX ジャンプ 10 回

ねらい：反発感覚，手足の連動



⑤ 鉄棒ぶら下がり又は懸垂 5 回

ねらい：体幹補強，肩甲骨可動域向上



⑥ もも上げ 10m～ジョギング 20m

ねらい：筋力アップ，推進力向上

⑦ 両脚ジャンプ 10m～ジョギング 20m

ねらい：筋力アップ，推進力向上

⑧ スキップ（上） 30m

ねらい：推進力向上

⑨ 30mダッシュ 3 本

ねらい：走力向上，瞬発力

(4) 洪民中学校

ア 市作成「体育の授業等で取り組む W-up
メニューDVD」の活用

授業の導入で映像を活用しながらこれらに取り組んだ。股関節周りの運動は，繰り返すことで可動域の改善がみられる生徒が増えたように感じる。



また，開閉ジャンプにおいては，姿勢の改善と地面からの反発を上手に利用して次のジャンプにつなげる力がついたと感じた。地面に接地している時間が短くなるよう，リズムカルなジャンプを意識することも走力向上につながっていると感じた。スプリットジャンプでは臀部を地面に近づけることを大切にした。歩幅が徐々に開くようになり，ストライド幅の拡大につながったと感じた。ハイニースキップでは，膝を高く上げることを意識した。可動域の最大である脇の下を目安とした。走るときの高い地点で足を切り替える動き，膝を高く前に出す動きの改善につながったと感じた。

イ 新体力テストの詳細な分析

新学社の分析を活用した。前年度からの伸び率を確認することで自己の成長を実感し，次のステージへの意欲付けを行うことができた。また，筋力や，柔軟性との走力の関係を学習することを通じて，新体力テストにおける他の種目から見える自己の課題について目を向け，体づくり運動において高めようとしている4要素（体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力）の向上が重要であるということに気づくことができたと感じている。

また，学級平均や部活動平均，タイム

における点数，総合判定との関係についても情報提供し，様々な視点から内発的な意欲が高まるように支援を行った。さらに，全県順位や全国平均との比較など，数値に高い意識・興味を持てるようにデータを活用し，長期的な取組が走力や体力向上につながることを実感できるように工夫した。

ウ 50m走タイムのトップ 10 ランキング 掲示



50m走のトップ 10 のタイム掲示を行った。学年や学級，部活動などのカテゴリにおいて競争意識が芽生え，1秒を削り出そうとする意欲の醸成につながったと感じている。また，タイム更新時にランキングを書き換えることで，次回への意欲が向上したと感じている。

エ 50mタイム測定の習慣化

走るときには極力タイム測定を行うようにした。タイムを知ることによって自己理解につながり，達成感を持てるように取り組んだ。

また，全力で走ることの大切さ，現在の体力状況・体調の把握などにつながったと感じている。ストップウォッチが多数学校に準備されているので，生徒にも日常的に使用させ，タイム向上への意欲と意識が高まり，技術の習得へとつながるように支援を行った。

オ 特設陸上部の陸上大会の短距離種目への参加



数年出場できていなかった陸上大会短距離種目への参加に取り組んだ。市の陸上大会がコロナ禍で中止となる中，通信陸上，中総体，新人大会への出場を果たした。意欲があれば誰でも参加できる良さがあるため，様々な背景を持つ生徒が意欲的に取り組んで，自分の新境地を切り開くことができたと感じている。100m走，200m走，400m走，400mリレーに参加し，全校生徒の15%程度の生徒が出場することができた。

特設陸上練習の活動を定期的に行うことができたこともあり，今後の定着へつなげたいと考えている。また，100m走で県5位に輝く生徒が出るなど，選手だけではなく，全校で取り組んでいる走力向上への意欲向上，校内に誇りや希望が生まれる好循環ができつつあると感じている。

2 各領域の取組

(1) 青山小学校

ア 体づくりの運動遊び

(ア) 体ほぐしの運動遊び

準備運動としてリズムに合わせて足と腕の違う動きの運動を取り入れた。腕と足を別々に動かすことによって、走る動きにつながると考えた。

- ① 「あんたがたどこさ」のリズムに合わせて、円になって動いたり、縦に並んで動いたりする。



- ② 「金太郎」のリズムに合わせて腕と足を動かす。



- ③ 二人一組で膝タッチゲームや足踏みゲームを行う。



(イ) 多様な動きをつくる運動遊び

体育の学習の準備運動として、ブリッジやアザラシ、猫のポーズ、だるま転がりを継続的に行った。自分の体の動きを知ることによって、様々な運動の感覚づくりにつながると考えた。また、筋力アップと体幹を鍛えることをねらいとし、数字を使った準備運動も取り入れた。





力試しの運動遊びでは，人を押す，引く，運ぶなどの動きで構成される運動遊びを行った。力を出し切ったり，力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付けた。力試しの運動遊びによって，筋力アップにつながった。

- ① 座っている人を押して運ぶ。



- ② 寝ている人を引っ張って運ぶ。



- ③ 足の裏と足の裏を合わせて手をつないで立ち上がる。
④ 背中と背中を合わせて座って，一緒に立ち上がる。
⑤ ジョギングしながら太鼓の数になってグループを作り，引っ張り相撲を行う。



短なわを使った運動遊びでは，学習カードを用いて縄の回し方や跳び方を練習した。短なわを操作する運動においても，腕の力の強化や，足の力の強化につながると考えた。また，腕を動かしながら跳ぶ動きが，走る動きにもつながってくると考えた。

なわとび あそび がくしゅうカード			
1ねん くみ ()			
かた手まわしとび 1かいめ ()	足きりとび 1かいめ ()	1回まわし2回とび 1かいめ ()	1回まわし1回とび 1かいめ ()
10 ○	10 ○	10 ○	10 ○
20 ○	20 ○	20 ○	20 ○
30 ○	30 ○	30 ○	30 ○
けんけんとび	かけあしとび	グーパーとび	うしろとび
1かいめ ()	1かいめ ()	1かいめ ()	1かいめ ()
10 ○	10 ○	10 ○	10 ○
20 ○	20 ○	20 ○	20 ○
30 ○	30 ○	30 ○	30 ○
くふうしたとびかた			
とび	とび	とび	とび
10 ○	10 ○	10 ○	10 ○
20 ○	20 ○	20 ○	20 ○
30 ○	30 ○	30 ○	30 ○
ぎょうのがくしゅうをふりかえてみましょう。			
ふりかえること			
なわとびあそびがたのしくできましたか。			
ともだちとなかよくあそべましたか。			
じゅんばんやきまりをまもってできましたか。			
できた・・・○			
できなかった・・・△			

イ 器械・器具を使っでの運動遊び

「鉄棒を使った運動遊び」では，学習カードを用いて学習を進めた。鉄棒を使って，手や腹，膝で支持したり，ぶら下がったり，揺れたり，飛び上がったたり，

跳び下りたり，優しい回転をして遊ぶことによって，筋力アップや体の動かし方や感覚づくりにつながると考えた。

走力を高めるためにも，様々な運動経験は有効であると考えた。筋力を高め，体の使い方が分かることによって，走るときの腕の振り方や足の動かし方につながると考えた。

① 腕支持，筋力アップ（つばめ）



② 逆さ感覚づくり（ふとん）



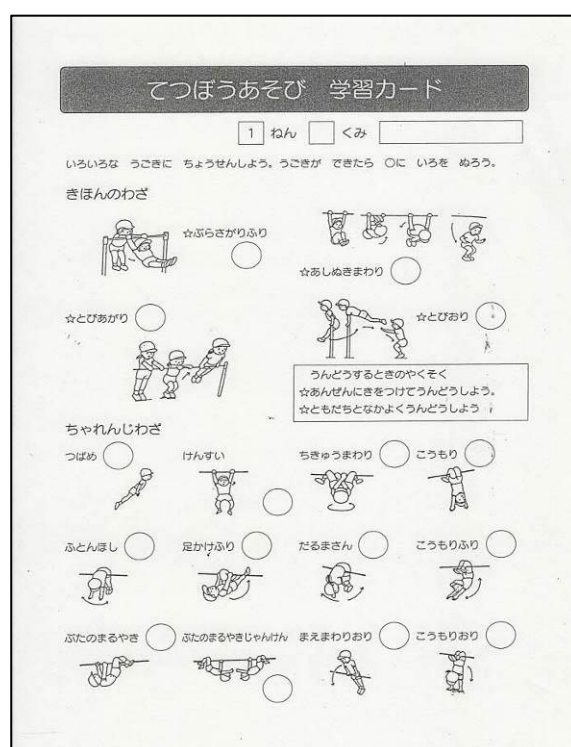
③ 腕支持，筋力アップ（ダンゴムシ）



④ 逆さ感覚づくり（こうもり）



⑤ 使用した学習カード



ウ ゲーム

(7) 鬼遊び

鬼遊びは，短時間で体を温めたり，素早い動きを身に付けたりするのに大変有効だった。様々な鬼遊びを通して，楽しみながら走力を高めることにつながった。

① 増やし鬼

誕生日の月で鬼を決め，タッチされると鬼になる。全員が鬼になったら終了する。短い時間で運動量が確保でき

るし、周りを見ながら逃げるができる。

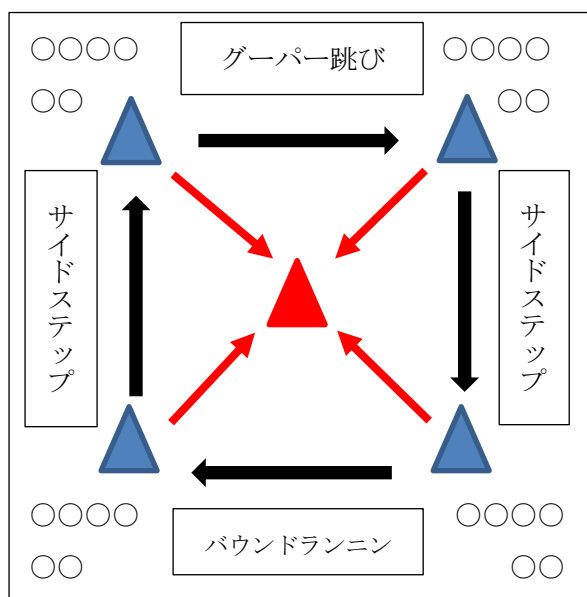
② ライン鬼

鬼が一直線に並び、鬼以外が全員その壁を突破できるように工夫する。突破力や、チームワークを高める事につながる。瞬発的なスピードの練習にもなる。

(4) ボールゲーム

ウォーミングアップとして「じゃんけんすごろく」を取り入れた。「じゃんけんすごろく」のメニューは、盛岡市次世代体力運動能力向上プロジェクトで紹介された「体育授業等で取り組むウォーミングアップ集」の中から選んで、組み合わせた。また、単身に付けさせたい力に関わる要素も取り入れながら行った。様々な領域のウォーミングアップとして使えるので大変有効であった。児童たちも喜んで取り組むことができた。

・ じゃんけんすごろく



じゃんけんは、ボージャン（ボディじゃんけんで行う）「♪じゃんぼじゃんけんじゃ

んけんぽん♪」に合わせて2人1組でじゃんけんをし、勝ったら、指定の動きをしながら次のコーンへ移動することができる。負けたら、真ん中のコーンにスキップしながら行ってタッチし、元のコーンに戻ってくる。そして、新たな相手とじゃんけんをする。音楽をかけながら行い、音楽が終わったら、その場に座る。何周できたか自己評価を行う。音楽の長さは3分30秒くらいで行った。いつも同じ曲を使うと終わるタイミングをつかみやすい。

(2) 緑が丘小学校

ア ボール運動「アルティメット」

運動量の確保、そして走力向上を図るためにルールを見直し実施した。具体的には、コートを広くすること、1試合の出場人数を少なくすること、また、単元を通じてセットメニューとして走運動を取り入れることで走力向上を図った。



【本単元で扱うアルティメットのルール】

- ・ 1チーム6人。ゲームに参加するのは4人。残る2人の中からシャドウマン(苦手な子に張り付いて、スペースへの動き方について手を引っ張りながら教える役)を出してもよい。
- ・ 縦20m, 横14mのコートを使用。
- ・ HERO社製270のドッジビーを使用する。
- ・ 3回以上パスをつなぎ、ゴールエリアでパスを受けたら1点とする。
- ・ 自分で投げたディスクは自分でキャッチできない。
- ・ ディスクを持っている人は歩くことができない。ただし、走ってディスクをキャッチした勢いで数歩歩いてしまうのはよい。
- ・ ディスクを持っている人に対して、ディフェンスは1m以上離れる。
- ・ 相手との接触はなし。マークにつけるのは一人。持っているディスクには触ってはいけない。
- ・ 地面に落ちたディスクは、先にとった方のディスクになる。
- ・ ゴールエリアには守備者は入ることができない。
- ・ 得点したら、ディスクはその場に置き、コートの半分まで戻る。その間に攻撃してよい。

イ 陸上運動「リレー」

本校の課題である「柔軟性」を克服しつつ走力向上を図るために、各運動領域の学習の中で「主運動につながる感覚づくりの運動(セットメニュー)」を毎時間授業の始めに単元を通じて行った。その際には、音楽に合わせて行い、心も体も高揚させながら運動に取り組んだ。

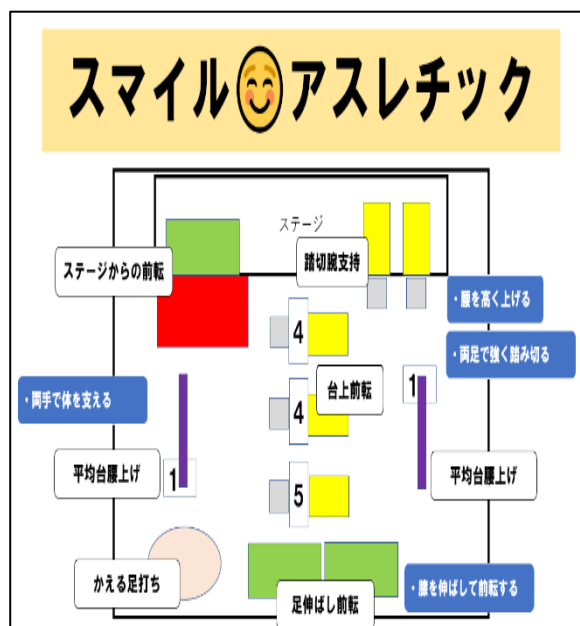
♪「群青」(YOASOBI)

- ①膝屈伸・伸脚
- ②股関節ストレッチ
- ③開閉ジャンプ
- ④肩ストレッチ(腕回し)
- ⑤ハイニージャンプ
- ⑥じゃんけん追いかっこ
- ⑦8秒間走

ねらい：股関節柔軟性向上，リズム・バランス・瞬発力のトレーニング，走力向上

ウ 器械運動「跳び箱運動」

新体力テストから本校の課題として挙げがった「立ち幅跳び(筋パワー)」を克服するために、跳び箱運動の単元を通じて、腕支持の感覚づくりや地面を強く踏んでジャンプする感覚を養うメニューを取り入れ、サーキットトレーニングを行った。



(3) 下小路中学校

ア 球技「ハンドボール」

(7) ハンドボールドリル

毎時間のはじめにハンドボールの補強運動や感覚作り運動を取り入れたドリルを行った。体力向上を目的として、空き時間を作らず2分で移動し動き続けるドリルとした。また、走力向上を目的として、「授業等で取り組む W-up メニューDVD」を活かした運動も取り入れた。

① ランニング校庭2周

ねらい：全身持久力

② チェンジパス

ねらい：動きながら正面にいる相手とパスをする力の向上

③ 走力アップ

- ・ ハイニースキップ

ねらい：股関節の柔軟性向上

- ・ 横スキップ（左右）

ねらい：走力向上，リズム感アップ

- ・ キャリオカ

ねらい：体幹の回旋

④ ツーメン

ねらい：動きながら併走している相手とパスをする力の向上

⑤ ジャンプシュート（左）

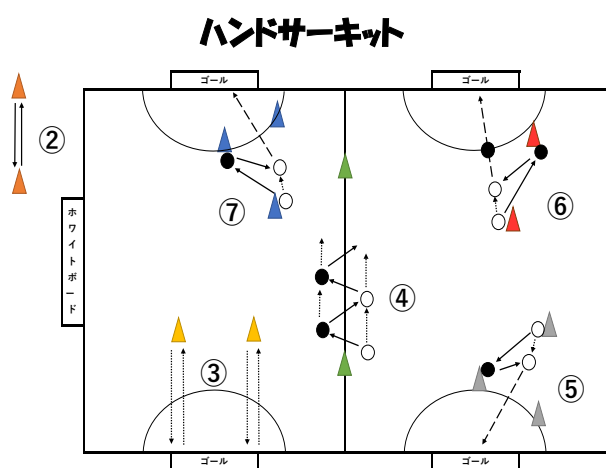
ねらい：パスからのシュートの動きを身につける

⑥ シュート（DF あり）

ねらい：パスからのシュートの動きを身につける，DF の動きを身につける

⑦ ジャンプシュート（右）

ねらい：パスからのシュートの動きを身につける



イ 器械運動「マット運動」

(ア) マット運動ドリル

毎時間のはじめに器械運動の補助運動や感覚作り運動を取り入れたドリルを行った。体力・走力向上を目的とし

て、「体育の授業等で取り組む W-up メニューDVD」を生かした動きを取り入れ動き続けるドリルとした。

① ランニング体育館 5 周

ねらい：全身持久力

② 股関節ストレッチ

ねらい：股関節可動域向上



③ 丸太転がり～ハイニースキップ

ねらい：マットへの慣れ，股関節の柔軟性向上



④ くまさん歩き～横スキップ

ねらい：体幹の筋力向上，走力向上，リズム感アップ



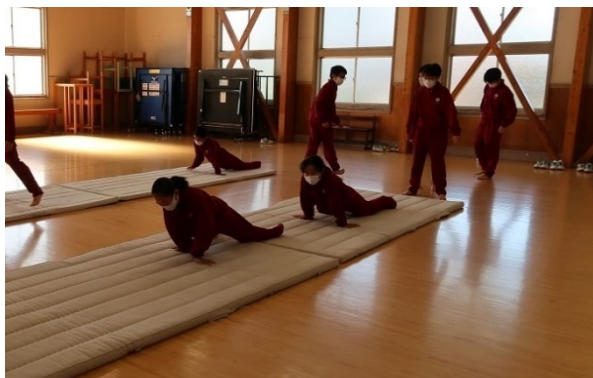
⑤ 開脚歩き～横スキップ

ねらい：股関節可動域向上，走力向上，
リズム感アップ



⑥ アザラシ歩き～キャリオカ

ねらい：腕の支持力向上，体幹の回旋



⑦ かえるの足打ち

ねらい：腕支持感覚・腰を上げる感覚づ
くり



⑧ ゆりかご～起立3回

ねらい：バランス力向上，体の操作性の
向上



⑨ ブリッジ10秒

ねらい：柔軟性向上



⑩ かえる倒立 10 秒

ねらい：腕支持力向上，バランス力向上



⑪ 補助倒立 10 秒

ねらい：腕支持力向上，バランス力向上，倒立の感覚づくり



(4) 渋民中学校

ア 体づくり運動「体の動きを高める運動」

授業のはじめに「体育の授業等で取り組む W-up メニューDVD」を取り入れた。体の柔らかさ，巧みな動き，力強さ，動きを持続する能力をバランスよく鍛えるよう組まれているメニューに生徒は意欲的に取り組むことができた。また，友達とペアを組んで行うダッシュメニューでは，楽しく盛り上がりながら俊敏な動きを高めることができるので，授業の導入にとっても効果的であった。

体育館内の 20m を利用して，短距離ダッシュの機会を確保することを大切にした。活動機会を通年で確保することを目指すこ

とで，運動感覚を高め保持していくことを目指した。運動機会の減少などは，数年間課題として挙げられてきているので，授業における機会確保を充実させ，体の基本的な動きを高めることが，低下している運動種目の向上に効果的であると考え，継続的に実践した。



イ 陸上競技「短距離走・リレー」

短距離走において，理論の学習を行った。実技書に記載されている要素に極力絞り，シンプルに短距離走について理解できるように努めた。スタートから加速までの展開，効果的なゴール地点での走り，スタートの全体における割合の高さの理解，前半型や後半型などの個性の違いなどについて学習し，思い込みなどを払拭して運動できるよう指導を行った。また，必要とされる要素についての補強運動やドリルについては，大学や企業，陸上に特化したサイトなどからも紹介し，新鮮な気持ちで，なおかつ，なぜこれを行うのかを理解した上で，正しい動きを動画で学びながら学習した。



ウ 球技「ソフトボール」

教師がスローイングしたフライをキャッチする練習で短い距離をダッシュする機会を設定した。5 m程度の距離で、小さくトスしたボールに全力で駆け込みキャッチする運動から開始し、その距離を15m程度まで伸ばし、大きなフライを取る運動、それを左右前後の4方向に展開するなどして、ソフトボールにおける全ての動きを網羅できるような練習を行った。マーカーやメジャーを用いて現在のレベルを把握できるように練習することで、生徒は意欲的にかつ全力で運動に取り組むことができた。

3 ICT活用

(1) 青山小学校

ア 器械運動における効果的な動画の活用（6年生：跳び箱運動）

6年生の器械運動(跳び箱)の学習で、児童のタブレットを使いながら学習を進めた。班に1台ずつ用意し、互いの技の様子を撮影し合った。連続演技に挑戦した際には、撮影したものを友達と見合う活動を取り入れた。見合うことによって、技の修正をしたり、お互いのずれを解消したりすることにつながった。また、ICTを活用したことで、跳んだ後すぐに、自分たちの動作を確認できたので、子どもたち同士で話し合いながら修正ができた。

イ 児童の変容を把握する学習評価での活用（6年生：跳び箱運動）

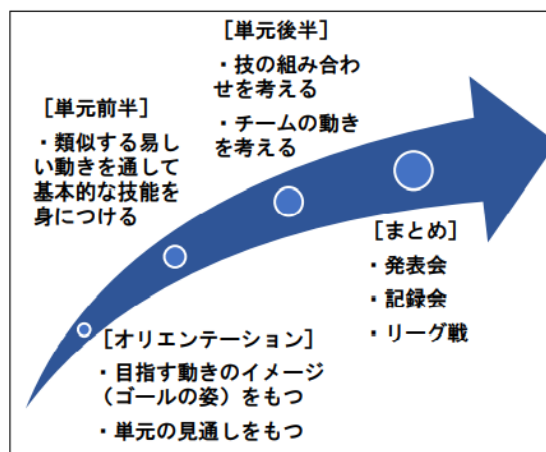
教師が評価する際、始めの試技とまとめの試技を録画した。児童一人一人の変容を確認することで、学習評価に活かすことができた。

また、教師自身が活用することで、指導の参考とした。どのような声掛けで児童の動きが変容したのか、どのような指導で児童の動きが改善されたかなど、教師自身の授業の振り返りにも活かすことができた。

(2) 緑が丘小学校

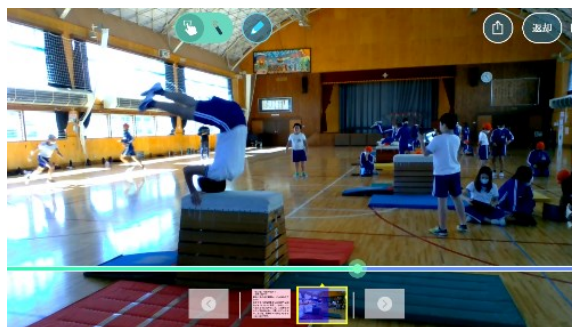
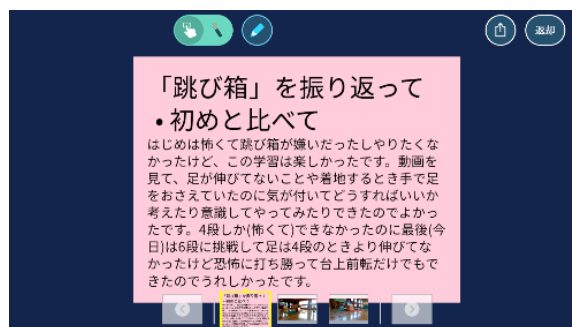
ア 探求的な学びを促すオリエンテーション場面での活用（ボール運動「アルティメット」）

学習の導入時に、プロの試合映像動画を視聴しオリエンテーションを行うことにより、「やってみたい（あこがれ）」や「できそう（期待）」という思いや願いを引き出して課題(ゴール)を設定した。また、目指す動きのイメージ(ゴールの姿)を共有し、その実現のためにどのような学習をしていけばよいかを児童とのやりとりの中で計画することにより、見通しをもって学習に取り組むことができるようにした。



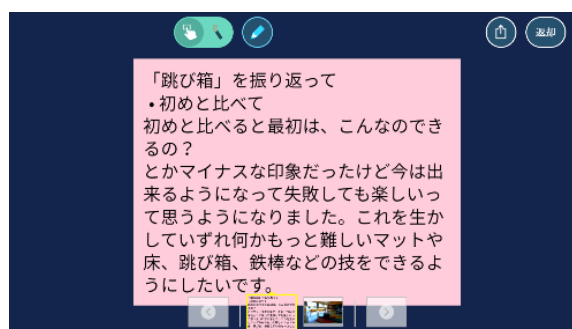
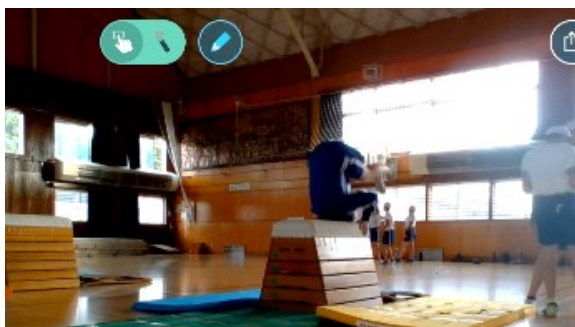
イ 児童同士の相互評価を促す展開場面での活用（走・跳の運動遊び「宝取り鬼」）

課題把握場面や課題解決場面において、教師撮影の動画（俯瞰図・近接図）や児童同士が撮影した動画を視聴することにより、目指す動きと自分やチームの動きを比べて課題を把握できるようにした。



ウ 児童の変容を把握する学習評価での活用（器械運動「跳び箱運動」）

跳び箱運動等、活動の場が点在する場合、児童たちの動きを見取り、個別の課題に対して適切に支援することは難しいのが実情である。そこで、児童同士でお互いに演技を撮影し、ロイロノートを用いて相互に見合い、その映像を教師に提出することとした。結果として、教師の形成的評価が容易になり、児童の振り返りと合わせると、どの局面でつまづいているかが分かり、次時への支援につながった。



(3) 下小路中学校

授業において、ポイントや課題点を見付けるために、手本となる動きと課題のある動きを映像で見せた。違いを見極める視点を持ち、仲間の課題や良さを見つけていくことにつなげたい。また、毎時間のドリルにおいて、流行りの音楽を流すことで、リズム感を向上させるとともに、授業の良い雰囲気を作っている。

(4) 渋民中学校

ア 短距離走についての知識の定着のための映像と画像の活用

実技書の解説に加え、短距離走の知識の定着のために映像を活用した。陸上強豪校の大学のサイト、教科書会社のDVD、

スポーツメーカーのサイト，教育事業会社のサイトなどを活用した。特にスタート時の姿勢，スタート直後の腕の動き，加速時の腕振りと足の運びについて，十分に理解できるように指導を行った。

スタート時には，前足の中心に後ろ足の膝がつくような幅で歩幅をとることを基本とし，足と反対の腕を前に出して，上体を両足がヒールアップするくらいまで倒すことを確認した。

スタート直後には，強く地面を蹴ること，腕振りは前腕を頭まで，後ろ腕は背中と直角になるほど大きく動かすことを確認した。



加速時には，前腕は肩から目の間まで大きく振り，後ろの腕は，それと振り子のようにバランスが取れるように振ることを確認した。また，足の運びとしては，前足の膝をまたぎ越すイメージで，高い位置で素早く足の切り替えをすること，つま先着地で設置時間を短く次の動作へ移ることを確認した。

短距離走における様々なポイントの中から，よりシンプルに運動を捉えられるよう，今年度は上記のポイントに絞って指導を行った。

イ 自己の動作分析のためのタブレットカメラの活用



アで述べたポイントの確認には，スタート場面と加速場面を分けて撮影することが有効であると考えた。正面，真横，ゴールを真横としたときの斜め映像などが考えられたが，真横2 mからの撮影が効果的であると考えた。画面全体にちょうど全身が入るような距離で撮影を行うことで，足の接地について効果的に理解することができたと感じている。



映像を客観的に見ることで，全力で走っている最中には，中々気づけない自分の状態について理解でき，それらを定期的に保存することでタイムとも照らし合わせながら技術の習得が実感を持ったものとなった。

また，連写，一時停止，スロー，リピート等の機能の活用は，動作解析には非常に有効であり，それらを1人1台に整備された端末を活用して，それぞれ手元で行うことができる点は，これまでにな

い学習の効率化につながっていると感じた。

ウ 映像比較による技術改善場面での活用

自らの映像とトップ選手などの映像を比較することで、知識の定着と意欲の向上を狙った。特に、今年度は自国開催となったオリンピックの映像を活用することができ、生徒にとって忘れ難い良い経験ができたと思っている。

世界のトップ選手と一般の中学生では、体のつくり等が異なっている点もあるため、オリンピック選手の映像だけではなく、同じ世代の国内トップ選手などの映像も利用した。様々な映像に触れることで、理論を踏まえながらそれぞれの選手の体に適した動きを表現しており、それらについて情報を共有することで、合理的に理解を深めることができたと感じた。