

認定こども園愛泉幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
247	(○) 遊びを通して楽しく体動かすための環境工夫 (○) 多様な体の動きを経験するため園庭や遊具の配置等工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上ため取組.

1. ねらい

- (1) 遊びのなかで、自分から十分に体を動かす。
- (2) 多様な動きを体験する。
- (3) 健康な体と心を育むために、望ましい食習慣を身につける。

2. 実施内容

- (1) 遊びのなかで、自ら体を動かす。
 - ア. 自由に走り回れる環境があり、砂場では道具を使うなどして大きな山や水路をつくったりしている。草木も園庭を囲うように配置しているので、遊びの中に取り入れたりすることができる。自ら体を動かせるように保育をおこなう。
 - イ. 走ることや多様な体の動きを促すために、鬼ごっこなどのルールのある遊びや競い合うことのできる遊びを保育者と一緒に楽しんで行う。
 - ウ. 固定遊具は発達段階に応じて、保育者が援助するようにする。自らチャレンジできること、その過程をみとめて、できた、できないことだけではないことに配慮する。
- (2) 多様な動きを体験する。
 - ア. 2週に1回程度スポーツ専任講師をお願いして、多様な体の動きができるように担任も一緒に遊びながら活動をする。
 - イ. 1ヶ月に1回程度、リトミック専任講師をお願いしてリトミック活動を行う。
 - ウ. 年中、年長児のみ英語専任講師をお願いして歌ったり踊ったり、楽しみながら英語に親しむ活動を行う。
- (3) 食について。
 - ア. 十分に体を動かすことで、空腹を感じ、給食を楽しみにする。
 - イ. キッチンスタッフによる、食材やメニューの紹介により、食に興味や関心を持つ。キッチンからの匂いに気が付き、食欲につなげていく。
 - ウ. 家庭の様子を聞くなどして連携を取り、食べる量や好き嫌いなどの相談にのる。
- (4) 教職員の資質向上
 - 外部研修へ参加する。
 - 園内研修にて、遊具など環境設定の確認や安全確認を行う。死角や危険がないか、保育者が共通理解をして気をつける。

3. 主な成果

- ・多様な動きは一つの活動からでも、たくさん生まれている事を確認できた。
- ・体の動きだけでなく、心もたくさん動いている。

- ・遊びの中で一生懸命考えること、意見を言うことができている。
- ・友達と一緒に遊ぶことで、お互いで影響を受けあいながら活動が広がっていく。また、先生や友達と一緒に遊ぶことは意欲につながっている。
- ・道具を使うことによって、活動は大きく展開をする。リレーのバトン、砂場のスコップ、ボール、縄跳びなど、さまざまな体の動きを獲得している。
- ・担任以外の外部講師の存在が、新たな動きを獲得するきっかけになっている。動きを真似することで、できるようになったりすることは自信につながっていく。自己肯定感の芽生えになる。
- ・運動パターンを知り、ベースとなる動きを獲得しながら、バリエーションを増やしていくことができる。
- ・「食べることは生きること」につながる活動となっている。
- ・教員一人ひとりが、子どもの様子をよく見ることができ、その時々成長発達にあわせた遊具や道具などの環境を考え、保育することができる。

4 資料

年長組のリレーごっこ

1学期の初め、園庭にて誰が集めたわけでもなくリレーごっこが始まる。はじめは園庭の真ん中をグルグル回るだけの遊びであったが、だんだんと仲間を増やし次の走者への「タッチ」が盛んに行われるようになった。2学期になり、運動会の競技の一つとしてリレーを走ることになり、チームや走る順番を自分たちで話し合い、試すことを繰り返す。徐々に順番が固まり、「タッチ」は「バトン」に変わり、トラックを全力で走る姿がみられるようになった。本番をむかえて…。



<獲得する体の動き>

直線を走る→カーブを走る→バトンを渡す→バトンを受け取る→バトンを持って走る→抜かそうとするときは右にずれる→転ぶ→手をつく→立ち上がる→後ろを振り返る→飛び跳ねて応援する→大きな声を出す→手を叩く／拍手する。

年中さんのだるまさんがころんだ

保育者が「だるまんさんがころんだ」遊びを園児数名と行う。保育者のねらいはルールのある遊びであったが、子どもたちのだるまさんになる姿がとても面白かったので、止まる動きに変化をつけていくようにした。座ったり、体をひねったり、足を交差させたり、多様な体の使い方をそれぞれが行うことで楽しみながら止まったり、動いたりする遊びとなった。

ストップ&ゴーの繰り返しがこれほど盛り上がるとは想像していなかったが、思いついたように体を動かしていく。とっさに動かす体の動きはとても面白い。繰り返し同じ動きをするのではなく、自ら難易度をあげていく姿が見られた。行う場所も園庭の決まった場所ではなく、次から次へと行動範囲を広げていった。



だるまさんがころん「だっ！」のポーズ

うんていにチャレンジする年少さん

3歳児の発達、意欲の個人差も大きいことから、うんていを保育者が勧めることはしていない。しかし、うんていに興味をもったAは、年長児がうんていに次々とぶら下がり、渡っていく姿をよく見ていた。ある時、保育者が声を掛けてみると、やらないと言う。しかし、年長さんがいなくなると、ぶら下がってみる。Aの気持ちを大切に、あえて保育者からは声を掛けずにいたが、一人でぶら下がり次の棒へ手を伸ばそうとする。その姿に気づき援助をした。その時は一つ手を伸ばして次の棒へと渡れるようになる。すると振り返りニコッと笑ってくれた。チャレンジする気持ちと体の成長、発達のバランスに気づく。一人一人、興味をもつ遊具が違うこと。保育者のアプローチも一つではない。年長さんがモデルになる。できた時の喜びをみんなで分かち合う。



「おれ、こんなんできるし！」



年長児は足にボールを挟んでうんていを渡る！



那須烏山市にこここ保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
1 2 1	<input type="radio"/> 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="checkbox"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="checkbox"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 体を動かす楽しさを感じる。
- (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かし、進んで運動しようとする。
- (3) 自分なりに目標をもち、自信をもって挑戦しようとする。

2 実施内容

- (1) 砂山作りで、下半身を強くしよう。

ア シャガんで遊べない子が多く活動が消極的なため、しゃがむ姿勢を保ちながら遊べる遊びはないか考えていた。野菜や花に水まきをしていると、水の流れるに興味を持ちはじめ、砂場にも水を流してみた。山しか作らなかった子たちがスコップを持って、中腰の姿勢で移動しながら、水路を夢中になって掘ることを喜んだ。しばらく水路作りが続き、バケツの水をこぼさないように運びながら歩く、数人で1つのビニール袋を運び、横歩きや後ろ歩きになる子がいて、いろいろな足の運び方を持続して経験できた。

イ 水に触れる遊びは「色水屋さん」に発展していくが、お店設置の高さに気を付け、しゃがんだり中腰になったりする姿勢が多く経験できるようにした。また、お店の幅を長くしたところ、横歩きで行ったり来たりしながら店番を楽しむ姿が見られた。

- (2) リズム遊びで、体を動かそう。

ア ピアノでいろいろな曲を弾いていくと「スキップのリズムで」「お馬の歌」「とんぼの歌」など、体の動きを指定しなくても、その曲想にあった体の動きを好きなように楽しむ。この活動を、繰り返して取り組んでいった。

イ どのリズムが好きか？興味をもつのは何か？は個人差があるので、1つの曲の中でもテンポを変えるなど、抑揚のある言葉かけに努め、楽しいと感じられるようにした。

ウ 上手なところでほめるのではなく、頑張っている姿をたくさん認めていったところ スキップができない子も、体の動きが大きくなり、できなくても自分なりの動きでリズムに合わせることに楽しめた。

エ リズム遊びを進める中で、友だち同士で手をつなぎ教えあったり、応援したりする姿ができて、少しの時間でもこの活動を続けていくと、自然にいろいろな体の動きが身につき、体を動かすことが楽しいという気持ちも大きくなっていった。

- (3) 散歩に出かけ、いろいろなところで走ろう。

ア 園の近所の遊歩道と河川敷の広場は、保育園の子どもたちの楽しい散歩コースになっている。毎日のように出かけ、楽しんでくる。車両は入ってこないため、歩いたり、走ったり、楽しむことができた。

イ 広い野原では、鬼ごっこをしたり、好きなように好きな方向に走り回ったりした。遊歩道につな

がる土手では、芝の坂道を登ったり、降りたり、転がったりした。

ウ 走る以外にも、坂の上から靴飛ばしをしてケンケンで拾いに行っは、また飛ばすを繰り返して遊んだ。

3 主な成果

- ・遊びに積極的になった。
- ・バランスが取れるようになった。
- ・自然に体を動かして楽しむようになった。
- ・姿勢が保てるようになった。
- ・友だちと一緒に体を動かす事が増えた。
- ・長い距離でも走り続けられるようになった。
- ・「がんばる」気持ちが育った。
- ・やってみようと思うようになった。
- ・またやりたいと思うようになった。
- ・描いている絵に動きが出てきた。
- ・自信をもって堂々とできるようになった。
- ・友だちとの関わりが増え、応援する気持ちが育った。
- ・やればできると自分で気づくことができた。

社会福祉法人久祐会東峰保育園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
70	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

1) できるようになると運動が好きになる

園では、運動をできるようにさせることで、子どもが自発的に運動するようになって考えている。運動の基礎を身に付けるにあたり、ある水準まで引き上げることで、子どもは運動が楽しくなる。子どもは、頑張ることができるようになったこと、努力したことに対して嬉しいと感じる。

2) 全体を意識する保育

個々のレベルに応じて、頑張らないとできないような目標を設定し、達成できたら次の目標を立てる。次第に友だち同士で頑張ったり競うことを意識するようになる。そのサイクルによってクラス全体のレベルが引き上がっていく。兄弟がいない子もいる中、クラスの友だちは兄弟のように互いを意識し高め合う存在である。

3) 特徴を伸ばせるような運動遊び

学年・その子にあった活動を計画し、(トランポリン、クライミング、持久走、トレイル、登山、外あそび、水泳、球技など) 総合して体を動かす。これと決めず、あらゆる運動・全身運動が必要である。

4) 強い体幹、強い足腰を作る

「運動ができる子」＝「集中できる子」＝「知力が伸びる」

体の発達と脳の発達は関係していると考えため。

2 実施内容

1) 毎日 60 分以上行う身体活動（朝 40 分・昼 20 分・夕 60 分、体操教室 60 分×週 2 回）

2) 学年を超えて、できるものは低年齢児でも運動に取り組む。（1・2 歳から基礎を培う）

3) サーキット運動遊びでバランスや移動、用具の操作などを身につける。

4) 運動会での競技の工夫

ア 足の速さ、筋力、柔軟性、反射神経は人によって違うので、どの子も勝つチャンスがあるよう、頭脳戦など内容を工夫する。競技ごとに表彰をして喜びを得られるようにする。

イ 団体戦、チーム戦で力を均等に分け、運動の楽しさや勝つ喜びを得られるようにする。

ウ 鉄棒、跳び箱、登り棒、マット運動、竹馬などの披露

5) 縄跳び

ア 前跳びでは自己目標に向かって跳んだり、切磋琢磨し競い合いながら跳ぶ。

イ 前跳びが安定してできるようになったら、後ろ跳びや片足跳び、交差跳び、二重跳び、長縄跳びなどの練習を楽しむ。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる）

1) 運動会では沢山の出番を設け、どの子も輝ける瞬間を作ったことで、皆、楽しかったと言っていた。

- ・鉄棒（足抜きお尻回り・前回り・逆上がり・高鉄棒での懸垂逆上がり・空中後ろ回り）
- ・跳び箱（開脚跳び・台上前転・飛び込み前転）
- ・マット（ブリッジ・片足ブリッジ・ゆりかご・背中逆立ち・三点倒立）側転・倒立→発表中止
- ・登り棒・熊歩き競争・雑巾がけ競争・リレー・綱引き・二人三脚・竹馬

2) 縄跳びの記録（2017年度）（今年度の記録会は1月に予定）

- ・4歳児ほとんどが100回以上。1位 611回、2位 367回、3位 245回
- ・5歳児全員が700回以上。1位 5015回、2位 4240回、3位 1784回
- ・友だちと数を数え、競い合い、悔し泣きをしたり自己目標に向かって努力をし、全員が伸びた。

3) 運動ができない子はいない。コツを指導できれば必ずできるようになると信じ、個の見極めをし、丁寧に指導することによって得意な運動を見つけ、励む気持ちを伸ばした。

4) 諦めずに一番最後にできるようになった子は、最も努力した子として褒める。その子は努力家になり、快活になった。

4 資料



6段の開脚跳び



竹登り棒



逆上がり（年長児の達成率100%）



片足ブリッジ



三点倒立



熊歩き競争（大人より速い）



竹馬（年中から始める 最低30cm）



雑巾がけ（日々の生活でしている）



2・3歳児で逆上がりができる子もいる

日光市立清滝小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
42	5	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 新体力テストの結果に基づき、運動（運動遊び）の時間を確保し、学校全体で体力の向上を図る。
- (2) 児童が様々な運動（運動遊び）に取り組む機会を確保し、運動に親しむ習慣を育成する。

2 実施内容

(1) 体育科授業づくり及び体育的行事の工夫

- ア 学習指導要領の学年の目標の構成にあわせた、低・中・高学年の3つのブロックごとの年間指導計画に沿った授業の展開及び指導の工夫
 - ・授業の導入時にわくわく和楽サーキットの取組を行う、動く楽しさを味わわせながら活動量のある体力向上の取組
 - ・本地区の実態及び特性を生かし、年間指導計画にスケート及びスキーを位置付けた指導
- イ 児童の活躍の場を確保し、運動への楽しさを味わわせる体育的行事の工夫
 - ・運動会での、柔軟性及びリズム感の育成並びに練習の成果を発表することによる達成感を味わわせるための、4・5・6年児童が自主的に制作した創作ダンスへの取組
 - ・校内氷上大会での、スケートの楽しさを味わわせるとともに、スケート滑走技術の向上を披露するための実施種目の改善

(2) 業間活動における体力づくりの工夫

年間を通じて、月・火・木・金の週4回の業間の時間（ふれあい活動）に、10分間の体力づくりの時間を設け、以下の項目の実践により、児童の様々な体力の向上に努める。

- ア 固定施設を活用したサーキットトレーニング 「わくわく和楽サーキット（WWC）」
 - ・鉄棒くぐり…脚力及び背筋の向上
 - ・的当て…投力の向上
 - ・タイヤ跳び…腕力及び跳躍力の向上
 - ・雲梯・ジャングルジム…握力及び腕力の向上
 - ・登り棒…握力及び腕力の向上
 - ・滑り台…バランス感覚の育成
 - ・タイヤ渡り…跳躍力及び体幹の向上
- イ 持久走大会前の1か月程度の期間でのふれあいマラソンの実施による、持久力の向上
 - ・自校化した持久走カードの活用
- ウ 年間20回を教える水泳及び水遊びの指導による、全校児童の泳力向上
 - ・自校化した水泳検定カードの活用
 - ・保護者も含む夏季休業中の安全指導の実施
- エ 冬季期間でのなわとび検定の実施による、跳躍力及びなわとび技能の向上
 - ・「とちぎ元気キッズ がんばりカード」の活用

(3) 地域の特性及び地域連携を生かした体力向上の工夫

地域のスポーツインストラクターの指導による陸上教室の開催及び、外部指導者の指導によるスケート教室・スキー教室の開催により、以下の運動技能の向上に努める。

- ア 全校児童の走力向上を目指した、姿勢や走り方、トレーニング方法の指導
- イ 全校児童の投力向上を目指した、投げ方やトレーニング方法の指導
- ウ 地区陸上大会に向けた、リレーでのバトンパスやコーナリングの指導
- エ スケート及びスキーの技能向上を目指した、滑走の指導

3 主な成果

- (1) わくわく和楽サーキットを毎日行うことにより、タイヤ跳びができなかった子ができるようになったり、ボールを投げられなかった子がより遠くからの的に当てられるようになったりした。また、昼休みにも遊具で遊ぶなど、運動に自ら親しむ姿が多く見られるようになった。さらに、持久走や水泳、なわとびについても、毎日取り組むことにより、体力及び技能の向上が見られるようになった。

（別紙 平成29年度、平成30年度新体力テストの結果参照）

- (2) 体育科授業及び体育的行事の工夫を行ったことにより、運動が苦手な児童も自ら進んで多くの時間に体を動かすことができるようになり、児童一人一人に運動の楽しさを味わわせながら体力向上を図ることができた。
- (3) 外部指導者を活用した陸上教室を開催したことにより、児童の運動への意欲が高まり、出場した地区の陸上大会において、自己ベスト更新を目指して努力するようになった。また、結果においても、100m走での入賞者が3名、ソフトボール投げでの入賞者が1名、走り幅跳びでの入賞者が2名、走り高跳びでの入賞者が1名と、出場選手22名のうち、8名が入賞することができた。また、外部指導者を活用したスケート教室を開催したことにより、地区の氷上大会において多数の入賞者を出すことができた。

元気に最後までやりぬく子どもづくり

日光市立清滝小学校
SINCE2017



W (わくわく)

W (和楽)

C (サーキット)

- 1 てつぼうくぐり
てつぼうをくぐって
ジグザグにすすむ。
あしとこしをきたえます



- 2 まと当て
はなれた場所から、ボール
を投げてまどに当てる。
なげる力を高めます



- 3 タイヤとび
タイヤをとびはこの
ようにとぶ。
うでの力やジャンプ力を高めます

- 4 うんていかジャングルジム
うんていを、ぶらさがってわたる。
ジャングルジムののぼって一番上をタッチする。
うでの力を高めます



- 5 のぼりぼう
のぼりぼうをのぼるか、
10びょうしがみつく。
**うでの力やにぎる力を
高めます**

- 7 タイヤわたり
タイヤの上をとびこえる。
**ジャンプ力やバランス力を
やしません**



- 6 すべりだい
すべりだいを2回すべり
おる。
**体ぜんたいのバランス力を
やしません**



考案・作成 平成29年度 チーム清滝職員一同

【わくわく和楽サーキット (WWC) メニュー ※看板として作成し、校庭に掲示】



【業間活動の様子 左：わくわく和楽サーキット 中：持久走 右 なわとび】



【陸上教室の様子 (左：走力トレーニング 中：投力トレーニング 右：水泳学習)】

茂木町立逆川小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
78	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や習慣を育て、心身の調和的な発達を図り、やる気と根気に満ちた、たくましい児童の育成を目指す。

2 実施内容

(1) 児童を運動好きにする工夫

ア 体育授業の工夫改善

本校の課題である「投力の向上」や「運動意識の向上」を図るため、教科体育の授業開始時にサーキットメニューに取り組んでいる。サーキットメニューは学習する単位によって異なるが、おおよそ次の通りである。①校庭2週（体育館5週）、②準備体操、③動物じゃんけん、④ねことねずみ、⑤ボール当て、⑥1対1でのキャッチボール、⑦主運動へとつながる運動。「チャレンジ プログラム」を活用して、教科体育に運動遊びを取り入れたり、投げるポイントを示したりしながら指導している。また、教科担任制を導入することで、一層教科体育の充実を図っている。

イ 運動の習慣化

運動好きな児童を増やすため、バドミントンの用具やドッジビー、各種ボール、長縄、短縄を自由に使用できるようにしている。また、「縄跳びカード」には回転跳びや背面交差跳びなどの難易度の高い技を設定している。

ウ 自己の体力の自覚

自己の体力の分析及び課題の自覚のため、昨年度に実施した新体力テストの自身の結果を児童に配付する。それを基にして、一人一人が自分に合った目標を決める。

エ 異学年での交流

運動への関心意欲や技能を高めるため、新体力テストや運動会のリレー、水泳の練習など、「チーム学校」として積極的に異学年（1年と6年、2年と5年など）で合同体育を行うようにしている。

(2) 業間の活用

ア 5分間走の実施

下学年は200mトラック、上学年は校庭大回り（1周約400m）を5分間走る。「マラソンカード」を使用して児童の意欲を高めるよう指導を工夫している。年間通して実施することで、体力の向上をねらう。

イ サーキットトレーニングの実施

昨年度から実施。高学年は月曜日、低学年は水曜日、中学年は金曜日に決められたコースを走る。（サーキットトレーニングをしない学年は校庭で5分間走。）

ウ 校内大縄跳び記録会、縄跳び集会の実施

3分間で8の字跳びの回数を測定する大縄記録会を2月に実施する。（歴代最高記録はH29年度の5年生で329回。）学年ごとに実施する。また、同じく2月に運動委員会が縄跳び集会を2度開催し、基本的な技の跳び方や難易度の高い技を紹介する。

エ やけもり班（縦割り班）での共遊

運動に親しんだりコミュニケーション能力を育んだりするため、月に1度、縦割り班で運動遊びを行っている。

(3) 保健指導・食育指導の充実

健康な体づくりのため給食残量ゼロを目指している。児童が食事に集中するように、給食開始から10分間は黙って食べるように指導している。また、担任が児童の食に関する実態を把握したり、全職員に共通理解を図ったりしながら児童一人一人に食を促すような声掛けをしている。

(4) 各種競技大会等への参加

ア 全国小学生陸上競技交流大会栃木県予選会、芳賀地区小学校陸上記録会、茂木町陸上記録会への参加

児童一人一人の体力の向上を図るため、陸上記録会に向けて放課後等に全職員が種目を分担して指導する。「チャレンジプログラム」を活用して「走・跳」の動作のポイントを示しながら指導している。

イ 芳賀郡市小学生水泳記録会、茂木町水泳記録会への参加

水泳への関心意欲を高め、体力や運動能力の向上を目指すため、体育部が中心となり教科体育や夏休み中のプールで指導する。

ウ ラジオ体操コンクールへの参加

昼休みや放課後等を利用してラジオ体操の練習に取り組み、ラジオ体操コンクールに応募し、運動への関心意欲を高める。

エ 茂木町小学生持久走大会への参加

11月に実施予定の町内合同持久走大会に向け、持久走の練習に取り組む。昨年度のタイムを児童に伝え、それを基にした個人目標をもって練習に取り組む。

3 主な成果

- (1) 教師の指示がなくても自主的に楽しみながら各運動に取り組むことで、体力・運動技能を高めるだけでなく、自主性も高めることができた。そのため、新体力テストの「ソフトボール投げ」で昨年度を大きく上回る結果となった。(例：6年男子 H29年度 23.18m→H30年度 31.09m。6年女子 H29年度 20.40m→H30年度 28.56m。5年男子 H29年度 16.29m→H30年度 23.57m。5年女子 H29年度 11.75m→H30年度 16.50m。) また、S級認定者が昨年度1名から、本年度8名へと大きく増加した。
- (2) 合同体育では、高学年が低学年に体の動かし方を教えることで相互的に運動への意欲が高まったり、技能の向上につながったりしている。また、コミュニケーション能力が向上するだけでなく、低学年の克己心も向上している。
- (3) 縄跳びカードに多様な技を入れたり難易度の高い技を入れたりすることで、休み時間に縄跳びの跳び方を教え合う姿が見られるようになった。また、多彩な技の習得を目指して練習している姿から、運動好きな児童が増えているのを実感している。
- (4) 大縄跳び記録会は学年ごとに目標に向かって練習することで、体力向上だけでなく所属感や連帯感を深め、学びに向かう集団づくりの一助にもなっている。
- (5) 縦割り班での共遊は児童の楽しみの一つとなっている。汗をかきながら、異学年で楽しそうに運動遊びをしている姿が印象的である。
- (6) 町内5校の中で、毎月、給食の残量が最も少なかった。また、苦手な食べ物を無理に食べさせないようにする配慮や、給食の時間を過ぎても頑張って完食を目指している児童の傍に寄り添う

心配りが児童の給食への安心感にもつながっている。

- (7) 各種記録会では体力の向上につながるだけでなく、練習の成果を発揮して入賞を果たすことで運動や体力への自信を深めることができている。特に、芳賀郡市小学生水泳記録会では、小規模校ながら女子フリーレーで2位をとるなど優秀な成績を収めた。また、茂木町水泳記録会では水泳が苦手な子も25mを完泳したり、入賞を果たしたりするなど活躍の場となった。さらに、他校の児童と親睦を深めることにもつながっている。
- (8) 模範となる児童が代表として運動会でラジオ体操を披露することで、全校児童が運動に対する関心意欲を高めた。
- (9) 持久走大会では教科体育や業間だけでなく、昼休みや放課後にも自主的に練習している児童が多数いた。各学校の記録の中央値で決める「学校賞」の獲得を目標にしている児童も見られた。

4 資料

サーキットメニュー（※準備、片付けは運動委員会が行う。）

【事前】
学年ごとに準備体操をする。準備体操が終わり次第、スタート場所に移動して各学年ごとにスタートする。移動は原則ジョグ。（待っている間はその場でジョグ。）
※学年の実態に合わせて、適切な運動を行うように配慮する。
（高学年の例）
～前庭～
Ⅰ 縦道ダッシュ 縦道の下からスタートしてジャングルジムへ進む。
Ⅱ ジャングルジム 1人1回（上までのぼってすべり台ですべってくる。頂上の横棒をタッチしてから降りる。）
Ⅲ 雲梯 1人1回（南から北へ移動する。渡れない児童は膝肘10回）
※発達段階を考慮して回数を設定する。
Ⅳ 短縄二重跳び10回（できない児童はかけ足跳び等20回。）
※昇降口前で自分の短縄を使って実施する。
※発達段階に合わせて、種目や回数を設定する。
～校庭～
Ⅴ 砂場で立ち幅跳び1人3回（北側から南側へ跳ぶ。）
Ⅵ 逆上がり 1人2回（できない児童はぶら下がり10秒等。）
Ⅶ タオル振り10回（音が出るようにタオル振る。）
Ⅷ 階段2カ所昇降1人1往復×2（右側通行）
※車の往来に気を付ける。
Ⅷ 前庭ゴール（整理運動をして解散する。）



上記はサーキットメニューである。短縄の二重跳びが苦手な児童はかけ足跳びに変更するなど、児童が自尊感情を低下させないような手立てをとっている。

「縄跳びカード」の多彩な技に挑戦している児童の様子である。左は背面交差跳び、右は回転二重跳びの練習に取り組んでいる。



運動委員会による縄跳び集会では、委員長を中心に基本的な技の跳び方のポイントを示したり、難易度の高い技の紹介をしたりしている。



教科体育でのサーキットメニューのキャッチボールではお手玉を使用している。ボールが体に当たっても痛くないので、女子児童も思いきり投げている。



大縄跳びでは、各学級で話し合い活動を取り入れながら、縄を短くしたり、並び方を工夫したりしている。また、苦手な子に優しく言葉掛けをしている子をたくさん見掛けた。右の写真は新記録を出して喜んでいる場面である。



校庭での外遊びの様子。学年関係なくドッジビーを3つ使用しながら楽しく、また運動量のある遊びをしている。

芳賀町立東小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
315	15	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

児童の技能や体力の実態を把握するとともに、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて、計画的・継続的な体育活動の実践をし、健康増進と体力の向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教科体育の充実

各学年で、単元によって合同体育を行うなどの工夫をしながら、体力向上への取組を行っている。高学年では、年間指導計画に位置付け、かつ陸上記録会の種目となる運動を実施する際、教科のねらいの達成を目指すとともに、記録会に向けての練習時間及び運動量を確保するように工夫した。

(2) 業間の時間に行う「5分間走」

ア 体力づくり全体計画をもとに、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「5分間走」（週2日）を実践している。

イ 持久走大会前には、走った周を記録していく「持久走がんばりカード」を作成し、持久走への意欲を高めた。「○km分走ったら○○先生にサインをもらう」などの目標を示し、達成感を味わうことができるようにした。

(3) 「ボール投げ合戦」の実施

新体力テストの結果を踏まえ、学年順に体育館を使用し、投力を高める業間運動を実施した。2つの陣地に分かれて紅白玉を投げ合い、数を競い合うことで、楽しみながらボールを投げる感覚をつかんだり、技能を高めたりすることができるようにしている。

(4) すきま時間での「ジャックナイフストレッチ」

朝の会や帰りの会などのすきま時間に柔軟運動を取り入れ、継続して柔軟運動を行うことができるよう工夫している。「ジャックナイフストレッチ」を推奨し、教室の自分の座席でも十分に取組むことができている。

(5) 大なわとび大会の実施

縦割り班及び学級対抗での大なわとび大会を開催し、児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。大会前には長縄の貸し出しを行い、目標をもって練習に取り組むことができるようにした。

(6) 芳賀町全体での体力向上の取組

ア 芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2）の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。

イ 栃木SCによる巡回指導

栃木SCによるキッズスマイルキャラバンにより、専門的な指導をいただいている。

3 主な成果

(1) 業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る機会を確保することができる。「持久走が

んばりカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。

- (2) 普段ボール運動に消極的な児童も、業間の「ボール投げ合戦」では、ボール運動に親しむことができている。休み時間には、ドッジボールやキャッチボールなど、積極的にボールを使って遊ぶ児童が見られるようになった。
- (3) 場所を問わず、短時間でやる柔軟運動を取り入れることによって、継続して柔軟性を高めることができる。
- (4) 異学年の縦割り班による大なわとび大会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、上級生が下級生に跳び方を教えたり、より多くの回数を跳ぶことができるようチームごとに話し合ったりする機会にもなっている。
- (5) 芳賀町全体で共通理解を図ることで、情報を共有しながら指導することができる。

4 資料



栃木市立大宮南小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
80	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 () 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 体力づくりを計画的に実施することで、運動に対する関心や意欲を高め、各自がめあてをもち自己の体力や技能を向上できるようにする。
- (2) ブロックごとに体育の授業を行うことで、指導・支援を充実させ、系統的な活動を行うことで自信につながるようにする。

2 実施内容

(1) 計画的な体力づくり

ア パワーアップタイム（皆走運動及びなわとび運動）

毎週木曜日の朝の活動時間に、全校児童で校庭を走る皆走運動を行っている。走った後は、周回数をカードに毎回記録していき、自分のめあてをもって活動できるよう工夫している。12月からは全校児童でなわとびを行っている。低学年児童は、高学年児童の技を見て学んだり、高学年はお手本になったりすることで興味・関心を高め、自己の体力や技能を向上させようという態度を育てている。また、なわとびでもカードを活用し、めあてをもった活動につなげている。

皆走運動の後には、毎回姿勢体操に取り組んでいる。よい姿勢を意識させるとともに、運動全般への作用や効果を期待している。

イ 放課後の部活動

放課後は、4・5・6年生のほぼ全ての児童が運動部での活動に取り組んでいる。春・秋は陸上、夏は水泳、冬は駅伝（長距離）、1～3月はハンドボールと1年を通して様々な運動に親しむ機会としている。小規模校のため、ほぼ全ての児童が選手として試合に出場する機会に恵まれており、多くの体験することで運動への動機付けを高める要因の一つとなる。学童に行く児童が多いため、毎週月・木・金曜日の放課後の時間を有意義に使って活動することができる。

(2) ブロックごとの体育の実施

体育の授業は、2学年ごとの低・中・高ブロックで行っている。最大でも34名であり、常に複数での指導ができ、安全面、指導面ともに充実させることができる。また、複数で見ることにより一人では把握しにくい実態に気付くこともでき、個に応じた指導に生かすことができる。2年間を見通した年間指導計画をもとに、系統性をもった授業を展開できるよう工夫をしている。

3 主な成果

- ・本校は小規模校であり、車による送迎の児童が多いため、運動不足を補う必要がある。朝の皆走運動では、低学年からの運動習慣が付き、4年生以上で放課後の活動で運動の機会を増やすなど、定期的な運動により子どもたちの体力の向上に繋がった。
- ・放課後の活動を行うことで、忙しくてクラブの送迎が難しい家庭も、時間を有効に使って運動させることができる。
- ・記録に残すことで、自分の課題やめあてを把握しやすく、教員も賞賛しやすい。
- ・多くの試合に出場することで、達成感を味わうことができる。
- ・ブロックごとに系統性をもって学習を進めることができ（1・2年「水遊び」→3・4年「浮く・もぐる運動

遊び」→5・6年「基本の泳ぎ」)、複数の視点で児童の実態を把握し、指導につなげることができる。

- ・学年の異なる児童たちと交流することで、学びあいの場が広がる。
- ・授業は担任二人体制で、安全面への配慮や支援が行き届いている。

4 資料

(1) ア パワーアップタイム (皆走運動・なわとび運動)



【皆走運動の様子】



【なわとび運動の様子】

イ 部活動 (陸上交歓会、ハンドボール大会など)



【陸上交歓会への参加】



【ハンドボール大会への参加】

(2) ブロックごとの体育の実施 (水泳、小型ハードル走)



【水泳指導の様子】



【かけっこの様子】



【ハードル走の様子】

下野市立古山小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
477	17	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 児童の運動に対する興味・関心を高め、運動に意欲的に取り組もうとする態度を育てる。
- (2) 児童が苦手としている運動にも、楽しみながら挑戦し、その力を伸ばすことができる。

2 実施内容

(1) 古山オリンピックの実施

児童会（体育委員会）の取組として「古山オリンピック」と題して、昼休みに児童の自由参加のイベントを実施し、児童が楽しみながら運動に取り組み、体力向上を目指すきっかけ作りとした。種目や内容は児童の興味・関心をもてる種目はもちろんのこと、新体力テストで全体的に握力、長座体前屈、50m走、ソフトボール投げが全国平均より劣っているという結果から体育委員会で考えた。

ア ジャベリックボール編（9月）

今年度、投力強化のために購入したジャベリックボールを活用した。ジャベリックボールとは、ラグビーボールのような楕円形のボールであり、正しく投げられると「ピュー」と音がする。音を鳴らすためには、ひじを高くあげ、上から投げることが重要であり、正しいフォームの習得ができると考えた。

イ こおり鬼編（10月）

低・中・高のブロックごとに実施。高学年の体育委員会の児童が鬼となり、低・中学年の児童が捕まらないようにたくさん走ること、楽しみながら50m走につながる走力の向上を図った。

ウ 昨年度実施した、ボール投げや登り棒、縄跳びの「古山オリンピック」も今後実施する。

(2) 体育の授業の工夫・改善

基礎体力向上のために、体育の授業の際に、サーキットトレーニングを位置付けて児童の発達段階に応じて実施。ジャングルジム・ジャングルネット・雲てい・登り棒・鉄棒などの固定遊具を使って、体力向上に努めた。

(3) 業間の時間を活用した体力向上の実践（業間体育の工夫）

業間の時間に児童会体育委員会の児童が進行し、自分たちで体力を高める意識づくりに努めた。

ア 運動会の集団行動・全校種目の練習（5月：2週間）

イ 持久走記録会に向けた練習（11月：2週間）

ウ 縄跳びの練習（12～2月：4回）

(4) ウキウキタイム（清掃なしの長いロング昼休み：週1回）の実施

各クラスやさわやか学級（縦割り班学級）単位に校庭での共遊を行い、楽しみながら体力作りをしている。

(5) 下野市教育委員会スポーツ振興課との連携

クラブ活動で定期的に外部講師を招いてニュースポーツであるキンボールを実施している。

(6) 家庭や地域への啓発

体育的行事や「古山オリンピック」などの様子を学校ホームページに掲載し情報提供している。

3 主な成果

- (1) 古山オリンピックを楽しみにしている児童も多く、運動をしようとする意欲を高めることができ基礎体力の向上が図られた。また、先生方の体力向上に向けての指導力が高まった。
- (2) 授業でのサーキットトレーニングを通して、基礎体力の向上に努めることができた。
- (3) 全員参加の業間体育やさわやか共遊では、全児童が運動に取り組む機会を作ることができた。
- (4) スポーツ振興課と連携を図ってキンボールに取り組むことができ、昨年度の市の小学生大会で優勝した。
- (5) 学校ホームページへ掲載により、児童の意欲向上や保護者への興味・関心を高めることになった。

4 資料（学校ホームページに掲載している内容の一部）



体育の授業の始めにサーキットトレーニングを行っています。雲ていをやったり、高鉄棒にぶら下がったりしています。みんな体力を高めるために一生懸命に取り組んでいます。終わると息が上がるほど、子どもたちは頑張っています。



児童の体力向上のため「古山オリンピック」を実施しました。児童会の体育委員会が企画・運営し、今回は投力を鍛えるジャベリックボール編です。正しく投げると「ピュー」と音がします。音をさせようと一生懸命に取り組んでいます。



1年生から6年生までの縦割り班（さわやか班）で給食を仲良く食べて、お昼休みは一緒に遊びました。1年生から6年生まで共に楽しく外で遊ぶことができました。



クラブ活動の時間に「ニュースポーツクラブ」では、キンボールに取り組んでいます。指導者の方々に要請して、更に技術向上を目指しました。



古山オリンピックで今年度も行う予定である「登り棒編」です。登りきると、体育委員会の児童から記録証がもらえます。みんな一生懸命に登っています。



運動会の選抜児童による「紅白対抗リレー」の練習を行いました。この種目はプログラムのラストを飾る大いに盛り上がる種目です。必死にバトンをつないでいます。

さくら市立上松山小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
469	17	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

教科体育、日常生活の2つの視点から研究、整備を行い、多くの児童に運動の楽しさや喜びを味わわせる活動を通して、体力の向上、運動意欲の向上を図る。

2 実施内容

(1) 教科体育に関する工夫

ア サーキットメニュー

学校施設・器具を活用したサーキットコースを作成し、すべての学級で毎時間授業前半に実施するようにした。平均台や鉄棒、雲梯やジャングルジムなどの遊具を活用し、総合的に体力を高められるようにした。また、基本のコースを設定したうえで、各学級の実態に合った運動を取り入れたり、季節等に変更したりできるようにした。

イ 器具用具の充実

児童の運動量を確保したり効果的に学習を進めたりするために、計画的に器具用具を購入した。テニールボールのティーやボール、マットや鉄棒の補助具など、必要な物を各学年の先生から情報を集めて購入してきた。

(2) 日常体育

ア 「上松マッスルタイム」（業間運動）

体育委員会主催の業間休みの体力づくり活動「上松マッスルタイム」を実施した。季節に合わせた運動を取り入れ、全校児童で交流しながら運動に取り組んでいる。活動の成果を確認できるよう、カードを作成して記録したり、発表会を設けたりするなどしている。

① 10月～11月：マラソン⇒持久走記録会（学校開放日に合わせて体育授業として実施。）

全児童にマラソンがんばりカードを配付し、各々が期間中に走った距離を記録し、体育委員会が回収、評価する。体育委員が音楽をかけたりアナウンスでがんばっている児童を賞賛したりするなどして、走る意欲を高めている。

② 2月：なわとびマッスルタイム⇒なわとび集会（朝の集会）

全児童に縄跳びがんばりカードを配付し、できるようになったことを記録している。技の難易度や回数などで、チャレンジ、テクニク、スーパーテクニク、チャンピオンという4つのカードに分け、段階的に活動している。体育委員会が音楽をかけたり、がんばっている児童をアナウンスで賞賛したり、二重跳びチャンピオン大会や教師との勝負などを企画したりして、運動意欲を高めている。

イ 各種運動教室の実施

① 投力向上教室

投力に課題がある児童を対象に、投力向上教室を実施した。（体力テスト参照、1～3年生30名程度）投げ方の指導を行ったり、エレベータードッジボール、紅白玉的当てゲームなどの投力を高めるゲームなどを取り入れたりした。

② 鉄棒教室

体育委員会主催の鉄棒教室を行った。鉄棒がんばりカードに記載されている前方支持回転、後方支持回転など、難易度の高い技も挑戦できるよう体育委員が師範を行った。以後は全校児童統一の

学習カードを活用して、達成した技を記録する。

ウ 学習カード類の活用

児童が、数年間一貫した目標で運動に取り組めるよう、全学年共通の「がんばりカード」（鉄棒、なわとび、持久走）を作成して活用した。それぞれの種目の「級認定証」を準備し児童に配付し意欲の向上を図った。そして、自分の成長の確認や次年度の目標への意識付けとするために、すべての結果を一覧表にした「わたしの健康体力の記録」を作成し、年度末に配付した。また、家庭への啓発のため、「わたしの健康体力の記録」を家庭に持ち帰り、保護者が子供の運動の実態を把握できるようにした。

エ 教職員対象の投力向上研修

教職員の一般研修の一環として、体育授業に生かせる投力向上研修を実施した。投げ方の基本や授業で活用できるゲームなどを実践的に行い、授業での不安や悩みなどを共有することで研修が深まった。

3 主な成果

- (1) 運動教室やカードの活用により、運動の特性に触れる楽しさを体感することができた。
- (2) 子供たちが自分の体力を知り、さらに上級の目標を定めて運動に取り組むことができた。
- (3) 保護者に一覧表を配付することで、児童の学校での体力向上の様子を共有することができた。
- (4) 児童のがんばりを積極的に賞賛する場が増え、運動意欲が向上した。

4 資料

○持久走マッスルタイム ○なわとびマッスルタイム ○投力向上教室



○「健康体力の記録」



○各種認定証



○教職員対象投力向上研修



大田原市立湯津上小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
69	8	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 児童の心身における発育段階や体力の実態を考慮した上で、多様な動きを体験させる。
- (2) 児童に各運動の特性を理解させ、確かな技能を身に付けさせるとともに体力の向上を図る。

2 実施内容

柔軟性向上・握力強化を中心に、運動に主体的に取り組める児童を育成することと児童の体力向上を目的として、以下の取り組みを実施した。

(1) 年間を通した朝の活動時間等の活用

ア 5分間ランニング（毎週：月曜日・火曜日・木曜日・金曜日）

全児童が、朝の活動時間帯（08:00～08:05）に、校庭で5分間走を実施する。児童会体育委員長の「全力を出し切るぞ！」の合い言葉の後に、全児童で元気よく「おー！」と、かけ声をかけて走り出す。5分間走が終わった後は、体育委員長のもとに集まり、「ごくろうさまでした。」のあいさつを行う。全員が全力を出して取り組めるように体育委員が他の児童を励まし、児童同士が切磋琢磨し合って実施している。

ランニングの仕方については、複数名の児童がストップウォッチを持ち、1周ごとのラップを計測することで、その他の児童が自分の目標タイムに近い児童について集団で走れるように工夫した。

イ 体幹を安定させたり柔軟性を高めたりする取り組み（毎週：水曜日）

全児童で水曜日の朝会前に、体育館で10分間の体幹トレーニングや柔軟性を高める運動を実施している。

朝会がない週は、体育集会を実施している。縦割り班6班のうち、3班が鉄棒を使っての逆上がり、3班がマットを使っての三点倒立練習を行っている。

また、2校時の授業開始前に、1分弱の体幹トレーニングを各クラスで実施している。

(2) 児童が主体的に運動できる環境づくり

ア 握力の強化を図る環境づくり

握力アップコーナーを各階の廊下に設置し、握力グリップを置いて児童が休み時間に取り組めるようにした。また、新体力テストの点数表と全学年用の握力計を置くことで、自己記録を把握できるようにした。

イ マットを使った運動ができる環境づくり

昨年度から、学校全体で「跳び箱の開脚跳び6段」「逆上がり」「三点倒立10秒静止」の3点を体育の目標として掲げている。(1)イの取り組みに加え、三点倒立練習のため、校内に安全面に配慮したマットコーナーを設置した。児童が休み時間等に主体的に取り組む、昼休みには、複数学年の児童が集まって一緒に練習している。

(3) 確かな技能の定着と体力向上を図るための授業の工夫

ア 各運動の特性を正しく理解したラジオ体操の実施

ラジオ体操における各運動の目的を伝え、児童が正しく理解した上で準備運動に活用している。

イ 走・跳・投にかかわるバランスを考慮した補強運動

短い距離のダッシュ、立ち幅跳び、全力投げを授業の始めに実施している。

(4) 部活動参加児童の人数確保

ア 教員が火・木・金の17:00まで部活動指導に関わっている。さらに、スポーツ少年団との情報共有を密にし、連携を図っている。

イ 3～6年生の部活動加入率は、69%（31人/45人中）である。野球部・バレーボール部に加入し、運動に親しんでいる児童が多い。

3 主な成果

- (1) 自分に合ったランニングのペースを知ることで、全児童が歩かずに長い距離を走れるようになった。
- (2) 異学年が関わり合って、進んで逆上がりや三点倒立の練習をして身に付けようとしている。運動できる場が身近にあるので主体的に取り組む態度が見られるようになった。
- (3) 新体力テストの得点目標を各自が設定し、その目標に向かって挑戦し、友達と競い合っていることが結果の向上につながった。
- (4) 準備運動で、児童が自身の体を大きく動かし、コンディショニングづくりできているので、思い切って主運動に取り組んでいる。
- (5) 平日のみの部活動参加人数が増えた。
- (6) 新体力テストでは、多くの種目で県・全国平均を上回った。総合評価AとBの割合が全児童の約70%となった。S級認定取得率も8.7%（6人/69人）という成果が出た。

4 資料



那須町立田代友愛小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
144	8	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫改善の取組

1 ねらい

- (1) 全校生が一斉に体を動かす機会をつくることで、運動の日常化のきっかけづくりとする。
- (2) 業間運動や昼休み、教科体育で日常的に運動に親しむ機会を設け、体力の向上を目指す。
- (3) 子ども一人一人の成長、健康状態、生活の様子を見つめ、子どもたちが生き生きと明るく生活できるようにする。
- (4) 講師を招いて、専門性を生かした指導のもと、生涯スポーツの推進に努める。

2 実施内容

(1) 週3回業間に行う「わんぱくタイム」

○ 火・木・金の 10:25～10:30 までの5分間を使って実施する。目的は、遊びながら継続的に運動に取り組み、体力の向上とよりよい身体の使い方を身に付けることである。

1・2年生は、今年度行われた新体力テストにおいて、握力、上体起こし、持久力に課題が出た。そこで、固定遊具（鉄棒・うんてい・のぼり棒・ジャングルジム・タイヤ）と縄跳びのサーキット遊びを実施し課題の改善に取り組んでいる。（写真1）

鉄棒遊びでは「連続逆上がり」ができることを目標にしているが、楽しみながら体力の向上を目指すため、「ふとん干しじゃんけん」や「ダンゴムシ」など逆上がりの前段階から取り組ませている。また、縄跳び運動では、縄跳びチャレンジカードを用いて達成状況を確認しながら意欲的に取り組んでいる。

3～6年生は、今年度行われた新体力テストにおいて、上体起こし、持久力に課題が出た。そこで、校庭の周回コースをつかってバービーや人間コンパスを取り入れたサーキット遊びを実施している。どちらも、地面に手をつき、体重を支える運動であるため、腕や体幹を鍛えたり、走って走力が向上したりすることを期待している。（写真2）

(2) 教科体育での取り組み

○ 今年度の新体力テストにおいて、全学年共通して、「投」の能力に課題があることが分かった。

そこで、教科体育の5分間を利用して「ジャベリングボール」を用いて、「投」の能力を向上させる取り組みを行った。投げるフォームや角度、ボールを離す位置を意識しながら活動した。正しいフォームから繰り出されたボールは、まっすぐな軌道を描き「ピー」という音が出る。子供たちは、この音を出せるようにフォームや角度を修正しながら何度も何度も挑戦していた。（写真3）

また、体育館内で教科体育が行われる時には、雑巾がけリレーを毎回行い、競走して楽しみながら体力の向上を図っている。難易度の高い技の説明を掲示物で説明している。（写真4）

(3) 全校縦割り班遊び「なかよしタイム」

○ 「なかよしタイム」は月に1回昼休みの約25分間を使って行われる縦割り班活動である。①人間関係づくり、②体力づくり、③楽しい学校を目的とし、学力の面でもよい効果を表していると思われる。

6年生がリーダーとなって、計画に基づいて実施される。班の中には各学年1～2名が所属しているため、学年を超えた関わり合いを持つことができる。「鬼ごっこ」「ドッジボール」「まと当て

ゲーム」など、楽しみながら「走」「投」が向上するような活動を行っている。

(4) 生活習慣の確立

- 毎週水曜日、「寝る時間」「起きた時間」「朝ごはん」「歯磨き」「爪」「洗顔」などを振り返るカード「せいけつ調ベシート」を書く時間を設けている。児童自身が生活上の課題に気付き改善していくことを目的としており、生活習慣を見直す機会を与えている。(写真5)

また、保健便りや掲示物(写真6)で児童や保護者の健康への意識を高めたり、生活習慣の情報を個人面談の資料として活用したりして学校と家庭が連携して児童の健康を考えている。

(5) 講師を招いて、専門性を生かした生涯スポーツの推進

- 「出前水泳教室」と称して、地域のスポーツ指導者から期間限定で指導を受けた。那須町では、100m泳げるようになることを、目標として掲げており、達成者には、町から認定証が授与される。那須町では、各校、屋根付きのプールが完備されており、天候に左右されずに教科体育が実施できる。(写真7)

また、「親子ふれあい活動」として、生涯学習課の協力を得て、ニュースポーツ(キンボール・ペタンク)等を実施して親子でスポーツを楽しむ機会をつくっている。(写真8)

3 主な成果

新体力テストの数値で改善すべき能力が明確に示されているため、学校全体で目的意識をもって取り組めるようになった。

業間の「わんぱくタイム」では、目標を持って取り組むことができるように行事につながる時期に内容を変更したり、チャレンジカードを作って、達成状況を確認したりしながら意欲的に活動できるようになった。

縦割り班活動「なかよしタイム」では、上級生が下級生の運動の仕方を教えるなど異学年交流が活発に行われているため、休み時間等でも異学年が楽しそうに遊んでいる姿が見られるようになった。

学校と家庭が連携して児童の生活習慣の改善に努めたり、生涯スポーツの観点から地域の指導者を招いて専門的な指導を取り入れたりして学校以外の協力を得て活動できるようになり学校教育活動を理解くださる方が増えた。

那須町が推奨する「知・徳・体・コミュニケーション」の中で特に「体」と「コミュニケーション」において、運動を通しての向上を目指している。

4 資料



(写真①) 「わんぱくタイム」での固定遊具サーキットの様子



(写真②) 「わんぱくタイム」での周回サーキットの様子



(写真③) 「ジャベリングボール」を使って「投」の強化



(写真④) 難易度の高い技を廊下に掲示している。



(写真⑤) 「せいけつ調ベシート」で生活習慣を振り返る。



(写真⑥) 生活習慣病予防を呼びかける掲示物の一例



(写真⑦) 天候に左右されない屋根付きのプール



(写真⑧) 講師を招いて行った親子でニュースポーツ

那須塩原市立槻沢小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
276	13	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

昨年度の体力テストの結果から、本校の50m走と立ち幅跳びは全学年で全国平均を下回っていた。また、ソフトボール投げについては、1・2年生以外は全国平均を下回っている。部活動や地域のスポーツクラブに入っている児童がどの種目においても上位に入っているが、本校の運動部活動への加入率は約27%と低く運動をする児童が少ない。これらの現状から走力、投力の向上、体力育成の機会の確保をするため、体育授業の充実や全校運動といった取組計画を立て実施をする。

2 実施内容

ア 投力の向上

紅白玉を使った的当て、カラーコーンに紅白玉を投げ入れる、カラーゴムボールでキャッチボール紙飛行機リング投げ、タオルを使った投運動指導を行う。

イ 体力の育成

11月までの持久走大会の練習、全校ランニング（7月から金曜中休みの後半5分間で行う、9月からは水曜以外の昼休み後半5分間で行う）を実施する。

- ・12月からは昼休みの（水曜以外の後半5分間で行う）全校なわとびを実施する。
- ・教科体育の中で補強運動（バービー・スクワット・コンパス・馬跳び・ブリッジ・ラダートレーニング等）を積極的に取り入れて、筋力・体幹の強化を図る。
- ・体力向上の取組として、夏休み中も体育の宿題を出し、継続的に体力作りを行わせる。
- ・運動部活動への積極的な参加を促す。学校教員も監督やコーチ、スコアラーを務めるなど平日、休日にも部活道指導をしていく。
- ・中学校の体育担当教員による小学校体育の授業の御指導をいただき（中学年の跳び箱・マット運動）、器械運動に必要な柔軟体操や動きをしっかりと取り入れる。

ウ 走力の向上

- ・50m走を毎月計測することで、ダッシュを力の維持向上を図る。前期・後期の平均を比べ、体力の向上状況を調べる。
- ・夏季休業中に中学校の教員による小学校陸上部への御指導をいただき、走力向上につながる運動を継続指導する。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる）

- ・今年度の50m走では4月より、6月の方がタイムの短縮がみられる児童が多い。
- ・投運動をする機会が増えたことで、投げる動作が身に付いてきた。
- ・昨年度の全校ランニング、なわとびにより、運動をする意欲の向上が感じられた。
- ・体育授業できていなかった補強運動ができるようになり、筋力・体幹の強化向上が見られた。
- ・昨年度後期のシャトルランの再計測で、男子は平均で2.3回増、女子は平均で1.2回増という効果が見られた。
- ・運動部活動への加入率が2%上がった。



- 昼休みの全校ランニング
5分間自分のペースで走り続けます。



- ソフトボール投げの計測
定期的に計測をします。練習の成果を試します。



- 昼休みの全校なわとび
全員でできるものから、チャレンジ種目など毎日メニューを変えます。

50m走・ソフトボール投げ 記録表

50m走		姓 名	性別
ベスト記録	記録		
1回目	記録		
2回目	記録		
3回目	記録		
4回目	記録		
5回目	記録		

ソフトボール投げ (50m・60m)		
記録	記録	40m走のベスト記録 (記録)
1回目	記録	記録
2回目	記録	記録

前期のベスト記録・取り組み	
50m走	ソフトボール投げ
記録	記録
40m走の記録・取り組み	
記録	

- 50m走とソフトボール投げの記録表
定期的に計測をし、前期と後期での伸びが分かるので児童の意欲を高めています。

那須塩原市立西小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
277	11	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 全員が全力で取り組み充実感を味わえるような活動をしたり、進んで運動をしようとする意欲を継続させるための手立てを工夫したりすることで、進んで体を鍛え、自己の体力向上を目指す児童を育てる。
- (2) 新体力テストの結果や児童の実態から育てたい能力を分析し、そこに重点をおいた活動を企画・実施することで、目標に向かって根気強く努力し、最後までやり遂げようとするたくましい心をもった児童を育てる。

2 実施内容

H29年度の本校の体力向上の課題は、ほとんどの学年で全国平均値よりも数値が下回ってしまった「握力」と「ボール投げ」であった。そこで以下の取組を実施し、体力の向上を図った。

- (1) 職員への体力向上資料の周知
職員会議で体力向上月別目標や業間運動の活動内容、教科体育の活動内容を周知した。そこで、業間運動に取り組みさせている際の指導のポイントを示したり、各学年の単元毎に効果的な指導の流れなどを資料にして提供したりすることで、全職員で指導に当たることができる体制を整える。
- (2) 体育主任による教科体育の公開授業の実施
場の工夫の仕方や効果的な助言の仕方など、教員の体育的指導力を向上させることを目的に、体育主任が行う教科体育の授業を同僚に向けて公開した。学校全体の体育の授業の改善を図った。
- (3) 体育的運動の時間の工夫（業間運動、教科体育）
 - ア サイコタイム（月・金の業間 10：30～10：35）の実施
児童の基礎体力の向上を目指し、5分間走を行っている。効果的に体力が向上できるように月ごとに方法を工夫して取り組んでいる。
 - イ 補助運動の工夫
教科体育では、「握る」要素を含んだ運動ができるアスレチックコースを活用したウォームアップを取り入れたり、「投げる」要素を含んだ運動を紅白玉を活用して取り入れたりしている。
 - ウ めあて提示の工夫
校庭・体育館・プールなど、教科体育を行う場所にホワイトボードを常設し、めあてや活動の流れを示すことができるように環境を整備する。児童が見通しをもって活動できるように視覚的に支援を行う。
 - エ 学習カードの活用
月別重点目標をもとにサイコタイムや体育的行事において学習カードを全校生共通で活用している。また、教科体育においても具体的な目標値を意識させるために学年毎に工夫したワークシートを活用している。
- (4) 中学校区の体育主任者の情報交換
小中一貫教育推進会議を活用し、各校の体育主任者と新体力テストの結果について情報交換を行っている。また、日々の体育指導のアイデアなどを共有し、自校に生かしている。

3 主な成果

- (1) 職員会議で資料を周知したり、体育主任による公開授業を行ったりしたことにより、学年やブロック学年で相談しながら教科体育を進めたり、ワークシートなどの資料を共有したりする様子が見られ体力向上に向けた職員の意識が高まった。
- (2) アスレチックコースの設定や紅白玉の常設により、補助運動で「握る」や「投げる」要素を含む運動を効果的に取り入れることができた。また、ホワイトボードを設置したことにより、全クラス共通してめあてを提示した体育の授業展開を行うことができた。

(3) 学校行事や業間運動で活用できる学習カードを作成したことにより、児童の意欲を向上させ、行事の後には達成感を味わわせることができた。また、中学校区で情報交換を行っていたので、ワークシートに新たな工夫を加えながら実施することができた。

4 資料



職員会議で周知した体力向上についての資料(左)と体育主任による職員への授業公開(右)重点指導内容や指導法を共通理解できるので、全校体制で教科体育を実施することができた。また、授業ではホワイトボードを使ったためあての提示を行っている。



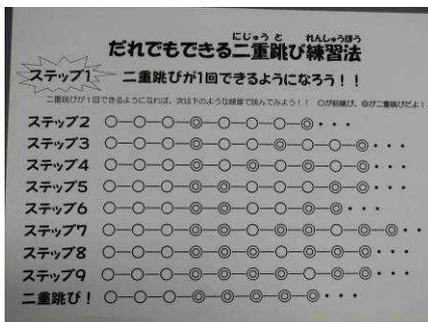
業間運動における5分間マラソン。発達段階毎にコースを分け、5分間でできるだけ多く周回できるように意識させて取り組ませた。



紅白玉やソフトボールなど「投げる」要素を含む運動が取り入れやすいように職員室や体育館に常設してある。

全校行事のマラソン大会で活用したワークシート(右)と業間運動で活用した掲示資料(左)

具体的な目標値を設定することで児童の意欲を高め、効果的な体力向上を図った。



佐野市立天明小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
439	14 特支5	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 運動習慣の形成に向け、年間を通した業間活動を実施し、運動に親しむ時間を確保する。
- (2) 運動できる環境作りのため、校庭に新たな運動施設を設置し、特に走・投運動の機会を増やす。

2 実施内容

(1) 業間マラソンの創設

ア 通年（水曜日を除く10:30～10:35）で行い、雨天時や暑い日は各教室で室内トレーニングを実施する。実施種目は下記実施カレンダーの通り。本校では運動会が9月にあるため、また、夏の高温時の持久走は適さないため、運動会に向けた隊形移動とラジオ体操を実施。1・2月は縄跳び旬間に合わせ縄跳びを実施。

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
持久走			ラジオ体操		持久走			なわとび		持久走

- ・持久走…音楽に合わせて、1分間準備体操→3分間走る→1分間のクールダウン（歩行）
下学年は150m、上学年は250mのコースに分かれて実施。
 - ・ラジオ体操…全校児童が体操の隊形に広がり、ラジオ体操を行う。
 - ・なわとび…音楽に合わせて3分間両足前跳びを行い、その後2分間自由な跳び方を行う。
- ※室内トレーニング…スタビライゼーショントレーニングを30秒間×3セット実施。

教室の机を移動し、スペースを確保。2グループに分かれて行う。

(2) 意欲的に取り組むことができる運動施設の設定

ア 投力向上に向けた「的」の設置

単管で自作した枠に既製品の的を設置し、児童がいつでもボールを投げて遊ぶことができる遊具を2か所設置した。的の得点枠に入ったボールはネット後方のかごに集まる仕組みになっている。

ボールはティーボール用の大きいボール（95g）小さいボール（70g）をそれぞれの的に3個ずつ設置。

イ 走力向上に向けた「ラダーコース」の設置

トレーニング用のラダーとその続きに同じ幅（約40cm）のコース（約20m）を2コース設置した。校庭のサーキットコースに組み込み、接地を意識しながら俊敏性や平衡感覚を鍛えて走力の向上を目指す。速く走るために必要な接地及び体重移動・軸の維持を目的とし、児童へは、踵を着けず、母指球付近でしっかりと地面を踏むことを意識して行わせている。

ウ ジャンピングボードの設置

1・2月の時期は、校庭に運動委員会がジャンピングボードを9台設置し、誰でも使うことができるようになっている。運動委員会の児童が周辺の安全も確認している。

3 主な成果

- (1) 業間マラソンでは開始時刻までに集合する意識も高まり、児童が元気に楽しく走ることができた。

また、運動の二極化が進む近年、運動時間の少ない児童も運動する機会を増やすことができた。ラジオ体操では集団行動が素早くなり、運動会練習の時間を削減。運動会本番も円滑に行えた。

室内トレーニングでは、普段使わない筋肉にも刺激を与え、我慢する耐性も養えた。

(2) 的当てでは、休み時間を中心に積極的にボール投げを行う児童が増え、楽しく活動ができた。ボールなどを投げられる場所が少なくなっているので、投げて遊べる環境を作ることができた。

ラダーコースでは、興味をもって休み時間にも活用する様子が見られた。

4 資料



「業間マラソン」

上・下学年2コースに分かれ毎日3分間実施。とても意欲的で、元気に走っている。



「室内トレーニング」

できるだけ体の軸を真っ直ぐにし、30秒間維持できるようにする。



「的当て」

屋根を付け経年劣化を軽減。得点があるため、狙いを決め楽しく投げることができる。



「的当ての仕組みとボール」

的に当たったボールは勾配をつけたネットを通り一か所に集まる仕組み。これにより、的の前にボールを拾いに行かずにすむ。的に外れたボールはバックネットや青いシート部分に跳ね返される。小さなボールは、低学年でも握りやすい。



「ラダーコース」

約40cm間隔に調整。一步一步を丁寧に接地していくことで、足の裏の感覚を研ぎ澄ませる。体の軸を真っ直ぐにすることも意識する。体育や休み時間以外、部活などでも活用している。

佐野市立山形小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
69	7	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 () 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 体育の授業や業間運動を通して、児童一人一人の体力向上を図るとともに、走・投、跳の力を一層高めるようにする。また、運動習慣の形成を図れるようにする。
- (2) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善を行い、本校児童の実態にあった体力向上プログラムに取り組み、児童自身が成果を発揮できるようにする。

2 実施内容

体力向上サポートプログラムを参考にし、山形小の児童の実態に合わせた活動内容を取り入れた。

(1) 跳力をつける運動

ア 忍者ごっこ（低学年）

- ・子どもが忍者になりきるような動きやポーズを子どもと一緒に考える。
 - ・指導者の掛け声に合わせて、子どもが跳んだり、跳ねたりする。
- 「カラーコーンを回る→ジャンプ→ボールを投げる→平均台を歩く→ケンケンパの動き→ステージからクッションへ飛び降りる」の一連の流れ（サーキット）を繰り返す。
- ☆忍者の動きは、手裏剣の術（投げる）、隠れ身の術（しゃがむ）、水蜘蛛の術（走る）など、他にもたくさんあるので、多様な動きを取り入れ、ダイナミックな忍者ごっこに発展することもできる。色々な体育的活動でも取り入れていきたい。

イ 立ち幅リレー（高学年）

- ① 1グループ5人程度のグループを作る。
 - ② 最初の児童がスタートラインから立ち幅跳びを1回行う。
 - ③ 最初の児童が着地したかかとの位置に印をつける。
 - ④ 次の児童がそのかかとの印から、同じように立ち幅跳びを1回行う。
 - ⑤ 1人1回ずつ立ち幅跳びをし、5人合わせてどれだけ跳べたかを競う。
- ☆両足着地や膝を曲げた着地を意識できるように、グループで言葉掛けなどをさせる。

(2) 走力をつける運動

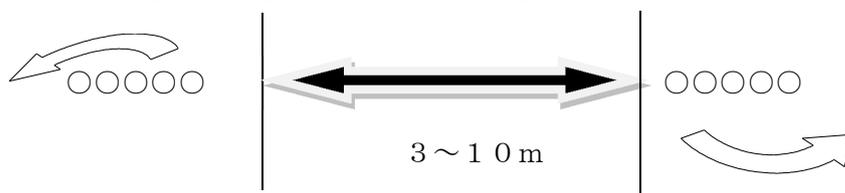
ア 変形ダッシュ

- ① 様々な姿勢（うつぶせ、仰向け、腕立て、長座）から、合図があったら素早く反応し、10 m～20 m程度ダッシュする。
- ② 様々な姿勢から、起き上がってジャンプ3回する、腕立てするなどしてもよい。

(3) 投力をつける運動

ア ボール投げ運動（業間活動）

- ・ボールは、ドッジボール用のボールを使用する。
- ・投げる距離は、1・2年生は5 m、3・4年生は7 m、5・6年生は10 mと学年によって距離を長く設定する。オーバースローで投げ、投げたら、列の後ろに並ぶ。



3 主な成果

(1) 跳力をつける運動を通して

- ・跳力だけでなく、体力や平衡感覚も向上した。
- ・多様な動きを取り入れることで、その動きにあった体の動かし方を考えることができた。
- ・ペットボトルを上に掲げることで、自然に体が開き、そった形になった。(立ち幅跳び)
- ・腕の振りが大きくなり、バンザイの形で跳べる児童が多くなってきた。(立ち幅跳び)

(2) 走力をつける運動を通して

- ・走るフォームを意識して、リズム良く、足に負担をかけず、楽に走れるようになってきた。

(3) 投力をつける運動を通して

- ・初めは地面に投げつけてしまう、相手に届かない、両手で投げる、片手で投げようとしてボールを落とすという様子が見られたが、次第に片手で相手に届くようになり、相手が受けやすい強さや距離がつかめるようになり、コントロールも良くなってきた。

4 資料

ボール投げ運動（業間活動）



「立幅跳び」に取り組む上での工夫・改善



足利市立小俣学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
439	14 特支5	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

児童の柔軟性の向上

2 実施内容

学校全体の取り組みとして、自校体操を作成した。作成した自校体操では、これまで行っていたかけ声に合わせて体の曲げ伸ばしを行うものではなく、一つ一つの体操をゆっくりと丁寧に行うことで、体をほぐしたり温めたりして次の運動につなげていけるような体操にした。そのために、児童に意識させたいポイントが分かるようなアナウンスや、リラックスできる音楽を取り入れた。

また、本校では、前年度（H29年度）の新体力テストの結果において柔軟性に課題が見られたことから、柔軟性を高める運動を加えることで児童の柔軟性の向上に努めた。

各クラスの体育の授業で毎時間自校体操を行った。

3 主な成果

[1]児童が自分の体の状態に気付くことができ、自分の体と向き合うことができるようになった。

[2]平成30年度の新体力テストの「長座体前屈」において、全学年で平均値が上昇し、柔軟性の向上が見られた。

「H29年度」「H30年度」

- ・6年男子30.90cm→39.33cm(+8.43cm)
- ・6年女子32.18cm→39.52cm(+7.34cm)
- ・5年男子29.20cm→33.46cm(+4.26cm)
- ・5年女子34.60cm→38.45cm(+3.85cm)

※H29年度は当該学年の前年度の記録

以上のように、特に高学年児童の柔軟性の向上に大きな効果が見られた。

[3]自校体操を取り入れてから、短い期間ではあるが効果が感じられるようになった。

[4]体操部に入部し、マット運動で柔軟性を生かそうとする児童が多く見られた。

[5]準備運動で自己の状態を知る機会が増え、家庭でも自主的に柔軟性を高める運動に取り組む様子が見られた。



音楽に合わせてポイントを意識しながら体操を行っている様子



準備体操の中で股関節の柔軟性を高める運動を行っている様子



準備運動に加え本時の活動に合わせて柔軟体操を行う様子