

令和 5 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
東 松 園 小 学 校	藤 澤 春 菜
上 田 中 学 校	池 田 温
河 南 中 学 校	熊 谷 聡 志
学校教育課主任指導主事	津志田 静 徳

令和6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	2
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	5
2	各領域の取組	10
3	60（ロカマル）プラスプロジェクト取組	14
4	I C T活用	15

## 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結果を踏まえた体力向上の実践 -

## II 主題設定の理由

令和4年度、スポーツ庁が実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学校5年生、中学校2年生対象）結果では、全国的な体力合計点は低下する結果となっている。その背景として、運動時間の減少や、生活習慣の変化に伴う学習以外のスクリーンタイムの増加が考えられている。

一方、岩手県教育委員会が毎年実施している体力・運動能力調査結果から、各種目の値を全国平均と比較した場合、どの学年においても、「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」が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体力向上及び走力向上の取組を計画し実施している。また、市において、「体育の授業等で取り組むW-up DVD」（W-upはウォーミングアップの略）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。

学習指導要領では、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け（発見し）、その（合理的な）解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す」ことが体育科（保健体育科）の目標として掲げられている。運動する喜びや楽しさを味わいながら生涯にわたって豊かなスポーツライフを育成させていくためには、小学校・中学校の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、

全体でみるといくつか課題があるが、「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。併せて、生活習慣と体力向上のつながりから、県で取組が行われている「60（ロマル）プラスプロジェクト」とも関連付けていく。また、令和3年度より盛岡市では、一人一台の端末が整備されており、個別最適な学びを実現するためのICT活用実践例も紹介していく。

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

市内児童生徒体力・運動能力調査結果（令和4年度盛岡市と全国の比較）

小学校男子 種目	1 学 年	2 学 年	3 学 年	4 学 年	5 学 年	6 学 年
握力	▲	○	▲	▲	▲	▲
上体起こし	▲	○	○	▲	▲	▲
長座体前屈	▲	▲	▲	▲	▲	▲
反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	○	▲	▲	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ソフトボール投げ	▲	○	○	▲	▲	▲
全国平均を上回っている種目数		H29	H30	R1	R3	R4
		13	8	5	6	6

小学校女子 種目	1	2	3	4	5	6
	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年
握力	▲	○	▲	▲	○	○
上体起こし	▲	○	▲	▲	○	▲
長座体前屈	▲	▲	▲	▲	○	▲
反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ソフトボール投げ	○	○	○	○	▲	▲
全国平均を上回って いる種目数		H29	H30	R1	R3	R4
		29	25	17	22	10

中学校 種目	男子			女子		
	1	2	3	1	2	3
	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年	学 年
握力	○	▲	○	○	▲	▲
上体起こし	▲	▲	○	▲	▲	▲
長座体前屈	○	○	○	○	○	○
反復横とび	▲	▲	▲	▲	▲	▲
20mシャトルラン	▲	▲	▲	▲	▲	▲
50m走	▲	▲	▲	▲	▲	▲
立ち幅跳び	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ハンドボール投げ	▲	○	○	▲	▲	▲
全国平均を上回 っている種目数	男女別	H29	H30	R1	R3	R4
	男子	10	12	6	7	8
	女子	11	17	9	3	4

○：全国平均を上回っている ▲：全国平均を下回っている  
 全国との比較は、令和3年度体力・運動能力調査による  
 盛岡市は、令和4年度体力・運動能力調査による

#### 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、教育活動全般において走力向上  
 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  
 研究員による授業実践
- (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 マラソン大会の実施（全校）
  - イ 50m走の継続的な計測（学年）
  - ウ 体育の授業等で取り組む W-up の活用
  - エ なわとびカードを用いたなわとび大会の実施
  - オ 青山ッスル体操の実施（SAQ）
- (2) 各領域の取組
  - ア ボール運動（「サッカー」「バスケットボール」）
  - イ 陸上運動（ボール投げ、立ち幅跳び、反復横跳びの向上につながる運動）
- (3) 60（ロカル）プラスプロジェクト取組
- (4) ICT 活用
  - ア 振り返りの場面での活用
  - イ 学び合いの場面での活用

ウ 学習評価での活用

## 2 東松園小学校の実践

(1) 走力向上取組

ア マラソン週間の実施（全校）

イ 50m走の継続的な計測（学年）

ウ 体育の授業等で取り組む W-up の活用（全校）

(2) 各領域の取組

ア 陸上運動「走り高跳び」

イ 器械運動「鉄棒運動」

(3) 60（ロカマル）プラスプロジェクト取組

(4) ICT活用

ア 子ども自身の振り返り場面での活用

イ 子どもの変容を把握する学習評価での活用

ウ 体育の授業等で取り組む W-up DVD を全担任のタブレットにコピーし活用

## 3 上田中学校の実践

(1) 走力向上取組

ア 体育の授業等で取り組む単元に合わせた W-up メニューの選択・活用

イ 50m走の継続的な計測（2学年）

(2) 各領域の取組

ア 体づくり運動「体の動きを高めるための運動」

イ 陸上競技「ハードル走」

ウ 球技 ベースボール型「ソフトボール」

(3) 60（ロカマル）プラスプロジェクト取組

(4) ICT活用

ア オリエンテーションでの活用

イ 動きの自覚化や課題動作の確認

ウ チームの演技構成の確認

## 4 河南中学校の実践

(1) 走力向上取組

ア 体育の授業等で取り組む W-up メニ

ューの活用と工夫

イ SAQ トレーニングドリルの実践

(2) 各領域の取組

ア 球技 ベースボール型「バックホームベースボール」

イ 球技 ネット型「ハーフコートバドミントン」

(3) 60（ロカマル）プラスプロジェクト取組

(4) ICT活用

ア 技能向上に向けた動画の撮影と分析

イ 振り返り（アンケート機能の活用）

## VII 研究の組織

班 長 山 本 麻 梨（青山小学校）

副班長 池 田 温（上田中学校）

藤 澤 春 菜（東松園小学校）

熊 谷 聡 志（河南中学校）

## 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6年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	15	15	14	14
平均タイム	9.7	8.7	9.8	8.9
タイムを短縮した児童の割合 (%)	100%		100%	

[東松園小学校6年]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	5	5	17	18
平均タイム	9.9	9.8	9.5	9.4
タイムを短縮した児童の割合 (%)	80%		53%	

※男子・女子共に怪我等で春季・秋季両方の計測ができていない児童がいる。(3名)

[上田中学校 2 年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	54	54	54	54
平均タイム	7.8	7.7	8.4	8.2
タイムを短縮した生徒の割合 (%)	68%		60%	

[河南中学校 1 年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	46	46	51	51
平均タイム	9.2	8.7	9.7	9.3
タイムを短縮した生徒の割合 (%)	87%		88%	

[河南中学校 2 年生]

50m 走	男 子		女 子	
	春季	秋季	春季	秋季
計測者数	61	61	38	38
平均タイム	8.3	8.0	8.8	8.7
タイムを短縮した生徒の割合 (%)	90%		71%	

## 2 研究の成果と課題

### (1) 成果

ア 体育の各領域の学習において、意図的な走力向上に関わるウォーミングアップを断続的に取り入れていくことにより、確実に記録の伸びが見られた。また、走力向上に必要な動きを確認したり意識させたりすることにより、児童生徒自身の走るための効率的なフォームが安定した。さらに、定期的に記録を測定することにより、自己の変容と記録の伸びを実感し、走運動に主体的に取り組む意欲につながった。

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に取り組むことができた。

ウ 新たに取り組を考えたり、作り出したりのではなく、学校全体で今まで取り組んできたことにアレンジを加えたり、普段の体育の授業で行っている運動を「体力向上」「走力向上」の観点から見つめ直し、児童生徒たちと運動の意味に共通理解をもちながら取り組むことによって、動機付けや意欲につながり、最後には結果につながるようになった。日々の活動の積み重ねが非常に大切なことを実感した。

エ 市が配布している「体育の授業等に取り組む W-up DVD」を用いながら、単元に関わる運動をウォーミングアップメニュー（セットメニュー）に効率的に組み込むことにより、走力向上と単元の学習の動きに必要な予備動作を児童生徒自身が理解したり、どこを動かすとどこの部位を鍛えられるか自覚したりしながら学習を進めることができた。

### (2) 課題

ア 「体育の授業等に取り組む W-up DVD」を用いる際には、効率化を図る上で児童生徒自身に流れを教え、自分たちで行うことができるようなシステムで取り組むことができる。しかし、小学生は特に、自身の自由な動きで次々で行うため、正しい動きが身に付かず終ってしまう場合があるので、一つ一つの運動を分析しながら、視線や姿勢、体の動かし方や向き、スピード等を指導者が声をかけたり、途中で確認したりする必要がある。効率的に行いながらも動きの精度を高め、正しい動きを身に付けられるように指導する必要性

を感じた。

イ ICT 活用に当たっては、表現運動や器械運動等客観的に自分の動きを見ることで、個々の動きの見取りや、児童生徒の動きの変容を実感させられる学びにつながった。また、技を教えたり技のポイントを見付けたりすることに大変有効であった。しかし、1単位時間の中で動画を撮って共有したり、動画を見ることよっての動きの改善へとつなげたりすることが難しかった。時間の使い方と単元を構成する中でどのように動画を使っていくかを吟味する必要がある。

ウ 普段の体育の学習や、学校教育活動全体を通して、生徒児童に「体力が向上したり、走力が向上したりすると将来的にどのようなメリットがあるのか」ということを、指導者が意識付けて自覚させる必要がある。また、声をかけるときに抽象的な声かけより具体的な声かけを増やし、何をどうすれば自分の動きが改善されるのか教えることが必要だと感じた。走力向上には、児童生徒自身が「楽しい」「嬉しい」「もっとやりたい」と思えるような意欲をもたせられるような指導の工夫や具体的な声かけを増やしていくことが大切である。

## Ⅷ 実践

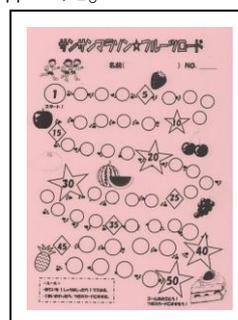
### 1 走力向上取組

#### (1) 青山小学校

##### ア マラソン大会の実施（全校）

今年度は3年ぶりに「マラソンタイム」が復活し、コロナ前の状況に少し

ずつ戻った。具体的な取組としては、月・水が1・3・5年生、火・木が2・4・6年生で朝マラソンに取り組んだ。8:15から8:20までを走る時間とし、毎回同じペースで走ることを目標として取り組ませた。また、各学年マラソンカードを用意し、視覚的にも走った周数を自覚することができるようにした。マラソンコースは校庭に低学年コース、中学年コース、高学年コースを作った。



【マラソンカード】  
1枚目は白、2枚目はピンク、3枚目は青、のようにカードの進み具合が一目でわかるように工夫した。

9月下旬に全校マラソン大会では運動公園内の「ヘルスコース」を使って行った。上位10名に賞状、全員に記録賞を配布した。また、歴代の最高記録の掲示をし、記録向上の動機付けにつなげた。



【朝マラソンとマラソン大会の様子】

イ 50m走の継続的な計測（学年）

4月の50m測定（昨年度からの記録の確認）、6月の50m測定（体力テスト・陸上記録会に向けて）、10月の50m測定（マラソン大後）合計3回断続的に記録を測定した。最後の計測時には男女ともに全員が4月の記録を更新することができた。

計測を重ねたことによって自分自身の記録が伸びたことを喜んだり、友達の走力が上がっていることを認め合ったりする姿が見られた。また、記録を伸ばすために走り方を教え合ったり声を掛け合ったりする姿も見られ、児童たちの走ることに對するやる気や楽しさにつながった。

ウ 体育の授業等で取り組むW-upの活用

昨年度に引き続き、様々な領域の学習や陸上記録会の練習、球技大会の練習などに断続的に取り入れた。走力向上につながるとともに様々な領域においても必要な運動が盛り込まれているため、導入での活用が非常に有効だと感じた。

エ なわとびカードを用いたなわとび大会の実施

本校では体育館改修工事にあたり、体育館を使用することができず、今年度はホールを使って縄跳び検定を行った。各自、縄跳びカードを使用しながら技術の向上に励んだ。縄跳びを通して「腕を動かす速さ」「地面を蹴る力」につながると考え、縄跳びを奨励した。短い時間と狭い空間でもできることや、自分のペースで練習を進められるとい

うことから、日常的な体力向上に有効であった。

青山小 青熊賞なわとびチャレンジカード

（おおくましょう あおくましょう）

※ なわとび記録に合格しましょう。自分で覚えてきたらマスのわくをぬり、お家の人や先生、生活委員に見てもらったら中もぬりましょう。

	10歳	9歳	8歳	7歳	6歳	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳	跳高記録
前向き	5	10	15	20	30	50	80	100	150	200	
後向き	3	5	10	15	20	30	50	80	100	150	
真横		1	2	5	10	15	20	30	50	80	
かけあし前向き			1	2	5	10	15	20	30	50	
かけあし後向き				1	2	5	10	15	20	30	
うしろ向き	1	3	5	10	15	20	30	50	80	100	
うしろ真横				1	2	5	10	15	20	30	
うしろ真横					1	2	5	10	15	20	
前向き					1	2	5	10	20	30	
二重跳び					1	2	5	10	15		
二重あし跳び									1	2	
合格した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

◇ たくさんしょうせんして、なわとびをゲットしよう!!  
 1歳生 1回跳ぶ、2歳生 2回跳ぶ、3歳生 3回跳ぶ、4歳生 4回跳ぶ、5歳生 5回跳ぶ、6歳生 6回跳ぶ、7歳生 7回跳ぶ、8歳生 8回跳ぶ、9歳生 9回跳ぶ、10歳生 10回跳ぶ  
 1歳は大きなメダルがもらえます。たぐさんチャレンジしてみてください!!

【なわとびチャレンジカード】

オ 青山ッスル体操の実施（SAQ）

本年度から「体育研究部」の提案で「青山ッスル体操」に取り組んだ。全学年の体育の学習の導入に3分程度の運動を取り入れるという取組である。動きについては、担当が各学年の職員に伝達してからスタートした。短い時間で効率的に必要な部位のトレーニングができることから走力向上・体力向上に大変有効であった。「市内陸上記録会」や「市内球技大会」のウォーミングアップにも取り入れ、継続的に取り組んだ。

青山ッスル体操グランドメニュー表（早く覚えて、ぜんぶ上手にできるようになりましょう!!）

リズム	移動の種類	備考
前横上下	前方向、左右方向、後ろ方向へスキップ （手「グーバー」と「ねじりグーバー」の2パターン）	青山ッスルの基本型 運動神経の統合
いーち、にー 1.2.3.4	クロール、背泳ぎ、サイドステップ跳回し、 ブラジル、股わり、クロスステップ、 前躍りスキップ、もも上げひねり前・後方向 前ふみスキップ 等	その他の動きも適宜 取り入れ、リズムの 制御で難易調整。 運動リズム獲得
擬音ステップ	ハイスキップ（タターン）、前に大きく（ターン） 連続スキップ（タン・タン・タン）、 高跳ぶりウォーキング（漕から漕） 股わり（タターンタン）、 ダッシュ（くーダダッ、ツツツから、 ベンベンから）	体格などの個人差 があり一定ではない が、ベストを獲す。 運動リズム獲得。



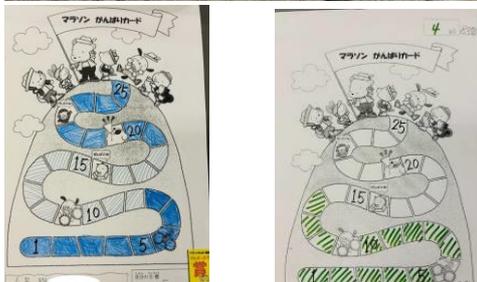
【青山ッスル体操グランドメニューとその様子】

## (2) 東松園小学校

### ア マラソン週間の実施（全校）

9月中旬から10月中旬にかけての約1か月間「マラソンがんばり週間」を実施した。1周200m（1～3年）のコースと1周300m（4～6年）のコースを校庭に作り、児童は自分の決めた1日の目標周数達成に向けて業間マラソンに継続的に取り組んだ。今年度は記録会を行わないので、達成周数に応じて、達成シールや記録証を渡した。

また、「マラソンがんばりカード」を使って自分の頑張りが見えるようにした。



【マラソン週間の様子とマラソン頑張りカード】

### イ 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ため5月の初旬に50m走の計測を行う。また、新体力テストにおいての50m走の計測は、6月初旬に行っている。

今回は走力向上の取組として、球技大会後（夏の終わり）、秋の終わりの計4回計測を行った。

計測を重ねることによって、児童自身が記録の変容に気付くことができた。

前の記録と比べてよかった時も悪かった時も、なぜそうなったのかを考えることで次の記録計測への意欲を高めていた。

また、タブレットでフォームを撮影したりお互いに走りを見合ったりすることで腕の振りや体のブレ等を確認することができた。

### ウ 体育の授業等で取り組む W-up の活用（全校）

本校では今年度から学校全体で体育授業のはじめ5分程度で、「体育の授業等で取り組む W-up」の動きを積極的に取り入れている。児童にも教員にも分かりやすいように「ひがまつチャレンジ」として実施している。

各学年それぞれの動きカードを作成し、ジャンボじゃんけん（体を使ったじゃんけん）で勝ったら次のコーンに進む、負けたら一度真ん中のコーンに行行って戻ってくるようなすごろく形式で行っている。

2学期からは、ラダーを使う場所も増やし取り組んでいる。





【ひがまつチャレンジに取り組む児童の様子】

【ひがまつチャレンジ】

■高学年メニュー

- ①開閉ジャンプ（空中タッチ）
- ②ハイニースキップ（手タッチ）
- ③大股歩き（後ろ向き）
- ④スキップ
- ⑤キャリオカ

■中学年メニュー

- ①開閉ジャンプ（片足）
- ②ハイニースキップ
- ③ハイニー&大股歩き
- ④スキップ&腕回し
- ⑤サイドステップ&腕回し

■低学年メニュー

- ①開閉ジャンプ
  - ②ニーアップウォーク
  - ③スキップ
  - ④大股歩き
  - ⑤バウンドランニング
- ※その他のメニューは、単元に応じて取り入れるようにしている。
- ※研究部と相談しながら研修の時間を設けてもらい、各学年に周知させ取り組んでいる。

(3) 上田中学校

ア 体育の授業等で取り組む単元(競技)に合わせた W-up メニューの選択・活用  
中学校では、数多くの種目数をこなす。その経験の中から自己の豊かなスポーツライフを実現するために、より自己の適正に合わせた運動や種目を選択していくことを目標としている。本校では試験的に徒手体操を中止し、動的なストレッチと静的なストレッチを取り入れ、「この種目ならこの部位が必要」という視点に立ち、体が温まった

めの W-up を行っている。そこに、盛岡市の W-up メニューを取り入れて、走力向上を目指している。

また、行う単元に合わせて W-up メニューを自己選択することで、個人の必要感に合わせることができる。1 人では考案できない生徒が多い為、単元のオリエンテーションのグループ活動で、その単元の W-up メニューを生徒が考えている。



【単元に合わせた W-up の様子】

イ 50m走の継続的な計測（2 学年）

春と秋に計測した。50m走のタイムを比較することで自身の成長や課題（記録を伸ばすためのトレーニングの工夫）と向き合うことにつながった。特に股関節周りの運動と腕振りの意識を高めることが効果的と感じる生徒が多くいた。計測の実際は、男子 54 人中 37 人、女子 54 人中 32 人がタイムを縮める結果に至った。記録が伸びている生徒の多くが運動部である。文化部の生徒でも日常生活や保健体育の授業において、少しでも走力を向上させる手立てを組んでいきたい。

また、春のタイム計測は体育祭のリレー種目の代表選手と関わってくる。組団の代表選手となることをモチベーションにしている生徒も多く、自然と

競い合いが生まれている。こういった行事と絡めた自然発生的な特別活動要素も効果的に活用し、生徒のやる気へとつなげていきたい。この気持ちが秋、来春へとつながり、3年間を見通した走力向上へもつながっていくと考える。

#### (4) 河南中学校

##### ア 体育の授業等で取り組む W-up メニューの活用と工夫

W-up ドリルの活用について工夫を取り入れた。市教育委員会では、小学校低学年メニューから中学生メニューまで系統性をもたせたドリルメニューを作成し、市内各学校に配布している。各年代版以外にもプラスメニューや応用メニューが作成されており、各メニュー表には7～8種のメニューが掲載されている。今回、本校の実践では各領域、単元で取り扱う種目の主に高まる体力に合わせて年代に固執せずW-upを選択し、組み合わせるという実践を行った。例えば、球技のベースボール型の授業では、①走力向上の視点、②股関節及び肩関節の柔軟性の向上の視点、③投能力向上の視点、のように目的を設定し、①は小学校高学年版と中学生版から一種ずつ、②は小学校低学年版と高学年版から一種ずつ、③は中学生版から2種といったように学習者の実態に合わせて体力の高まりにつながるような実践となることを目指した。

このW-upドリルにはDVDも付属されており、学習者が理想となる動きを視覚的に認識して取り組むことが特徴である。どの部位を意識し、どのように

動いていけばよいのか明確になることから各領域の主活動につながるような取り組みとすることができた。

課題としては、単元が進行するにつれて、W-upの丁寧さに欠けていくため、途中で動きについて評価を行い、目的にあった動きとなるよう指導していく必要がある。



【バドミントンで高める主たる体力につながるW-upの様子】

##### イ SAQ トレーニングドリルの実践

各領域のW-upの一環としてSAQトレーニングを実施した。今回実施したSAQトレーニングは次のとおり。

##### (ア) エイトボール

高めたい体力は「敏しょう性」。中心にフラフープを設置し、ボールを8つ準備する。そこから等間隔かつ正三角形になるように3つの陣地をフラフープで設置。スタートの合図でボールを拾い、自陣に運び、最初にボールを4つ集めた人が勝利というゲームである。一度に運べるボールは一つであり、白熱したゲームが展開され、学習者は熱中して取り組むことができた。



【エイトボールに取り組む生徒の様子】

#### (イ) シャトルデリバリー

高めたい体力は「瞬発力」と「敏しょう性」。チームの人数分、ミニコーンを等間隔で一直線に配置し、第1走者は1番手前のコーンにバドミントンシャトルをはめ込み、戻ってきて次走者にタッチ、第2走者は手前から二番目、第3走者は3番目といった具合に進めていく。全走者がシャトルをはめ込んで戻ってきたら次は第1走者が1番奥のコーンからシャトルを回収してきて、第2走者が奥から2番目、といった具合に進め、最終走者がゴールした順で順位を付ける。このゲームでは、基本的に前向きのダッシュで行うが、サイドステップやバック走、スキップ、ケンケンなどバリエーションを持たせながら取り組ませることができる。このゲームについても白熱した様子で取り組んでいた。



【シャトルデリバリーでダッシュをする様子】

## 2 各領域の取組

### (1) 青山小学校

#### ア ボール運動

(「サッカー」「バスケットボール」)

#### (ア) 準備体操時におけるウォーミングアップメニュー

- ・ボールタッチ (つま先)
- ・ボールタッチ (インサイド)
- ・シザーズ

- ・リフティング
- ・ドリブルリレー
- ・鳥かご
- ・手つなぎ足ふみ膝タッチ

以上を組み合わせながらセットメニューで行う。(サッカー)



【セットメニューを行う様子】

音楽をかけながら運動することにより、児童の運動に向かう雰囲気作りにもつながった。

- ・ボールハンドリング
- ・ドリブルおにごっこ
- ・手つなぎ足ふみ膝タッチ
- ・ミラーおにごっこ
- ・ドリブルどんじゃんけん

以上を組み合わせながらセットメニューを行う。(バスケットボール)

#### (イ) ミニゲームにおける運動量確保

- ・コート小さく作って3対3やアウトナンバーを意図的に作る3対2

などのミニゲームを行うことによって、動き方の理解が難しい児童の運動量の確保につながった。また、動きのよい児童を紹介しながらシユートにつながる動きの指導を行った。

イ 陸上運動(ボール投げ、立ち幅跳び、反復横跳びの向上につながる運動)

(ア) 遊具を用いての敏捷性を高める運動  
登り棒の隙間を先頭児童が行う動きを真似しながら進む。このことによって普段は動かさない部位のトレーニングにつながった。



(イ) ウォーミングアップとしての大縄  
連続大縄くぐり、連続大縄跳び。最後は一人から初めて最後は全員で大縄くぐり。くぐった後は壁をタッチして急いで並ぶことを繰り返した。



(2) 東松園小学校

ア 陸上運動「走り高跳び」

本単元では「リズムカルな助走で記録に挑戦」という目標で単元を構成した。振り上げ足を高く上げることや、5～7歩でリズムカルな助走ができるようなウォーミングアップを意図的に取り入れた。また、走り高跳びの目標記録を決める際に50mのタイム測定を行った。

(ア) セットメニュー

①リズムに合わせた足の振り上げ

足を前後に振った後、振り上げる。腰が下がらないように意識させた。



②リズムに合わせて横足上げ

足を横に開きながら上げる。腰を曲げずに腿を高く上げ股関節を広げることを意識させた。振り上げ足を素早く下ろす場面を想像させて取り組ませた。



③低い高さで3歩助走

コーン(小)2つの間にスズラン

テープを付け3歩の助走で跳ぶ。



#### ④ 5歩助走

コーン（大）2つの間にスズランテープを付け5歩のリズミカルな助走で跳ぶ。



#### ⑤ 3段高跳び

ロイター板→跳び箱2段→跳び箱4段の順で体を上にあげる感覚を体験させる。



#### (イ) 運動量確保の工夫

本校にはエバーマットが1つしかないで、主運動での記録取りは順番にしかできない。そこで、目標記録が90cm以上のグループと85cm以下のグループで前後半に分け、高跳びのセットで記録に挑戦する時間と、スズランテープ跳びで助走のリズムを確認する時間を作った。その結果、運動量も確保され、リズミカルな助走の身に付きもよく記録の伸びがみられた。

#### イ 器械運動「鉄棒運動」

ウォーミングアップでは、鉄棒運動に必要とされる全身を支持する腕力を高めながら走力向上にもつながるように「遊具 Run」を行った。タイヤ跳び→ダッシュゾーン（20m）→雲梯→ダッシュゾーン（30m）→ジャングルジムの流れを1周とした。タイヤ跳びは、大タイヤは跳び箱のように腕で支持することを意識させ、小タイヤは腿を高く上げることを意識させて走りながら跳び越えたり、両足ジャンプで跳び越えたりした。走るだけではないことが楽しさや走りたいという意欲につながっていた。

#### (3) 上田中学校

##### ア 体づくり運動「体の動きを高めるための運動」

主に体づくり運動の「体の動きを高める運動」の時間に行っている。通称「〇×トレーニング」である。誰もが経験済みであろう、紙面で行うシンプルなゲームにトレーニング要素を盛り込んだものである。15m程度をリレー形式で行い、〇×と書いてある紙コップを並べ替え、3つ揃えることを競う。

また、補いたい体力は人それぞれ違う。そのリレー形式で行う道中に「自分が高めたい動き」をローテーションで入れていくというシンプルなものである。シンプルが故に生徒もわかりやすく、リレー形式にすることで、より自然に、夢中になって行うことができる。生徒によっては「持久力を高めたい」となったら長めの距離をリレーする。筋力を高めたいと思えば腕立て伏せを10回入れてからスタートする。ア

レンジは無限である。上田中学校2学年は男女とも「上体おこし」「反復横跳び」に課題が見られたため、腹筋運動と反復横跳びを入れてからスタートしているグループが多く見られた。

#### イ 陸上競技「ハードル走」

陸上競技「ハードル走」では、40mハードル走を実施し、学習前後のタイム計測を行った。より低く、ハードルを走り越し、0.1秒でもタイムを縮めるために、スキルアップを目指したり、毎時間タイム計測を行ったりしていた。この取り組みで一番効果的だったのが、教え合いである。仲間のアドバイスで上手くできるようになることは、教師からのアドバイスよりも喜びが増し、効果的であったと考える。どの単元でも生かしていくこともまた、走力向上につながり、体育が好きな生徒が増えていくことにつながる。



【ハードル走につながるW-upの様子】

#### ウ 球技 ベースボール型「ソフトボール」

球技「ソフトボール」は運動量が不足しがちな単元として課題が散見される。ここにルール工夫として、9アウト制やフィールドを短く(▽ベース)することで誰でも走りやすく、守りやすくすることで、運動量を確保するねらいがある。9アウト制はグローブに

当てたら1アウト、捕球することができたら2アウト、送球やフライキャッチ、タッチアウトをすることができたら3アウトというルールである。いずれも打たれた打球が完全に静止するまでに判断される。ベースボール型が苦手な生徒でも当てることさえできれば、守備で貢献できるため、果敢に挑む姿があった。外野の後ろに打たれても、全力で走ってボールが止まる前に触れることができれば守備に貢献できるルールとなっているため、自然に運動量が増えていく。これもまた、走力向上につながると考える。

#### (4) 河南中学校

各領域の取組では運動量の確保、という形で体力向上につなげることを目標とした。ベースボール型では「走力」と「投能力」、ネット型では「走力」につながる敏しょう性をメインターゲットとして授業を構想した。それぞれの実践内容は次のとおりである。

#### ア 球技 ベースボール型「バックホームベースボール」

1年生を対象としたベースボール型教材を実践した。一般的にベースボール型教材の課題は、運動量の確保と言われており、その課題の克服を目指して常に満塁からの攻撃開始というルールを設定した。ローテーションで回すため、1回の攻撃で全ての塁からのベースランニングを経験することになる。毎時間の授業終了後には学習者から「疲れた」「もう走れない」といった声が聞かれた一方で、形成的授業評価における授業への満足感は高まったこと

から、ゲームに全力で向かい楽しみながら走運動に取り組むことができたと感じている。

投能力の向上については、メインゲーム内で必要となる技能として設定されている他、ドリルとしてキャッチボールリレーという競走形式のミニゲームに取り組むことで、体力の向上を図った。結果的に投動作が苦手な学習者はボール保持後、ターゲットまで走って近づき、下投げでボールを投げる姿が見られることもあり、オーバースローでの投能力向上という目標達成には課題が残った。



【ベースボール型の技能獲得に向けて活動する様子】

## イ 球技 ネット型「ハーフコートバドミントン」

2年生のネット型授業では、バドミントンを教材化し素早い動きを身に付けることを目指した。W-upにおいて実施した「コーンタッチラリー」がその体力を高めるための主なドリルである。

コート隅にミニコーンを設置し、シャトルを打ったらコーンをタッチしないと返ってきたシャトルを打ち返すことができないというドリルである。始めは、学習者一律で同じ位置にコーンを設置し実施していたが、ラリーの継続が困難な学習者が複数いたため、「体力を高める」という目標が達成されるような運動になるようにする、という点に留意することを条件に各自でコーンの位置を設置できるようにルールを変更した。学習者は、ラリーを続けるだけに一つ制限が加わるだけで技能が難しくなることを実感しつつも、楽しみながら体力の向上に向けて取り組むことができた。また、副産物的に技能が高い学習者のラリーは長く続くため、全身持久力、筋持久力の向上にもつながるような運動となった。



【コーンタッチラリーの様子】

## 3 60 (ワカル) プラスプロジェクト取組

### (1) 青山小学校

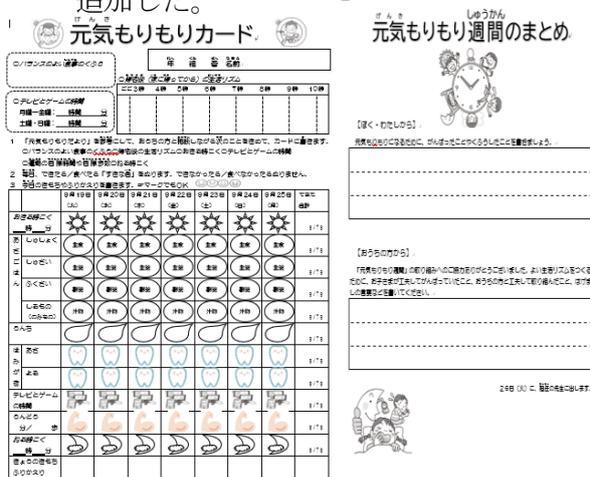
昨年度からの取り組みを引き続き行った。「60 プロジェクト チャレンジカード」を用いて、全校で夏休み前と冬休み前に取り組んだ。結果を受けて、

長期休業中に家庭でも気を付けてほしいというねらいで長期休業前に実施した。保健主事、体力向上担当、栄養士と連携し、児童の健康増進のために取り組んだ。

(2) 東松園小学校

本校独自の取り組みである「元気もりもり週間」に60プラスプロジェクトをタイアップさせて取り組んだ。「元気もりもり週間」とは、児童が早寝早起き朝ごはん・排便リズム・メディア視聴時間・歯磨きの各項目において、よりよい生活習慣の確立を目指して自分でできる工夫を考え、振り返りをし、養護教諭と栄養教諭による評価を加えて児童と保護者に還元するという取り組みである。その期間にマラソン頑張り週間を合わせたことで、運動意欲が高まり、規則正しい生活につながった児童が多かった。

今年度は、学校独自の「元気もりもりカード」と「60プラスプロジェクトのチャレンジカード」の両方を使用した内容が類似しているため、来年度からは一枚のカードで取り組めるように元気もりもりカードに運動の項目を追加した。



【元気もりもりカードと振り返り用紙】

(3) 上田中学校

家庭科と連携し、「栄養バランスの取れた献立」に加えて、運動部の生徒には「勝ち飯」、文化部の生徒には「よく噛むことにつながる食材」をテーマに授業を展開している。

また、理科の授業では9月から11月にかけて「生物の身体をつくるもの」の単元で「消化」について学習している。教科を横断的に意識することで、自然と「食」についての思考が働くと考えられる。このことが「望ましい食習慣の形成」への意識向上となり、「運動習慣」や「生活習慣」のサイクルを回していくことにつながると考えている。

(4) 河南中学校

本校では今年度より、学校給食が開始された。それに伴い、生徒会活動として給食委員会が新設され、給食・食育の充実に向けて取り組みがなされている。その中で給食時の校内放送において「給食クイズ」が実施されていたことに着目し、60プラスプロジェクトの「望ましい食習慣」の形成に向けて、養護教諭や家庭科と協働し「食育クイズ」を実施した。家庭科で取り扱う食の栄養素や、健康の保持増進のための観点から食育に関わるクイズの中身を選定し、実施した。「食育クイズ」は一週間の放送とし、解答用紙を作成し、配布した。生徒の興味関心をひきつけることができるような取組を目指した。

4 ICT活用

(1) 青山小学校

ア 振り返りの場面での活用

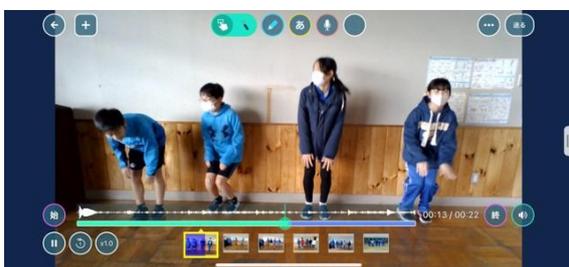
ロイロノートで振り返りカードを作成し全員に送った。単位時間での目標と振り返りを入力させて振り返りに活用した。

#### イ 学び合いの場面で活用

「表現運動」において、班ごとに振付を動画で撮影してロイロノートで共有した。1人8拍分の振付けを考え、班員（5名）でつなげて1つの作品として提出させた。その後、皆で共有し、振付の参考にしたり、改善して再提出させたりして動画を活用した。

#### ウ 学習評価での活用

指導者が児童を評価するために活用した。振り返りカードを通しての児童の変容や、学習前と学習後の児童の変容を見取することに有効だった。



【ロイロノートを使っでの振り付けの共有】

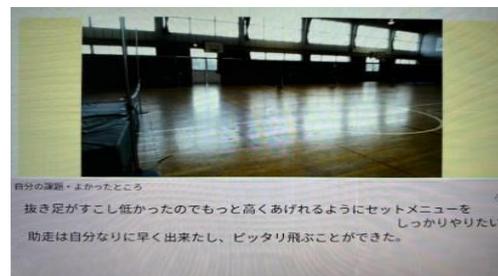
## (2) 東松園小学校

### ア 子ども自身の振り返り場面での活用

陸上運動（走り高跳び）の学習において、自分の跳び方を友達に撮影してもらい、自分で動画を見返しながらよかったところや課題を動画と一緒にロイロノートに残すようにした。また、タブレット等で遅延カメラ撮影を行い自分の跳び方をすぐに振り返られるようにした。遅延カメラはアプリのダウンロード等が必要ないものを使

用した。

([https://kaihatuinkai.jp/time\\_shift/out\\_camera\\_video.html](https://kaihatuinkai.jp/time_shift/out_camera_video.html))



※上に自分が撮ってもらった動画を貼り付けその下に振り返りを書けるようなテキストを作成し資料ボックスに入れておき、何度も使えるようにした。

### イ 子どもの変容を把握する学習評価での活用

指導者が児童を評価するために活用した。鉄棒運動や走り高跳びの学習で、学習前と学習後の変容をみとることに有効だった。児童同士で撮影することで意欲も高まり、励まし合ったりアドバイスし合ったりと児童対児童の関わりが増した。



### ウ 体育の授業等で取り組む W-up DVD を全担任のタブレットにコピーし活用

全学級担任の教師用タブレットに「体育の授業等で取り組む W-up DVD」をコピーした。ひがまつチャレンジでの動きは DVD の各学年のメニューから選んでいることを校内研修等で伝え、

動きの確認などで活用してもらえようようにした。

### (3) 上田中学校

#### ア オリエンテーションでの活用

単元の最初にその競技の参考となる動きを見せることで、なりたい自分や目指したい目標が決まる。学習中に悩んだ時も、最初の画像を振り返ることで、より効果が見られると考えている。

#### イ 動きの自覚化や課題動作の確認

生徒が自己の動作を振り返り、見返して動作の確認をしたり、仲間にアドバイスをもらったりすることで運動効果が表れると考えている。こちらが提示した動きのポイントと並行して映像を見返すことも「わかり、できる」運動につながると考えている。

#### ウ チームの演技構成の確認

マット運動では、基礎技能の習得を目指した後、複数人でグループを組み、選曲した音楽に合わせて演技構成を行った。その際、動きを揃えるために何度も撮影し、見返していた。音楽を取り込むことで、部分的な練習にもつながった。

また、マット運動が苦手な生徒にとっても「カメラマン＝支える」立場から運動と関りをもつことができている。マット運動に限らず、「誰でも体育の授業へ参加できる」視点を大切にしている。

### (4) 河南中学校

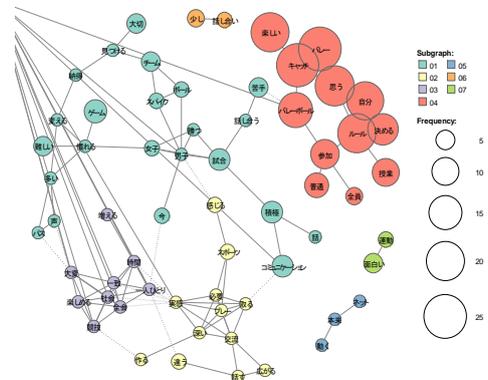
#### ア 技能向上に向けた動画の撮影と分析

2年生ネット型授業において、技能目標である「定位置に戻る動き」を扱った授業でタブレットにて動画を撮影

し、自分たちの技能を自己評価する時間をとった。生徒たちは動画を見ながら、コミュニケーションを図り、次のゲームで修正点を意識しながら取り組むことができた。

#### イ 振り返り（アンケート機能の活用）

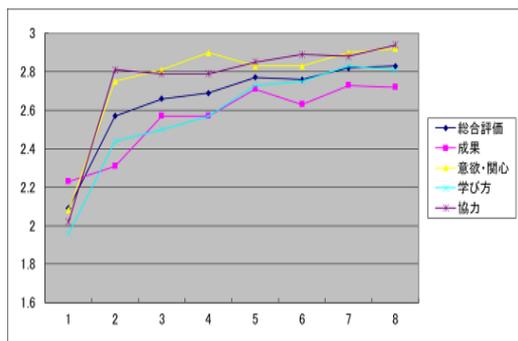
ロイロノートのアンケート機能を活用して単元の振り返りを行った。ロイロノートを活用するメリットとして、データの集約と管理の容易さが挙げられる。回答の一覧をエクセルデータとして出力することが可能なため、振り返りの内容を分析する手法の一つであるテキストマイニングを行いやすい。本校では3学年のネット型授業において実施し、学習者にとって有効な授業であった可能性を見出すことができた。



【テキストマイニングの共起ネットワーク図】

また、同じくアンケート機能を活用し、学習者にとって有効な授業であったか確認するための手法である形成的授業評価アンケートを実施し、1学年ベースボール型授業においてデータを集計し、分析することができた。形成的授業評価は授業実践後生徒の振り返りから、有効な授業を

実践することができたか判断するためのものである。この評価は即時集計し、次時の授業改善につなげる必要があるものだが、日々の業務の中で紙ベースのデータを集計し、入力するのは非常に手間がかかるため、このように ICT を活用する意義は大きいと感じた。



【1学年ベースボール型の形成的授業評価のグラフ】