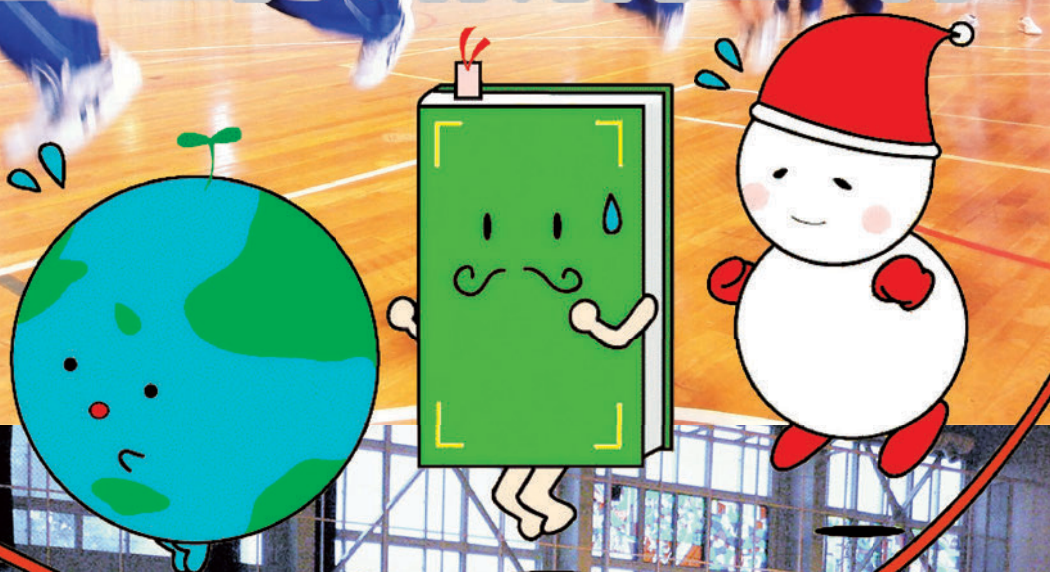


平成25年度札幌市研究開発事業 子どもの体力向上に係る実践研究

# 児童・生徒の体力向上に向けて



札幌市教育委員会

平成26年3月

# 児童・生徒の体力向上に向けて

教育委員会では、これまで札幌市学校教育の重点における四つの柱の一つに、「健やかな身体の育成」を位置付け、「生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、積極的に心身の健康の保持増進を図る資質や能力」の育成を図ることとしてきました。

しかし、これまでに実施した札幌市及び全国の体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、本市の児童生徒においては、持久力や敏捷性に課題があること、積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化が見られること、等の課題があることが明らかとなっております。

そこで教育委員会では平成25年度に、「さっぽろっ子体力向上推進事業」として、持久力や敏捷性の向上に向けたなわ跳び運動を推奨するとともに、児童生徒の冬期間の運動の確保等に向けた「雪かき汗かきチャレンジ」や、運動機会の多くない生徒の意識の向上に向けた「中学校文化系部活動等スポーツ大会」等の取組を開始しました。

これら体力向上に資する取組については、平成26年度から実施する「札幌市教育振興基本計画」の重要項目にも位置付けておりますが、教育委員会としては新計画の実施に合わせ、健康に関する指導の充実も含めた「健やかな身体」の育成に向けた総合的な計画として、下記の「さっぽろっ子『健やかな身体』の育成プラン」を作成し、その育成に向けた総合的な取組を推進することとしました。

先生方におかれましては、このパンフレットを参考にし、なわ跳び運動や「時間・空間・仲間」からなる『3間』づくりの工夫による体力向上に向けた取組等、児童生徒の体力向上に向けた具体的な取組を推進していただきますよう、お願いします。



# 札幌市児童生徒の体力の現状

## (現状1) 運動能力・体力

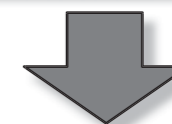
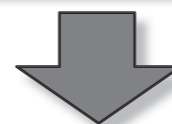
- ・体力テスト（小5・中2で実施）の結果が多くの種目において全国平均を下回る。
- ・特に20mシャトルラン、持久走、反復横跳びにおいて全国との差が大きくなっており、持久力や敏捷性に課題

(H25 全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

## (現状2) 運動への意識・興味

- ・積極的に運動する子どもと、そうでない子どもの二極化
- ・体育の授業以外に、1週間に運動する時間が60分未満の子どもの割合が、特に中学校女子(2年)において高い傾向

(H25 全国体力・運動能力、運動習慣等調査児童生徒質問紙)



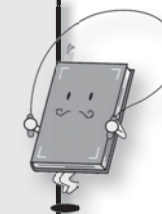
## ○なわ跳び運動の推奨

- ・児童会・生徒会活動等を活用した、休み時間等における取組
- ・体育科・保健体育科の授業において、体ほぐしの運動としての継続した取組

## ○「雪かき汗かきチャレンジ」の実施

## ○本パンフレットを活用した取組の推進

- ・3間（時間・空間・仲間）づくりの工夫



# 「さっぽろっ子体力向上推進事業」

3のミッション（指針）、5のアクション（具体的取組）

## 1. 学校全体での体力向上への取組の充実

### ① 園・学校の教育環境等の工夫

- ・小・中学校における50m走コース、ドッジボール等のコート、的当ての常設、休み時間等のなわ跳びスペースの確保
- ・児童・生徒が健康カードへのスポーツテスト等の記録を記入する取組の推奨
- ・小・中学校、高等学校における、休み時間のグラウンド・体育館などでの活動を推奨する週間等の検討・実施

### ② 園・学校全体での体力向上に向けた取組

- ・幼稚園における体を動かす活動等の充実
- ・小学校でのなわ跳びチャレンジ（かんばりカード例、模範演技動画の作成・配布、授業での準備運動への導入等）
- ・中学校・高等学校における保健体育科授業の工夫・改善や、健康安全・体育的行事の工夫、生徒会による取組等

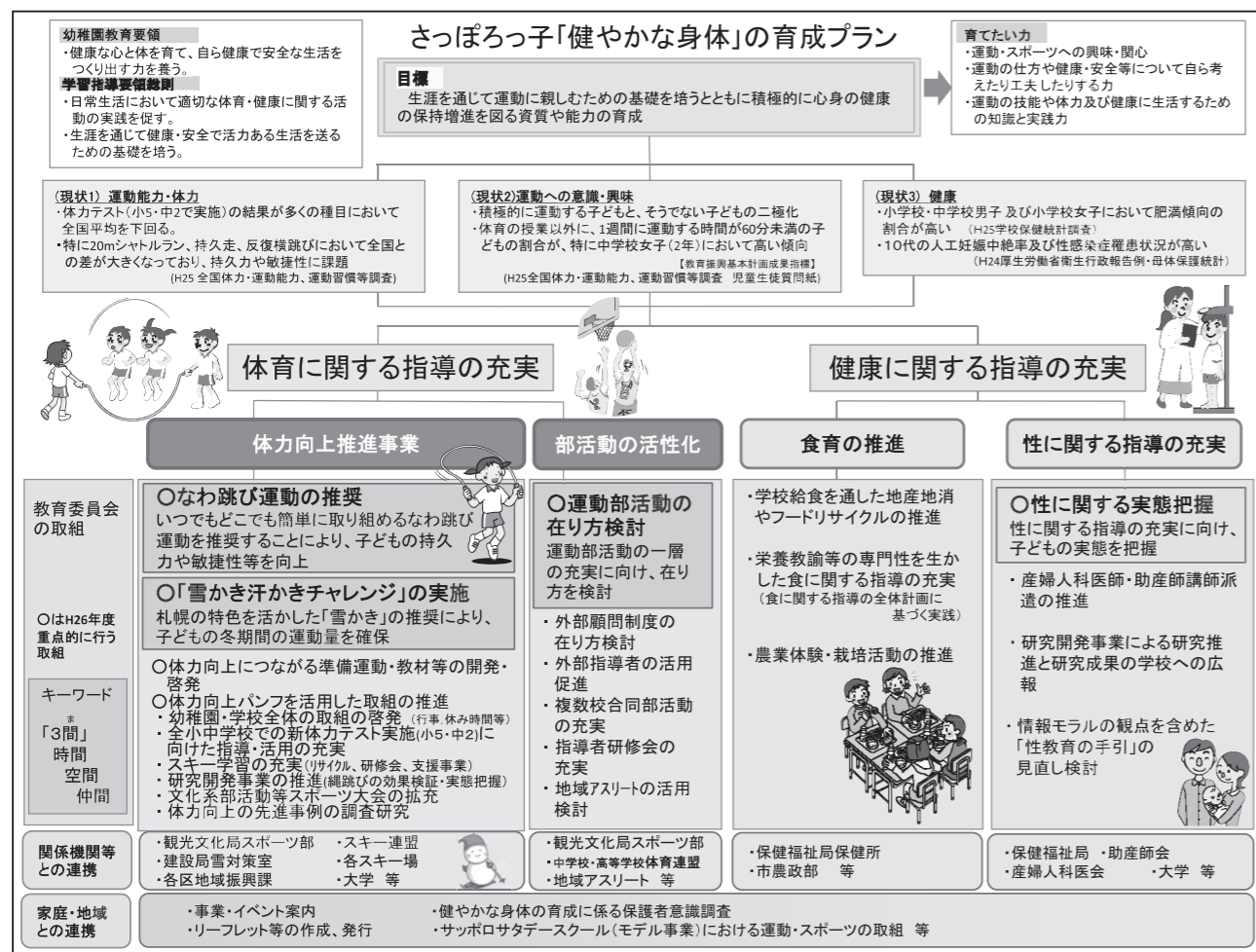
## 2. 授業改善へ向けた取組の普及・啓発

### ① 研究開発事業等における好事例の収集と公表、札幌市の課題への取組に資する授業改善へ向けた指導・助言等

- ・市立学校における授業改善に向けた取組の好事例のWEB掲載と公表 3間「時間・空間・仲間」づくりの工夫
- ・研究開発事業の推進委員による公開研究授業の開催（小学校/中学校）
- ・校内研究授業や教育課程研究協議会等での「子どもの体力向上」に資する助言の充実

### ② 地域と連携した取組の検討や、独自のスポーツイベントの実施

- ・健康的な生活（早寝・早起き・朝ご飯）+体力づくり（歩く・走る・踊る）の推奨
- ・小中学生「雪かき汗かきチャレンジ」企画（家庭・学校・市教委）
- ・文化系部活動等対抗スポーツ大会（中学生対象のスポーツ大会）
- ・児童生徒が対象となる地域で行うスポーツイベントへの協力等の検討



体力向上のキーワード「3間」づくりの工夫

# 時間をつくる!!



## 全校ロープジャンプ大会

### もみじの森小学校の取組から

もみじの森小学校では、子どもたちの体力を高めるため、平成25年度から10月に「ロープジャンプ大会」を実施しています。大会の概要は次のとおりです。

【時間】…体育「体づくり運動」の時数を使って行う。

\* (事前の取組3コマ、大会当日1コマ)

低学年…「多様な動きをつくる運動遊び」の時数

中学年…「多様な動きをつくる運動」の時数

高学年…「体力を高める運動～『巧み』及び『持続』」の時数

【内容】…個人種目と学級種目を行う。

\* 表彰などは行わずに、記録会としました。

(低学年…個人種目→前回し跳び 学級種目→長なわのくぐりぬけ)

(高学年…個人種目→二重跳び 学級種目→8の字跳び)



休み時間に二重跳びを練習する子

こうした体育の時間の工夫を行い、目標を明確化したり、全校での取組にしたりすることで、子どもたちが、休み時間に「もっとやりたい!」と、なわ跳びなどの運動に自主的に取り組むようになってきました。

## 「帰宅部」限定「夏(冬)休み体力向上教室」

### 屯田中央中学校の取組から

屯田中央中学校では、希望生徒参加の長期休業学習会(=補習)の1講座として「帰宅部(部活動に加入していない生徒の通称)限定体力向上教室」を実施しています。時間と内容は、次の通りです。

【時間】…長期休業中の7:30~9:00の時間帯  
(生活習慣づくりを早起きからスタート)

【回数】…夏休み6回、冬休み4回実施

【対象】…運動部活動に加入していない生徒を参加対象とし「帰宅部」限定  
\* スポーツテストの結果から、体力得点下位の生徒には積極的な参加の呼びかけ

【内容】…楽しみながら体力を高めることを目的に

【体操→ウォーミングアップ→ダンスDVD教材を視聴しながらのリズムダンスエクササイズ(約1時間)→校舎1階から3階の周回コースのランニング(12分間)→日替わりでなわ跳び・体幹トレーニング・ラダートレーニング→クールダウン】



リズムダンスエクササイズ



体幹トレーニング

毎回の参加人数は5~14名でした。参加した生徒から「楽しかった」との声が多く聞かれました。運動習慣が身に付いていない生徒が「自ら」運動した結果、「楽しい」と感じられたことは成果だといえます。

体力向上のキーワード「3間」づくりの工夫

# 空間をつくる!!



## 体育館が跳び箱ワールド!

### 伏見小学校の取組から

体育館に跳び箱を常時設置。授業だけではなく、休み時間も、多様な場を活用し運動することで、必要な技能を身に付けます。

#### 《活動の場》

一定期間、体育館に様々な練習の場を常設。休み時間も解放し、たっぷりと跳び箱で遊べます。授業の準備も短縮できます。



勢いを付けてダイビング!



平均台を右に左に跳び越えよう!

たくさん汗をかいて、練習する子どもたち。この期間をきっかけに跳べるようになった子どももたくさんいました。

## 夏でも冬でもターゲットスロー!

### 幌南小学校の取組から

グラウンドに「投げる」「蹴る」動きで遊ぶことができるターゲットを設置。夏はボール、冬は雪玉と1年を通じて遊べます

#### 《活動の場》

サッカーゴールやグラウンドの端のスペースにターゲットを設置。夏はボール、冬は雪玉。1年中、投げる遊びができます。



ターゲットをねらって!



冬は雪玉! たっぷり投げられます!

投げることに自信をもった子どもたち。放課後も仲間と一緒にターゲットスローで遊ぶ様子が見られました。

## Enjoy卓球! 格技室へGO!

### 八軒中学校の取組から

昼休みに格技室を卓球場として開放し、運動できる場を確保しています。

#### 《場の工夫》

昼休みに格技室を卓球場として開放。格技室は卓球部の活動場所なので卓球台が常設できます。用具は授業用を貸出します。



いつでも誰とでも、卓球ができます!

運動が苦手な生徒でも気軽に取り組める種目なので、女子の利用も見られました。

## 仲間を誘ってミニバレー!

### 八軒中学校の取組から

より多くの友達と運動を通して交流し、運動に親しむ習慣化を図りました。

#### 《場の工夫》

短時間で設置できるように、バドミントンコートに取り付け簡単なミニバレー用ネットを使用しました。



ミニバレーのコートを常設しました!

仲間を誘い合って体育館に来るようになり、昼休みの体育館の利用者数が増えました。

体力向上のキーワード「3間」づくりの工夫

# 仲間をつくる!!



## 縦割りで仲間づくり!

白楊小学校では、毎週、金曜日の休み時間に、縦割りグループで「ふれあい遊び」を行っています。

学芸会や作品展の鑑賞交流も!

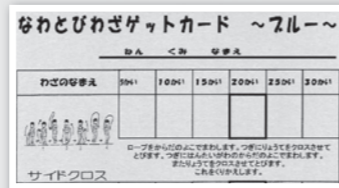


また、5年生と白楊幼稚園の年長さんが、総合的な学習の時間の中で一緒に交流しています。

幼稚園とも交流!

## なわ跳びでかかわりを!

宮の森小学校では、なわ跳びカードを活用し、子どもが検定員をすることで、意欲の向上を図っています。



子どもたち同士のかかわりが生まれる!

仲間づくりにつながり意欲が高まる

## 運動を通して連帯感を!

仲間との連帯感を高める授業

体育実技の授業は、グループで運動します。互いに体に触れたり、助言をしたりして仲間の学習を援助できるよう進めます。



友達に認められ

自信を高める



年度の始めに手軽な運動で仲間と交流し、運動の楽しさと心地よさを味わわせ、自己の体力に関心をもつよう工夫して、1年間の授業を進めます。

## イベントでつながりを!

運動会的な行事で盛り上げる

体育的行事・集会を工夫し、子どもたちが練習に熱中するイベントを開催します。長なわ跳び・綱引き・リレー種目などを取り入れ、朝・昼に練習時間を設定して、子どもたちの輪を広げます。



励まし・称賛

人の配置や順番、かけ声、作戦などを検討するため、子どもたちは集まって話し合います。

記録に挑戦



# 山の手南小学校の取組

山の手南小学校は「平成25年度学校の夢づくり支援事業」において体力向上の取組を行いました。本校では、子供たちが自主的に取り組むことができる環境を整えながら体力向上の取組を進めています。また、そのことを日常の体育の学習、保護者の協力を得たPTAとの連携へと広げてきています。

## 中休みは「体力向上スペシャルデー」!

時間をつくる!!

低学年と高学年にそれぞれ週1回ずつ体力向上スペシャルデーを設定しています。体育館にいろいろなコーナー(下図)を設定して、アスレチック広場のように子どもたちが楽しんで運動に取り組める環境づくりをしています。

最初にウォーミングアップとして、シャトルランに参加者全員が取り組みます。その後、登り綱やフーフーフ、バスケットゴールへのシュートなどのコーナーを自由に子どもたちがまわりながら取り組んでいます。「スペシャルデー」を通して日頃できない様々な運動に親しむ機会を提供することが、日常の体育の学習や、放課後におけるいろいろな運動につながることを目指しています。

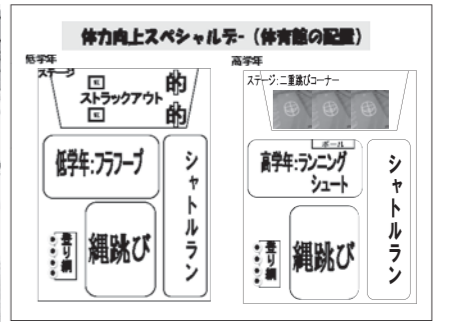
今年度は、「シャトルラン大会」を設定し、友達同士でお互いのがんばりを認め、励まし合う機会をつくりました。このことで、子どもの運動への意欲を高め、目標をもって次の運動へつなげるきっかけとなっています。



シャトルラン大会



中休みスペシャルデー



体育館をアスレチック広場へ

## 子どもの実態にあわせた環境づくり

空間をつくる!!

今年度はさらにグラウンドに「投てきロケットゾーン」や「ピッチング投てき板コーナー」をグラウンドに設けました。休み時間や体育の時間に楽しみながら投げる機会を増やすことができました。

本校は昨年度、全校での体力テストにおいて「投げる力」が低い傾向にありましたが、この取組で今年度は特に3~6年で「投げる力」が少し伸びてきています。

ちょっとした環境の整備が体力向上につながってきています。



## 保護者の協力を得ながら意識を高める

今年度はこれらの環境を活用しながらPTAの協力を得て、さらに体力向上の取組を進めています。

休日に「スポーツ大会」を開催して、保護者、特にお父さんの力を借りながら親子で体を動かす機会をつくりました。保護者にも体力づくりへの関心を高めてもらいながら、今後も学校と一緒に子どもたちの体力向上の取組を進めていきたいと考えています。



# 体育が苦手な子も全力を出し 夢中になれる！ タグラグビーの学習

4年 タグラグビー  
ボール運動「ゴール型」+体づくり運動  
全7時間扱い

## 【タグラグビーとは？】

基本動作はボールをもって走り、相手の陣地にトライすることで得点となるため、「ボールの操作が容易」で「個々の技能差も小さい」、誰でも今ある力で楽しめる運動です。また、相手を止めるときはタグ（腰に付けた紐）を取るだけなので、接触がなく安全です。



## 【使用する用具】

- ☆タグラグビー用のボール
- ☆腰に付けるタグ



学校にない場合は…

- ・他のボールや枕
- ・タグの代わりにタオル
- ・などでも代用できます。



## 【本実践で採用した基本的なルール】

### 《攻め》

- ・相手のインゴールまでボールを運び、大きな声で「トライ」と言ってボールを置いたら得点。
- ・パスをもらったら、前に走る。タグを取られたら、止まってパスをする。取られたタグを返してもらおうと再び動ける。
- ・パスは、自分の真横か自分より後ろの人にする。
- ・相手を手で払ったり、相手にぶつかったりしない。
- ・チームで3回タグを取られるか、ボールがラインから出たら攻守交代。
- ・攻めは必ず、スタート位置（自陣インゴール）からする。

### 《守り》

- ・ボールを持っている人のタグをとる。
- ・タグを取ったら、大きな声で「タグ」と言う。
- ・取ったタグは、取った相手が味方にパスを出したら、手渡しで返す。
- ・攻めている相手に、ぶつかったり押したりしない。
- ・パスカットしたり、落としたボールを拾ったりしない。

### 《審判》

- ・審判はよく見て公平に判定する。
- ・プレーヤーは審判の指示に従い、気持ちよくプレーする。

## 【本時の目標】

- ・チームの作戦をもとにして、ボールを操作したり、ボールを持たない時に動いたりできるようにする。 (技能)
- ・味方の動きを意識して、フォローしたり、ボールをもらったりしようとする。 (思考・判断)

### 子どもの意識の流れと学習内容

前時まで：おとりになる、集まるなどして、守りをひきつけたりスペースを見つけて動いたりする意識が生まれている。しかし、味方がタグをとられた後の動きが不確実で、素早くボールを回せなかったり、フォローのために動き出せなかったりしている

### ○あいさつ・準備活動

- ・カードを使用した縄跳び運動、1分間跳び(4分)
- ・レベルアップタイム(主運動のもととなる運動)(計8分)  
パス&ラン、サークルパス、ジャンケン1on1、全員タグラグビー

### ○課題の把握

味方がボールを取られた後、どのように動けばトライにつなげることができるかな。

### ○チームでの作戦タイム(2分)

### ○ゲーム①(2分30秒×3)

うまくパスをもらうタイミングが合わないな。

味方からパスをもらっても、敵がいて進めない。

タグを取られてもそのあと、パスできない。

### ○全体交流(5分)

## 味方を支える動き 味方と動きを合わせて スペースへの意識

・味方がタグを取られたら、すぐ走りだすよ。  
・ボールを持っている人の後ろで待っているね。

・空いている場所を作れるように片側に寄ろう。  
・空いている場所を覚えて、そこを攻めよう。

## ひきつける動き

・おとりになって守りを集めるよ。  
・わざと守りの多い方に攻め込んで、守りを引き寄せよう。

### ○作戦タイム&兄弟チーム交流(3分)

### ○ゲーム②(2分30秒×3)

タイミングが分かってきたよ。

守りを引き寄せていくよ。

後ろから走ってくる人にパス！

味方と動くタイミングを合わせてつないでいけば、トライすることができたよ。もっといろいろな作戦をつくって使いたいな。

### ○整理運動・振り返り

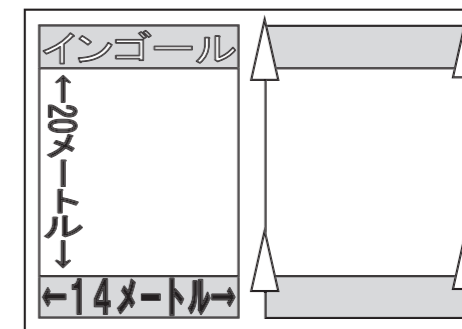
## 時

- ・運動量を確保するために、準備活動やゲームの時間を保証します。
- ☆1チーム、2分30秒の試合を4回。
- ☆審判の時も走る！
- ☆なわ跳びと準備活動で計12分。
- ・準備活動やゲーム中には笛やタイマーがわりに音楽を！
- ☆子どもたちが、音楽を聴きながら自分たちで判断して行動するようになり、子どもの気持ちも盛り上がります！
- ・交流は、板書を使ってシンプルに！



## 空

- ・コートのはさは、縦20m×横14m+インゴール (体育館の2面取れるバスケットボールコート程度)
- ・安全面に配慮し、インゴールと壁の間に間隔を。
- ・ボールゲームは、学級単位でコートを複数準備して学習すると運動量が格段に増えます！



## 体

### 体づくり運動との 組合せ単元



毎時間のなわ跳びで  
体力UP！

### 準備活動で、運動に必要な基礎的技能を養う



パス&ラン



サークルパス



じゃんけん1対1



全員タグラグビー

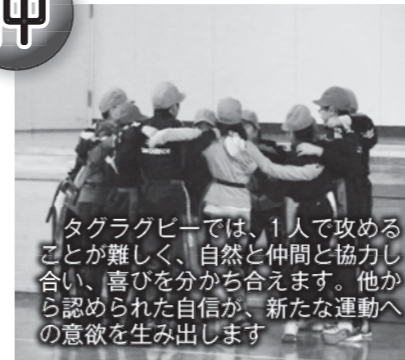
日常の遊びにつなげて、体力UP！

### 積極的な 教師の関わり



運動を楽しむ  
技能UP！

## 仲



タグラグビーでは、1人で攻めることが難しく、自然と仲間と協力し合い、喜びを分かち合えます。他から認められた自信が、新たな運動への意欲を生み出します



合同作戦会議を開くと、互いのプレーを見合う意識が一層高まり、課題解決につながります！

審判も子どもたち同士で行えば、互いに尊重し合う心や、プレーを見る目が育ちます！



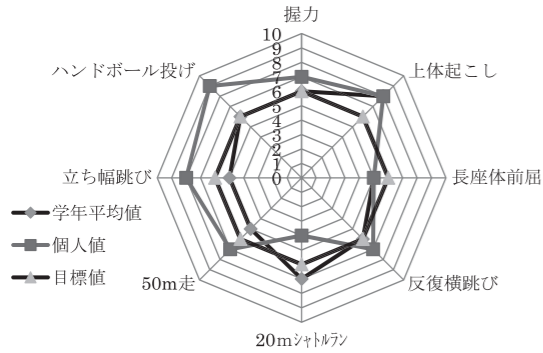
# 音楽に合わせて 体づくりをしよう！



## ◇前時までの流れ

- ①新体力テストの結果から、体力分析個人カードで自分に必要な体力とトレーニングを考える。
- ②4つのトレーニングを一通り実践する。

## ◇体力分析



	握力	ボール投げ	立ち幅跳び	50m走	20mシャトルラン	反復横跳び	長座体前屈	上体起こし
学年平均値	6	6	5	5	7	6	5	8
あなたの記録	7	9	8	7	4	7	5	8

学年平均と比較した場合、必要な体力は  なので、  
今、必要な運動は  トレーニングです。  
必要だと考える理由は、  です。

体力分析個人カード参照

## ◇4つのトレーニング

### ①動きを持続する能力を高めるトレーニング

- ・往復走
- ・なわ跳び



### ②体の柔らかさを高めるトレーニング

- ・ストレッチ



### ③巧みな動きを高めるトレーニング

- ・ボックスステップ
- ・ツーステップ
- ・リズム体操



### ④力強い動きを高めるトレーニング

- ・個人トレーニング
- ・ペアトレーニング



## 【本時の目標】

自分の体力の現状をとらえ、自分に合った運動プログラムを考える。

	学習内容・活動	○指導上の留意点
はじめ	1 整列、あいさつ、健康観察を行う。 2 準備運動を行う。 3 体ほぐしの運動を行う。 ○八の字なわ跳び	○健康委員を中心に協力して行う。  ※体も心もリラックスするように意識させる。
なか	3 本時のねらいと評価項目を確認する。 ○自己の体力を知る必要性  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の体力の現状をとらえ、自分に必要な運動プログラムを考えよう。</div> 4 4つの体力を高める運動を行っていく。 ①動きを持続する能力を高めるトレーニング ・往復走・なわ跳び ②体の柔らかさを高めるトレーニング ・各種ストレッチ ③巧みな動きを高めるトレーニング ・ボックスステップ・ツーステップ・リズム ④力強い動きを高めるトレーニング ・個人トレーニング・ペアトレーニング 5 体力分析個人カードを渡しグループごとに分かれる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">グループで話し合い、自分たちに必要な運動プログラムを考える。</div> 6 グループに合った運動プログラムを作成する。 ○ワークシートに具体的なトレーニングを記入する。 7 運動プログラムを実践する。 ○音楽に合わせて運動プログラムを実践する。  <div style="text-align: center;">動きを持続する 体の柔らかさを高める 巧みな動き 力強い動き 必要だと考える動き</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div></div>	○学習内容を提示する。  ○生徒が選択できるように、数種類用意する。  ○音楽を流しながら、どういうリズムでトレーニングをするかイメージさせながら確認する。
まとめ	8 本時のまとめを行う。 ○本時の授業記録をまとめる。 ○学習の成果や課題などのまとめを発表する。 ○整理運動	○自分に合ったトレーニングをすることで、今後に生かせることを発表させる。



「八の字なわ跳び」は、心身をほぐす体ほぐし運動に最適です。学級38人を4チームに分けて3分間行いました。一人あたりの跳ぶ回数が多く、体力向上に効果があります。体育大会などの行事に向けた練習として活用すると関心・意欲が高まります。

## ◆本時のねらいを考えよう

自分の体力の現状をとらえ、自分たちに必要な運動プログラムを考えよう

### 持続 柔軟 巧み 力強さ



## ◆自己の体力を知る必要性



「自分の体力」を向上させるという気持ちを作るために、現状把握を行います。学年平均値と個人値の比較から自分に必要な体力を理解します。

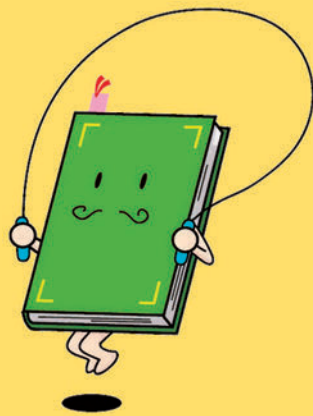
学年によって目標設定値を変えると、毎年、見通しをもって体力向上を見込めると思います。  
例：1年—5点 2年—6点 3年—7点

トレーニングを「音楽」に合わせて行うことで、心地よく意欲的に運動することができました。音楽は各トレーニング約1分間、インターバルに10秒の合計6分間の音楽を作成しました。一度覚えてしまえば、年間を通して準備運動の中に入れることが可能です。

体力分析で自分に必要だと考える運動が共通のグループ4つに分かれます。グループごとに二人一組もしくは三人一組になり、それぞれの運動でどのトレーニングを行うかを話し合われます。特に、最も自分に必要だと考える動きは意識を高く行うように指導します。



まとめの時間で自分の体力に対する考えをまとめます。今回の取組を次につなげるためにも、成果と課題を明らかにする必要があります。意見を発表させることで、「自己体力現状把握の重要性」と「自分に合った運動を選択・実践する能力」の共通認識を図っていきたいです。



児童・生徒の体力向上に向けて  
札幌市教育委員会 平成26年3月