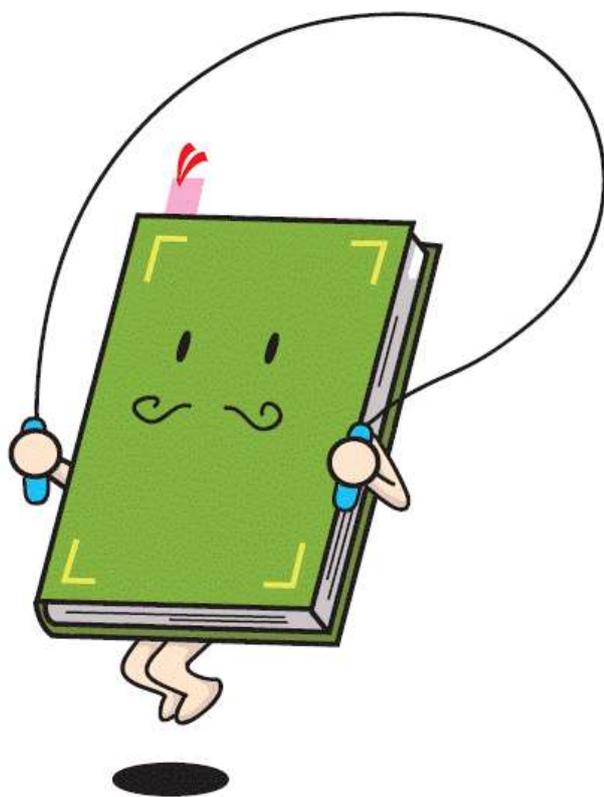


学校における  
運動機会の  
充実を図る  
環境整備  
推進事業



# ＜実践事例1＞

## 「“やってみたい！”が生まれる体力づくり週間」

（札幌市立和光小学校）

<https://www.wako-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、瞬発力・持久力が全国平均より下回っている。また、男女共に、体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満の「ほとんど運動しない子ども」の割合が全国平均よりも高い。
- 休み時間に積極的に外へ出て体を動かす児童と、そうでない児童との二極化が進んでいる。特に、冬場は、外で体を動かす児童が少なく、体育の授業でしか運動量が確保されていない児童が多い。

### 【課題を踏まえた取組】

11月「ボール運動週間」～「投げる力」を鍛える・「シュートの力」を高める活用事例～  
投動作に親しむ機会の充実を目指し、休み時間に学年毎の割り当てでボール遊びができる「ボール運動週間」を設定した。この週間では、以下の2つの場を準備した。

#### 「高く！遠くに！スカッドキッズ」

正しい持ち方とフォームで投げることで、「ピュー」という音が鳴るスカッドキッズを6個購入した。楽しく投げることができ、低学年児童の小さな手でも握りやすいサイズで、投力アップに効果的だった。キャットウォークのフェンスに的を設置し、より良い角度で遠くに狙って投げることを意識できる環境を整備した。



・斜め上に向かって投げることを意識させるため、キャットウォークにスズランテープを貼り付け、「ここより上を目指して投げよう！」という目標を設定した。

#### 【取り組んだ児童の声より】

○音が鳴るようになったよ ○テープより上に届くと嬉しい

#### 「シュートを決めよう！バスケットボール」

ゴール高の調整(150～254cm)が可能なゴールを購入した。ミニバスのゴール(260cm)ではシュートが届かない低・中学年の児童でも、バスケットボールに親しむことができた。また、通常のバスケットゴールよりもリングが大きく、子どもたちが容易にシュートを狙うことができるため、意欲の持続につながった。



ゴールと、ボールを入れるかごにはキャスターが付いており、どの学年の児童も積極的に片付けを行う姿が見られた。

#### 【取り組んだ児童の声より】

○シュートが入った時、みんなが拍手をしてくれて楽しかった

### 12月「跳び箱週間」～はんどまーかーの活用事例～

授業で跳び箱運動を実施する時期に、体育館に跳び箱を常設する「跳び箱週間」を設定した。この期間は、授業だけでなく休み時間にも跳び箱運動に取り組めるようにし、意欲的に体を動かす児童が多く見られた。

#### 「目指せ！跳び箱名人！」

跳び箱に手を着く位置の目印として「はんどまーかー」を活用した。遠くに手を着く意識を生み、跳び越すことができるようになった児童が多くいた。



#### 「どの高さまで届かな？垂直跳び」

体育館に様々な高さの「はんどまーかー」を吊り下げ、垂直跳びに取り組める場を設置した。体育館で垂直跳びに挑戦する児童が多く見られた。



## 2月「バランス週間」～スラックラインの活用事例～

冬に運動する機会を増やせるよう、休み時間に楽しみながらバランス力を身に付ける「バランス週間」を実施し、3種類の場を用意した。

### 「バランス達人！スラックライン」

スラックライン・平均台・けんけんぱコーナーを設置することで、自分ができそうな場から取り組んでいた。スラックラインはステージ下に置くことで、低学年はステージを手すりにしながら、高学年は両手を放して歩いてみる等、チャレンジする姿が見られた。



### 「最高記録を目指せ！体力テスト」

立ち幅跳び・長座体前屈・握力・上体起こし・反復横跳びの計測ができる場を体育館に設置し、休み時間に自由に取り組める「トレーニング週間」を設定した。4年生以下は初めて取り組むため、自分の力を試そうと意欲的に挑戦していた。高学年児童にとっては、体力テストの測定時からどのくらい記録が伸びたかを確認する機会となっていた。また、記録は体力テストデジタル集計アプリ「ALPHA」に残していくことで、次年度以降の意欲につなげていきたい。



## 【課題の改善状況について】

### 〈成果〉

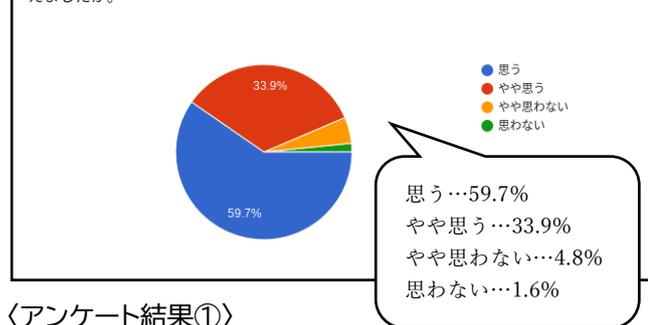
#### ■全校を対象とした児童アンケートの結果から

・「進んで体を動かしている」に肯定的な回答が増加し、否定的な回答が減少した。  
 (※肯定的解答：R4…61% → R5…64% 否定的解答：R4…5.3% → R5…4%)

#### ■5年生を対象とした児童アンケートの結果から

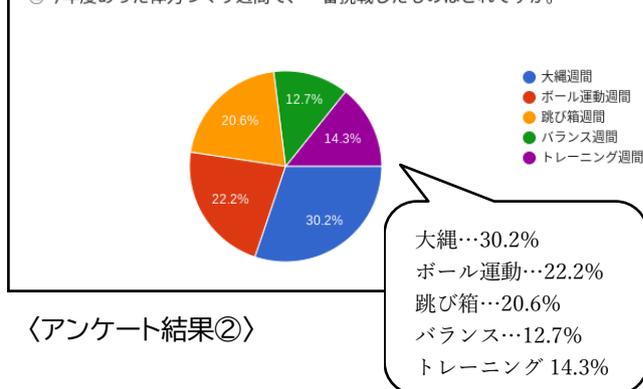
・体力づくり週間を通して、90%以上の児童が「運動する機会が増えた」と実感していた。(アンケート結果①参照)  
 ・体力づくり週間を設定することで、休み時間に体育館やグラウンドで体を動かす児童が増えた。  
 ・今回購入した用具を活用することで、児童が今まで経験したことのない運動に挑戦する機会ができた。また、自主的に体を動かす児童が多く見られた。(アンケート結果②参照)

⑪今年度あった体力づくり週間を通して、体を動かす機会や、運動に挑戦する機会が増えましたか。



〈アンケート結果①〉

⑫今年度あった体力づくり週間で、一番挑戦したものはどれですか。



〈アンケート結果②〉

### 〈今後に向けて〉

・今年度は、健やかな体育部が主体となって運動機会の場を設定した。次年度以降は、委員会活動などと運動しながら、子どもが主体となって活動を進められるよう工夫していく。  
 ・今回は、「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果と、2月に実施した「5年生対象の児童アンケート」の結果を比較することで、取組の成果を調査した。次年度は、年度初めと年度末の2回、全校を対象に同じ項目のアンケートを実施し、本校の実態を分析していく。  
 ・今年度新しく購入した用具を、次年度以降も活用していくために、他にどんな活用方法があるかを検討していく。

## <実践事例2>

# 「楽しいことは続けられる！」

(札幌市立篠路西小学校)

<https://www.shinoronishi-e.sapporo-c.ed.jp>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 日常的に【なわとび】を習慣付ける取組として、「全校で〇〇回チャレンジ」「跳び方講座」等モチベーション持続のための取組を進めてきたが、教員の負担感の割に、習慣付けにはつながっていない。
- 全国体力の調査結果を見ると、「投」の分野は全校的に高いが、「走」や「跳」の分野は全国や札幌市の平均を下回っている。パワーはあるが、敏捷性やしなやかさには課題がある。

### 【課題を踏まえた取組】

バランスボール+ホッピングで、楽しみながら体幹を鍛える！

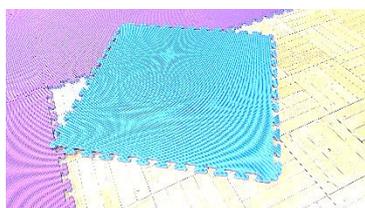


最初は乗るだけでも大変だが、コツをつかむと、ジャンプの高さを変えたり、回転したりと、いろいろなトリックを魅せることができる。ただ跳ぶだけでも、十分楽しい様子である。跳びながら動いてしまうので、ある程度の広さが必要になる。耐荷重80kgまで。



ボール部分に空気を入れると、それなりに面積を必要とするが、スキー立てにぶら下げると、専用スタンドのようにピッタリとはまる。子どもが自分たちで準備して片付けられることも、継続した取組となるには大切なことと考える。安全管理のため、マットを設置したランチルームは、鍵をかけて、学年ごとの割り当てを決めて運用した。

また、ランチルームの床が固いので、ジョイントマットも購入した。こちらは、PTA 特別会計で購入した。



## トス&キャッチで反射神経や動体視力を鍛える！

### 【遊び方】



半ループ型のチューブとボールを使い、ジャグリング感覚でボールを連続でトス&ループして遊ぶことができる。とても単純で簡単そうに見えるが、一度遊び始めれば夢中になること間違いなし。慣れてくれば難易度の高いトリックにも挑戦できる。

運動神経・反射神経・動体視力を鍛えることができ、脳、手先、カラダ全体に運動の効果が感じられる。

(参考 国内代理店HP)



遊び方動画では簡単そうにループさせているが、実際にやってみるとなかなか難しい。「楽しい！！」と思えるまでには、練習回数が必要である。

また、ボールが固いので、遊ぶ環境に注意が必要。夏場は外で遊ぶのも良いと考える。

## 独特のボールアクションで調整力を鍛える！

良く跳ねるボールである。大きさはテニスボールくらいで、スーパーボールの軽量進化版といったイメージ。完全な球ではないので、少しランダムに方向が変わったり、床に当たる時に独特のポップ音がしたりするので、単純に床に当ててキャッチするだけでも楽しめる。目と手の連動性を高め、調整力を鍛える効果が期待できる。体育の授業でも活用できると考えられる。



## 課題改善への手応え

導入時期が遅かったこともあり、本格的な検証は来年度だが、やはり「楽しい」と感じられることが継続には必要と考える。「ボルトの足形」、「常設50mライン」などの取組を本校でも行ってきたが、結局は「走る」という運動になるので、何度でも挑戦したいという気持ちにさせることは難しかった。

本校では、「やってみたい」「知りたい」のように、子どもが「〇〇たい」という思いをもてるような工夫や関わりを、校内研究のテーマとして取り組んでいるため、この【運動機会の充実を図る環境整備】においても、「もっとやりたい」「上手にできるようになりたい」というような、プラスの「〇〇たい」が生まれるように工夫していきたい。

活動の継続のためには、もう一つの視点として、【教員側の負担】も考えなくてはならない。安全のための環境整備をしっかりと整えた上で、児童委員会や異学年の交流などの児童が主体となって取り組んでいける体制づくりも合わせて進めていきたい。

## <実践事例 3>

# 「誰でも体を動かしたくなる場の工夫」

(札幌市立新琴似緑小学校)

<https://www.shinkotonimidori-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校児童の多くが、中休みや昼休みにグラウンドや体育館に行き、体を動かしている。しかし、運動に対して抵抗感をもつ児童も少なからず存在している。体育の学習では、誰でもできるような簡単な活動から始め、運動に対する抵抗感を減らし、体を動かすことの楽しさを味わわせている。
- 全国体力の調査結果から、「柔軟性」「敏捷性」「全身持久力」「疾走能力」に課題があることが分かった。体を動かすことは嫌いではないが、自分の得意なことや好きなことを中心に活動する傾向にあることが分かる。得意なことを伸ばしながら、苦手なことを克服していく必要がある。

### 【課題を踏まえた取組】

#### ケンケンパゾーン

グラウンドと体育館の間の舗装部分にケンケンパ遊びが常時できるように輪をペイントし、「ケンケンパゾーン」を設置。

##### <設置方法>

ペンキを複数色購入し、リングをペイント。

##### <子どもたちの様子>

低学年を中心にケンケンパ遊びを楽しんでいる。中学年や高学年児童も一緒になって交流することもあった。

両方からスタートし、出会ったところでじゃんけんをする陣取り遊びをするなど、工夫して遊ぶ姿が見られた。

##### <今後の計画>

様々な場所にペイントし、場を増やす。  
足跡型などペイントする模様を工夫し、楽しさや創造性をパワーアップ。



仲間と楽しく

## 誰でも簡単に！

#### ストレッチコーナー

柔軟性への意識を高めることも含め、柔軟性の向上のための「ストレッチコーナー」を設置。

##### <設置方法>

体育館ステージ上をストレッチコーナーとして利用し、割り当て学年が順番で活用。



## レッツジャンプ!

俊敏性と全身持久力向上に向けた様々な場を設置。

### <カウンター付き縄跳び>

カウンター付きの縄跳びを購入し、目標をもって取り組む場に。(3階グリーンホール)



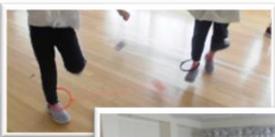
### <8の字跳び&ダブルダッチ>

緑色と黄色2色のダブルダッチ用の長縄を利用し、8の字跳びやダブルダッチに挑戦。



### <スキップジャンプ>

足に付け、リズムよく回す道具。低学年から高学年まで大人気。(2階視聴覚室)



### <レッツタッチ!>

カラー軍手をひもで吊るし、体育館キャットウォークに設置。高さを変えた複数の場を作ること、学年や体に合わせてチャレンジが可能。



# ほんの少しの工夫で やってみたくなる空間が

## 20mダッシュ!!

疾走能力の向上に向けて、20m走のタイム計測コーナーを設置。

体育館の壁側にコースを準備。床にテープを貼り、目印にすることで誰でもセッティングが容易。

スタートボタン、ゴールセンサー、専用ストップウォッチの3点セットです。動き出し、自らスタートボタンを押し、ゴールするという流れになる。



スタートスイッチを自作した  
(専用コード、スイッチ、段ボール)

壁面のエバーマット保管場所を利用して、ゴール後の安全を確保。

1人3~5秒なので、次々と挑戦できる。



夏場は、グラウンドに設置し、50m走のタイム計測にも利用が可能。

# 時間がかからないので すぐに何度でも

ちょっとした工夫が、多くの子どもたちの楽しさにつながり、思った以上の効果があった。学校にある既存の物品も活用することで、更に多くの効果が期待できる。試行錯誤を楽しみながら、より多くの運動機会の創出に努めていく。

## <実践事例4>

# 「やってみたい！」を引き出す三間の設定

(札幌市立中沼小学校)

<https://www.nakanuma-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 全学年が単級の小さな学校であるため、他者からの刺激が少なく、競争心や向上心が低い傾向にある。また、『運動が好きな児童』と『そうではない児童』の二極化が激しい。《仲間》
- 教室からグラウンドまでの距離が長いので、休み時間は屋内で過ごす児童が多い。《時間》
- グラウンドの遊具が撤去されてしまい、外へ出ようとする児童が減少している。バスケットゴールやキックターゲット、ドッジボールコートなどの設置を試みたものの、改善は見られない。雨や雪が降ると、しばらくの間グラウンドが使えなくなり、体を動かす機会が減ってしまう。屋内で活動できる空間があると良い。《空間》

### 【課題を踏まえた取組】

#### 《 仲間・時間・空間 》

エアトラックマットとアングルマットを体育館のステージ上に設置し、休み時間や体育の授業中に活用できるように環境を整えた。体育館のステージ上で取り組むことによって、活動の様子を周知することができる。フロアを走っている子どもたちの目にも留まり、興味を促すことにもつながる。本校は全学年が単級であるため、異学年の友達が多い。休み時間に取り組むことで、授業では関わることができない友達とも、一緒に練習したり高め合ったりすることができる。

縄跳び(主に跳ぶこと)に苦手意識を感じている児童も、このマットを使用することで、「跳びやすくなった。」と話している。二重跳びや交差跳びなど、高度な技に挑戦する際にも、使用する様子が見られた。



マット運動に苦手意識を感じている児童や肥満傾向の児童に対して使用。前転や後転が楽にでき、「自分でもできる」という自信につながった。子どもたちが達成感を味わうとともに、回る感覚を養うことができた。



マット週間や鉄棒週間などの運動週間と併せて取り組むことで、子どもたちにとって楽しい空間になるよう工夫した。《仲間》、《時間》、《空間》を整備することで、体を動かそうとする児童が増えた。

## 《 空間 》

児童玄関からグラウンドへ向かう通路にけんけんぱゾーンを設置した。休み時間にグラウンドへ向かうときに、跳んだり遊んだりしたくなるような環境を整備した。

単色ゾーンでは、けんけんぱのリズムを意識したり二方向から跳ぶことで遊びを工夫したりする様子が見られた。混色ゾーンでは、白色 50cm、黒色 100cm など、色ごとに間隔を変えることで、難易度に変化を付けた。

カラーコーンの重りを型に使用することで、短時間での作業が可能であった。



本校は、体育館での衝突事故防止のため、休み時間中の体育館利用を制限している(中休み低学年、昼休み高学年など)。雨や雪が降ると、しばらくの間グラウンドが使えなくなり、体を動かす機会が減ってしまう。そのため、今年度から旧コンピュータ室を定期的に開放し、運動ができるようなスペースを設けることにした。

高さが4段階変えられるスポンジハードルを購入することで、子どもたちは、自分の力量に合った高さを選択し、活動に取り組むことができた。ハードルの下をくぐる子や走りながら跳び越える子、両足で跳ぶ子など、様々な遊び方が見られた。スポンジ素材のため、跳ぶことに苦手を感じている児童も、安心感をもち、楽しみながら活動する姿が見られた。



その他にも、地域の方々にはボルダリングを寄贈していただいたり、廊下に平均台やトランポリンを設置したりすることで、グラウンド以外にも遊びの《空間》をつくることができた。



## 《 ICT 》

Web サイト【タイムシフトカメラ】を使用して取組を行った。[タイムシフトカメラ \(kaihatuinkai.jp\)](http://kaihatuinkai.jp)

カメラで撮影した画像を遅れて表示させたり(最長30秒)、スローモーションで表示したり、1秒間に20枚の画像を撮影し100枚並べて表示したりすることができる。タブレットの画面をテレビの画面に映すことで、児童は、自身の活動の様子を確認しながら練習することができた。自身の良いところや課題を見付けたり、友達同士ポイントを話し合ったりする姿も見られた。

## 【課題を踏まえた取組】

### 課題の改善状況

6年生を対象に行ったアンケート結果より

- 6年生の100%が体験し、90%以上が楽しいと答えた。
- 坂道マットは、勢いについて着地しやすかった。
- エアトラックマットは、跳びやすく、二重跳びがしやすかった。
- できなかったことができるようになって嬉しかった。
- ハードルは、足に当たっても痛くなかった。
- けんけんぱは、難易度に差があり楽しかった。
- グラウンドに行くときに、楽しみが増えた。
- 遠くまで跳べるようになった。
- 活動の様子をタブレットで見ることができて良かった。
- 新しい活動がたくさんあって楽しかった。



☆これらの取組を経て☆

- 児童は、体を使った様々な活動を経験することができ、技の習得へのきっかけとなった。
- もっとうまくなりたいという意識の向上へとつながった。
- 他者からの刺激を受けることで、競争心や向上心の上昇が見られた。
- 冬季間、屋内で活動できる空間を設置することで、児童の運動機会を創出することができた。
- 常設するのではなく、期間を設けて設置することで、より良い効果が得られると考える。
- 初めての取組のため、児童の活動中の見守りが大変であった。次年度、どのように取り組むかは検討中である。

# <実践事例5>

## 「冬場の休み時間をもっとマッチ」

～意欲と空間、仲間とマッチ～(札幌市立元町小学校)

<https://www.motomachi-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

**意欲↑**

**安全第**

**空間**

**仲間**

全国体力運動能力、児童への校内アンケートの結果

- 運動やスポーツは好き/大切：全国平均↑
- 休み時間の主な過ごし方 夏場:グラウンド・体育館 67%  
冬場:教室や廊下 77%
- 進んで遊びに行かない理由

運動したいのに  
**空間がない**

他にやりたいことがある…尊重しつつ  
運動が選択肢の一つになるように  
**仲間 やってみたい**

**安全に大人数が楽しめる**

※複数回答可

64.5	46.1	21.1	14.5	10.5	39.3
あるに遊の館ドグラ	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面
あるに遊の館ドグラ	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面	いんやののが面

### 【課題を踏まえた取組】

## フットホッケー

向かい合ってパスを出し合う。一回蹴ったら列の後ろに並ぶ。レーンを作り、また、その上に張ったネットの下を潜らせることで、あちこち飛ばないように工夫。ホールにて実施。

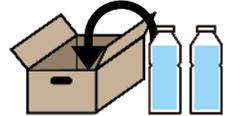


冬でもボールが使えるのがうれしい。スポンジだから痛くない。思ったより簡単にできた。思いっきり蹴ってもどっかにいかない。



大好きなボール遊びを安全な形で実現できて良かった。友達同士の自然に関わる様子が見られた。

☑ 使用物品(1レーンあたり) ↓レーンを区切るもの 教壇や重りの入った段ボールなど3m前後



レーンを増設する場合ネット同士を結束バンドで結びと良い。両端は高跳びのバーに輪ゴムで結び付けた。



スムーズに活動できるよう動画で事前指導を行った動画の内容

- 安全に遊べるように → 準備や片付け、決まりや確認事項
- 大勢が遊べるように交代の仕方
- 参加する価値



## パンチングゾーン



ストレス発散になる。自然に起き上がってくるのでおもしろい。結構疲れる。汗をいっぱいかいた。

力加減の指導が難しい場面があった。特に普段から活発に遊ぶ児童に好まれた。室内で思いきり力を発揮できる珍しい遊びであった。パンチ以外でも遊べるようにしたい。



## ペア筋トレ



- ☑ 使用物品  
ジョイントマット



2人一組になって行う筋力トレーニング。ハイタッチをしながら腹筋をしたり、互いの体重を支え合って空気椅子をしたりする。仲間と楽しみながら運動できる工夫を行った。

## ボール筋トレ



- ☑ 使用物品  
ドーナツ型  
バランスボール

ドーナツ型バランスボールを使った筋力トレーニング。不安定なボールの上で足をバタバタさせたり、お腹でボールを押して弾んだりする。児童のやってみたいという興味をひくものを選択した。



カウントダウンタイマーと運動の仕方載せた動画をテレビに映し、多くの児童が参加できるよう工夫した。



ジムみたいで楽しかった。友達と一緒にできるのが良かった。バランスボールの上に座るだけでも汗をかいた。



タイマーと動画があることでスムーズな実施ができた。低学年には運動強度が高いものもあった。

## 今後取り組む予定のもの

### ツイスターゲーム



左右手足を指示された色に置いていく。肘膝が地面に着いたら負け。

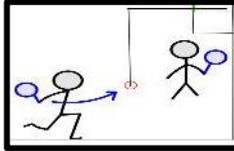
- ☑ 使用物品  
レジャーシート  
ガムテープ(赤・黄・緑・青・白)

### ラダー



- ☑ 使用物品  
ラインテープ

### つりさげテニス



- ☑ 使用物品  
ラケット  
(園芸用膝あて)  
ひも ボール

### あんたがたどこさ



あんたがたどこさの歌詞「さ」の部分で全員で移動する。

- ☑ 使用物品  
Bluetoothスピーカー  
マーカーやミニハードルなど

## 【取り組んだ成果と課題、今後の展望など】

### 成果

- 遊ぶ場所があることで廊下や教室で走ったり、騒いだりする児童が減った。
- 遊びに行くつもりで行って、結果として体を動かすことができた。
- ストレス発散になり、その後の授業に取り組む姿勢が良くなった。
- 普段、遊びに行かない子が積極的に遊びに行っていた。
- 学校へ来る楽しみになっている。
- 遊ぶ選択肢ができ、教室中心の休み時間の過ごし方にメリハリができた。

### 課題

- 発達の段階が幅が広い小学校で皆が取り組めるもの考えるのが難しい。
- 大人数が楽しめるもの考えるとどうしても遊ぶ方法を固定せざるをえず、児童の自由な発想で遊ぶ機会を確保できなかった。



インタビュー調査



### 感想

- いつも冬になると、休み時間が暇になるので遊ぶ場所ができて嬉しかった。
- 他の学年の人とも一緒にやりたい。自分でやりたい種目を自由に選びたい。  
(※学年ごと場所や時間を割り当てていた)
- 楽しそうだから行ってみたい。
- 外に行くのは面倒だけど、学校の中なら行こうと思った。

実施から報告の期間が短かったため、数値で効果を測ることはできなかったが、児童の様子や感想から、「意欲と空間、仲間とマッチ」は実現できたものとする。現在の児童の活発な参加を今後も継続するため、実施内容等をバージョンアップしたり児童が参加する種目選択できるようにしたりするなど自由の幅を広げたい。また、本校の課題である、スマートフォン等のスクリーンタイムが長いことは、運動がその時間にとって代わることで改善される可能性がある。学校外でも運動機会が増えるよう、情報発信を行うなど家庭の協力をいただきながら改善を目指していきたい。

## <実践事例6>

集う・遊ぶ・育つ 休み時間

# 「 HONCHO ACTIVITIES ! 」

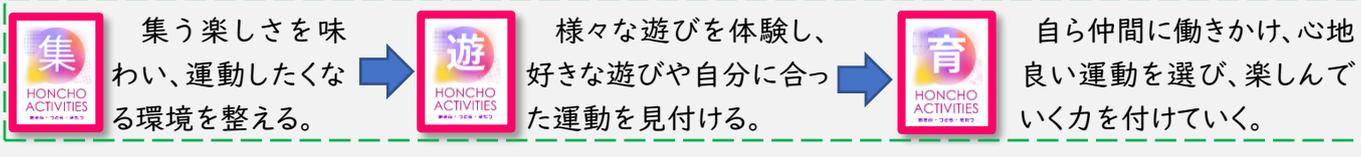
(札幌市立本町学校)

<https://www.honcho-e.sapporo-c.ed.jp/>

【運動機会の充実を図る上での本校の課題】



■新体力テストの記録には年度による差が見られないので、体力の実態について、コロナ禍の影響を大きく受けていないのではないかと考える。また、全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、運動が好きな児童は90%以上おり、友達と一緒に活動したい思いをもっている児童も多い。新校舎建設に伴い、グラウンドの整備完了まで1年以上を要する。限られた環境の中ではあるが、運動をしたいと思っているのに、できていない現状を克服し、児童の体力向上とともに、学校でのびのびと運動する児童の姿を取り戻していくことが課題である。1年を通して多様な運動に触れられるように、環境整備や活動内容の充実を図る。



### 【課題を踏まえた取組】

### 集う楽しさを味わえる場を Create!

易しい運動で運動に親しむ入口をつくる

**オクセンマン JUMP 大会**  
 全校を2チームに分け、短なわ、長なわそれぞれのジャンプ数をすべて合計し、総合得点で競い合うイベントを年4回開催。  
**アダプテッドスポーツ**  
 風船などを用いて、運動が苦手でも気軽に楽しめる運動の体験会を開催。お気に入りの動きを見つけて、休み時間にも遊べるようにした。

オクセンマン JUMP 大会

アダプテッドスポーツ

### 思い切り体を動かす場所の確保

「つどわさる!」場の設定

シットイング バレーボール

チームで楽しむスポーツ、集まりたくなるアスレチック

ボッチャ

チームで対戦できるゲームを授業(総合的な学習の時間)に取り入れ、休み時間にも活動できる場を設定した。同学年で集まる傾向にはあるが、見学して楽しむ子も含めて活動の場に足を運ぶ人数が増えてきた。

19



中庭  
なわとび



玄関前広場  
おにあそび



HONCHO  
WALLS

中庭、玄関前広場、ホールなど、校舎内外のスペースを活用し、体育館以外でも体を動かして遊ぶことができる場所を確保した。玄関前ホールの壁に設置したボルダリングには低学年が多く集まり、登ったり、ポーズをとったりと楽しむ姿が見られるようになった。

また、新しい設備に合わせて安全に遊ぶ指導も改めて行い、ルールを守って楽しむ大切さを、遊びを通して理解していく場となった。



玄関前ホール  
ケンパーあそび

動きの種類を多様にし、  
遊びを通して育つ場に

「どこで」「だれと」「何を」「どのように」したいか、  
“ぱっ”と考えて、活動できるように



- 実態に合わせて体育館を2～4分割し、どんな遊びをしたいかで適切な場所を選び、譲り合って楽しむ。
- ボールを扱う経験が少ない実態を考慮し、シュートや的当てができるように新たに場を設定  
例：投動作ができるフォームロケットや紅白玉などでのあて、ソフトバレーボールでアタック+シュート、マットで作った即席ゴールでボール蹴りなど



フォーム  
ロケット



バランス  
ボール



ボール  
蹴り



ソフト  
バレーボール

【成果と今後の展望】

- 休み時間の活動を充実させるために、授業や体育的行事で経験した運動を休み時間の活動へと繋げることによって、休み時間の運動の種類を多くすることができた。
- 今年度より新校舎での生活が始まり、広い体育館で運動する機会を増やすことができたが、グラウンドが使用できるまでの残り1年を室内または玄関前などの空間で活動していかなければならない。限られた環境の中ではあるが、今後も継続して運動に親しんでいけるように、環境の整備に加え、活動する際のルールや人との関わりについても、学校生活全体を通して学んでいけるよう工夫していく必要がある。
- 運動の機会を充実させていく取組を通して、今後、児童の体力の向上にも期待している。  
(例：新体カテストのソフトボール投げの課題は、投動作そのものの経験が不足していることであると考える。肩を大きく動かす、上半身と下半身を連動させて動くなど、投動作に繋がる運動・遊びに親しめるようにしていくことによって、記録も伸びてくると考えている。)

# <実践事例7>

## 「誰もが成長を感じ取れる学校へ」

～体力向上編～ (札幌市立東苗穂小学校)

<http://www16.sapporo-c.ed.jp/higashinaebo-e/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 運動を苦手と感じている子や、運動が嫌いな子が常に一定数おり、それが運動能力に反映されている。
- 冬季になると運動量が極端に少なくなる。
- 体力テストの結果、握力が全学年ともに全国平均より低い。

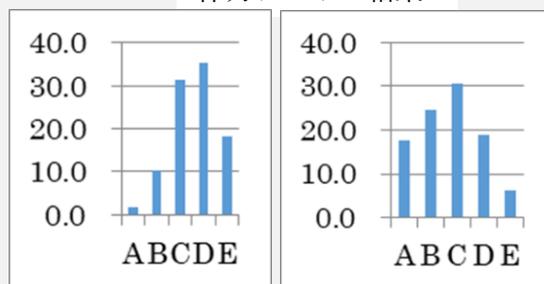
<R5年度 学校評価アンケートの結果>

体を動かすことが好きで、家や公園などでもよく運動している。

A:60% B:17% C:15% D:8%

また、本校では体力向上の取組を長年続けており、全体的に運動能力は向上しているが、DE判定の児童が一定数いるのも現状である。

体力テストの結果



2015年 結果

2023年 結果

### 【課題を踏まえた取組】

#### <視聴覚室>

- ・子どもたちが休み時間に運動できる場を設定。特に運動が苦手な子どもでも楽しく遊べる場を設定した。
- ・飽きが来ないように冬季（12月～4月）だけの場とする。
- ・視聴覚室でできる運動：跳躍（トランポリン）運動、スケート動作（スライドボード）、四つ足歩行（トンネル）



まず、教職員で使い方を試した。子どもたちが自主的に運動したいと思えるような場の設定になるように細部まで配慮した。その後、各教室で使い方を指導したり、実際に視聴覚室へ行って運動したりしてみた。カラートンネルは子どもたちが連結の仕方を工夫して遊んでいる姿も見られた。

中休み、昼休みに各学年に割り当て、どの学年も休み時間には、これらの用具で楽しく遊んでいる姿があった。運動に苦手意識をもっている子も遊びながら運動している姿が見られた点はねらい通りであった。



### <風の子ルーム>

- ・自分の運動能力を把握できる場、運動できる場を設定（こちらも冬季限定）。
- ・風の子ルームでできる運動：反復横跳び、握力計、長座体前屈、立ち幅跳び、匍匐前進

本校の体力テストの結果、握力に課題があることがはっきりしている。本校では、体力テストの結果から運動会の団体競技を決める。昨年度は瞬発力に課題があったので5・6年生は「全員リレー」を実施した。来年度は握力強化の為に綱引きを3・4年生で導入する。そこで購入した5色綱引きの縄を柱に結び付け匍匐前進できる場を作った。腕力と握力の強化を狙ったものである。

ジャンプマットを購入し、子どもが日常的に記録できるようにした。

床にテープを貼り、ストップウォッチを置いておくことで反復横跳びができる場を設定。

体力テストでも使用する測定用具を常設することで握力・長座体前屈ができる場とした。



### <体育館>

- ・常設タイプ
- ・体育館でできる運動：垂直運動

紐を取り付けた「はんどまーかー」をキャットウォークからぶら下げ、垂直跳びをしてタッチするという場を設定。様々な高さを用意し、自分に合うものに挑戦できるようにした。



### <校地内アスファルト面>

春、夏、秋

道路用線引きスプレーを購入して校地内アスファルトにケンケンパや線鬼等で遊べる場所を設定する。今年は作成する前に雪が積もったため令和6年度から実施予定。



### 【課題の改善状況】

多くの場を設定することにより、例年より冬季の休み時間に運動をする子が増えた。運動好きの子が更に増えるようにしていく。

#### 【今後の取組】

運動を継続して行うような取組を考えていく。具体的には、縄跳びカードを活用することにより、子どもたちに新たな目標をもたせたい。また、来年度の体力テストの結果に今回の取組がどう反映したか検証し、改善を図っていききたい。

## <実践事例8>

# 「自然と無理なくワクワクが生まれる環境づくり」 ～あととやってみたくなるね～ (札幌市立平岡小学校)

<https://www16.sapporo-c.ed.jp/hiraoka-e>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 瞬発力や持久力の低下が目立つ。(特に女子)
  - 運動を好む傾向が女子の割合が低い。
  - 「体育の授業が楽しい」と回答する子どもの割合 男子 93.8% 女子 79%と全体的に高いが、1週間の総運動量が420分(一日1時間)以上の割合が男子 75%、女子 21%と低い。
    - ①体育の授業が好きな子が多いが、普段の運動量は少ない。
    - ②「動きを持続する能力(粘り強さ)」の向上が必要。
    - ③授業時間以外での運動時間が少ない。
- という課題が見えてきた。

### 課題解決のための本校の指針

体育・保健体育の授業の充実を図りつつ、授業以外でも運動機会を創出することが求められる。特に、無理なく自然に「体を動かすことは楽しいな。」と子どもが感じることができるよう、学校の特色(現状)を生かしつつ「仲間・時間・空間の創出」を進めていくことが必要。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 普段のグラウンドが遊び場に！①

##### 理科室前たたきがケンパーコーナーに

- 理科室前のコンクリートたたきに、ケンパのリズムに合わせて二色のサークルを描いた。
- 低学年の歩幅に合わせたサークルや、「ケンケンパ」のリズムを変則的にしたサークルを用意することにより、他学年が同時に遊べる工夫を施した。



##### (児童の様子)

普段、何気なく外に出ているだけの子どもも、目の前のサークルを見て、ケンパを始める様子が見られた。また、異学年との交流も自然に行われていた。

##### バックネットが的当てコーナーに

- バックネットにアーチェリー練習用のウレタンの(40×40)の間隔をあけて4つ設置した。
- 本校グラウンドでは、休み時間に野球ボールを使って投げる遊びはできなかったため、ルールを設けたうえで、一部の場所を開放した。



##### (児童の様子)

10mほど離れた場所からボールを投げ、的をねらうがなかなか当たらない。子ども同士でルールを作りながら、投球を楽しむ姿が見られた。女子も進んで参加する様子があった。

## 普段のグラウンドが遊び場に！②

### 自由な遊びコーナーを設置

- 図工室前のコンクリートたたきを一輪車・竹馬・ぽっくり・ジャンプボールで遊べるコーナーに設定。
- 以前からある一輪車・竹馬に、二つの運動器具を加え、多くの子どもが待ち時間なく遊べるように工夫した。



(児童の様子)

冬季直前に設定したため、本格的には来春以降の活動となる。何人かの子どもが試しに運用した様子を他学年の児童が見ており、「早くやりたいな。」とつぶやいていた。



## 多くの子どもに長縄跳びの機会を

### 少人数でも気軽に長縄を

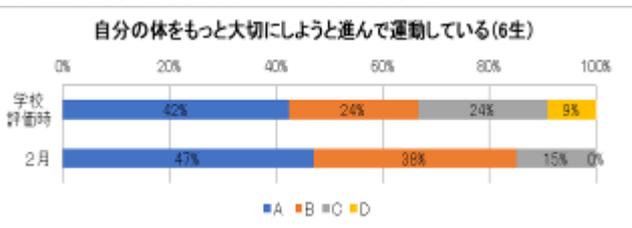
- 各教室に4m2本と6m3本の長縄を設置。
- 小グループに分かれてもクラス全員で活動ができるように、十分な本数を用意した。
- 低学年にとっては、短い長縄の方が扱いやすく、子ども同士での工夫が生まれることにより、継続的に取り組めると考えた。

(児童の様子)

こちら3学期はじめに購入したため、本格的には来春以降の活動となる。現在、同じ長さの縄が各クラス1本置いてあるが、頻繁に使われている様子はない。今後、指導者の声掛けに加え、長縄の本数を増やすことにより、活発な活動につなげていきたい。

## 課題の改善状況

令和5年度 学校評価アンケート結果参考



- 学年の中でも、「運動をしている」という意識が低い6年生を抽出して、状況を確認した。
- 購入品の認知がまだ低かった時期に比べて、2月のポイントが大きく伸びている。(思っている:24%⇒38%と大幅に増加 あまり思っていない24%⇒15%と大幅に減少)
- この環境が年度初めから設定されていたら、もっと体を動かしていたと答えた子どもも多かった。

## 普段の広場で軽い運動を！

### 2階の広場で体幹トレーニング！

- 二階のじゅうたんマット広場に、バランスボール類を設置した。
- 乗る、立つ、座るだけで自然と体感トレーニングができる。ルールを徹底した上で、色々な使い方を子ども同士で考案している。



(児童の様子)

低学年を中心にブルーナボンボンが大人気。寒い雨の日でも、汗かきながらぴよんぴよん飛び跳ねる様子が見られた。バランスボールはお互いに協力をしながら、難しい立ち方にもチャレンジしていた。来年度はより大きな場所に移動し、安全面を強化する予定。

### 教室前広場で気軽に気軽に縄跳び運動

- 縄跳び用ジャンプボードを3階教室前に常設した。
- 本校にもともとある器具(14枚)を使い、身近な場所に設置した。



(児童の様子)

学年関係なく、休み時間に活用する子が増えてきた。本校は、晴れている日は外遊びを推奨しているため、雨天での活用がほとんどである。屋上とともに、気軽に体を動かせる場所として人気がある。

## 改善状況拡大に向けた今後の取組

- 環境改善とその場のルール周知徹底
    - ⇒R6年度初めより、環境が機能するように学級活動部と連携を図り、子どもの活動を支える。
  - 屋内の遊び場の充実
    - ⇒本校は全校生徒が300人弱と少なく、校舎内での活動もこのびと行うことができる。使用していない教室や体育館の一部を利用して、手軽に体を動かせる工夫を考えていきたい。(教師による看護体制の充実も同時に考慮)
  - 縄跳びの日を設定したい(ナ(7)ワ(8)が付く日)
    - ⇒本校は以前より「なわとびを中心とした活動」を推進してきた。今回の道具の充実を機に、より主体的に取り組む子どもを育てていくため、目標設定と活動日を具体的に設定する。
- ※女子の傾向については、R6 体力テストの結果を踏まえて検証を継続していく。

## <実践事例9>

# 「体を動かしたくなる環境・仲間づくり」

(札幌市立藻岩小学校)

<https://www.moiwa-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校では、毎週木曜日の休み時間を「すこやかデー」として全校外遊びの日としています。そのため、全校児童が夏季冬季に関わらず、該当日には、外で遊ぶ習慣が身に付いています。しかし、夏季は、他の曜日も外で遊ぶ児童が多い一方で、冬季になると運動機会の減少に伴い、児童アンケートでも運動できていると感じる児童の割合が低下しているのが現状です。
- そのため、夏季の日常外遊び+αの場づくりと冬季間の室内環境+学年を越えた仲間づくりをテーマに運動機会の充実を図っていきたいと考えました。

### 【課題を踏まえた取組】



#### 「なげなげエリア」の設置

投動作に親しむ機会の充実を目指し、休み時間に自由に「なげなげエリア」を設置しました。

<体育館後方にスタイロフォームで作成した的を設置>

- ・作り方…スタイロフォームを様々な大きさにカットして、児童がクロームブックで描いたイラストやキャラクターを大判印刷して添付し、天井からロープを用いて吊るしました。的に円形や四角の穴をくりぬき、うまく投げると球が通過するようにしてあります。



#### 「屋外・廊下ケンケンパ」の設置

気軽にジャンプしたくなる場所づくりとしてケンケンパや浮島をイメージした環境づくりをしたいと思います。

グラウンド脇のアスファルトのエリアを屋外用として、多目的室前の廊下を室内用として設定しました。

～学校 HP の記載から～  
【自分たちで作っちゃおう！】「先生がいないからケンケンパができない😞」と1年生。「自分たちで作っちゃえば！」と声を掛けると…

大喜びで廊下にホースの輪を並べます。  
チャイムが鳴ると、サツと片付けて教室へ🍊





### 「もいわなわとびチャレンジ」の設定

休み時間に多目的室を開放して中なわとびを自由に行うことができる場としました。

8の字跳びを基本としながらも、ダブルダッチや、波、ゆりかごなどその場に集まった児童同士が学年やメンバーを固定せず自由に活動しています。

高学年が声を掛けてリードする姿や頑張っている様子の動画を撮影し、児童同士がストリームで共有したり、コメントをし合ったりしていました。

～学校 HP から～

### 【先生方の工夫が(^ ^)に】

冬の体力づくりについて、先生方が考えた工夫が、子どもたちの笑顔につながっています。5年生が1,2年生の速さに合わせて縄を回しています。失敗すると「おいしい!」と声を掛けています。言われてではなく、自分から自然と生まれていたことが藻岩の子の素敵なおとこです。



### 「フットホッケー」「投てきロケット・ドッチビー」の設置

「蹴る」「投げる」運動要素に親しむことができるものを購入予定です。

形状が異なることで、様々な「投げる」運動に親しんでほしいと願っています。また、浮き上がらないフットホッケーで、存分に蹴ることができる機会を提供したいです。

### 「50m走のライン」の常設(予定)

グラウンドにロープでラインを常設し、児童が休み時間等に自由に走ることが出来るようにする予定です。

### 「ケンケンパ・なわとびのリズム用音響機器」の設置

ケンケンパやリズムなわとび用にスピーカーを購入しました。

### 本校の児童の実態と改善に向けて

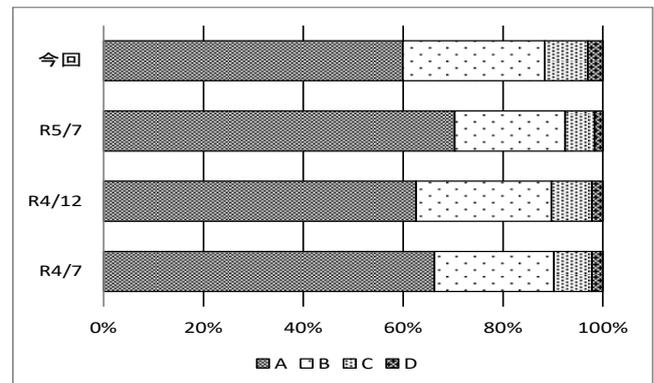
すこやかデーや体育の学習の成果が表れ、AB 群合わせて9割以上と概ねよい状況です。本校の児童は、「体を動かしている」と自覚しています。一方で、教職員の目線から子どもの様子を見てみると、休み時間に遊んでいるのは、夏季は、「おにごっこ」「かたき」「サッカー」が多く、冬季は、「雪遊び」「おにごっこ」が多いように見受けられます。

走力だけでなく、跳躍力、投力、持久力、など、休み時間に触れ合う遊びの中に、より多くの運動要素を取り入れたものがあると、9割の実感を得ている内容がより充実してくると思えます。

冒頭に書いた通り、今年度も例年同様、冬場(12月)の結果が、夏場(7月)よりは下がっています。外に出て遊ぶづらくなる時期のアンケートのため、致し方ないともいえますが、過年度の12月よりもAB群の割合が若干下がっているのが気になります。今年度の取組が次年度の結果につながるように運動機会を創出していきます。

児童アンケート設問「休み時間や体育の時間、また、学校やお家で進んで体を動かし、元気に過ごしています。」の回答結果(全校児童)

- A 「とてもそう思う」
- B 「そう思う」
- C 「あまり思わない」
- D 「思わない」



## <実践事例 10>

# 「児童のワクワク感をアップさせる環境整備」

(札幌市立藤野南小学校)

<https://www.fujinominami-e.sapporo-c.ed.jp>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校では、スポーツテストにおいて投能力は全国平均程度となっているが、走能力・跳能力が全国平均よりも低い結果となっている。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、体力合計点が全国平均より低い。週の運動時間が60分未満の児童や、肥満傾向の児童は少ないものの、「運動やスポーツをすることは好きですか。」「体育の授業は楽しいですか。」という質問では、全国平均よりも肯定的な回答をした児童の割合がやや低い結果となっている。

### 【課題を踏まえた取組】

#### バスケットボールの常設によって、グラウンドでの運動の機会を増やす

- 本校では、中休み・昼休みの体育館割当を2学年ずつとし、天候が良い日のグラウンド遊びを推奨している。
- グラウンドでのボール運動として、かたきやドッジボール、サッカーに加えて、中・高学年で人気のバスケットボールが加わることで、新たな運動機会の創出を図る。

- ① 2台のゴールの高さを変える。  
(設置は用務員さんに)
- ② やわらかいボールも用意する。  
(誰でもできるように)
- ③ 使用割当学年(高学年・低学年)を決める。  
※サッカーゴールが使用できない時に使用可能



#### <取組から>

- ・10月を過ぎてからの設置となったが、初日から多くの児童がボールを譲り合って(数人で1つのボールを)使っていた。そのため、すぐに上記のように使用割当学年を決めた。安全に使用することにつながるとともに、一人一人の触球数が増えることにつながった。

#### <今後>

- ・ボールの数を増やすことを検討している。低学年はライトドッジボール、中・高学年はバスケットボール軽量4号球を使用する傾向がある。余ったロープを活用して、フリースローラインを引くことも検討している。

## ジャンピングボードと立ち幅跳びメジャーマットおよびストラックアウトの設置により運動機会の創出と運動経験の増加を図る

- 本校は、授業時間に短縄に取り組んでいるものの、休み時間に行うには担任の見守りが必要であるため、取り組む児童が限られている。また、グラウンドにはドッジボールコートを2面常設しているなど、ボールを投げる環境は整えているものの、実際に投げる機会が多いとはいえない状態である。
- ジャンピングボード（4台）と立ち幅跳びメジャーマットの設置により、日常生活ではなかなか行わない跳運動の機会を増やすとともに、体育館使用のできない学年の運動機会をつくる。また、ストラックアウトコーナーを設置することにより、楽しみながら投能力の向上を図る。

- ①材料を購入し、ジャンピングボードを作成する。（作成は用務員さんに依頼）
- ②ステージにジャンピングボードを設置する。
- ③雨天時にストラックアウトコーナーを開設する。
- ④ワークスペースに立ち幅跳びメジャーマットを設置する。



### <取組から>

・ジャンピングボードは、体育館ステージに置くことで、これまで通り体育館見守りの職員1名で対応可能だった。年間を通じて常設が可能である。ストラックアウトの的はPTAの物を使用した。雨天時に開設した。立ち幅跳びメジャーマットは、職員室近くのワークスペースに設置した。設置場所に近い学年や低学年の使用が多い。それぞれ、休み時間に遊び感覚で行う中で友達の動きを見て学び、動きの高まりにつながった。



### <今後>

・ジャンピングボードは、常設することで、使用する児童が増加することをねらう。ストラックアウトは、準備・片付けの面から期間を決めて使用するようにした。立ち幅跳びメジャーマットは、現在養生テープで固定して使用している。もう少し厚みがあり、補強しなくても固定される物だと更に良い。油性マジックでラインを書いたマットを2枚用意したので、そちらも有効活用していく。

### <その他>

・本校では、休み時間にポッチャの貸出しを行っている。雨天や冬期間などで体育館割当のない学年の遊びの一つとして定着してきている。ルールも簡単で、運動の得意・不得意に関係なく、仲間と一緒に楽しむことができている。PTAで集めたベルマークのポイントで5セット購入した。

## <実践事例 11>

# 「体を自然に動かしたくなる環境づくり！」

(札幌市立真駒内桜山小学校)

<https://www.makomanaisakurayama-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- ・昨年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書による学校確認シートから、本校の実態として、「運動やスポーツをすることが好きか」の質問に対して、肯定的に回答した児童の割合が男子 66.7%、女子 50%と全国と比較して低い傾向が見られた。また、反復横跳びとソフトボール投げの結果が低く、特に女子は全国より低い結果となった。また、学校評価の「自ら進んで体を動かしているか」の項目では、「よくあてはまる」と回答した児童が52%と低い結果となった。
- ・次年度以降、義務教育学校建設に向けた工事が始まることで、グラウンドの広さが半分となることや第2グラウンドに行くために移動が伴うことから、運動をする機会が減ることが考えられる。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 楽しみながら体を動かしたくなる運動コーナー

■自ら進んで体を動かすことができるように、「自然に体を動かしたくなる」「楽しそう、やってみたい」と思える環境づくり

- ①購入した物を職員が実際に使用して、  
使い方、安全面を確認
- ②学級活動部による提案  
提案内容…実施する目的の共有  
多目的室利用に関するルール  
教具の配置とローテーション  
学年の割当
- ③見守り当番の配置

<スポットジャンピング>



トランポリン



ジャンプバー



バランスボード



片付けコーナーを作り、使う時のために環境を整えました。



### 第一弾

<スポットジャンピング・マルチジャンパー・バランスボード>

■体力テストでは、反復横跳びやシャトルラン、50m走が全国平均以下の結果であった。

□足腰、体幹を楽しみながら鍛えることができる教具を設置

### <成果>

○高学年になると、体育館やグラウンドに行く機会が減っていたが、高学年でも楽しみながら教具を使い、体を動かしていた。

○低学年は、友達とスポットジャンピングをする中で、お互いに場所を行き来し始めたり、タイミングを合わせたりするなど、遊び方の工夫をしはじめ、運動量を増やしていた。

○マルチジャンパーでは、高さを調整し記録を出そうとしていた。

<マルチジャンパー>



## 【今後の取組】

### 第二弾

<スライドボード・竹馬>

■シャトルランが全国平均以下。さらに体力の低下。

□下半身を強化して筋持久力を高める。



第一弾・第二弾・第三弾をローテーションしていくことで、飽きることなく使用することができるようにする。

また、遊び方の工夫を取り上げていくことや更なる環境整備を進めることで、子どもが自然に体を動かしたくなるようにしていく。また、教師も自ら体を動かして楽しむ姿を見せることで、体を動かしたくなる環境づくりの一環にしていく。

### 第三弾

<スカッドボーイ・ターゲット>

■ソフトボール投げの結果にバラつきが見られ、得意不得意がある。

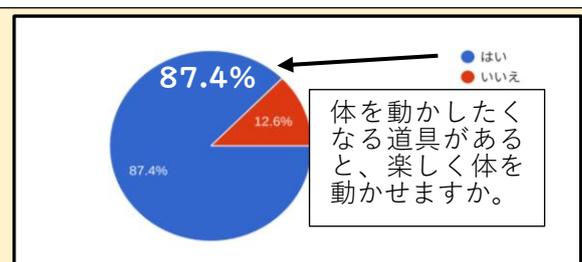
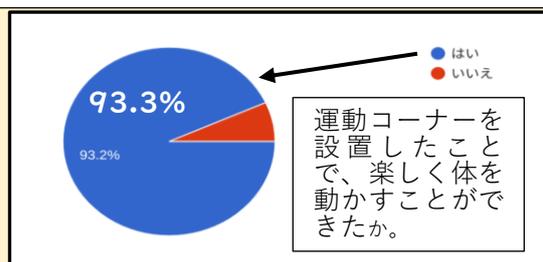
□楽しんで投げる体の動きを覚える。



## 【課題を踏まえた取組】

### 課題の改善状況

楽しく運動ができる環境づくりを行ったことで、一定の成果があった。しかし、まだ開始してからの期間が短く、「物珍しさということ」や「全校児童が体を動かす楽しさを実感できていないこと」などから、一時的なものではなく継続した取組が必要だといえる。三つの間を意識しながら、教師自ら実際に児童と一緒に体を動かしながら、楽しんでいる姿を見せていきたい。そして、今後の体力テストや体育発表会とも関連付けながら、児童が楽しく、自然に運動がしたくなるように働き掛けていきたい。



# <実践事例 12>

## 「運動の『日常化』を目指して」～ きらめけ 前田中央っ子 ～ (札幌市立前田中央小学校)

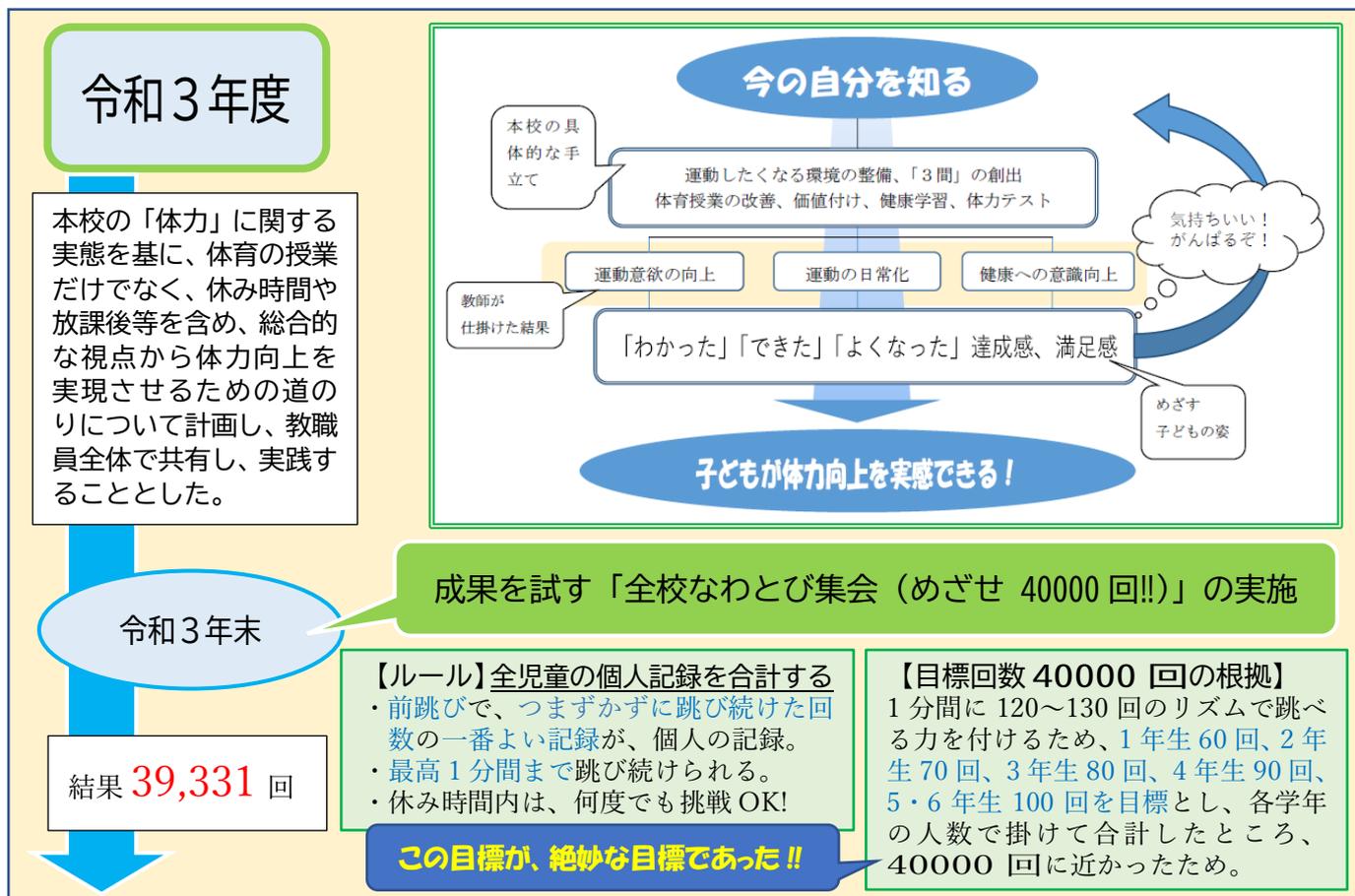
<https://www.maedachuo-e.sapporo-c.ed.jp/>

### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】



- 体力テストから見た課題
  - ・ボール投げ（巧緻性、瞬発力）、20m シャトルラン（全身持久力）が、全国平均と比べ低い。
- 運動の二極化
  - ・体を動かすことが大好きな児童と、運動をしたがらない児童の二極化が見られる。運動をしたがらない理由としては、「疲れる」、「めんどくさい」、「できないから」というものが多い。そのため、運動をしたがらない児童が、「やってみようかな。」「体を動かすことは気持ちいいね。」と感じられるようにするための素地を授業以外の場面で作ることが課題である。
- 運動するための「三つの間」の創出
  - ・三つの間の中でも「空間（場所）」が喫緊の課題となっている。そこで、狭い場所（空き教室やワークスペース）などでも安全に、楽しく運動できるための用具（備品）をそろえることで、休み時間の過ごし方として「運動」することを選択する機会を増やせるかどうかが課題である。
- 体育の授業と休み時間を「つなぐ」
  - ・体育の授業で学んだことを「生かす」場面や、授業で把握した課題を授業以外で解決する機会が限られているため、運動への興味・関心や意欲が持続しないことが課題である。

### 【課題を踏まえた取組】



# 令和4年度

全校なわとび集会にて「悔しい」「もう一息で…」を味わった子どもたち。絶妙な目標設定が、「次こそは！」の意欲向上へと結びついた。そこで、全校なわとび集会を柱に、自ら運動しようとする意欲を育てることを目標とした。

令和4年9月

次こそは！「第2回全校なわとび集会（めざせ 40000 回!!）」の実施

またもや…

結果 **39,192** 回

令和4年度6月 新体カテスト「20m シャトルラン」の記録

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
全国平均	19	17	30	23	37	31	45	37	53	42	57	46
本校	18	12	21	18	28	21	36	27	34	33	39	43



令和5年3月

さあ！「第3回全校なわとび集会（めざせ 40000 回!!）」の実施

やったー！

結果 **41,415** 回

# 令和5年度

全校なわとび集会にて目標を達成した子どもたちの次の目標を「体力向上の実感」とし、そのための手立てとして「休み時間と授業をつなぐ（運動の日常化）」を大切にすることとした。

伸びの実感を次への運動意欲へとつなげる  
**Before After**の実施



「運動は手軽にできる」の実感  
運動の二極化を食い止める  
**全校おさんぽデーの実施**



キックターゲット  
ストラックアウト  
**きらめきウイークの実施**



休み時間と授業をつなぐ

色ごとにマーカーの間隔を意図的に変え、自分の走りに適した歩幅を見付ける  
**走りチェックの実施**

50m 記録 (秒)		運動会前		練習	運動会後	
		男	女		男	女
1	男	12.2		練習	11.4	
	女	12.9			12.0	
2	男	11.5			10.9	
	女	12.6			12.0	
3	男	12.0			10.7	
	女	11.4			10.9	
4	男	10.5		9.8		
	女	10.9		9.9		
5	男	10.0		9.3		
	女	10.2		9.5		
6	男	9.6		9.0		
	女	9.7		9.2		

練習の成果が出たぞー！

令和5年度6月 新体カテスト「20m シャトルラン」の記録



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
本校	16	15	26	16	33	23	34	25	39	29	46	36
伸び率			1.4	1.3	1.6	1.3	1.2	1.2	1.1	1.0	1.1	1.0

今年度、補助金をマット購入費用として使わせていただいた。各学年にある空き教室に置き、マット運動の授業で得た課題を解決する機会を休み時間に保証するためである（90cm×180cm、厚さ5cmを6枚）。今後は、運動の領域に合わせて空き教室でスキルを高められるような用具の整備が課題である。令和6年度以降も、「自ら運動しようとする（運動の日常化）」を目指して、学校が一丸となって取り組んでいきたい。

この一年間の伸びが、特に下学年に顕著に表れた！

## <実践事例 13>

# 「少人数の特色を生かした運動機会の環境整備」

(札幌市立定山溪中学校)

<https://www.jozankei-j.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果を分析すると、体力・運動能力の各項目において、全国及び札幌市の平均を全体的に下回っているが、運動やスポーツが好きで、運動は大切と考える生徒の割合が高い。

しかしながら、おおよそ1/3の生徒が運動部に所属しておらず、学校以外での運動の機会が極めて少なく、運動習慣が身に付いていない状況が見られる。加えて、中体連終了後、3年生は部活動での運動機会を失っており、授業以外で運動する機会を創出する必要がある。

### 【課題を踏まえた取組】

#### ① 昼休みに保体委員会による体育館開放と特別企画を実施し、様々な運動種目を全校生徒が一体となって取り組む機会を設ける。

保体委員を中心とした生徒による主体的な活動として、週3回、昼休みに体育館及びグラウンド開放を行っている。保体委員が実施種目を決定し、運動を通して全校生徒が交流する場となっている。また、11月には特別企画としてレク種目を考案し、生徒が楽しみながら運動できる機会を創出している。

16・金	1.2年 2科 学習② 私立高検入試A⑥	図書室
17・土		
18・日		
19・月	1.2年 体育 通知表②付	バス
20・火	私立高検入試B⑦	図書室
21・水	私立高検入試B⑦ 職員会議(定時下校)	図書室
22・木	1.2年 2科 学習②	図書室
23・金	天皇誕生日	
24・土		
25・日		
26・月	本研会 第13委員会⑩	図書室
27・火		図書室
28・水	HUT⑬	図書室

保体委員が廊下掲示板に開放種目を提案し、仲間の意見を取り入れながら決定している。種目を多様化することで、様々な生徒が運動に取り組むことができた。また、少人数である本校の特色を生かし、全校一斉に活動を行った。

今年度の特別企画は、縄跳びリレーとしっぽ取りの2種目。全校を縦割り2チームに分けて、事前練習を含め、楽しみながら運動に取り組んだ。種目の決定から当日の運営や表彰まで、保体委員が全ての役割を果たした。



上記の活動を進める上で、ボールの使用機会は多いが、様々な種類のボールが一つのかごにまとめられているため、保体委員が苦労して目的のボールを取り出していた。そこで、ボール整理棚を導入し、古くなって傷んだバスケットボールを更新し、気持ちよく活動できるようになった。



#### ② 放課後を活用した運動機会の創出を図る。

教師が中心となり、「放課後運動タイム(HUT)」と称した取組を月2回、1時間程度行い、運動機会の創出を図っている。その内容は多岐にわたり、レクやトレーニング、陸上競技、球技など体育で取り扱う種目や学校行事を意識したものを実施している。また、この「HUT」は、放課後に運動部に所属している生徒も含め、全校生徒と一緒に運動できる機会となっている。

今年度は体力づくり、縄跳び、陸上種目、バレー、バスケ、ソフトテニスを実施した。全校生徒の半数程度が参加、参加生徒の半数は運動部への未加入者である。また、小中の連携を図り、パートナー校となる定山溪小学校5、6年生児童も参加した。

11月には北海道教育大学札幌校と連携し、フリスビーを用いた「ガッツ」というスポーツを学生の方々から指導していただき、運動に対する新たな知見を深める機会となった。



体力づくりに活用できる道具としてクライミングウォールを体育館に設置。「HUT」だけでなく、体育の授業や昼休み等でも気軽に楽しみながら活用する生徒が見られた。

※クライミングウォールに水色の壁紙をラッピングし、肋木に取り付けている。



### ③ 陸上記録会や球技大会などの体育的行事や PTA 親子レク等を通して、生徒の運動機会を設ける。

7月の陸上記録会においては、走跳投全ての種目(100M 走、ハンドボール投げ、走り幅跳び、1500M 走または 1000M 走)に全校生徒が全種目に挑戦している。また、9月の球技大会においては、保体委員会で決定した2種目に全校生徒が参加する。加えて、本校ならではの行事として、全校生徒参加の親子レクがあり、ソフトボールを通して多数参加する保護者や教職員とともに運動を楽しむ機会となっている。



今年度も陸上記録会を予定どおり実施し、全校生徒が4種目の記録更新を目標に競技に励んだ。球技大会では、種目がバレーボールとドッジボールに決定し、全校を縦割り2チームに分けて楽しい時間を過ごした。

親子レクでは、全校生徒とその保護者、教職員合わせて50名程度がソフトボールを通して交流を行った。異年齢による生涯スポーツの魅力味わう機会となった。親子レクで使用するグローブの数が不足しているため、追加購入した。



### ○課題の改善状況

令和5年全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を分析すると、運動やスポーツに対する意識や習慣に関しては、向上が見られる結果となった。また、投力に関しては、全国及び札幌市の平均を上回った。これは、上記の実践において、球技に力を入れた成果と考えられる。今後は、特に値の低い持久力の向上が課題である。積極的な取組が難しかった陸上競技やトレーニング等の実践を検討していきたい。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

・運動やスポーツをすることは好きですか。(好き、やや好きの割合)

R3…80% R4…66.6% R5…100%↑

・放課後や学校が休みの日に、運動やスポーツをすることがありますか。

(よくある、時々あるの割合)

R3…40% R4…33.3% R5…100%↑





令和5年度  
学校における運動機会の  
充実を図る環境整備進事業  
実践事例集

札幌市教育委員会 令和6年6月