

令和 2 (2020) 年度

体力づくり奨励賞表彰取組事例



栃木県教育委員会

【幼稚園・認定こども園・保育園】

認定こども園仁神堂幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
122名	(○) 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

現代社会の子どもたちは、交通事故や犯罪への懸念から体を動かして遊ぶ機会が減少している。このことは、多様な動きの獲得や体力や運動能力に影響するとともに意欲や気力の減少、対人関係などのコミュニケーションの構築にも影響すると考えられる。

本園では、この考えに基づき、①広い園庭と隣接する「わんぱくの森」を活用した外遊び ②体操教室 ③幼児体力テスト ④種目別表彰（鉄棒、大小のボール投げ、縄跳び）などを通して体力の育成に努力している。このことを通して、体力の育成だけでなく、思いやり、判断力、忍耐力、言葉遣いなど、将来の自立に繋がる自己有用感や人間関係形成能力の育成に繋がりたいと考えている。

2 実施内容

(1) 広い園庭と隣接する「わんぱくの森」を活用した外遊び

①園庭での外遊び

園児が登園後の10時までの時間を含めて、1日1時間以上自由に外遊びを楽しめるように教育活動を意図的に展開している。

教師は安全と対人関係に配慮しながら、一緒に遊び園児の自由な遊びを見守っている。

②「わんぱくの森」を利用した遊び

月2回程度利用し、基礎的な体力向上を図っている。6月下旬から9月までは虫除けのため使用停止としている。

卒園時の目標を「森の中の自然に親しむとともに、丸太やロープ等のアスレチック、ターザンロープを活用し、全身を使った運動を楽しみながら小学校で運動できる体力を身に付ける」としている。

人気の遊びは、ターザンロープ、丸太やロープのアスレチック、その他木の実や枝、葉っぱを使ったまごなどである。

教師は、年少児には安全安心な場所であることを伝えるために一緒に活動を多くする 年中児には、様々な遊具に自ら挑戦できるように促す 年長児には、できたことの喜びと達成感を感じられるような言葉かけを大切にすること心がけている。

(2) 体操教室

外部専門指導者を依頼し、毎週火曜日、全園児を対象に学年ごとに実施している。効果的な技能の習得を図っている。運動会ではその成果の一部を発表している。

(3) 幼児体力テスト

5月に実施し、1学期中に結果を保護者に配布している。長所・短所を把握し、種目別表彰の練習に生かしている。

種目は、①両足連続飛び越し②補球（10球）③25m走④テニスボール投げ⑤立ち幅跳び⑥体指示持続時間の6種目を実施している。

年少児には難しさもあるが、年少児に実施したことが次の年の実施への意欲の向上に繋がっている。

(4) 種目別表彰

種目は、①鉄棒②ちいさいボール③大きいボール④縄跳び⑤ボール蹴りの5種目で、それぞれに金賞・銀賞・銅賞を設定し、年度末には全園児が表彰を受けられるようにしている。園児たちは、自由遊びの時間にも取り組み、できるようになると教師に確認してもらっている。

3 主な成果と課題

- (1) 園庭での様々な遊具やわんぱくの森でのアスレチックを通してバランス感覚と筋力が向上した。
- (2) できたことを褒められたり、認められたりすることにより、向上心が芽生え、挑戦する強い気持ちが育まれた。
- (3) 運動が得意な園児と苦手としている園児との差があることから、個別の目標設定が課題となる。

4 資料



ターザンロープ



丸太渡り



森の鉄棒



体操教室

認定こども園 陽の丘幼稚園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
268名 (保育園籍:46名)	(○) 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) 園の目標でもある「つよいからだ、うつくしいところ、おおきなきぼう」を身につけられるように、運動や遊びを通して子ども達の体づくりや体力向上、心の発達と成長を促す。
- (2) シュタイナー教育の観点から、自然を感じながら季節に合わせた活動を行う。
- (3) 外遊びや、体育的活動を通して体を動かす楽しみを知ってもらう。
- (4) 幼児期の貴重な時期に色々な動きの体験を通して、各感覚の成長を刺激し、出来ることが増えていくなかで達成感を経験して、自信の持てる子を育てる。

2 実施内容

- (1) 運動や遊びを通して子ども達の体づくりや体力向上、心の発達と成長を促す。
 - ア、朝と午後に外遊びを全学年で行っています。園庭では自由遊びで、子ども達の好きな遊具や遊びをしています。学年を問わずに、異学年で関わりあいながら楽しんで遊んでいます。
 - イ、鉄棒や登り棒、なわとび等を園庭では自由に使うことが出来、子ども達同士で教え合いながら練習をする姿がよく見られます。出来ない子には、先生が補助に入ってあげながら練習をして、色々な事が出来るようになるような環境設定に努めています。
- (2) 自然を感じながら季節に合わせた活動を行う。
 - ア、春には桜が多く咲き、子ども達は花びらを集めておままごとや色水遊びをして楽しんでいます。秋にはコナラの木になるドングリや栃の実、落ち葉等を集めて製作に利用をしています。
 - イ、夏にはプール遊びや、水遊びを多く行い、夏の暑さのなかも工夫をしながら外での活動を多く行っています。子ども達は泥んこになりながらも水をかけ合って楽しんでいます。
- (3) 外での遊びや、体育的活動を通して体を動かす楽しみを知ってもらう。
 - ア、毎日午前10時頃に園庭にて全園児が集合をする集まりの時間があります。季節の歌等をうたった後に体操の時間で、音楽に合わせての体操と5分体操で、ストレッチやバランス等を行っています。
 - イ、3歳児クラス～年長児クラスまで、週一回の体育的活動を通して色々な体の使い方を学びます。学年に合った内容で、かけっこや集団遊びから段階を踏みながらマットやとび箱等の体育道具を使った活動へと展開しています。
年長児になるとの男子はサッカー、女子はダンスを行います。男子は12月にあるサッカー大会に向けてドリブルやサッカーのルールを学びながら、楽しんで練習をしています。女子のダンスは10月の運動会と2月の発表会でダンスの発表を行えるように、動きやリズム感だけでなく、周りの動きと合わせる同調性等を学びながら練習に励んでいます。
 - ウ、未就園児の親子クラスも月一回の体操の時間を設けて、親子遊びを通して家庭から運動への意識を持ってもらえるような楽しい内容で行っています。
 - エ、保育後の課外のサッカー、ダンス、体操クラブの活動があり、希望する園児は、興味のあるクラブを週1回、年少児は9月から入ることが出来、練習に励んでいます。
- (4) 幼児期の貴重な時期に色々な動きや体験を通して、各感覚の成長を刺激し、出来ることを増やすことで沢山の達成感を経験して自信の持てる子を育てる。
 - ア、上記に上げた(1)～(3)の内容を踏まえて、園での生活を通して色々な経験をしていく事で身体的な成長だけでなく、心の成長も合わせて伸ばしていき、個人形成の基礎部分を豊かにさせられるような保育に努めています。環境面でも自然に触れながら、のびのびと体を動かして、安心して遊べる環境作りを常に心掛けています。

3 主な成果

- ・外遊びの時間を多くとることで、体力がつき体幹等もつくようになってきました。
- ・子ども達だけで自主的に遊びを考えて遊ぶことが出来るようになり、自主性も育っています。
- ・朝の体操の時間を取り入れるようになって、バランス感等の基礎運動能力が身に付きました。
- ・異学年で遊ぶことで、年下の子は年上の子の真似をして鉄棒やなわとびの練習をするようになり、逆上がりやなわとびの出来る子が増えました。
- ・自然に触れる事で、好奇心を刺激して色々な事に興味を持てるようになり、新しい事でも怖がらないでチャレンジ出来るようになりました。
- ・体育的活動を通して出来なかった事が出来るようになった事で、努力を覚えて達成感を感じられるようになりました。意欲的な姿勢も見られるようになり、自信を持てる子が増えました。
- ・親子体操を行う事で、保護者にも運動への興味や必要性を理解してもらえるようになりました。
- ・体を動かす機会が増えて、子ども達の笑顔も増えました。

※コロナウイルスに対する対応

- ・3、4、5月の緊急事態宣言に伴う小学校等の休校期間は、幼稚園では預かりのみや自由登園となっていました。家庭では外に出る機会が減っていたので、密を防ぐ観点からも外遊びを多く取り入れました。
- ・子ども達の体力低下を防ぐように、保育の内容でも体を動かす時間を増やして、体育的活動を園庭で子ども達の間隔をあけて体操を行いました。
- ・毎日短時間でも朝の集まりの時間を作って、園庭にて朝の体操を行いました。
- ・夏の暑い日は遊戯室にて体操等を行います。人数の制限をしながら換気をよくして行っています。
- ・運動会は学年別で3日間に分けて、競技の短縮や子ども達の距離を空けて、手袋を着用して実施しました。保護者の見学人数の制限をして、保護者競技も行いませんでした。

4 資料

<朝の体操>

全園児が集まって、音楽に合わせてたりして体を動かしています。



<自由遊びの時間>

広い園庭のなかで遊具等を、友達同士元気よく遊んでいます。



＜体育的活動の時間＞
外や遊戯室で、体育器具等を使って楽しく体を動かしています。

(年少クラス)



(年中クラス)



＜水遊びの時間＞
今年はプール活動が出来なかったため、沢山水遊びをして楽しみました。



＜親子体操の時間＞
2～3歳児の未収園児を対象とした親子体操で、親子一緒に楽しみながら体を動かしています。



学校法人仁平学園くろばね保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
119名	(○) 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

- ・生活や遊びの中で伸び伸びと体を使って遊ぶ。
- ・生活や遊びを通して多様な体の動きを獲得し、爽快感や充実感を味わいながら体力づくりに関心を持つ。

2 実施内容

- (1) 生活や遊びの中で“今、伸びようとしている力”を探りその為の環境を考える。
- (ア) 芽生えつつある力を十分に使い、探索行動ができる環境から
ハイハイ、つかまり立ち、伝え歩き、つまむ、叩く、押す、引っ張る等
- (イ) 自分の体を思い切り動かせるようになり、自分なりの試しを繰り返し行う環境から
ボール遊び(蹴る、追う、投げる、受ける、など)、追う、走る、渡る、スキップ
跳ぶ、階段の昇降等
- (ウ) 友だちと一緒に十分に体を動かす心地よさを感じながら、意欲的に取り組む環境から
鉄棒、縄跳び、跳び箱、かけっこ、リレー、押しくらまんじゅう、相撲等

(2) 実践事例

「すもう」 4歳児 10月(ぞう組)

- ・子ども達は日々、様々な情報をキャッチしながら保育園に登園してくる。
- ・TVの相撲放映を見た子から「ぼくたちもやろうよ」の声があがった。
この時期、友達との信頼関係も育っている時でもあり、保育者は日々の遊びに友達と触れ合う「おしくらまんじゅう」や「相撲」を立案していた事もあり、クラスに投げかけた。
- ・「ぞう組 秋場所開催」子ども達は次々と相手をかえながら楽しむ。
- ・相手を変えながら、押したり、引いたり、腰を落として踏ん張る等、全身を使って遊ぶようになる。
- ・対戦表を作り、シールで勝敗を表示するなど自分たちで見てわかるようにした。
- ・保育者は様々な相手と戦うことで、体の動かし方や体の使い方の「気付き」を促す言葉かけをしていった。
- ・体の使い方を覚えることで、バランス感覚を養い体幹を強くしていった。

3 主な成果(箇条書きで簡潔にまとめる。)

- ・「勝てた嬉しさ」「負けた悔しさ」の気持ちが感じられようになり、自主的に保育者や友達を相手に練習する姿が見られるようになった。
- ・興味や成長発達に合わせた体の動きを遊びや生活の中で、自然に獲得することができた。
- ・挑戦しようとする気持ちが育ち、あきらめることが少なくなった。
- ・失敗したり、うまく出来なくても「大丈夫だよ、またやろう」「こうやるといいよ」等相手を思いやり、アドバイスし合い、頑張りを認め合う関係が育ち団結力が芽生えた。
- ・基礎体力が育っていることから、積極的に友達と関わり楽しみながら、体を動かす爽快感を味わえるようになった。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）

<生活や遊びを通して体得していく体の動き>

【0歳児】 探索行動から



ハイハイがスムーズになり、行動範囲が広がる。



つかまり立ちから伝え歩きへ視野が広がる。

【1歳児】 身近な道具を使って



ボールを蹴って追って



押して、引いてポジショニングしながらみんなとやると楽しい

【2歳児】 やってみようとする



散歩の帰りは階段を使う。一歩、一歩自分のペースでバランスをとって

【3歳児】 場を見立てながら



一本橋渡りちょっと怖いけどバランスを取りながら

【4歳児】

友達と一緒に



押して、引いて踏ん張って勝っても負けても楽しい



【5歳児】 基礎体力が基となっているいろいろなことに挑戦する。



折々の散歩季節を感じながら、歩く楽しさ、心地よさを体感しながら



柔軟体操リズムに合わせて皆でそろってやると気持ちいい！達成感！



身のこなしがスムーズになり、様々な体の動きを体感する。自分なりの試しを根気強く繰り返して



那須町高久保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
63名	(○) 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) 園児が主体的に計画を立て、工夫のある遊びを作り上げていくようにする。
- (2) 楽しく遊ぶ中で、友だちや保育士と関わる楽しさを味わう。
- (3) 園内外の職員がともに研修することにより保育の質の向上につなげる。

2 実施内容

- (1) 主体的な園児の遊びを通して楽しく体を動かすための工夫
 - ア ひまわり会議（年長児の話し合い活動）を通して、主な行事や季節の遊びをどのようにするか決めていく。そのことにより、園児の主体性を培う。
 - イ 新聞やスポンジなど身近なものを遊びの中に取り入れ、友だちと楽しく遊ぶ。
- (2) 遊ぶことを通して人との関わりを豊かにする工夫
 - ア 年長児が鉄棒やのぼり棒にチャレンジすることにより達成感を味わうとともに、他の子の目標となる。
 - イ 全園児が参加する行事で楽しさを共有することにより、身近な人と関わろうとする。
- (3) 保育士や小学校教諭がともに研修を受けることにより、子どもの育ちに関する基本を共有する。
 - ア 園内研修を他の保育園や小学校に公開し、子どもの育ちに関する共通理解を図る。
 - イ 保育士の園内研修の様子を写真にして掲示して保護者に閲覧してもらうことにより、子どもの心身の成長について共有する。
 - ウ 特別な支援を要する子の指導に関して研修を行い、保護者とともに園児の気持ちに沿った保育となるよう心掛ける。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- (1) 園児が「ひまわり会議」を通して主体的・積極的に運動に取り組むことにより、活発に運動することを好み、自ら健康な生活をしようとする態度が育まれてきつつある。
- (2) 子ども同士で話し合い、解決していこうとする姿が見られるようになってきている。
- (3) 乳児期から身近にあるもので遊ぶ経験をすることにより、友だちと遊ぶことを楽しんでいる。
- (4) 保護者が子どもと身近にあるもので遊べるということを知り、家庭のなかでの遊びの幅が広がってきている。
- (5) 何事も保育園全体で取り組むことにより、保育士同士の協力体制が取れるようになってきている。
- (6) 職員の研修を実施することにより、子どもの体や心の発達について確認しながら保育を実践するようになってきている。
- (7) 支援を必要とする子どもに適した遊びなど、職員同士で話しあいながら実践するようになってきている。
- (8) 子どもも保育士も保護者も運動する楽しさを味わうことができた。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）



那須町オリジナル体操「なすの森でぼうけんだ！」トンボやサルなど那須にいる昆虫や動物



1・2歳児クラス 発達にあったサーキット 段差を乗り越え、斜面を滑る。



3歳児クラス 発達にあったサーキット トンネルをくぐり、トランポリン、逆立ち

園児たちの会議（ひまわり会議）で、種目や振付、ルールを決めて運動会を行う。「リレーには後ろ向き走りを入れよう。」「とび箱やマットも入れよう。」「ダンスは何ととっても「鬼滅の刃だよね。」「玉入れも簡単なんじゃないのにしよう。」



4・5歳児：自分たちで振り付けたダンス
衣装には好きなシールを貼って自分だけの
ものを作成

感染症対策をとって実施した運動会



子どもたちを応援する保護者

保育園の風景 ～日頃の遊びで体力向上



花壇のへりも遊び場 英語ではらぺこ青虫 APPLE
ナス・キュウリ・パプリカ・トマト育てたよ～～



全職員でK J法を使って園内研修

【小学校】

宇都宮市立昭和小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
333	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

- (1) 楽しく運動できる機会の設定や体育環境を充実させることで、児童が意欲的に運動に取り組む態度の育成及び、体力の向上を図る。
- (2) 体育教材・資料を充実させることで、体育の全授業が充実し、児童の体力向上につながるようにする。

2 実施内容

(1) 児童会（運動委員会）による楽しく運動する機会の設定

新体力テストの調査結果より握力・投力の結果が低いという課題を受け、児童会（運動委員会）で話し合いをし、楽しみながら投力を高めるための取組として以下を行った。

ア ドッジボール大会の実施

低学年・中学年・高学年ごとのドッジボール大会を行った。希望者のみの参加で、全26チームおよそ220名の児童が参加した。

イ 的当て場の設置

校庭のバックネットにフラフープで作った的を設置し、休み時間に自由参加で的に向かってボールを投げる場を設置した。

(2) 体育環境の充実

ア 各種検定表の掲示

水泳・鉄棒・縄跳びのそれぞれの運動の場の近くに検定表の拡大した看板を設置することで、児童が目標をもって運動に取り組めるようにしている。

イ オリンピック・パラリンピックに関する掲示

「東京オリンピック・パラリンピックコーナー」の設置により、東京2020大会への関心を高める場を設けた。また、体育の見方・考え方「する・みる・支える・知る」の観点から東京2020大会を捉えることで、スポーツへの様々な関わりを知るとともに、児童自身の運動・スポーツとの関わりへつなげていくことをねらいとしている。

(3) 体育教材及び資料

ア 器械運動及び水泳運動領域における系統表の作成

器械運動領域（マット、跳び箱、鉄棒）と水泳運動領域において、動きや技の系統表を作成し、年間指導計画に入れている。また、同じ中学校区の3つの小学校で同様に使用することで、小中の9年間で一貫した体育の指導ができるようにしている。

イ 拡大見本板及び技のポイント集の作成

技の習得に向けて児童と教員が分かりやすく授業を行えるように、マット運動領域において技の見本を拡大した見本板や、技のポイント集を作成した。

ウ 体育だよりの発行

毎月、先生方へ体育だよりを発行することで、体育に関する情報や資料の提供をしている。

3 主な成果

- (1) ドッジボール大会では、全校児童の約7割が参加し、意欲的に運動に親しむ姿が見られた。
- (2) 検定表の掲示があることで、児童が目標をもって運動に取り組む姿が多く見られた。
- (3) オリンピック・パラリンピックの掲示や、お昼のオリンピック・パラリンピッククイズをしたことで、多くの児童がオリンピック・パラリンピックへ興味・関心をもつきっかけとなった。
- (4) 系統表の作成により、明確な指導目標をもち、本時の技につながる補助運動や下位教材を取り入れ授業を行うなど、多くの教員が充実した体育の授業を行うことができた。
- (5) 拡大見本板、技のポイント集を用いることで、指導のポイントやそれぞれの技の運動感覚や動きづくりが明確になった。また、低学年からの系統的な指導へつながった。
- (6) 体育だよりの配布では、同僚への体育の情報や資料を提供することができ、充実した体育の授業の一助となった。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）

ドッジボール大会の様子

的当て場の取組の様子



検定表の掲示

東京オリンピック・パラリンピックコーナー

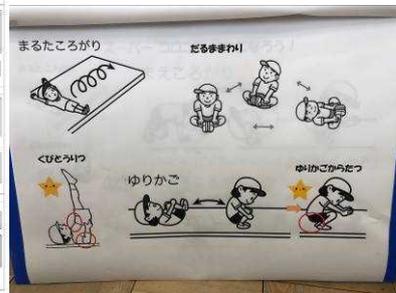
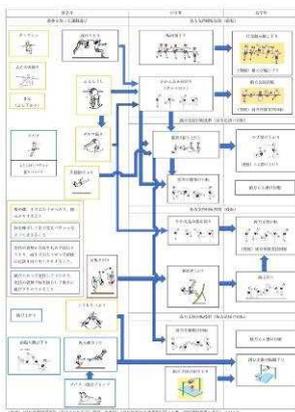
なわとび検定表		1年～6年 共通					合計得点	
組別	とび方	検定	1点	1点	1点	1点	1点	得点
1年	両足とび	10回	20回	30回	30回	100回	17-21	15級
	片足とび	5	10	30	40	50	4-6	14級
	両手とび	3	5	10	20	30	7-9	13級
	両足とび	1	5	10	20	30	10-12	12級
	両足とび	1	3	10	15	20	13-15	11級
2年	両足とび	1	3	10	15	20	16-20	10級
	両足とび	1	2	5	8	5	21-25	9級
	両足とび	5	10	30	40	50	26-30	8級
	両足とび	3	5	10	20	30	31-35	7級
	両足とび	1	3	5	10	20	36-40	6級
3年	両足とび	1	3	5	10	20	41-45	5級
	両足とび	1	3	5	10	20	46-50	4級
	両足とび	1	3	5	10	20	51-55	3級
	両足とび	1	3	5	10	20	56-60	2級
	両足とび	1	3	5	10	20	61-65	1級
4年	両足とび	1	3	5	10	20	66-70	特別



系統表（鉄棒領域）

拡大見本板と技のポイント集（一部）

体育だよりの一部



芳賀町立芳賀南小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
231	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

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。

(2) 業間に行う体力づくり（週2日）

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、6学年を3つの運動に分け、ローテーションをしながら実施している。

ア 5分間走

走った周を記録していく「体力づくりカード」を作成し、目標をもって取り組むことができるようにしている。異学年の児童と一緒に走ることで、児童同士で意欲を高め合うことができるよう工夫している。（資料1）

イ 短なわとび

「なわとびカード」を作成し、自分の能力に合わせて技の取得に取り組むことができるようにした。（資料2）

ウ オープンスペースでの運動

昨年度の新体力テストでは、多くの学年が柔軟性において全国平均を下回っているという結果を受け、柔軟運動を行う機会を定期的に取り入れた。5分間で行うことができるような柔軟運動のメニューを提示し、各学年のオープンスペースで手軽に取り組むことができるようにした。

(3) 学級共遊・なかよし班共遊

月に一度、学級や縦割り班で遊ぶ時間を設定し、児童同士の交流を図りながら外遊びの機会を確保している。

(4) なわとび集会の実施

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。各学級に長縄を配布し、目標をもって練習に取り組むことができるようにした。



(5) 芳賀町全体での体力向上の取組

芳賀町の8校園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行い、各校園で実施した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。

4 資料

資料①



サーキット月間でのボール投げ、50m走の様子。50m走では、タイムを読み上げ少しでも速く走るような工夫をしている。握力強化のために登り棒も取り入れている。

資料②



昨年度の水泳フェスティバルの様子。各自がそれぞれの目標に向かって練習を重ねた。スイミングスクールから講師を招き、専門的な練習をした。

資料③



マラソン月間の様子。休み時間に練習を重ね、高学年になると1か月で30km程走る児童もいる。持久走大会は、地元の方々が整備してくださった杏の里をコースに大会記録や各自のめあてに向かって走る。子どもたちが、自分の記録更新を目指し、一生懸命練習に励んでいる。

資料④



なわとび月間の様子。ジャンプ台を自由に使えるように設置し、寒い時期の朝でも元気くなわとびに励んでいる。1台あたり6人と多くの児童がジャンプ台を使える。1月末には全校で長縄大会を開き、回数を競い合っている。

資料⑤



新体力テストの結果を、各自が分析をした。自分の体力について長所と短所を確認することで、その後の練習にも真剣さが増した。

資料⑥



タブレット端末で自分のフォームを確認した。子どもたち同士で見合い、よいところを褒め合ったり、アドバイスを送ったりする姿が見られた。

資料⑦



簡単にできる体力作りの説明動画をHPにアップし、家庭でも運動に取り組めるようにしました。家族と一緒に運動をするきっかけにもなった。

小山市立下生井小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
32	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) 昨年度の新体力テストの結果を分析し、一人一人が自分の体力を見つめ直すことで、バランスの良い体力を身に付けようとする意欲の向上を図る。
- (2) 日頃から体力向上や外遊びのための場を設定し、子どもたちが運動に親しむ習慣を身に付けるようにする。
- (3) 本校の児童の体力について分析し、一人一人の体力向上に向けて全校体制で取り組む。

2 実施内容

- (1) 各種運動月間の設定
(今年度はコロナウイルス感染防止のため、実施できていないものもある。)

5月 サーキット月間

50m走、鉄棒、押し相撲、ボール投げ、登り棒を行い、子どもたちの体力向上を図る。種目間の移動はジョギングをし、持久力の向上も図る。がんばりカードを配付し、1枚終了すると運動委員より賞状を渡し意欲を高めた。 【資料①】

6月 外遊び月間 運動委員が中心となり外遊びを奨励する。週に1回は「みんなで遊ぼう」の日を設け、全校遊びを提案する。一輪車や竹馬での目標距離を設定し、意欲を高めるようにした。おにごっこやドッジビーなどが人気の遊びである。

7月 水泳フェスティバル プール授業の成果発表の場である。子どもたちは毎年、この機会での発表を目標に水泳の授業に取り組んでいる。この発表会には、保護者にも来てもらい子どもたちの努力の成果を見てもらう。

昨年度は、スイミングスクールから講師を招き、専門的な練習を重ねることもできた。 【資料②】

11月 マラソン月間 持久走大会を通して持久力の向上を図る。がんばりカードを子どもたちに配付し、業間や昼休みに校庭を何周走れたか記入する。1枚終了すると運動委員より賞状を渡し意欲を高めた。 【資料③】

12月 なわとび月間 ジャンプ台を設置し、朝や休み時間は自由に使えるようにする。がんばりカードを配付し、多様な技、時間に挑戦できるようにする。 【資料④】

(2) 目標の設定

各運動月間、運動行事前には必ず目標を設定する。自分の記録、取り組みをふり返り、今年度はどのような目標でがんばるのか全員が考える。 【資料⑤】

(3) 授業体育での ICT 機器の活用

タブレット端末を積極的に活用し、自分のフォーム分析に活用する。見るポイントを与えることで、マット運動や跳び箱運動、陸上競技での効果が見られた。 【資料⑥】

(4) HP の活用

家庭でできる簡単な体力づくりの運動について HP を活用し、紹介する。また、内容も新体力テストの結果を踏まえ、本校の児童が課題とする種目の力を伸ばす内容を取り入れた。教師がやり方について実践を交えながら動画で説明し、それを見ながら家庭内で児童が運動に取り組むことができるようにした。 【資料⑦】

(5) とちぎ元気キッズチャレンジプログラムの活用

体育の授業の準備運動に、単元の運動特性に通じるプログラムを適宜取り入れ、体力向上につなげている。

3 主な成果

- ・休み時間になるとほとんどの児童が外遊びをするようになった。
- ・自分の今までの記録を確認し、目標を設定することで、自分の苦手分野を補おうと、より真剣に練習に取り組むようになった。

- ・タブレット端末で自分の動きを客観的に見られるようになり、改善のポイントを意識しながら運動するようになった。また、一人一人が自分の変化を記録以外でも実感できるようになった。
- ・HPの動画を活用し、家庭でも自分から運動に取り組む児童が増えた。また、保護者の方と一緒に頑張って取り組むなど、運動に慣れ親しむきっかけ作りにもなった。

4 資料

資料①



サーキット月間でのボール投げ、50m走の様子。50m走では、タイムを読み上げ少しでも速く走るような工夫をしている。握力強化のために登り棒も取り入れている。

資料②



昨年度の水泳フェスティバルの様子。各自がそれぞれの目標に向かって練習を重ねた。スイミングスクールから講師を招き、専門的な練習をした。

資料③



マラソン月間の様子。休み時間に練習を重ね、高学年になると1か月で30km程走る児童もいる。持久走大会は、地元の方々が整備してくださった杏の里をコースに大会記録や各自のめあてに向かって走る。子どもたちが、自分の記録更新を目指し、一生懸命練習に励んでいる。

資料④



なわとび月間の様子。ジャンプ台を自由に使えるように設置し、寒い時期の朝でも元気くなわとびに励んでいる。1台あたり6人と多くの児童がジャンプ台を使える。1月末には全校で長縄大会を開き、回数を競い合っている。

資料⑤



新体力テストの結果を、各自が分析をした。自分の体力について長所と短所を確認することで、その後の練習にも真剣さが増した。

資料⑥



タブレット端末で自分のフォームを確認した。子どもたち同士で見合い、よいところを褒め合ったり、アドバイスを送ったりする姿が見られた。

資料⑦



簡単にできる体力作りの説明動画をHPにアップし、家庭でも運動に取り組めるようにしました。家族と一緒に運動をするきっかけにもなった。

栃木市立栃木中央小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
543	18(22)	(○) 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) コロナ禍によって日常生活が大きく制限される中で、児童が進んで運動に取り組んだり、体を動かしたりすることの習慣化を促すこと。
- (2) 体育だよりの発行を通して、学校再開後の新しい生活様式の中で、感染症の防止に配慮しつつ運動量を確保できる活動を周知、実施すること。

2 実施内容

(1) 動画の配信

休校期間中は外出をはじめとし、多くの生活行動において自粛を余儀なくされてきた。それにより学校での体育や外遊びは勿論、地域のスポーツクラブなどでの運動の機会も失われ、児童が習慣的に体を動かすことが困難な状況になってしまった。そこで、児童の慢性的な運動不足を解消する手立ての一つとして、自宅の限られたスペースで取り組めるサーキットトレーニングやコーディネーショントレーニングなどを紹介する動画を体育部の教員たちで撮影し、家庭向けに配信して児童の自主的な運動の促進を試みた。

また、休校が明けてからは、動画で紹介した運動やチャレンジプログラムにある内容などを体育の準備運動等に取り入れ、活動のルーティーン化を図った。

(2) 体育だよりの発行

6月になって学校が本格的に再開した後も、学校での過ごし方や他の教科指導がそうであったように、体育での活動も、器具や道具の使い方、関わり合いの場面において大きな制限を受けていた。それを受け、各学年の学習の進度に合わせて体育だよりを月一回程度発行し、感染症に配慮しながら運動量を確保する活動の提案および周知に努めた。

3 主な成果

- (1) 休校期間中に3本の動画を作成して配信したところ、総再生回数は約1000回に上り、「動画を見ながら運動に取り組んだ」「楽しく体を動かすことができた」という児童の声が多く聞かれた。
紹介したサーキットトレーニングを体育の準備運動に取り入れ、毎時間実施したところ、腕立て伏せや腹筋運動などを十回程度できる児童の数が、学校再開当初に比べて大きく伸びた。
- (2) ボール運動などでは、体育通信の提案を基にゲーム性をもたせた運動を取り入れるクラスが見られ、児童の運動量の向上に繋がった。
体育通信の発行によって、クラス間で活動の内容を話し合ったり吟味したりする姿が見られるようになった。

下野市立国分寺小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
625	25	() 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、本校では、握力、体前屈、50m走の数値が低だけでなく、全体的に県の平均を下回るということが分かる。そのことから、あらゆる運動をする基本となる基礎体力の向上を目指すことが、運動技能の向上につながるという考えに至った。45分間の授業の中で、いかに運動量を確保できるかを考え、準備運動、補助運動を工夫することが運動量確保につながるのではないかという考えから、楽しく準備運動をし、運動量を確保することをねらいとした。

2 実施内容

(1) いろいろな動きを取り入れた準備運動・補助運動

ア スキップ、ケンケン、サイドステップ、うしろ走りなど、いろいろな動きを取り入れて準備運動を行った。

(2) CDをつかったリズムジャンプ

体育館

ア 体育館の直線のラインを使い、両足で1・2・3・4のリズムでジャンプをする。

イ 両足のジャンプに慣れてきたら、1・2・3・4のリズムでケンケンをしたり、手ばたきをしたりしながら跳ぶなど、いろいろな種類の跳び方で跳んでみる。

ウ いろいろな早さのリズム音楽を使い、練習したジャンプをする。

エ 音楽に慣れてきたら、他にジャンプの仕方はないか自分で考える。

オ グループごとにリズムジャンプを見せ合い、発表会をすることで、興味、関心を高める。

カ 他のグループが行っていたリズムジャンプを実際に行ってみる。

校庭

ア 校庭に直線のラインを引き、両足で1・2・3・4のリズムでジャンプをする。

イ 両足のジャンプに慣れてきたら、1・2・3・4のリズムでケンケンをしたり、手ばたきをしたりしながら跳ぶなど、いろいろな種類の跳び方で跳んでみる。

ウ いろいろな早さのリズム音楽を使い、練習したジャンプをする。

エ ア、イ、ウのことを準備運動・補助運動として短い時間で行う。

3 主な成果

- ・号令による準備運動に比べ、リズムジャンプを準備運動に取り入れたことで、楽しそうに準備運動を行っている児童が増えた。
- ・号令による準備運動では、体力向上を目指した身体的負荷を十分に与えることができていなかったが、体ほぐしや、体づくり、リズムジャンプ後の児童の様子を見ると、呼吸が激しくなったり、汗をかいたりしていることから、格段に運動量が確保できていることが分かる。
- ・リズム感を養ったことで、ハードル走をリズムよく飛びこえることや、走り高跳びの助走に役立った。

4 資料



体育館でのリズムジャンプ



体育館でのリズムジャンプ



リズムジャンプ DVD



リズムジャンプ CD



校庭でのリズムジャンプ



校庭でのリズムジャンプ

大田原市立石上小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
74	6	<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

- (1) 運動することへの関心を高めるとともに、目標をもって主体的に運動に取り組む態度を育てる。
- (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、発達段階に応じた基本的な運動技能の習得や体力の向上を図る。

2 実施内容

今年度は、例年通りの活動ができない中で、試行錯誤しながら、体力の向上を図るため、以下の取り組みを実施した。

(1) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業改善

昨年度までの調査結果から、本校の児童は、柔軟性と握力の数値が低下していることが分かった。そこで、教科体育の準備運動時に柔軟性を高める運動（ストレッチ運動）と握力を高める運動（グーパー運動）を全学年で取り入れて実施している。また、持久力が優れていることから、短縄連続跳び（1・2年生1分間、3・4年生2分間、5・6年生3分間）、タイムを設定した400m全力走（ストロングダッシュ）を毎時間実施し、持久力・俊敏性の維持・向上、全身運動の強化にも努めている。

(2) 児童が主体的に運動できる環境づくり

ア 県の目標シートを活用

これまで、前年度の結果を確認するツールとして使用していたが、今年度は、昨年の結果より良い結果となるように、目標を設定するためのツールとして活用した。

イ 目標達成に向けての模擬会場の設置

目標シートを確認しながら、体力向上に向けての補強運動として、新体力テストの種目練習を行った。直前には、体育館の中で全ての種目を練習できるよう、模擬会場を設置し、目標シートを活用しながら、自分の課題に向けて練習に取り組んだ。

ウ 昨年度の新体力テスト結果の掲示

種目別、学年別、男女別の昨年度の結果を1年間掲示している。児童の目に毎日触れる場所に掲示することで、体力向上に向けての意欲が高まっている。今年度からは、本校の新記録の結果も掲示するとともに、体育委員会の児童による校内放送で、調査結果や今後の課題を全児童に伝え、来年度に向けて継続的に体力づくりに取り組めるようにする予定である。

(3) 学校行事等を生かした体力づくり

ア 石上小体育大会

今年度は、運動会を実施することができなかった。そこで、運動会で行う開会式や鼓笛パレードを新体力テストと組み合わせることで、児童の意欲や責任感を高めることができた。

イ 市内陸上大会や与一くん駅伝大会へ向けての取り組み(本年度は大会中止のため未実施)

走・跳・投の基本的な動作の習得及び、持久力向上を目的に、4・5・6年生全員が7月から大会に向けて練習を重ねている。苦手克服が図られ、運動することへの意欲の向上につながった。

ウ 小中一貫教育の視点からの短縄大会

中学校区の共通課題である跳運動の強化を目的に、例年、月・火・木曜日に業間運動（前期：らんらんタイム、後期：ぴよんぴよんタイム）を実施していたが、今年度前期は実施することができなかった。後期は、週に1回クラス対抗短縄大会を予定している。

佐野市立栃本小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
75	6	<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

- (1) 課題克服に焦点化した運動の選定
- (2) 運動の日常化に向けて
- (3) 「楽しさ」を起点とする環境づくり

2 実施内容

(1) 課題を克服するために原因を探る

○前年度の新体力テストの結果を受けて、本校の課題と県内の課題の把握をすることで、課題克服につなげると同時に、優れている点を見つけて、伸ばせる可能性を探ることも考えた。前年度の結果としては、ほとんどの種目で県平均を下回っていることが分かった。その原因として考えたことは、運動が日常的なものになっていないということと児童のバランス能力や身体の操作性に課題があるということである。休み時間の過ごし方の内容の固定化や低学年のうちから車の送迎で登下校をするなど、一日の生活の中で運動する機会が大幅に減少していることが考えられる。これは小規模校によく見られる現象として、他校にも当てはまると考えられる。

(2) 運動の日常化に向けて家庭でできる運動の提案

○学校教育の中で行う運動は、授業での体育、休み時間、学校によっては朝の活動や業間活動などが考えられる。本校ではこれまで、体育での活動と休み時間に体を動かすことが主となっていた。しかし、運動する機会の有無によって、運動能力は差が出てくるとの考えのもと、学校以外でも運動する機会を取り入れることが運動能力の向上への一助になると考え、試験的に毎日の宿題に運動の種目を入れてみた。また、新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業中にも、同様の提案をした。具体的な運動としては、あおむけの状態になり、ゆりかご運動から立ち上がるまでの動きの反復や両手支持による足打ちである。家庭において取り組みやすく、本校の課題であるバランス能力や身体の操作性を高められる運動であると考え、体重移動や逆さの状態の感覚を向上させることをねらった。

(3) 運動につながる道具・教材等の整備

○体育の授業時間にしても、休み時間にしても少しでも活動している時間が増えればそれだけ運動できる時間が増えるという考えから、使いたいものがすぐに使える状況になっていることをねらいとして、物品の整備やワークシートの提供・共有をまず行った。屋内外の体育備品倉庫の利便性を向上させ、いつでもすぐに使える状態にした。

○県内全体で、低下が危惧されている投力を向上させるための具体的な対策として、投げる運動に特化した遊具（バトンスロー等）の整備を行った。また、使えなくなってしまう校庭の遊具を使えるようにするための働きかけを行い、自然と外遊びをするような環境整備を進めた。

3 主な成果

(1) 原因を知ること、取り組むべき内容を絞ることができた。

(2) 日常的に取り組むことで身につく感覚的な能力を向上させる方法を見つけることができた。

＜ゆりかご運動の感想＞

→体が柔らかくなって、前屈が深くなった。

→前後の動きに勢いがつき、前よりも立ち上がる速さが速くなったり、後転ができるようになったりした。

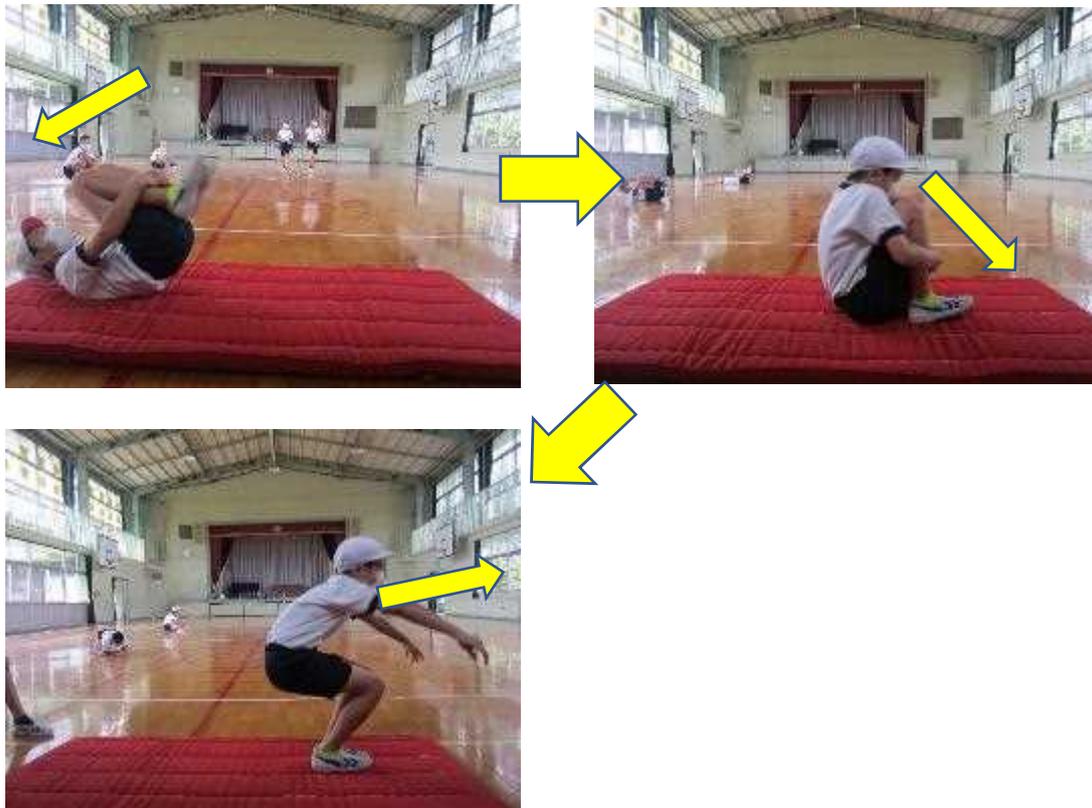
→いろいろな動きがスムーズにできる感覚が身についてきた。

(3) 体育の担当や専門教員でなくても、授業で必要な道具が使いやすくなった。

4 資料

(2) 運動の日常化につながる提案

→ゆりかご運動を家庭でも取り組める身近な運動として、紹介して継続実施。



(3) 運動につながる道具・教材等の整備

