

# 「子どもの『やりたい』が最高の運動メニューになる」 札幌市立本郷小学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

休み時間に外遊びに積極的に向かう児童と教室内で過ごす児童の2極化が起きている。また、冬季になると室内で過ごす児童の割合が増えていく。こうした状況を踏まえつつ、本校で取り組んでいるインクルーシブ教育の視点を併せもった取り組みを実践していくことで、児童が体を動かす楽しさを多くの仲間とともに感じるができるようになった。学校評価に関わる児童アンケートにある「休み時間には、体育館やグラウンドで体を動かして遊んでいますか」という項目の回答を見ても、年々肯定的な回答が減少している。同じく職員のアンケートの結果を見ても、そうした児童が減少にあると感じている回答が増加している。これらの結果からも、現状を変えていく必要があると考えた。これまでも、学級ごとの声掛けを試みたり、遊びに関する委員会のイベントを企画してみたりしてきたが、不足感が否めない。そこで、こうした現状に加えて、新しい道具の導入や環境整備を行っていくことで、1年間を通して継続性のある取組にしていこうと考えた。

## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

今回の課題を考える際に、全校にアンケートを取るところから始めてみた。その結果30種類以上の希望を聞くことができた。その中から、以下の4つの条件を考慮しながら道具を精査していった。

- ①インクルーシブの視点から「誰でも使える道具」が望ましい。
- ②体力テストの結果や「授業でも活用できるものはいい」という職員のアンケート結果から、どの学年でも授業で活用でき、投げる運動に活用できるものが望ましい。
- ③これまで行ってきた取組にも活用できるものが望ましい。
- ④本校の事態を考慮すると、児童と職員の希望をバランスよく考慮して始めることが望ましい。

## 3. 備品購入後の活動の様子



＜購入したもの＞

- ①パカポコ（2個1組×5）…¥5,142  
→青色3セット・赤3セット・黄2セットの合計8セット購入…5,142×8＝¥41,136
- ②ジャベリックボール…¥3,366  
→21個購入…3,366×21＝¥70,686
- ③跳び箱…¥87,450

### <児童の使用感>

実際に、購入したものを低学年を中心に試してもらった。児童によって反応はさまざまであった。初めての道具に戸惑う様子も見られたが、使っていくうちに「みんなでやったら楽しそう」「イチイ活動（本校の縦割り活動）で使ったら楽しそう」など、使い方の話題が広がっていった。また、「多目的室でも遊べそう」「体育館やグラウンドで思いっきり投げてみたい」など、児童の「もっと～したい」という声をたくさん聞くことができた。他にも、「投げる力が付きそう」「バランス感覚がよくなりそう」など楽しい以外の運動することのよさを感じている児童も多いた。



さらに、こうした声をもとに、職員の中でも次年度の遊びについて積極的に見直すようになっていった。現状のルールや活動場所などを見直し、外遊びに限らず体を動かす機会・環境をどう整えていくか、みんなが同じ方向を向いて課題解決を図ってこうという機運が高まり、特別教室で遊べるようにして、体を動かす機会を増やしていこうという新しい取組を試行することになった。

## 4. 課題の改善状況

今回購入したものを活用することで、「とっても楽しい」「毎日やりたい」「投げる遊びができることがうれしい」といった喜びの声を多く聞くことができた。

さらに、「ジャベリングボールで的当てしたら楽しそう」「いいね、先生、的を書いて」「パカポコでおにごっこできそうだね」「じゃあ、おにが赤色で、逃げる人が青にしよう」、「迷路作ったからやってみて」「おもしろい、もっと難しい迷路もつくってみたい」と自然と会話が生まれ、遊び方を工夫しながら遊ぶようになっていたり、仲間を誘って遊ぶ姿が増えていたり、みんなができるからこそその遊びの輪が生まれていった。

そして、「うまく音が出るように投げられた」とあまりボール遊びと縁がなかった児童も達成感を感じながら遊ぶことができていた。

最近では、休み時間になると、体育館割り当てがない学年の児童が、担任の看護のもと、特別教室に集まり体を動かすことが増えきた。一つの教室では、安全性が確保できないため、いくつかの特別教室で行うことにしたり、今回購入したもではない道具を使った遊びにまで活動が広がっていき、季節を問わずに体を動かす環境が再整備され、児童の運動機会の確保につながることができた。

次年度は、こうした児童の声が委員会活動などにも反映され、どんどん児童の声を基にした活動が広がっていき、年間を通して継続的に体を動かすこと楽しめる児童の姿を目指していきたい。



<実践事例2>

# 「新しい用具と異学年交流が引き出した、自ら挑戦する姿」

## 札幌市立義務教育学校 定山溪学園

### 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

本校の1年生から4年生においては、休み時間は体を動かしているが、人数の関係もあり運動の種類や仲間が固定化されやすい。5年生から9年生の児童生徒は、体育の授業では意欲的に運動に取り組む姿が一定数見られる一方、昼休みに体育館で遊んだり、放課後運動タイムという体を積極的に動かす企画に参加したりするなど、授業外で積極的に運動に取り組む児童生徒はごく少数である。

また、運動に対して苦手意識をもつ児童生徒の中には、失敗を恐れる様子も見られる。このような現状を踏まえ、授業以外の場面における運動機会の充実を図るとともに、義務教育学校である本校の特色を生かし、前期課程と後期課程の児童生徒と一緒に体を動かすことができる機会の創出、失敗を恐れずに挑戦しようとする態度の育成を目標として、本取組を開始した。

### 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

#### ① 総務委員会保体系による取組

児童生徒が主体となって運動機会を創出する総務委員会保体系では、昼休みの体育館解放の運営について話し合いを行い、安全面に配慮した学年の組み合わせや運動種目を検討し、実践した。また、「1年生から9年生まで全校で体を動かしたい」という児童生徒の意見をもとに、1～2か月に1回程度、全学年が参加する「運動促進 DAY」を企画・実施した。更に、「昼休み特別企画」として縦割り班による対抗形式の活動など、学年を越えて運動に親しむ機会を設定した。

#### ② 児童生徒の意見を反映した取組

児童生徒の「やってみたい運動」を把握するためアンケートを実施し、キンボール、GIBOARD、ピククルボールなどの今まで行ったことのない新しい3種目から選択させた。その結果をもとに、キンボール及びGIBOARDを購入し、休み時間や放課後に部活動に所属していない5～8年生の児童生徒が運動することができる放課後運動タイム（HUT）というものを実施し、その場面において活用した。

### 3. 備品購入後の活動の様子



スラッグラインの上で立つ・座る、寝転ぶ等体幹の強化、バランス能力・集中力の向上など、自分の心身と向き合うことをねらった。裸足、もしくは靴で行った。体育館や廊下のワークスペースで誰でも気軽に行えるように設置したことで、様々な遊び方を考えて仲間と楽しんでいった。

【GIBOARD 4台 単価 35,000円】

【ミニマルチマット 2枚 単価 17,900円】



放課後の HUT の時間では、児童生徒と先生方とで3チームに分かれ、「キンボール」を行った。誰もが初心者なので、技能の差も無く、大人も子どもも楽しむことができた。

【ジャンボインフレータービーチボール5個 単価 1,120円】

### 4. 課題の改善状況

#### 【主体的な姿勢の変容】

体育館やグラウンドの環境・用具・体制整備に加え、外部講師(サッカー・タグラグビー・ハンドボール等)による本物の体験を経験し、休み時間に自らスポーツに親しむ姿が増えた。

また、新体力テストを年2回実施し、「記録更新コーナー」も設置した。これにより、他者との比較ではなく「過去の自分を超越する」ことに喜びを感じ、自分と向き合う姿が見られた。「家でも家族と一緒に取り組んで記録を更新したい」という声もあった。

#### 【多様な成功体験と自己効力感の育成】

新しく導入した運動用具を手にした際、児童生徒の目は一様に輝いていた。野球やサッカーのような既成種目と違い、経験の差がない「平等なスタート」が担保されたことが大きい。「得意!」「楽しい!」と言えるものを見付けるなど、失敗を恐れず挑戦する姿が生まれた。正解や完成形が決まっていない新しい遊びが、失敗への恐怖を「探究心」へと塗り替えた瞬間であったと捉えている。

#### 【異学年交流の活性化】

総務委員会保体系による遊びの企画や声掛けにより、「もっと全校で遊びたい」という前向きな要望が多数寄せられた。その声に応じ、異学年で交流できる機会を意図的に拡大した。

児童生徒へのアンケートでは、「学年を越えて仲間と運動に取り組めた」との回答が80%と半数を超えた。また、「失敗を恐れずに様々な運動にチャレンジできた」との回答は88%と4分の3以上に達した。その理由として「後期課程のお兄さんお姉さんが教えてくれた」「面白そうな様々な用具で遊べた」という声が上がリ、「憧れ」と「興味」が挑戦の原動力となったことが裏付けられた。

次年度は、児童生徒の中から湧き上がった「もっと全校で遊びたい」というエネルギーを次なるステップへ繋げた。今後は教師側が環境を整える段階から、子どもたちが自ら運動の場をマネジメントする段階へと移行させ、生涯に渡って運動に親しむ姿を組織的に支えていきたい。

# 「選択の幅をひろげよう」

札幌市立丘珠小学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

本校では、児童の体力や運動に対する意識の実態を多面的に把握するため、アンケート調査、運動習慣等調査の結果、ならびに日常の学校生活における児童の様子をもとに現状分析を行った。

その結果、本校で行っているアンケート調査においては、「体を動かすことが好き」と回答した児童は80%台であり、運動に対して一定の肯定的な意識をもっていることがうかがえた。一方で、日常の運動場面を詳しく見取ると、運動内容や活動の進め方によっては、意欲の低下や取組の継続が難しくなる場面も見られ、数値だけでは捉えきれない課題が存在していることが明らかとなった。

具体的には、体力向上の取組として継続的に実施してきたなわとび活動において、活動内容が一定の形に固定化していたことから、児童の中には活動に慣れや飽きを感じ、主体的に取り組もうとする意欲が低下する様子が見られた。活動の工夫や多様化が必要と考えた。

また、全国体力・運動能力運動習慣等調査の項目においては、「スポーツが好き・やや好き」と回答する児童の割合が前年度と比較して低下しており、運動に対する肯定的な意識が必ずしも安定して育成されていない実態が見られた。これは、特定の運動経験に偏ることや、成功体験を積みにくい状況が影響している可能性があると考えられた。

さらに、休み時間の外遊びの様子を見取ると、一定数の児童は継続して外で遊ぶ姿が見られたものの、参加する児童が固定化しており、遊びの内容も主にボール遊びに限られていた。このことから、運動の種類や遊び方の選択肢が十分に広がっておらず、体を動かす経験の幅に差が生じている現状が明らかとなった。また、雨天時には、体育館以外の活動場所を生かすことができていない現状もある。

これらを踏まえ、本校では、児童自身が自分の体力や運動への関わり方を振り返り、課題を自分事として認識することが重要であると考えた。そこで、児童が主体的に運動に取り組もうとする意識を高めることを目的として、自己選択する機会を増やし、自己の体力の状況に目を向けられるようにしていきたい。



## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

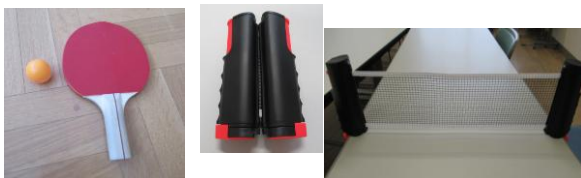
上記のように、子どもたちの課題を見つけていった結果から、本校児童がどのような物だと興味をもって取り組み、楽しむことができるかを教職員で話し合い、いくつかの候補を出した。そのうえで、高学年の児童にアンケートを実施した。「雨天時等にやりたいもの」「冬期間に外で使いたいもの」という項目でアンケートをとり、購入するものを決定した。その後、体力向上委員会や、教職員で使い方のルールや使う場所について検討し、広報していった。子どもたちが自己選択できるものを増やし、たくさんのスポーツに触れ、楽しさを見つける機会を増やすことができた。

### 3. 備品購入後の活動の様子

#### 卓球セット

(ネット 1100 円×32 個、ラケット 970 円×42 個、ボール 637 円)

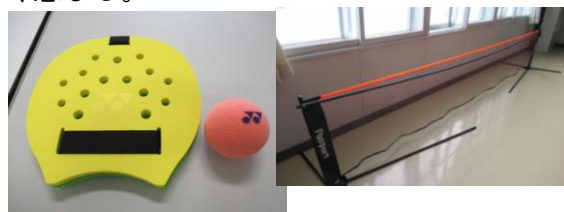
様々な広さで活動ができるように、巻き取り式のネットを購入した。学習机や長机をつなげて、様々な広さで活動している。どの学年にも好評で、学年に応じた楽しみ方をしている。



#### テニピンセット

(テニピンラケット 2500 円×6 個、ボール 12 個入り 3700 円×2、ネット 6500 円×3)

以前に購入したラケットよりも面が広く、手から外れにくく、壊れにくいラケットを購入した。ボールもよく跳ね、当たってもいたくないものを購入した。夏から秋は屋外のコンクリート部分で行い、冬期間は室内の特別教室で行っている。ラリーを続けるのは難しそうだが、それぞれのルールの中で、楽しく活動している。「小さな球を打ち返す」ということに楽しみを感じている子がとても多く感じる。



#### 雪遊びセット

(スコップ 900 円×20 個、そり 1400×10 個)

以前からあった物は柄が木製で壊れやすかったので、プラスチック製の物を購入した。スキー学習中のため、本格的な雪遊びシーズンはまだだが、一部の学年で、そりを引いて遊んだり、雪を運んだりしている。これからの活躍に期待している。



#### トンネル (15520 円×2 個)

主に 1 年生用として購入。教室からトイレまでの道に設置したが、高学年も嬉々として通っていた。入り口と出口を決めて、一方通行として使用し



### 4. 課題の改善状況

体力向上に関する問題意識を明確にする活動を位置付けて取組を進めた結果、児童の運動に対する意識や日常の過ごし方に改善が見られた。アンケートでは、「体を動かすことが好き」と回答した児童が約 90%、「楽しく遊んでいる」と回答した児童が約 94%となり、前回調査と比較していずれも向上が見られた。

また、卓球セットやテニピンセットを整備したことで、これまで主にボール遊びに参加していなかった児童が新たに活動に加わる様子が見られ、外遊びの内容や参加する児童の広がりにつながった。運動の選択肢が増えたことで、少人数でも取り組みやすく、運動経験の少ない児童にとっても参加しやすい環境づくりが進んだと考えられる。雪解けとともに、テニピンのネットの設置スペースを増やし、よりたくさんの子たちが取り組めるようにするとより広がると考えている。子どもたちが、天気や仲間によって活動を自ら選んでいる様子がより増え、よい取り組みになったと考える。

一方で、校内に設置したトンネルについては児童の関心が高く活用が進んだ反面、使用が特定の時間や児童に偏る傾向も見られた。安全面や活動の偏りを考慮し、今後は使用する場所や時間を限定するなど、運用面の工夫を図っていく必要がある。



<実践事例4>

「なえきたえーる（みんなで 楽しく きたえよう）」

札幌市立札苗北小学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

◆本校は、北海道N0.1の児童数のため、限りある場所や時間をうまく活用し、体力向上を図る必要がある。全校児童へ運動に関するアンケートをとった結果、本校の子どもたちは「運動が好きの子（87%）」「体育が楽しいと感じている子（92%）」であることから、「運動が好き、体育の授業が好き」という子がとても多い。一方で、この割合と比べると、「休み時間運動をしている子（65%）」と低い結果にある。運動や体育に肯定的な子を休み時間にも運動したいという思いをもたせていくこと、普段運動が好きではないという子も休み時間に運動すると楽しいという思いをもたせていく活動をしてきた。

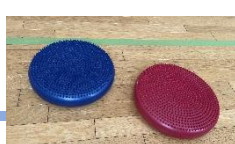
	1年		2年		3年		4年		5年		6年		全体		教員	
	肯	否	肯	否	肯	否	肯	否	肯	否	肯	否	肯	否	肯	否
① 運動は好きですか	88	12	90	9.8	91	8.7	89	11	85	15	81	19	87	13	100	0
② 休み時間は運動をしていますか	70	30	60	40	64	11	64	42	63	37	71	29	65	31	95	5
③ 体育の授業は楽しいですか	94	6.2	92	8.4	94	5.6	95	4.8	91	8.7	85	15	92	8.2	100	0

## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

◆「運動するときに、～を使いたい。」「休み時間にこんなものがあつたらな。」という質問に対して子どもたちから、「授業時間に行っていたことを、休み時間にもできると嬉しい。」「特別教室で運動できるものを増やしてほしい。」という意見が挙がった。本校の限りある場所や時間を活用するため、「授業でも休み時間でも、何回も繰り返し運動したい・できる場づくり」を目指し、物品を購入した。購入したものを全校児童に使ってもらうため、委員会の活動の時間にスライドを作り、運動の方法を発信した。

## 3. 備品購入後の活動の様子

- ① 立ち幅跳び用マット: ¥19,700×2
- ② トランポリン: ¥14,600×2
- ③ バランスクッション: ¥3,100×3
- ④ レーザー距離計: ¥18,000
- ⑤ ストップウォッチと記録用紙: ¥30,000、¥5,400×3
- ⑦ マルチフレキシブルゴール: ¥27,000×2



◆「きたえる一む」～体力テストを試す・続ける場

立幅跳び用マットを購入し、握力計・長座体前屈・反復横跳び(ライン・タイマー常設)を試す場を視聴覚室に設定した。体力テスト集計システム「ALPHA」を併用し、運動したことを即座に記録し前回の結果からの伸びの確認、動画視聴による運動ポイントの確認等に活用することができた。子どもたちも、「友達と競うと楽しい」「前回よりも記録が良くなった」と実感し、運動を楽しむことができた。



◆「ジャンプルーム」～跳ぶ運動を試す・続ける場

トランポリンとバランスクッションを購入し、跳ぶ運動に特化した活動ができる場をさくらっこルームに設定した。これまでの大縄や一人縄跳び以外にも、多様な運動に挑戦することができるため、休み時間に運動する子が増えた。また、トランポリンでは、友達と高さを競い、バランスクッションでは押し相撲をする等、自然と友達と関わり楽しく運動している子が増えた。



◆授業も休み時間も「やってみたい」を叶える場へ

今年度の購入時期から活用までは至らなかったが、グラウンドでのスポーツテストの種目がいつでもできるように、ストップウォッチとレーザー距離計を購入した。測定の時間を短縮することによって、試す時間を増やすことができた。また、的当てやボールけりゲーム等で期待できるマルチフレキシブルゴールを購入した。今後、「的当て週間、ボールけり週間」を企画し、休み時間にも運動する機会をつくっていききたい。



## 4. 課題の改善状況

◆教員アンケート前期→後期との比較から

「自分の学級の児童は、休み時間運動をしていますか。」という項目を比較すると肯定的な意見(「いつもしている」「だいたいしている」)が 87.6%→95.5%と上昇した。「多くの児童が楽しそうに取り組んでおり、休み時間にも取り組む子が増えた」「グラウンドが使えないときにも運動できる機会が増えた」と多くの児童が安全に楽しく運動をすることにつなげることができた。今後はまだ使えていない物品や使用方法をブラッシュアップし、学校のスタンダードとして浸透させていきたい。

### <前期>

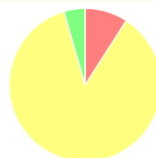
図表2 ② 自分の学級の児童は、休み時間は運動をしていますか。



1 いつもしている	18.8%
2 だいたいしている	68.8%
3 あまりしていない	12.5%
4 全然していない	0%

### <後期>

図表2 ② 自分の学級の児童は、休み時間は運動をしていますか。



1 いつもしている	9.1%
2 だいたいしている	86.4%
3 あまりしていない	4.5%
4 全然していない	0%

<実践事例5>

# 「今よりも楽しく外遊び・運動をしよう」

札幌市立北野平小学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

本校では、休み時間全員が外に出て遊ぶという習慣が身に付いている。その中で、昨年度の学校経営の重点を「体をつかって楽しく遊ぶ学校」に設定し、児童にも「みんなで遊ぼう」を合い言葉に様々な活動を行ってきた。取組を通して、体を動かすことが楽しいと感じる児童は増えてきているが児童アンケートの結果から運動に進んで取り組むことのできない児童はまだ多い。

そこで、今年度は体育委員会を中心に子どもの声を反映したが運動機会の創出に取り組んだ。委員会で自分たちの学校の様子を話し合う中で、休み時間、外で遊ぶ児童が多くはないという実態が明確になった。また、その理由は鬼遊びやボール遊び以外遊びのバリエーションが不足していることも出された。これらの実態から委員会のテーマを「今よりも楽しく外遊び・運動をしよう」に設定し活動を開始した。

## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

委員会での話し合いから、全校児童が今よりも楽しく外遊び・運動をするためにどうしたらいいか話し合いをした。その結果、子どもたちから

- ①ソフトボール投げの記録を向上させるため道具で練習したい。
- ②立ち幅跳びの記録を向上させるための場所をつくりたい。
- ③楽しみながら運動できる道具がほしい。

との意見が出された。これらの意見をもとに、子どもたちは自分たちの願いを実現できそうな教材をカタログから選んだ。

体育委員会では例年「体育委員会からのミッション」という休み時間を使って簡単な運動をクリアしていくイベントを企画していた。今年度は購入した教材を使ってミッションを企画することで、楽しみながら運動をしてほしいと考えた。



### 3. 備品購入後の活動の様子

子どもたちが選んだ教材は以下の通り。

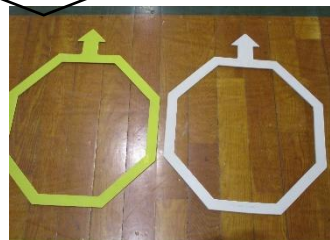
投てきロケットシャトル  
青 12 個・赤 12 個  
58,608 円



メジャーマット 20,328 円  
マット 33,000 円



ゴム製フープ 1 組  
8,338 円



片足なわとび  
18 個 5,693 円



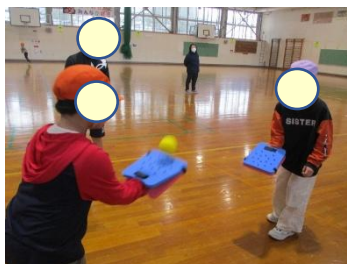
カラーディスク  
10 枚 5 組 20,845 円



手のひら一体型ラケット  
10 個 2 組 38,060 円  
スポンジボール  
2 個 17 組 14,586 円



これらの教材を使って、体育委員会のイベントが行われた。イベントには全校児童が参加し楽しみながら運動することができた。また、企画した委員会の児童も手応えを感じる事ができた。

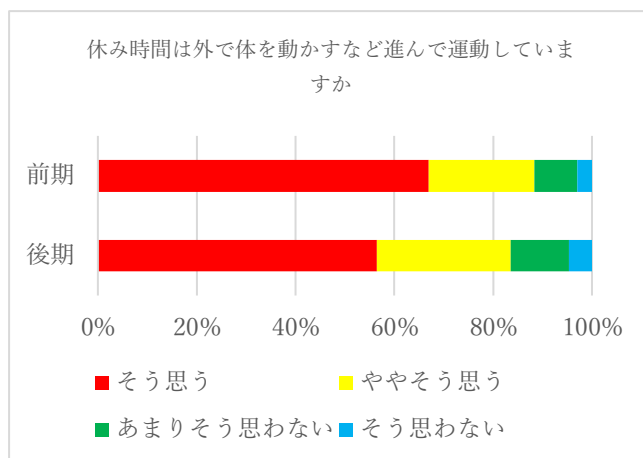


### 4. 課題の改善状況

委員会児童から課題としてあがった、休み時間の運動について、児童アンケートをみると大きく状況が改善することはなかった。

しかし、イベント後、学級活動でカラーディスクを使ったり、体育館遊びで教材を使う学年があったりするなど、体を動かすことに楽しさを感じた児童の広がりを感じる事ができた。

次年度以降、これらの教材を授業場面や委員会活動で効果的に活用しながら、楽しく運動する児童を増やしていきたいと考える。



<実践事例6>

# 「のばして・とんで！校舎チャレンジ」 を核とした体力向上の取組

札幌市立札幌小学校

## 1 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

体力テストの結果を分析したところ、本校児童には跳躍力や俊敏性にやや課題が見られることが分かった。また、長座体前屈の平均値が全国平均を下回っているという実態も明らかとなった。これらの結果を踏まえ、様々な種類の運動や遊びを通して、「走る・跳ぶ・投げる・バランスを取る」といった多様な動きを経験・習得させるとともに、体育の授業と日常生活の遊びの両面から、計



画的かつ継続的に運動能力の向上を図る必要があると考えた。そこで、今後は冬季やグラウンドが使用できない場合でも、教室やワークスペース等の校内空間を有効に活用し、縄跳びや体幹トレーニングなど、限られたスペースでも取り組むことができる運動を推奨することで、運動機会の確保を図る方向で取組を進めていくことが確認された。また、児童自身にも日常の休み時間の過ごし方について振り返ってもらったところ、「外で遊ぶ児童が固定化していること」「体育館が使用できない日は体を動かす機会が少ないこと」などの意見が挙げられ、教職員の見取りと共通する課題が児童の視点からも示された。このことから、児童自身が運動機会の現状や課題を実感していることが明らかとなった。

## 2 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

### ◆ 児童会書記局での活動

明らかとなった本校の課題について、改めて児童会書記局に共有し、「どのような運動機会を増やすとよいか」「そのために、どのような物品があるとよいか」といった視点で話し合いを行った。話し合いでは、休み時間や冬季の過ごし方を想定しながら意見交換が行われ、出された意見を整理し、教職員に向けて提案としてまとめる活動を行った。

#### 購入物品

- ① ジャンボゲームボール
- ② キッズトンネルL
- ③ 簡易式ジャンプシート ST
- ④ 長座体前屈測定器
- ⑤ 立ち幅跳びマット
- ⑥ スポーツリバーシ
- ⑦ プレイパラシュート

### ◆ 児童会からの提案と備品整備

児童会からは、「俊敏性や跳躍力を手軽に高めることができる環境づくり」および「自分の柔軟性を確認できる場所づくり」を目的として、長座体前屈測定器、立ち幅跳びマットを購入し、ワークスペースや多目的室で活用したいという提案が出された。

これらの提案については、児童の主体的な視点を大切にし、基本的に意見を尊重して整備を進めた。さらに、日常生活の遊びの中からも自然に運動能力の向上を促すことをねらいとして、スポーツリバーシ、ジャンボゲームボール、キッズトンネル、プレイパラシュートなどの物品も併せて購入した。

### 3 備品購入後の活動の様子

備品到着後には、児童委員会において実際に用具を使用しながら、それぞれの物品の特徴や効果的な使い方について確認を行った。児童からは、「どのように使うと楽しく体を動かせるか」について活発な話し合いが行われた。その中で、立ち幅跳びマットや長座体前屈測定器を使い、自分の記録を測定する活動を体験した児童からは、「前よりも記録を伸ばしたい」「友だちと比べてみたい」といった声が聞かれ、数値で成果を確認できることが運動への意欲につながることを確認された。



こうした話し合いや体験を踏まえ、冬季でも楽しく体を動かすことができ、全校児童が参加できる企画として、「のぼして・とんで！校舎チャレンジ」を立案した。本企画は、立ち幅跳び・長座体前屈・垂直跳びの3種目の記録を参加者全員で合計し、その合計が校舎の長さ約90mを超えるかに挑戦するという、達成感を共有できる全校参加型のイベントである。学校全体への周知については、児童会書記局が中心となり、購入した物品の使い方や企画の内容を紹介するPR動画を作成した。その結果、低学年から高学年まで多くの児童が参加し、楽しみながら体を動かす姿や、友だち同士で記録を応援し合う様子が見られた。

### 4 課題の改善状況

教室やワークスペース、多目的室などを活用した運動環境を整備したことで、冬季やグラウンド・体育館が使用できない状況においても、日常的に体を動かす機会が確保された。特に、これまで運動機会が限られていた児童においては、休み時間や隙間時間に自発的に運動に取り組む姿が増えた。また、立ち幅跳びマットや長座体前屈測定器を設置したことで、自分の柔軟性や跳躍力を数値で把握できるようになり、記録の変化を意識しながら継続的に取り組もうとする意識の向上がみられた。さらに、課題の把握から解決策の検討、備品の選定、イベントの企画・広報までを児童会が担ったことで、学校の課題を自分たちの問題として捉え、主体的に行動する力が育成された。

一方で、環境が整備されても、特定の児童のみが繰り返し利用する状況になる可能性がある。そのため、全ての児童が気軽に参加できるよう、学級や委員会を通じた継続的な働きかけや、学年の実態に応じた取組の工夫が求められる。また、取組が一時的なものにとどまらないよう、日常の遊びや委員会活動、体育科の学習との関連を意識し、継続的に活用していくことが今後の課題である。

<実践事例7>

# 「雪と親しみ体力向上」

札幌市立札幌中学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

◆本校では、体育の授業中にサーキットトレーニングを行っている（縄跳び、ランニングなど8種目を組み合わせたもの）。種目は時期や生徒の実態によって体育教員間で話し合い、適宜変更している。本校は敏しょう性の数値が低く（全国体力・運動能力、運動習慣等調査R4年度より）、改善が必要と判断し、サーキットに反復横跳びを組み込むなどして生徒の体力向上をピンポイントでサポートできるような取組をしている。生徒個人の記録は、1年生から3年生までをまとめたレポート用紙に記録させており、自分の体力の現状や変遷を生徒自身が理解できるようにしている。また、生徒が自ら運動機会をつくる取組として、冬には生徒主催による学級対抗スポーツレクを企画し、運動量が低下しやすい冬季にも、休み時間の体育館解放で積極的に運動をしてもらえるよう、学校全体でも取り組んでいる。

このように学校内での取組は改善が進んできているが、昨今のバス代金の高騰や、スキー学習による教務部及び教員の負担から本校は来年度からスキー学習を行わないことを決定した。雪にまつわる取組を新たに考案することと、冬季のスキーに代わる運動機会の担保が急務となった。そのため、冬季の運動への取組について子どもと考えていく方針を定め、計画を進めていくこととなった。

## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

### ◆保体常任委員会の活動

定期的に行われる保体常任委員会において、体育や日常の運動において、札幌中の課題について考えさせる活動を行った。ボールやグローブの不足、体育館・グラウンド開放の日数が少ない、格技室にChromebookを持っていても使用できない、冬の外遊びのバリエーションが少ないなど、具体的な声が上がった。

今回はChromebookの使用について一番多く声が上がったが、予算の関係から厳しいので次の作戦を考える運びとし、冬季の運動機会が少ない現状を伝えた。二度の委員会の中で、遊びや体育の授業の中で使用できる「スノーシュー」の購入をし、運動期間の充実を目指す方針が決まった。個数については、高級なものを数個か、比較的安価なものを沢山購入するのかを議論した。より多くの人に雪にまつわるイベントに参加してほしいという思いから、2クラスに十分に割りあたる分の個数を購入することとした。

### 3. 備品購入後の活動の様子

---

#### ◆部活動生徒と協力し安全の確認

野球部、陸上部で開封作業・試し履きを行い、使用法を教員と共に確認した。部活動でのトレーニングや雪の踏み固め作業の際に使用を許可し、数名の生徒がスノーシューを履いて元気に遊んでいる。スキー授業のように全員の生徒に運動機会を設けられているわけではなく、まとまった時間を取ってスノーシューを体験する時間を取ることも必要であると考えた。

#### ◆保健体育科の授業でスノーシューを経験させたい

札幌中では、保健体育科と協力し、各クラス2～3時間かけて、「雪にまつわるスポーツ」の授業を行い、札幌市の資源である雪とスポーツの可能性を調査、模索する取組をすることとなった。本校の教員が模擬授業で部活動生徒を集めて行い、学習→スノーシュー体験→雪×運動にまつわるレポートの流れを確認した。

### 4. 課題の改善状況

---

スキー学習がなくなったことで、雪の中で体を動かす機会が減ってしまう中、楽しく体を動かしながら学習できるスノーシューの購入は成功と言える。学校で行うため準備や金額の負担も少なくなり、保健体育科としても意義のあるカリキュラム変更であった。

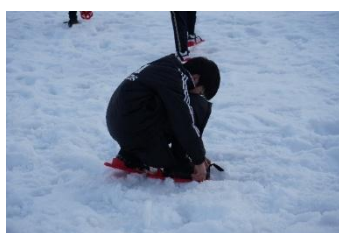
子どもたちが精神的にどの程度満足しているかどうかを測定するために、スキー学習と来年度のスノーシュー両方を経験している現1学年の生徒にアンケートに答えてもらい、生徒視点の評価をフィードバックしたい。

次なる懸念として、スノーシューの破損・劣化が挙げられる。頑丈なものではないため、年間で20時間程度使用するといくつかは破損して交換が必要になる。それがどの程度発生するのか現時点では予測できず、もし大量に起こってしまった場合、結果として金額の負担が大きくなってしまいかもしれない。

保体委員会の取組にもあった通り、「全員が冬の運動に取り組める」ことが目的だったため、スノーシューが当たらない生徒が出ない程度（約80足）には数を保持していきたい。

### 5. 実際にスノーシューで運動をする札幌中の生徒の様子

---



# 「子どもの声を出発点とした放課後の運動環境の構築」

札幌市立中央中学校

## 1. 体力向上に関する【問題意識】を明確にする活動

以下の活動の中で表出された「子どもの声」に応えるべく、本事業を活用して放課後の新たな運動環境を構築する取組を行うこととした。

### (1)子どもの声を聴く会

- ・本校では、札幌らしいコミュニティ・スクールの導入を見据え、本校生徒と地域にお住まいの方々が対話を行う「子どもの声を聴く会」を令和5年度から開催してきた。
- ・その中では、「野球やバスケットができる大きい公園がほしい」「ボールを使って遊べる広い公園またはミニ球場などがほしい」「自由な空間を作ってほしい」など、学校の授業や部活動以外で運動できる場所を求める子どもの声が複数挙がっていた。
- ・これは、本校校区が都心部に近く、運動できる場所に限りがあることや、運動部活動の種目が限られることに起因していると考えられる。



### (2)総合的な学習の時間における課題探究的な学習

- ・今年度、3学年の総合的な学習の時間では、「やさしい街～みんなが笑顔で暮らせる札幌市をめざして」をテーマとして、札幌市の現状と課題を基に、誰もが安心して暮らせる街づくりについて考える課題探究的な学習を行った。
- ・その中で、街づくりに関する生徒の提案として「学校の体育館を小中学生・親子連れに無料開放」が挙げられた。
- ・これは、札幌市の公園管理を行う部署への直接取材などにより公園等の遊び場の整備には新たな土地の取得や予算の確保等の課題があることを知った上で、現状の環境を生かした実効性ある取組として立案されたものである。

#### 提案

- ・中央区の小中学校の体育館を開放
- ・新たな土地を使わない遊び場の形成
- ・子供の喜び、地域の活性化に繋がる

## 2. 課題解決に向けた取組を【一緒に考える】活動

- ・上記1のような子どもの声を生かした本取組は、自由な運動の時間と空間の確保に制約がある中学校での新たな挑戦であり、各種の調整が必要であることから、今年度は教職員が具現化の方法を考え実行することとした。
- ・子どもの「〇〇したい」を叶えることを出発点とした取組に対する教職員の期待は大きく、生徒の自己肯定感や自己有用感などを高めることにもつながると考えている。
- ・次年度以降は、今回の取組の結果を踏まえ、取組の企画・運営を学校運営協議会で行うなど、生徒と一緒に考えながら持続可能なものへと発展させていきたい。
- ・今回の試行の具体としては、教職員の会議等で放課後の部活動を行わない日に体育館を開放して、希望者が下校前に運動を行うことができる場を創り出すこととした。(名称：中央中「ゆるスポ・パーク」) 活動の運営と見守りは外部人材の活用を模索した。
- ・各学年1回ずつ1時間程度、参加希望者が気軽に運動を楽しむことができるよう、部活動の設置がなく、保健体育の授業でも人気があるバドミントン、卓球を軸に実施することとした。
- ・次年度の展開も見据え、モルック(フィンランド発祥の投てき競技、木製の棒を投げて12本のピンの倒れ方で採点する軽スポーツ)の用具も併せて購入した。

## 3. 備品購入後の活動の様子

- ・活動のために購入した用具の内訳は以下の通り。

・バドミントンラケット	2,750円×20本
・卓球ラケット	1,800円×20本
・卓球ネットセット	7,200円×8
・モルックセット	17,000円×3

- ・3月5日に3学年、17日に2学年、18日に1学年を対象に「ゆるスポ・パーク」を実施し、合計140名ほどの生徒が参加した。活動当日の運営と見守りは外部人材(札幌市スポーツ推進委員、大学生のボランティア等)が中心となって行った。



## 4. 課題の改善状況

- ・事後の参加者アンケートでは「友達と仲よくプレーできて楽しかった」「帰宅部なので、もっと開放してほしい」などの声が大半であり、事業継続への期待も感じられた。
- ・運動部活動の設置種目が限られ、加入率が3割を下回る本校においては、今回の取組のように、運動部活動の加入、非加入に関わらず生徒が気軽に運動に親しむことができる機会を確保することにより、運動習慣の形成につなげていくことが必要であると考えます。
- ・今後は、学校運営協議会における熟議の中でも話題とし、小学生や保護者、地域住民も含めた活動も視野に入れながら持続可能なものへと発展させていきたい。

