

挨拶

各学校や関係機関の皆様には、日頃、本県児童生徒の体力向上及び健康教育の充実に多大なる御尽力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

社会に目を向けましても、パリ 2024 オリンピック競技会及びパリ 2024 パラリンピック競技会において、埼玉県ゆかりの選手が世界の大舞台で見事な活躍を見せていただきました。これらの活躍は、子どもたちにとっても大きな励みとなり、夢を追いかけることの大切さや努力の尊さを再認識する機会となりました。

また、全国高等学校総合体育大会や全国中学校体育大会でも、埼玉県の高中生や中学生が全国の舞台で力を発揮し、輝かしい成果を収めました。選手たちは、仲間と共に目標に向かって努力し、困難を乗り越える経験を通じて、大きく成長し、私たち教育者や指導者も、彼らのサポートを通じて、一緒に成長していくことができたと感じています。

さて、本県、令和 6 年度の児童生徒の体力に関しましては、政策指標である「新体力テストの 5 段階絶対評価で上位 3 ランク（A + B + C）の児童生徒の割合」は、小学校 78.4%、中学校 81.4%、高等学校（全日制）87.0%という結果でありました。令和 5 年度と比較すると、高等学校は横ばい、小・中学校において若干ではありますが上昇しており、コロナ禍において低下した体力が徐々にではありますが回復傾向にあります。

また、「令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によりますと、今年度も、小学 5 年生・中学 2 年生の体力は、いずれも全国平均値を大きく上回り、全国の上位を維持している状況でありました。

これもひとえに、先生方が、これまでの体育授業をはじめとする体育的活動や運動部活動において、児童生徒と向き合い、日々、熱心に御指導いただいているおかげであると改めて感謝申し上げます。

一方、児童生徒の生活習慣に目を向けますと、スクリーンタイムの増加や 1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童生徒が全体の 10～20%の割合を占めていることなど、コロナ禍等で生活様式が変化していることが考えられ、運動機会の増加、生活習慣の確立に向けた家庭との連携・協力が一層重要となっています。

また、「運動やスポーツをすることが好き」「体育授業が楽しい」という児童生徒の割合は、昨年度に比べて割合は上昇したものの、令和 6 年度も全国平均を下回っており、引き続き、本県の課題となっております。

埼玉県が目指す「めあてをもって進んで運動 仲間と学ぶ 喜びあふれる体育・保健体育授業」の実践を核に、運動が好きな児童生徒を育成するとともに、家庭とも連携し、自ら運動に親しみ、主体的に運動やスポーツに取り組む習慣の確立に繋げていただきますようお願いいたします。

結びに、本年度の体力向上推進事業を進めるに当たり、格別の御支援、御協力をいただきました関係者の皆さまに心から御礼を申し上げますとともに、あらゆる取組が本県児童生徒の心身の健やかな成長に結実することを祈念いたしまして、挨拶といたします。

令和 7 年 3 月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課長 荻原 篤大

目 次

第1章 令和6年度体力向上優良校表彰受賞校	1
第2章 埼玉県体力課題解決研究指定校	3
◆「令和5・6年度指定」	
富士見市立つるせ台小学校 久喜市立菖蒲小学校 熊谷市立妻沼西中学校	
◆「令和6・7年度指定」	
春日部市立武里南小学校 春日部市立中野小学校 三郷市立高州東小学校	
第3章 令和6年度高等学校体育地区研究協議会	16
◆県立幸手桜高等学校 県立三郷高等学校 県立志木高等学校	
(会場校13校中3校を掲載)	
第4章 市町村体力向上推進委員会連絡協議会	20
◆朝霞市教育委員会	
◆ボール投げリーフレット・投げるコツ	
◆家族で体力アップリーフレット	
第5章 体力向上に関する調査結果	25
◆第1 令和6年度「埼玉県児童生徒の新体力テスト」結果	
◆第2 令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	
◆第3 令和5年度「体力・運動能力調査（全国調査）」結果から本県の分析	
◆第4 令和6年度の調査結果から見える取組の成果と課題	
◆第5 学校における「体力向上推進委員会」等に関する調査	
◆第6 市町村体力向上推進委員会に関する調査	
第6章 埼玉県児童生徒の体力向上推進事業概要	62
◆第1 埼玉県児童生徒の体力向上推進事業概要	
◆第2 体力向上の具体的な取組	
◆第3 令和7年度体力向上推進事業計画	
◆第4 埼玉県児童生徒体力向上推進委員会設置要綱	
◆第5 体力向上に関する決議・通知	
第7章 参考資料	77
◆令和5年度年齢別男女体格	
◆昭和48年度～令和6年度 県・全国平均値一覧表	

第 1 章

令和6年度体力向上優良校表彰受賞校

令和6年度体力向上優良校表彰受賞校

小学校

入間市立新久小学校
春日部市中野小学校
神川町立神泉小学校
川口市立並木小学校
川越市仙波小学校
川越市立中央小学校
行田市立下忍小学校
久喜市立菖蒲小学校
熊谷市立大麻生小学校
熊谷市太田小学校
熊谷市立男沼小学校
越谷市立大相模小学校
越谷市立東越谷小学校
白岡市立大山小学校
草加市立青柳小学校
秩父市立荒川東小学校
所沢市立椿峰小学校
飯能市立飯能第二小学校
三郷市立幸房小学校
三郷市立瑞木小学校
吉川市立旭小学校
蕨市立中央小学校

中学校

(50 音順)

川口市立西中学校
川越市立川越西中学校
行田市立長野中学校
熊谷市立玉井中学校
熊谷市立妻沼西中学校
秩父市立影森中学校
羽生市立南中学校
深谷市立明戸中学校
八潮市立八潮中学校
蕨市立東中学校

高等学校

県立大宮東高等学校
県立大宮南高等学校
県立川口北高等学校
県立ふじみ野高等学校

体力テストの総合評価A+B+Cを達成した児童生徒の割合、学校における体力向上への取組、生活習慣・運動習慣等を総合的に審査・選考し、優れた成果をあげた小学校22校、中学校10校、高等学校4校を表彰しました。

生活習慣では、家庭の協力も必要であり、次の3項目も大切です。

- ① 朝食を毎日食べる。
- ② 1日の睡眠時間が小学生は8時間以上。中・高校生は6～8時間。
- ③ 運動・スポーツを60分以上ほとんど毎日する。

第 2 章

埼玉県体力課題解決研究指定校

学校名	ふ じ み し り つ 富士見市立つるせ台小学校	だいしょうがっこう 校長名 藤谷 健二
所在地	〒354-0026 埼玉県富士見市鶴瀬西2丁目9番1号	
児童生徒数	621名	TEL 048-1234-5678
職員数	33名	FAX 048-8765-4321

1 研究主題

「芝生で力いっぱい汗をかき、運動が好きな児童を育てる体育授業の実践」

—「かかわる」ことで「できる」を増やす
体育授業の実践—

2 研究の期間（2年次）

令和5年度～令和6年度 2年間

3 研究の目的

本校の特色の1つに、令和3年度に芝生化された運動場が挙げられる。特に体育科においては、芝生を活用し力いっぱい汗をかく体育授業の実践を通し、運動好きな児童の育成を目指していく。

本校児童の新体力テストの結果と県平均値を比較すると、約85%の項目が県平均値を下回っている現状があった。新型コロナウイルス感染症の影響で運動制限もあり、力いっぱい汗をかき運動する経験が不足していた影響も大いに考えられる。

このような実態から、本校では『感覚づくり運動から仲間と「かかわる」運動経験を重ねることで、児童が自信をもって運動に親しみ、運動好きな児童を育てることができるだろう』と仮説を立て、

- （1）「運動を通し、かかわる授業実践」
- （2）「感覚づくり運動を通して体育学習への不安感の解消」

を基盤に研究主題の達成を目指した。

4 研究の実践内容

（1）実態調査

① 児童実態調査

（ア）総合評価 A+B+C の割合…61.9%

（本県総合評価平均は77.4%）

（イ）県平均値を上回る項目…15／96項目

（ウ）男女別、項目別に県平均値と比較すると、特に握力、持久力、敏捷性において大きな開きがあった。

② 教職員実態調査

※下記の4点において課題が見られた。

- （ア）児童同士がかかわり合い、高め合いの充実と、運動量の確保の両立
- （イ）一授業内、一単元内での計画的な評価
- （ウ）運動技能低位の児童への技能の指導方法
- （エ）児童の達成感を高める教師の言葉かけ

（2）3部会の取組

① 授業研究部

（ア）感覚づくり運動の定義づけ

主運動につながるもの、伸びが実感できるもの、継続的に取り組めるもの。

（イ）かかわりを増やすための観点の確立

- ・教材教具とのかかわり
- ・子供同士のかかわり
- ・子供と教師のかかわり
- ・自己とのかかわり

② 環境資料部

（ア）掲示物の作成

ほめほめ声掛け掲示の作成をして、声掛けのポイントを統一し、児童同士の助言を増やす。



（イ）外遊びリストの作成

- ・授業外での多様な遊びを行うことで、様々な感覚をつくる。
- ・ケンステップ、一輪車などの整備・有効活用を図る。



③ 調査研究部

（ア）体力テストアンケートの集計分析

体力の実態や、アンケート結果を踏まえた教材の工夫を行う。

（イ）なわとび検定カード、なわとびダンスの作成

助言し合える環境、何度も挑戦したくなる環境を整備する。

(3) 学校全体の取組

① 体育朝会の工夫改善

- (ア) 芝生を活用した運動の実施、休み時間の外遊びの推奨をした。
- (イ) 運動の幅を広げるための遊びの紹介を行った。



② 児童発信型の体育企画の実施

- (ア) 運動委員会が中心となり、「シャトルランチャレンジ」や「ドッジボール大会」を企画した。

- (イ) 市の「縄チャレ8の字跳び」に挑戦し、体育朝会で運動の楽しさや魅力を発信するプロジェクトを実践した。

③ アスリート授業による専門的指導

(ア) 走り方教室

高学年が短距離走のコツ、手の振り方、足の上げ方、体の動かし方を学んだ。

(4×200m R 日本記録保持者 西裕大さん)

(イ) タグラグビーの出前授業の実施

トライに繋がる効果的な攻め方やスポーツマンシップについて学んだ。

(立教大学ラグビー部)

④ 外部講師の招聘(児童と共に運動の魅力を味わう授業・講演会の実施)

(ア) パラリンピック出場選手による講演会の実施

困難にも立ち向かい、諦めずに粘り強く取り組むことの大切さを学んだ。

(パリパラリンピック競泳)

女子 50m バタフライ出場 西田杏さん)

(イ) 家庭地域の人材活用

体づくり運動の進め方、友達とかかわり合うことでできる運動の楽しさを学んだ。

(ロンドンオリンピック女子レスリング
金メダリスト 小原日登美さん)

(ウ) ソフトボール教室

6年生がティーバッティングと素振りについて指導を受けた。

(埼玉県ソフトボール協会会長

元日本代表選手 鈴木征さん)

5 研究の成果

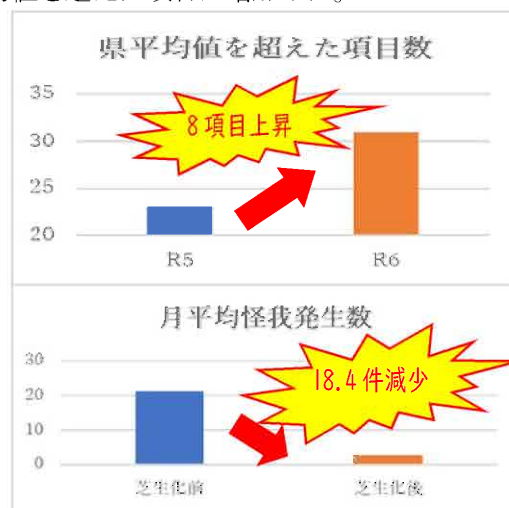
(1) 児童アンケートより

- ① 感覚づくり運動にゲーム性をもたせることで、苦手な児童も運動の特性を味わうことができた。
- ② 体育の授業が楽しいと答える児童は79%から92%へと13ポイント増加した。



(2) 新体力テストの結果より

- ① アスリートによる専門的な指導から、技能向上のポイントを学び、自らの指導に活かしたり、口伴奏やリズムに合わせて運動を行わせたりすることで、クラスに一体感が生まれ、児童同士のかかわりや技能のポイントを明確にすることができた。その結果、どの子も運動の特性を味わうことができ、新体力テストの項目で平均値を超えた項目が増加した。
- ② 芝生で怪我を恐れず思い切り体を動かすことで、運動能力の向上に繋がり、特に運動を苦手と感じていた女子の項目で県の平均値を超えた項目が増加した。



6 今後の課題

アスリートによる授業は、運動が好きな児童を育てるために効果的であったため継続していきたい。2年間で、一定の体力向上にはつながったが、まだまだ県平均と比べ向上できる余地があるため、芝生のメリットを最大限いかした学習を継続し、深化させていきたい。

(文責 池田有佑、福島佑樹、松本祐希)

学校名 久喜市立菖蒲小学校 校長名 今村 望太郎
 所在地 〒346-0106 埼玉県久喜市菖蒲町菖蒲6 2 5
 児童生徒数 186名 TEL 048-85-1202
 職員数 17名 FAX 048-85-6440
 URL <https://www.kuki-city.ed.jp/shobu-e/>

1 研究主題

「いのちの大切さを実感し、たくましく生きる児童の育成」
 ～楽しい体育授業を通して、スポーツ健幸大使の育成～

2 研究の期間（2年次）

令和5年度～令和6年度 2年間

3 研究の目的

本校は、研究主題のもと、体育・保健の授業やが
 ん教育、食育を中心に、継続して体育・健康教育を
 推進してきた。この実践を基盤として、本研究では、
 全ての児童が運動好きとなる楽しい体育授業の改
 善を図ることで、結果的に児童個々の体力が向上
 すると考え、全職員で実践を積み重ねてきた。

また、健やかな身体と豊かな心をもつ幸せを家
 庭や地域に届ける「スポーツ健幸大使」として、自
 ら進んで運動する楽しさや素晴らしさを発信して
 いくよう手立てを講じている。

「健康」、「幸せ」、「体力」をキーワードに、自ら
 が核となり家庭や地域を活性化させる児童を育成
 することで、本研究主題に迫る。

4 研究の実践内容

仮説

全ての児童が夢中で取り組めるような学習過程や教
 材の工夫を行えば、一人一人が主体的に学習に組み
 込み、仲間との協働を通して自身の学びを深め、結果と
 して運動好きな児童を育成することができるだろう。

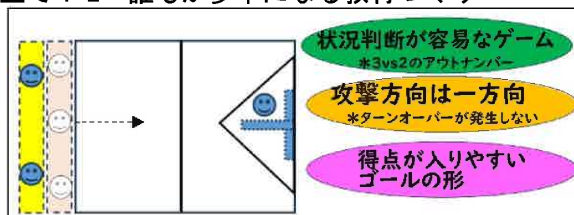
手立て1 運動の特性を十分に味わわせることが
 できる魅力的な教材づくりと教具の工夫

手立て1-1 ゲーム中心の学習過程



ボール運動領域における、学習過程を「ゲーム
 中心」で行った。ゲームで活躍するために必要な
 技能はゲームで習得させるようにした。また、チ
 ームミーティングで自分たちの課題解決に向けた、
 動き中心の話合いが行われるようにした。

手立て1-2 誰もが夢中になる教材づくり



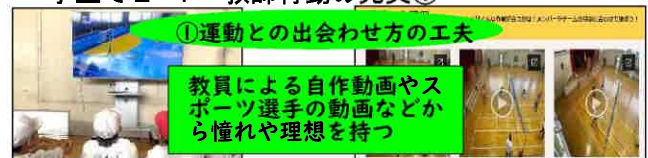
状況判断が容易なゲームにするため、攻撃方向は一
 方向にしたり、得点が入りやすいゴールの形にしたり
 するなど、運動の得意不得意に関係なく、誰もが夢中
 になる教材づくりをした。

手立て1-3 運動の特性や魅力を十分に味わうこ とができる教具の工夫

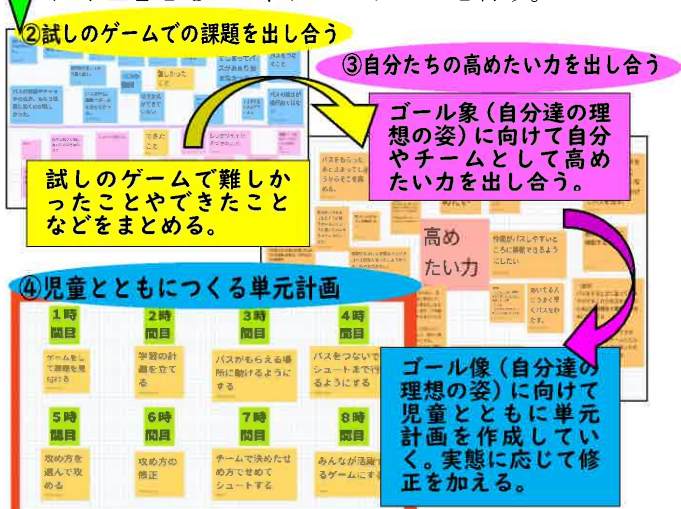


手立て2 教師行動の充実と効果的な ICT の活用

手立て2-1 教師行動の充実①



第1時では、運動との出会わせ方を工夫し
 た。自作動画やスポーツ選手の動画などから憧
 れや理想をもたせ、試しのゲームを行う。



試しのゲームでうまくいかなかったことなどを
 共有し、理想に近づくための単元計画を児童とと
 もに作成していく。毎時間振り返りをして、自分
 たちが立てた単元計画の見直しを行い、修正した。

手立て2-1 教師行動の充実②課題設定のための発問の工夫

今日はどんなことを学びました？

パスをもらえるところに動くことです。

上手いかなかったことはありますか？

パスはつなげたけど、何回もパスをしていてなかなかシュートを打てなかった・・・

ゴールを意識してパスをつなぐことが難しかったということかな？

うん。ゴールの方へ向かっていなかったんで、シュートが打てなかったみたい。

次の時間の課題は、「ゴールに向かうためのパスのつなぎ方を考えよう」にしてみましょうか。

毎時間、ねらいの設定場面では、教師が思い描くストーリーに児童を引き込む教師行動が重要であり、発問の工夫を行った。課題設定の具体は上記の通りである。振り返りで次時の課題を設定する。

教師行動の充実

②よい動きを見付け広める
*価値づけをする

よい動きを見付ける

「価値づけ」し全体に広める

よい動きを波及させる

よい動きを見付け、「価値づけ」し全体に広める教師行動の充実を全職員が心がけた。

手立て2-2 ICTの効果的な活用

Googleドライブの活用
どこでも視聴できる

SPLYZA Teamsの活用

学習カードの電子化
即時共有

体育 マット運動

各単元ごとのシートの作成

各単元の動画にリンクを貼る

各単元の動画にリンクを貼る

「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」、「簡単に」を合言葉に、授業中の効果的なICTの活用だけでなく、児童の一人一台端末を活用して、学習カードや各学年の領域ごとの資料を電子化した。

健幸大使育成の取組①

体育授業から運動の日常化→菖蒲小アスレチック化計画

怪獣を跳び越えろ！

軍手とハイタッチ

ボールタッチ

自然とステップ

立ち幅跳び

バトンスロー

授業で使用した教具等を活用して、運動の「日常化」を図り、自然と体力が身に付くような菖蒲小アスレチック化計画を実施した。

健幸大使育成の取組②

学校保健委員会や授業参観での発信（スポーツ健幸大使として）

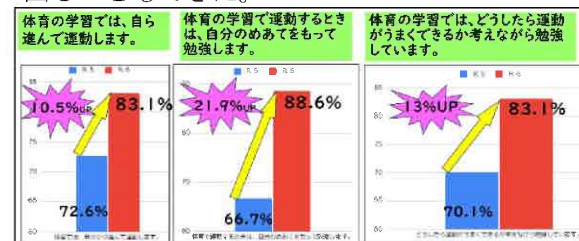
2年生 3年生 4年生 5年生 6年生

大使として、健康でいること、運動することのよさを学校保健委員会や授業参観などで発信した。

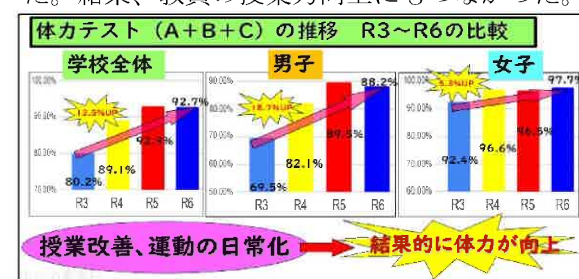
5 研究の成果



体育の授業改善を図ることで、児童一人一人にとって楽しい体育授業の実現ができ、結果として運動好きが増加した。また、運動の日常化を図ることもできた。



自分たちで学習計画の作成をしていくこと、試行錯誤を繰り返しながら学習を進めていくことにより、主体的に学習に取り組む児童が増加した。結果、教員の授業力向上にもつながった。



授業改善や運動の日常化を進めていくことで、結果的に体力が向上した。

6 今後の課題

- (1) スポーツ健幸大使としての活動を評価検証し、今後の活動について検討する。
- (2) 授業力は高まってきてはいるが、さらなる教師行動の充実やよい動きを見付け広める研修を継続して行っていく。

（文責 高野 孝行）

学校名	くまがやしり つめぬ まにしちゅうがっこう 熊谷市立妻沼西 中学校		校長名	根本 恵美子
所在地	〒360-0203 埼玉県熊谷市弥藤吾 2 3 5 9 - 2			
児童生徒数	2 3 1 名	TEL	0 4 8 - 5 8 8 - 1 3 6 1	
職員数	2 2 名	FAX	0 4 8 - 5 8 9 - 0 4 9 6	
		URL	http://www.menuma-nishi-j.ed.jp/	

1 研究主題

「知徳体のバランスの取れた生徒の育成」
～自ら進んで体力を高める生徒の育成～

2 研究の期間（2年次）

令和5年度～令和6年度 2年間

3 研究の目的

本校では、「学び、磨き、鍛える」を学校教育目標とし、知・徳・体のバランスの取れた学力を生徒一人一人に身に付けさせるために、全教職員の共通理解と協力体制の下、創意工夫を生かした教育活動を展開している。子供たちの体力は、令和4年度に「埼玉県体力向上優良校」、「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト優良賞」を受賞するなど高い水準といえる。全教職員で健康教育や体力向上に力を注いできた結果であると考え。

昨年度の取組結果から、授業の工夫によって生徒が保健体育を好きになることが分かった。そこで、更なる体力向上を目指し、今までの取組を見直し、全教職員で取り組んだ。

以下、2つの柱に沿って研究を進めた。

柱1 指導方法を工夫し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる生徒を育成する。
柱2 生徒の発達段階を踏まえて、段階的に指導することで体力向上への意欲を促進する。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

仮説1 指導方法を工夫することで、運動好きな生徒の育成ができるであろう。

手立て① 生徒の実態調査

手立て② 課題解決の取組

仮説2 できることが増えることによって自発的意欲の促進につながるであろう。

手立て① 運動動作を分解して指導する

手立て② 学校全体での体力向上の取組

(2) 研究組織の立ち上げと各部の取組

ア 調査研究部

(ア) 生徒アンケートを全教科、単元ごとに実施し、授業に対する好意度等を把握し、次単元の授業づくりに役立てた。

(イ) HQC アンケートやQU テストの分析を行い、生徒の生活や学級の環境と体力の関連を調査・分析した。

イ 授業研究部

(ア) 生徒の感覚積み上げを研究・分析



(イ) 発達段階を踏まえた指導で意欲を促進

種目	跳び箱運動	長距離走	マット運動
言葉	ケーン→ドン!	〇タッタ×ザッザ	位置について→よーい→ドン
方法	片足 → 両足	足音・足の接地	1歩前→バンザイ→蹴り上げ

【イメージ言葉による指導例】

(ア) 段階的な指導

例①器械運動(マット運動)

なぜできないのかを身体の発達段階から分析し、生徒ができる動きから取り組ませ、『できる』を積み上げていくための計画を立てる。

倒立前転
補助倒立前転
倒立
壁倒立
補助倒立
よーい、ドン

〈技レベルアップのための3ステップ〉
ステップ① 「よーいドン」では振り上げ足と蹴り上げ足が地面と直角、目線はへそ
ステップ② 手の位置、目の位置＝三角形
ステップ③ できた＆怖さがなくなったら次の技
できなかった→ステップ①から再チャレンジ

【自ら選択し取り組むことのできる目標設定】

例②陸上競技(走り幅跳び)

「助走→踏み切り」に課題を設定した生徒の練習

1歩1歩の鈴の音の間隔が長いから少し大股で走り過ぎているかも……

踏み切る足に鈴をつけているから見ていて!

ファウル! だけど踏み切ったときに鈴がなっていたよ! 踏み切る足はOK。

【感覚の積み上げを意識した教具】

ウ 基盤づくり部

- (ア) 生徒たちの“できない”を“できる”へ
生徒の困難度、困り感の視点から「生徒
たちへわかりやすい指示を出すにはどうし
たらよいか」を考え、身体発達の点から原
因を考えトレーニング方法を研修した。

生徒の実態	原因	トレーニング方法
・板書が遅い ・音読をするとき に言葉を飛ばす	・見る対象を目で捉えるの が苦手 ・焦点を合わせるのが苦手	・お玉キャッチ ・眼球トレーニング
・字が収まらない。 (枠に収まらない) (バランスよく書 けない)	・運筆基礎能力の不足 ・空間認知能力の不足 ・正中線交差に課題	・おはじきシュート ・図形模写

- (イ) 日常生活の中で、自然と体を動かす
4年前より体育の準備運動で取り入れて
いる「めにしクス」を行事等で行ったり、
体を動かしながら学習する「西中オリンピ
ック」を行ったりして、思わず楽しく体を
動かすことを促した。

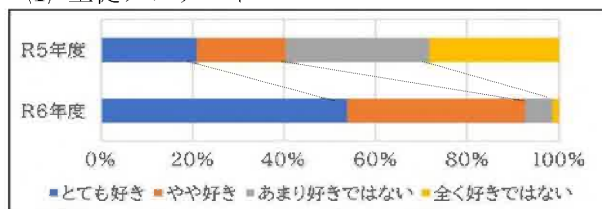


- (ウ) 開かれた学校



5 研究の成果

- (1) 生徒アンケート



Q保健体育の授業は好きですか

○授業が好き

約40%→約90%にUP

○全く好きではない

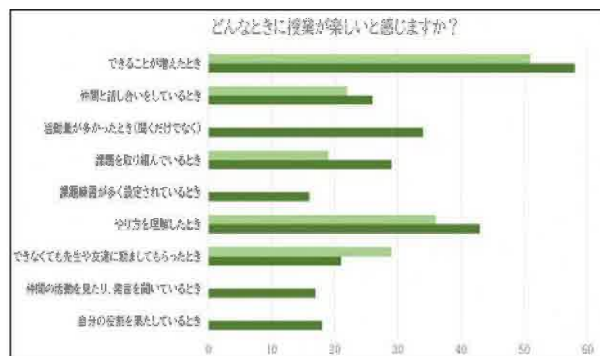
約30%→約5%にDOW

R5年度(1年生)

と

R6年度(2年生)

の同じ陸上競技
で実施



○できることが増えたとき

51人 → 58人に UP

○やり方を理解したとき

36人 → 43人に UP

○仲間と話し合いをしているとき

22人 → 26人に UP

- (2) 新体力テストの伸び

課題解決を学習過程の中に明確に位置づけし、
場の設定、教材・教具の工夫等を行った。その
結果、生徒が主体的に学習活動に参加し、教師
や仲間と学習内容を共有する学びが生まれ、よ
り深い学びにつながった。

種目	男子			
	R5年度	R6年度	R5年度	R6年度
	1年	2年	2年	3年
握力(kg)	24.39 ○	28.86	29.58	34.72 ○
上体起こし(回)	27.55 ○	30.11 ○	28.07	32 ○
長座体前屈(cm)	48.24 ○	55.22 ○	53.09 ○	55.31 ○
反復横跳び(回)	49.82 ○	54.86 ○	55.64 ○	58.39 ○
持久走(分秒)	7分24秒	6分50秒	6分29秒 ○	6分14秒 ○
50m走(秒)	8.02 ○	7.43 ○	7.44 ○	7.1 ○
立ち幅跳び(cm)	191.82 ○	211.86 ○	204.96 ○	221.2 ○
ボール投げ(cm)	16.61	18.75	18.57	22.52

種目	女子			
	R5年度	R6年度	R5年度	R6年度
	1年	2年	2年	3年
握力(kg)	21.95 ○	23.67	25.93 ○	28.05 ○
上体起こし(回)	24.81 ○	25.81 ○	24.81 ○	27.36 ○
長座体前屈(cm)	53.78 ○	54.67 ○	53.68 ○	57.05 ○
反復横跳び(回)	49.7 ○	49.42 ○	48.68 ○	50.07 ○
持久走(分秒)	5分10秒	4分56秒	5分11秒	5分11秒 ○
50m走(秒)	8.31 ○	8.39	8.54 ○	8.32 ○
立ち幅跳び(cm)	180.32 ○	190.58 ○	180.49 ○	187.67 ○
ボール投げ(cm)	12.78 ○	11.94	11.93	13.31

○は県平均(昨年度)を超えているもので、

は1年間で記録が上がっている種目

6 今後の課題

投力や持久力は、各単元に合った形で計画的に
授業の中に取り入れ実践することが必要である。

今後も体力課題解決に向け、全教職員で継続的
な取組を実践していきたい。

(文責 壽永賢哉)

学校名	かすかべしりつつたけさとみなみしょうがっこう 春日部市立武里南小学校		校長名	阿久津 進	
所在地	〒344-0023 埼玉県春日部市大枝89番地2—1				
児童生徒数	337名	TEL	048—733—6911		
職員数	37名	FAX	048—733—6913		
		URL	https://schit.net/kasukabe/estakesatominan		

1 研究主題

「体を動かす楽しさに触れ、進んで運動に取り組む児童の育成」

一汗をかき、喜び実感、
武里南小の体育授業—

2 研究の期間（1年次）

令和6年度～令和7年度 2年間

3 研究の目的

小学校学習指導要領体育科の目標では、自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うことが示されている。本校児童の実態として、令和4年度新体力テストの結果から、8種目中、5種目において、4学年以上が全国平均を下回る結果となった。特に、「瞬発力、スピード、筋力」に関する力に課題が見られた。また、児童の意識調査では、「運動が好き」「体育が好き」と答えた児童が80%にとどまった。

そこで、上記の課題を踏まえ、本校では、国語科・算数科の研究を通して培った根拠をもとに、伝え合う力、学び合う授業スタイルを土台とし、以下に示した目指す児童像のもと、器械運動領域に焦点を置いた研究を進めていく。

課題解決のための手立てを話し合い、
実践することで、「わかった」「できた」
を実感できる児童の育成

【目指す3つのゴール】

- ①「楽しさ」から「喜び」を実感し、汗をかく授業実践
- ②新体力テストにおける個々の体力目標の達成
- ③体育指導に自信がもてる教師の育成

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

【仮説Ⅰ】

基礎体力の向上を図ったり、基本的な動きや技能の系統的な学習を積み重ねたりすれば、体力が高まるであろう。

【仮説Ⅱ】

児童が主体となり課題解決に向かう授業を行えば、「わかった」「できた」の喜びを味わい、自己の伸びを実感できるであろう。

(2) 授業スタイルの確立

- ア 児童主体の課題解決型授業実践
前時のふりかえりから本時の課題設定を

行うことで、児童の必要感に迫る授業展開を実践した。



【「自分の課題」を意識させるワークシートの工夫】
イ 技のポイントをしっかり意識する
運動遊びや技のポイントを明確に押さえることで、児童自身の課題設定や児童同士の適切な学び合い（アドバイス）につなげた。



【ポイントを確認させるワークシートの工夫】
ウ 場や教材教具の工夫

課題解決に向けて、必要な練習が適切に行われるように児童の実態に応じた場や教材教具を工夫した。ワークシートのチェック項目を手掛かりに、自分の課題解決に必要な場を適切に選択できるようにすることで児童の「できた」の喜びにつなげた。



【左に「課題」、中央に「場」が示されたワークシート】

(3) 授業外の取り組み

- ア マラソンを通じて体力の向上を図る
年間を通して業間に5分間の RUNRUN タイムを実施。目標周数を設定し、毎月達成者を掲示することで意欲の向上と基礎体力の向上を図った。



イ 校庭の体を動かしたくなる場の設定
 様々な運動に親しめるように、校庭をおに遊び、ボールけり、ドッジボールなど場を分け、安全面に配慮し、遊びを通して様々な運動に取り組めるようにした。



【遊びエリアマップ】

【サッカーエリア（枠をねらってシュート）】



【おにごっこエリア（かわしてはばう、おいかけよう）】

【とび箱運動エリア（力強く躍切、ピタッと着地）】

ウ 運動委員による「チャレンジ企画」
 運動委員が中心となり、「チャレンジ企画」を実施。新体力テストや運動会などの行事等を見据えた動きを中心に取り組むことにより、児童自身が成果を実感できるようにした。



エ 実技指導を中心とした校内研修
 全学年による研究授業を実施。全職員で参観する他、教材教具の扱い方、補助の仕方、準備運動の仕方等、安全面に配慮した指導を念頭に全職員で共通理解を図ると共に、指導力の向上を図った。



(4) 家庭との連携

ア 生活習慣の確立

年間を通じて、「健康生活しらべカード」による生活習慣の見直し期間を計画的に実施。特に、スクリーンタイムを各家庭で決めるなど、「睡眠時間」についての改善・見直しを家庭と連携して行った。

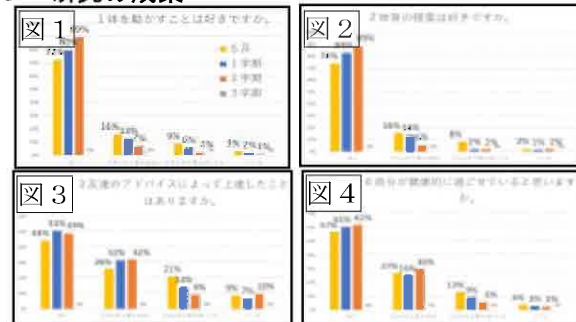
イ 家庭でできるトレーニングを紹介

毎日行うトレーニングを年間指導計画とリンクさせ、年度当初に設定。児童自ら、トレーニングを選択できるようにした。HP上でトレーニングに関するポイントを紹介した動

画を配信し、家庭でも無理なく取り組めるようにした。



5 研究の成果



- (1)「体を動かすことが好き（図1）」「体育の授業が好き（図2）」と答えた児童の割合がいずれも90%前後まで伸びた。このことから、場を工夫し、課題解決に向けた適切な練習を積むことで、「わたった」「できた」の喜びを味わう授業づくりが実践されるようになってきたと言える。
- (2)「友達のアドバイスによって上達したか。（図3）」に対し、「はい、どちらかといえばはい」と答えた児童が割合を80%まで伸ばすことができた。児童同士の学び合いにより、技の習得が成されていると言える。
- (3)家庭との連携により、生活習慣の見直しについて継続的に取り組めた。「健康に過ごそう」という意識が低い児童に対し、自身の生活スタイルを見直すことができた。（図4）
- (4)休み時間や放課後、鉄棒の練習をしたり、トラックを走ったりと目標に向かい努力する児童の姿が多く見られるようになった。



6 今後の課題

- (1) 児童同士の学び合いから、「わかった」「できた」の喜びを感じる授業をさらに推進するために、その土台となる場の工夫や技の正しいポイントについての研究を進めていく。
- (2) 教員間での安全に対する認識に差が生じないように、研修を通して「安全第一の授業」をさらに徹底していく。
- (3) 保健学習の充実を図り、体力向上、健康教育推進のため、家庭との連携を推進する。

（文責 白浦 充奈）

学校名	かすかべしりつなかのしょうがっこう 春日部市立中野小学校		校長名	安東 由美子	
所在地	〒344-0114 埼玉県春日部市東中野654番地				
児童生徒数	325名	TEL	048-746-8271		
職員数	24名	FAX	048-746-8595		
		URL	https://schit.net/kasukabe/esnakano/		

1 研究主題

「気力みなぎる児童の育成」

—児童が非認知能力を磨き、主体的に運動に取り組み体力を向上させる体育授業のあり方—

2 研究の期間（1年次）

令和6年度～令和7年度 2年間

3 研究の目的

例年の新体力テストの結果から、本校は高い体力を有している児童が多いことが分かっている。また、令和5年度の5年生を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査や本校全児童に向けたアンケートでは、運動や体育授業に対して肯定的に回答している児童が多いことが分かった。

しかし、体力的に優れており、運動に対してよい印象をもち、体育授業への向き合い方も肯定的に捉えているにも関わらず、実際の運動場面や体育授業では、目標やめあてに向かって、持っている力を十分に発揮し、力いっぱい運動に取り組んでいるとはいえない様子が見られることが多い。

そこで、本校では県学調でも調査項目になっている非認知能力(①やりぬく力②自己効力感③勤勉性④自制心)に着目した。教師が体育授業等において運動の取り組み方を工夫し、児童が主体的に力いっぱい運動に取り組むことで、体力の向上を図っていく。「できた!」という経験や達成感を十分に味わい、得ることができた自信をより高い目標に向けて挑戦し続けるエネルギーに変え、運動や体育授業に一生懸命全力で取り組む「気力みなぎる児童」の育成を目指していく。

4 研究の実践内容

(1) 研究仮説

- 仮説 1** 運動の特性に応じた楽しさや自己の成長を味わえる学習過程・授業展開を工夫すれば、主体的に運動に取り組み、体力が向上するであろう。
- 仮説 2** 個別最適な学びや協働的な学びによって課題解決する成功体験を積み重ねれば、主体的に運動に取り組み、体力が向上するであろう。
- 仮説 3** 教師の肯定的なかかわりによって、児童が自信をもつことができれば、主体的に運動に取り組み、体力が向上するであろう。

(2) 研究の取組

ア 体育授業の充実

(7) 指導重点ポイント・体育の約束の作成
学習指導要領や学校体育必携、各種書籍、研修や授業研究会で指導者から御指導いただいたこと等を、学習活動ごとに指導上の留意点として取りまとめ、中野小学校の体育指導の重点ポイントを作成した。また、教師が規律や安全に関する指導を統一して行えるよう、体育の約束も作成した。

(イ) 目指す児童の姿(A評価)の作成

教師にとっては「指導のゴール」として、児童にとっては「学習のゴール」として、単元終了後の目指す姿を、領域ごとに低・中・高学年に分け、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の項目で作成した。

(ロ) 指導上の留意点の明確化

指導案に、非認知能力や個別最適な学び、協働的な学びの指導上の留意点が明確になるように、文末に記号を付けて作成することとした。また、ねらいの確認と振り返り・まとめの場面は教師と児童のやりとりを記載した。

(エ) 中野小スタンダードの作成

学校体育必携を基に、領域ごとに授業展開と指導上の留意点を取りまとめた中野小スタンダードを作成した。授業の流れを整え、授業者がどの領域でも安定して授業を行えるようにした。

(オ) 器械運動系統表の作成

マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動の技能表を作成した。各学年で取り扱う技を示し、2年間のまとめや低・中・高学年の接続を意識して指導を行っている。

(カ) 振り返りとねらいづくりの一体化

第1時に単元のゴールを示し、各授業の終末には授業のねらい(課題)に正対した振り返りとまとめを行う。その際、児童の声から、本時で学習したことと次時や単元のゴールに向けた課題を把握し、次時のねらいを児童と一緒に設定する。

(キ) 声掛けの工夫

授業で、知識や情報を伝えて指導すべきことと質問や問いによって気付かせたいことを明確にし、「ティーチング」と「コーチング」を分け、児童へのかかわり方を工夫している。また、声掛けの種類を分類し、児童の主体的な学びを促すよう指導の工夫をしている。児童同士の「褒め言葉」も記録して集め、前向きな学び合いができるようにしている。



(ク) できたメーターによる振り返り

非認知能力に関する振り返りを毎時間取入れ、単元(年間)を通して振り返りを行うことで児童が自分自身の授業への取り組み方をより意識できるようにするとともに、継続して蓄積することで成長の実感を味わえるようにする。

(ケ) 研究授業・公開授業による指導力向上

年3回の授業研究会(低・中・高ブロック代表者による授業)に加え、年2回の全学級授業公開では、指導者を招聘し、指導力の向上に努めている。



イ 運動に親しむ機会の充実

(ア) 校技「縄跳び」の取組

本校では、縄跳びを校技として、児童が誇りをもって継続的に以下のことに取り組んでいる。

週1回：短縄の技の個人練習(業間休み)

月1回：短縄跳び検定(昼休み)

年1回：短縄大会・学級対抗長縄大会を実施している。

個人で技を磨いたり、友達と競い合ったりしながら取り組んでいる。

(イ) 全校ドッジボールの取組

週1回：全校ドッジボール(昼休み)

投げる機会が増えるようルールを工夫し、楽しみながら投力向上を目指している。



(ウ) 運動イベントの取組

休み時間等を活用し、鉄棒教室等の器械運動教室や持久走大会に向けたマラソン等、児童が得意なことをさらに伸ばしたり、苦手なことを克服したりする機会を作る。

(エ) 児童の成長や努力が見える掲示物作成

新体力テストや陸上大会、持久走大会、縄跳びに関する取組等、児童の活躍や努力の足跡を掲示し、みんなで認め合える環境を整えている。各取組で中野小最高記録や県平均等を示し、児童がそれぞれの目標に挑戦したくなる環境を大切にしている。



5 研究の成果

(1) 新体力テストの結果(単位：%)

	A	B	C	D	E
R5	31.5	32.1	23.0	10.6	2.7
R6	39.7	31.2	27.5	1.6	0.0
R5→R6	+8.2	-0.9	+4.4	-9.0	-2.7

R5 総合評価 A+B+C 児童…88.6%

R6 総合評価 A+B+C 児童…98.4%

R5→R6 +9.7%

教師が運動の技能ポイントを丁寧に指導し、児童が目標をもって粘り強く取り組んだことで、よい結果を残すことができた。

(2) 非認知能力に関する児童アンケートの結果

(令和6年度 単位：%)

	はい		どちらかといえばはい		どちらかといえばいいえ		いいえ	
	年度当初	2学期末	年度当初	2学期末	年度当初	2学期末	年度当初	2学期末
やりぬく力	73	65	22	26	4	6	1	3
	-8		+4		+2		+2	
	76	66	19	27	4	4	1	3
自制心	-10		+8		+0		+2	
	66	60	26	31	6	5	2	4
	-6		+5		-1		+2	
自己効力感	82	76	16	18	3	3	1	2
	-6		+2		+0		+1	

年度当初と2学期末の回答を比較すると、非認知能力に対し、否定的な回答が増加した。これは、学校として体育授業の在り方を見直し、児童に目指す姿を明確に示しているためである。児童自身もこれまでの体育授業への取り組み方を見直し、より主体的に運動に取り組み、体力を伸ばせるようにしているところである。

6 今後の課題

- ・運動領域や単元の目標等に応じた授業づくり
- ・体育授業時の教師の声掛けや支援の方法
- ・児童の非認知能力向上のための指導方法
- ・取組の更なる進化・深化と共通理解

(文責 谷 亮啓)

学校名	みさとしりつたかすひがししょうがっこう 三郷市立高州東小学校		校長名	藤井 邦之	
所在地	〒341-0037 埼玉県三郷市高州 2－4 0 9				
児童生徒数	2 3 8 名	TEL	0 4 8－9 5 5－7 7 1 1		
職員数	2 1 名	FAX	0 4 8－9 5 5－7 7 1 2		
		URL	https://www.edu.city.misato.lg.jp/takasuhigasisho/		

1 研究主題

「心身ともに健康で明るい児童の育成」
—希望（期待）と感動（体験・成果）と歓声（喜び）のある学校の基盤づくりとして—

2 研究の期間（1年次）

令和6年度～令和7年度 2年間

3 研究の目的

本校は、目指す学校像に、「希望（期待）と感動（体験・成果）と歓声（喜び）のある学校」を掲げ、教育活動にあたっている。

しかし、コロナ禍で関わり合いに制限があった時の雰囲気が残っていたり、経験年数の少ない教員の割合が高かったりするため、仲間と関わって学びを深めたり、共に喜び合ったりする場面が少ない体育授業も散見された。また、日頃の運動機会が多い児童とそうでない児童の二極化が見られるため、運動していても学級全体で盛り上がるような場面が少なく、学級の一体感もあり感じられないといった課題が見られた。

そこで、目指す体育授業像を「児童も先生も夢中になる体育授業 ～次の体育が待ち遠しいね～」とし、まずは何より子どもたちが期待感をもって授業に臨み、活動する時間がたくさんあって、わずかな成果でも仲間と一緒に喜び合える体育授業を中心に研究を進めてきた。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説と授業実践

〈仮説①〉

「指導の個別化」「学習の個性化」を意識した授業を計画すれば、誰ひとり取り残さず、すべての児童に楽しさや喜びを味わわせることができるだろう。（単位時間として）

ア 2年 マット遊びにおける実践

単元の前半では、様々な動きに触れさせることをねらって、回転系・支持系・倒立系の技を1時間ずつ取り上げた。

単元の後半では、前半で獲得した動きを取り入れながら、場の設定も児童が自由に考えながら遊びを楽しめるような学習過程とした。



イ 4年 ベースボール型における実践

運動経験の少ない児童が多い内容であることから、単元前半では、様々な教具を用いて「フルスイング」する経験を多く積ませる学習を設定した。多くの児童の技能が向上し、単元後半のゲームでは得点が増えるようになった。それにより、守備の作戦を考える必要性を感じられるようになり、単元を通して意欲的に学習に臨むことができた。

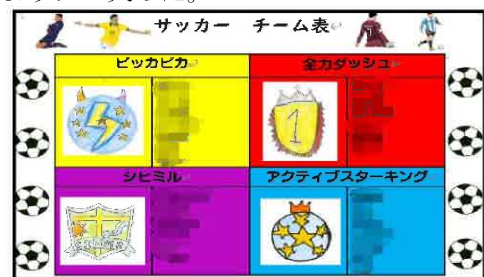


〈仮説②〉

期待感をもたせ、活動時間を確保し、わずかな成果も仲間と喜び合える授業を展開すれば、すべての児童に楽しさや喜びを味わわせることができるだろう。（1単位時間として）

ウ 5年 サッカーにおける実践

チームごとにエンブレムを作成しビブスに付けたり、ゲーム前にファイトコールをかけたりし、チームの一体感が感じられるように工夫した。



エ 4年 ベースボール型における実践

技能低位の児童でも活躍でき、チームに貢献できた実感が味わえるよう、教具やルールを工夫した。特に教具は、使用するバットやボールを打者が選択できるようにし、どの児童も不安なく授業に臨むことができるようにした。

(2) 授業外における実践

ア 様々な運動機会を増やす「おはよう運動」

週に1回の業前運動において、ローテーション運動を取り入れ、短距離走、ボール投げ、走り幅跳び、鉄棒など様々な運動に触れる機会を設定している。



イ 児童体育委員会を中心とした運動教室

運動習慣の確立を目指して、休み時間に児童体育委員企画の運動教室に取り組んでいる。内容についても、体力テストや各行事に向けたものを設定することで、児童が目標をもって参加できるようにしている。



ウ 生活習慣を自分で見直し、目標に向けて取り組む力を育む「健康ちょきんカード」

学期に1度、体育行事前の1週間に取り組んでいる。「なりたい自分」の達成に向けて、早寝早起き・朝ご飯・運動などの項目をチェックすることで目標設定力や自己効力感を高めることをねらいとしている。保護者にもコメントをもらうことで、家庭と連携して取り組んでいる。

お好きな目標 「なりたい自分」		てつぽうで、くらもちゅうさかあがりか「できる」 「なりたい自分」			
健康目標	8月 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日	9月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日	10月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日	11月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日	12月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日
早寝早起き	○	○	○	○	○
朝ご飯	○	○	○	○	○
運動	○	○	○	○	○
自分へ ひとこと (やうなね) まだいける アイト!	やうな ね!	あとい もうす こし!	毎日 つづ ける ぞ!	この 達成 を か ま し よ う!	この 達成 を か ま し よ う!

エ 東小の新たな伝統「本物のラジオ体操」

ラジオ体操の指導者を招聘し、全校で本物のラジオ体操に触れる機会を設けるとともに、運動会練習や業前運動で練習を重ねている。また、高まったラジオ体操の技能を試す場として、代表児童が全国ラジオ体操コンクールに挑戦している。今年度は、銀賞（全国2位）を受賞した。



オ 全教員で取り組む研修体制

年度当初の研修において、目指す体育授業像や準備運動などの指導事項について共通理解を図った。各研究授業の前には、全教員で授業検討会を行い、一丸となって研修に取り組んでいる。夏季休業中には、国士舘大学の細越淳二教授を指導者として招き、研修の進め方について指導をいただくとともに、体育授業と学級経営について学びを深めた。さらに、4年生の授業においては、同大学の佐々木浩教授に、ベースボール型の特性や授業の進め方についてより専門的な指導をいただき、知見を広めた。



5 研究の成果

- どの学年の授業においても、体育授業における児童同士の関わり合いや励まし合いが活発に行われるようになった。友達の失敗に対しての前向きな声かけが増えたり、ゲームの前に自然発生的に円陣が行われたりするなど、活気ある授業が増えた。
- 各教員の中に、単元のゴール像を明確にし、授業のつながりを意識した指導計画を組み立てていく意識が高まっている。
- 新体力テストにおいて、A+B+Cの児童の割合が昨年度の85.9%から90.3%に向上した。

6 今後の課題

- 全校児童の運動に対する意識調査（質問項目「運動は好きですか？」）を取るなど、2年次に向けて取組の効果を検証する。
- 運動機会のさらなる増加や健康的な生活に対する意識を高めるための、家庭・地域との効果的な連携を進める。

(文責 増田 一喜)

第 3 章

令和6年度高等学校体育地区研究協議会

会場校13校中3校を掲載

学校名	さいたまけんりつさってさくらこうとうがっこう 埼玉県立幸手桜高等学校		校長名	矢島 誠
所在地	〒340-0111 埼玉県幸手市北1-17-59			
生徒数	503名	TEL	0480-42-1303	
職員数	68名	FAX	0480-40-1024	
		URL	https://sattesakura-h.spec.ed.jp/	

1 研究主題

- 「主体的・対話的に取り組み、体力を高める
体育授業」
—運動の楽しさや必要性を感じさせ、関心・
意欲を引き出す授業—

2 研究の期間

令和5年度～令和6年度 2年間

3 研究の目的

本校では長年に渡って体力向上に向けた取り組みを行ってきたが、依然として新体力テスト結果では県や全国平均を下回る種目が多い。

そこで、体力向上を目指し、生徒が自主的に運動を行おうとする関心・意欲を高めるための手立てが必要であると考え、授業実践の重点事項として「①主体的な活動の取組」と「②対話的な活動の取組」を柱として研究を進めた。

4 研究の実践内容

ア 主体的な活動の取組の充実に向けて

- (1) 生徒が主体的に取り組む授業づくりについて見通しを持つことや、授業の中で振り返りを行うことが生徒の主体的な取り組みにつながると考え、単元計画表や授業の1時間の流れを示した掲示物を見やすいところに掲示した。これにより生徒は単元目標や単元全体の見通しを持てるとともに、毎時間の学習のめあてや流れを理解して活動ができ、結果として指示が無くても生徒が主体的に活動する場面が増えるとともに、見通しを持つことが苦手な生徒にとっても有効な手法であった。体育授業の中では「できる」だけでなく、授業の内容や動きの意味が「分かる」ようになると主体的に活動しやすくなる。そこで、授業時間のめあて（学習目標）を分かりやすく、明確に示した。生徒が授業の中での「やるべきこと」が分かりやすい表現で提示するようにした。
- (2) ICTを活用し目からの情報で、生徒の理解を促すようにした。さらに、タブレット端末を用いて、動きを確認し、課題を理解し、より積極的に授業に取り組む様子が見られた。生徒自らが課題を見つけ、その課題の解決に向けて、考えを伝え合うようにした。

自分の課題が具体的に分かり、課題解決に向けたその後の活動にも主体的に取り組むようになった。

イ 対話的な活動の取組の充実に向けて

- (1) ペア学習やグループ学習の時間を多く設定し、生徒同士で課題解決に向けた学習ができるようにした。また、話し合いや教え合いを行う時間には、生徒だけに委ねるのではなく、教師が巡回し、積極的に賞賛し、助言を重ねた。
- (2) 授業のまとめの段階では、学習カードをもとに振り返る場面を設定し、1時間の授業の中で学んだことを伝え合った。話し合いを通して、自分では気づくことができなかった事柄にも気づきをもてるようになり、授業での学びを更に深めることができた。



5 研究の成果

単元の流れや1時間の授業の流れを提示することで、見通しをもって活動し、積極的に運動に取り組む場面が増えるとともに、仲間と関わり合いながら課題解決する活動は、運動を苦手とする生徒に満足感をもたせ、意欲を高めることにつながった。ICTを使うことで、自分の課題が視覚で理解できる、学習カードにより、生徒同士の教え合いや話し合いが活発になった。さらに、話し合い活動の中では、グループのメンバーそれぞれが課題についての話しをするので、運動が苦手な生徒も自分だけじゃないという安心感をもち、今まで以上に積極的に運動に取り組むようになった。

6 今後の課題

今回の研究は体力の向上に結び付けるために主体的・対話的な取り組みを実践してきたが、運動量の確保という面での課題について取り組まなくてはならない。今後とも、生徒の体力向上を目指し、授業改善していく必要がある。

(文責 山下 研二)

学校名	さいたまけんりつみさとこうとうがっこう 埼玉県立三郷高等学校		校長名	上田 誠治	
所在地	〒341-0041 埼玉県三郷市花和田620-1				
児童生徒数	456名	TEL	048-953-0021		
職員数	53名	FAX	048-949-1028		
		URL	https://misato-h.spec.ed.jp/		

1 研究主題

「体力向上を目指した協調学習による体力テスト数値の向上」

一白らの体力に向き合い向上を目指そうー

2 研究の期間

令和4年度～令和6年度 3年間

3 研究の目的

本校生徒は運動意欲が低く、運動習慣のない生徒が多い。また基礎体力も低い。生徒たちが今よりも自己の体力に興味を持ち、課題を見つけ、解決する資質を養うために協調学習を取り入れ対話をしながら体力向上のための運動を考えることで、体力テストの数値の向上を目指す検証を行う。

4 研究の実践内容

令和4年度1年生から体育の授業内において、体力の向上を目指した協調学習を行った。小グループに分かれて、テーマに応じた運動や活動を考え実践し、発表していく。ICT機器を利用した情報収集や動画撮影などを行い、生徒が主体的に学習できるようにした。

(1) 1学年での活動

1年生では、瞬発力を高める運動と柔軟性を高める運動、巧緻性を高める運動の3つのテーマから一つを選び、グループごとに運動を考えた。



↑柔軟性を高める活動
じゃんけんで負けたほうが足を広げていく

(2) 2学年での活動

ハンドボール投げ、立ち幅跳び、反復横跳びの数値を高める運動を考える活動を行った。男女混合で小グループに分かれ、ICT機器を活用しながら行った。

5 研究の成果

男子(運動部活動加入率12%)

年	握力	上体	長座	反復	持久	50m	立幅	投げ	合計
3	36.8	29.3	44	54	394	7.6	220	23	46
2	36	29.4	43.9	54	412	7.6	218	22.1	46
1	34.6	26	45.3	52.9	409	7.6	212	20.3	44

女子(運動部活動加入率10%)

年	握力	上体	長座	反復	持久	50m	立幅	投げ	合計
3	25.7	23.1	45.6	45.2	330	9.2	165	13.8	46
2	25	25.1	47.1	46.7	324	9.2	167	14.1	48
1	24.9	21.7	46.5	47.1	318	9.0	168	13.2	47

男子については数値の向上が多くみられた。授業での活動に加え、身体の成長にも関係していることが推察できる。運動部の加入率が少ないが、校外で身体動かしている生徒も少なからずいたことも数値の向上の要因の一つとして考えられる。

女子については、目立った数値の向上は見られなかった。原因としては、運動部に加入している生徒が少なく、日常的に運動する機会が少ないこと、身体的な成長の影響が考えられる。また、男子に比べて運動意欲が低く、身体を動かすことへの抵抗感があるのではと考えられる。

6 今後の課題

今回の研究では、男子においては一定の数値向上が見られたものの、女子について明確な効果は確認できなかった。本校では週に3回体育の授業があるが、体力向上を目指すには基礎体力を高める補強運動などを増やしていくことが第一に考えられる。しかしながら、単純な補強運動では生徒のモチベーションが上がらず運動への抵抗感を高めてしまう恐れがある。楽しく体力を高める活動を考え実践していく必要性を感じた。また、体育の授業だけでなく、日常生活において継続的に運動をしてもらえるよう働きかけをしていくことが大切であると考えられる。まずは身体を動かすことやスポーツへの抵抗感をなくし、運動好きな生徒を増やすことが、長期的に見て体力の向上に関わってくるのではないだろうか。

(文責 平賀 航)

学校名	さいたまけんりつ し き こうとうがっこう 埼玉県立志木高等学校		校長名	梅澤 秀幸	
所在地	〒353-0001 埼玉県志木市上宗岡 1－1－1				
児童生徒数	7 4 0 名	TEL	0 4 8－4 7 3－8 1 1 1		
職員数	6 9 名	FAX	0 4 8－4 7 0－1 0 6 1		
		URL	https://shiki-h.spec.ed.jp/		

1 研究主題

「自己の能力に応じた体力の向上」
—苦手さをなくし継続的に運動に触れるために—

2 研究の期間

令和4年度～令和6年度 3年間

3 研究の目的

本校生徒は、運動習慣が身についておらず、自身の体力に不安を抱えている生徒が多い。運動部への加入率が低く、新体力テストの結果は埼玉県の平均である。特に長距離走を苦手とし、継続して長く運動することに苦手さを感じている生徒も少なくない。

コロナ禍での体育の授業をきっかけに、生徒が楽しくより安全に体力向上を目指し、体育の授業を取り組むことができるよう、授業の内容を見直し、本研究を行った。

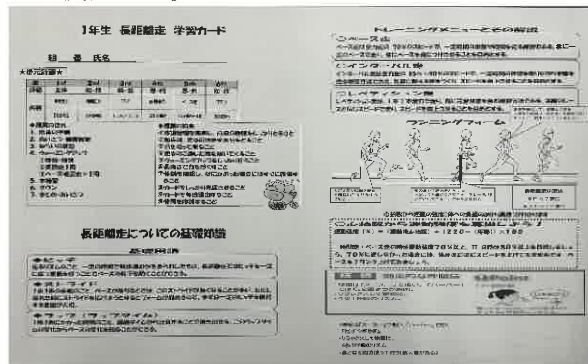
【体力について】※新体力テストの結果より

結果	男 (342名中)	女 (378名中)
不安がある	132名	159名

4 研究の実践内容

(7) 「長距離走を考えて学ぶ」

長距離走の授業を見直し、生徒が体力の向上を目指し、より主体的に学びやすい内容に変更した。3単位の学年は6回、2単位の学年は4回設定し、毎時間異なるプログラムに取り組み活動した。①時間走1(20分間走)、②時間走2(20分間走)、③タイムトライアル(1500M/1000M)、④時間走3(25分間走)、⑤ペース走(15分間)、⑥タイムトライアル(3000M)に取り組み※、毎時間、必ず記録を測定した。

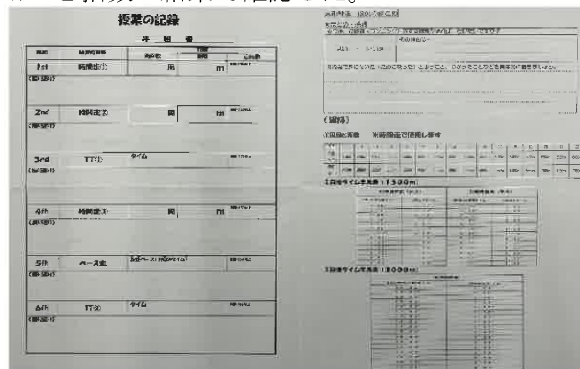


※2単位については②、③を除いた活動である。

(4) 「学習カードの活用による思考力の向上」

学習カードには「長距離走の基本知識や方法」「心拍数から強度の算出方法」「授業の記録」「記録の資料」などが記されている。

授業では、毎時間の走行距離やタイムを記録し目標タイム早見表を用いて、一定のペースで走行することでできているかを確認する。また、走行直後に心拍数を測定し、走りの強度が適切であったか※心拍数の結果で確認した。



※運動強度＝心拍数÷(220－年齢)×1000

5 研究の成果

生徒の感想は「自分のペースに合った走りができた」、「無理のない程度に気持ちよく走ることができた」など、今までの長距離走の授業で聞くことのできなかった声が多くあった。しかし、「心拍数が上手く測れない」、「上手な走り方のコツが分からない」などの声もあり、指導の仕方に改善が必要である。

教員視点では、数字で比較することができるため、一度に多くの生徒へのフィードバックが可能になった。また、体育科全体で目標を明確にさせ取り組ませることができ、「ただ走らせるだけの授業」にならず生徒も教員も目標を持ち取り組むことができた。

本研究内容については、今後も改善が必要であるが、効果的な授業であると考えます。

6 今後の課題

今後は授業の活動内容をスプレッドシートに入力できるようにし ICT を活用した授業も取り入れていきたい。また、他教科との横断授業を視野にいれ、より効果的な授業展開にしていきたい。

(文責 廣瀬 恵美)

第 4 章

市町村体力向上推進委員会連絡協議会

【朝霞市児童生徒体力向上推進委員会】

朝霞市教育委員会

〒351-8501

埼玉県朝霞市本町1丁目1番1号

TEL 048-463-2884

FAX 048-467-4716

URL <https://www.city.asaka.lg.jp/site/kyoiku/>

1 事業の目的

朝霞市教育振興基本計画の基本目標1「朝霞の次代を担う人材の育成」の施策5において、「体力の向上と学校体育活動の推進」を掲げている。

本事業は、朝霞市体力向上推進委員会を中心とし、組織的な取組をととして、運動好きの児童生徒育成に向けた体育授業の改善や児童生徒の体力向上を目指している。

2 事業の内容

朝霞市体力向上推進委員会は、市内小・中学校から各1名、全15名の推進委員で組織されており、以下の取組をととして、教職員の授業改善、児童生徒の学習改善及び体力の向上に向けた取組を推進している。

(1) 体力向上シートの作成【推進委員】



- ①年度当初の朝霞市体力向上推進委員会にて、朝霞市の体力課題を共有化。
- ②推進委員による体力向上シートの作成。(課題解決に向けた各校の取組のとりまとめ)
- ③市内共有サーバーに保存し、各校にて周知。

(2) 新体力テスト対応マニュアルの作成【市教委】



- ①新体力テストの事前・事後指導や測定時の留意点・効果的な声かけ例等を周知するためのマニュアルを作成。
- ②新体力テスト実施時期に合わせて文書発出。
- ③上記の体力向上シートを添付。各校で測定前の準備運動として活用を促した。

(3) 体力向上推進委員会・授業研究会の開催

本市では、輪番制により、年間1回(2学期)の授業研究会・研究協議会を開催している。市内小・中学校の教員が参加する唯一の体育科授業研究会である。

<研究のテーマ>

平成24・25年度	臨の力を引き出すための指導の工夫
平成26・27・28年度	各校の児童・生徒の実態に応じた体力向上～〇〇を高めるために
平成29・30年度	体育・保健体育好きな児童生徒を育成する指導・取組の工夫
令和元年・2年度	体育・保健体育好きな児童生徒を育成する指導・取組の工夫
令和3年度	コロナ禍における体力向上と体育授業について
令和4年度	コロナ禍における体力向上と体育授業について～運動の楽しさを味わわせながら～
令和5年度	運動の楽しさを味わわせ、児童生徒の主体性を引き出す体育授業について
令和6年度	運動の楽しさを味わわせ、児童生徒の主体性を引き出す体育授業

授業研究会の様子

<R4中学校バスケ>



<R5小学校体つくり>



<R6中学校長距離走>



指導案検討の在り方の見直し

<回答フォーム>

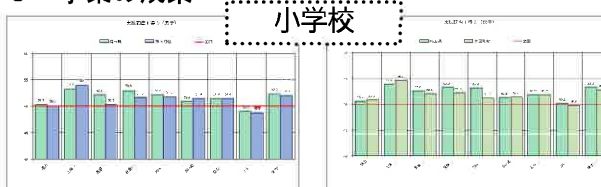
<回答集約表>



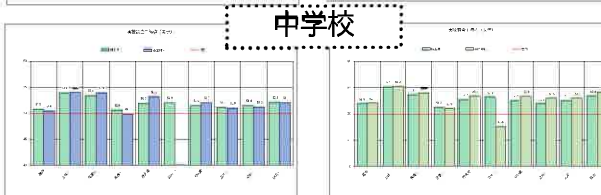
- ①指導案第1版と併せて回答フォームを送付。(回答フォームは授業者と調整し、体力向上担当指導主事が質問事項をまとめ、QRコード化。)
- ②回答を集約して授業者にフィードバックし、その内容を元に指導案を修正。

3 事業の成果

小学校



中学校



成果：全国体力調査のTスコアは、ほぼ全種目で全国平均を上回った。

小・中連携の観点からも、授業研究会は意義のある取組であり、継続していく。

課題：新体力テスト結果は、低下傾向。運動の楽しさを味わわせ、結果としての体力向上を目指し、各種取組を推進・改善する。

4 おわりに

引き続き、運動好き・体育好きな子を育て、朝霞市の児童生徒の体力が向上するよう、一層推進していきたい。

ソフトボール投げのポイント



ボールの握り方



2本指

手が大きい人向き



3本指

手が小さい人向き

ボールの縫い目に
垂直に指をかける



手とボールの間
に隙間をつくる

からだの使い方

友だちと確認しながらやると
よくわかるよ！



投げる手と反対の肩を
投げる方向に向けて横
向きになる。

投げる方向を見て右足
に100%体重をかける。

左手は投げる方向へ、
ボールの位置は頭の後
ろにする。

肩の高さよりも肘をあげ、
胸を反らし、左足を踏み出す。

ここまでは小学校3年生までにできるようになろう！できていない人は動作をひとつずつ確認しながらマスターしよう！



体のひねりを利用して、
手首のスナップで
ボールに力を入れる。

投げる手を止めずにダイナミックに腕を大きく振る。

腕を大きく振り落とし、
左足に100%体重をかける。

腰の回転がしやすいように
体のひねりとともに
右足をあげる。

小学校5年生までにはひとつとおりマスターし、6年生で最高のパフォーマンスができるようがんばろう！

子供たちに投げるコツをスイッチON!

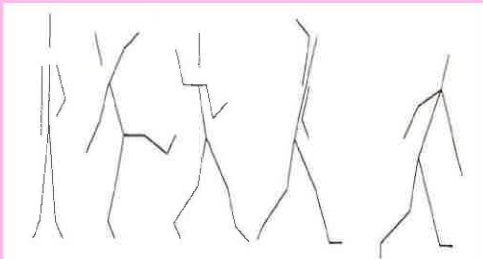
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

東海大学体育学部小澤研究室
投力向上プロジェクト

(協力：戸田市立美谷本小学校 実践例一部抜粋)

投運動授業について～正しい投げのフォームを習得し、ソフトボール投げの記録を向上させる～

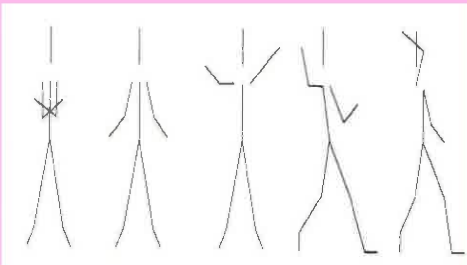
(1) どすこいバウンド投げ



ねらい：体重の移動、全身を使ってボールを投げる感覚を養う。

方 法：横向きの姿勢から相撲の四股を踏む要領で、軸足と反対の足を大きく上げ、勢いよく振り下ろすと同時に地面めがけてボールを投げつける。

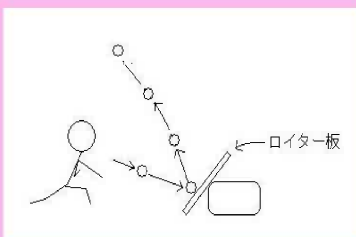
(2) バトン投げ



ねらい：バトンを立てに縦にできるだけ多く回転させることで、スナップを強調する。

方 法：横向きに立ち、胸の前で両手首を交差させた姿勢から肘を伸ばしながら両腕を、円を描くように体側に振り、両手を方の高さよりも高く挙げた姿勢から一気に投げに移行する。

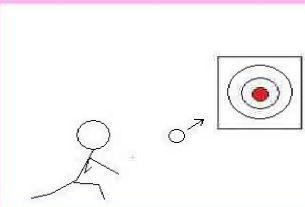
(3) バウンドボール投げ



ねらい：斜めに立てかけたロイター板に向かってボールをたたきつけ、高く跳ね返らせる。

方 法：体全体を使って大きなフォームで投げ、なるべくボールを高く跳ね返らせるように投げる。高さに応じて点数をつけて、得点を競わせる。

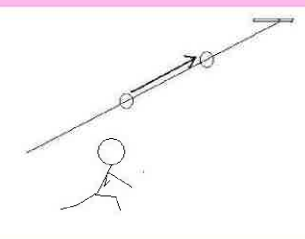
(4) 的当て



ねらい：的に向かって投げて、正確性を身に付ける。

方 法：得点をつけ、制限時間以内にとれる点数を競う。

(5) ピッチングロープ投げ



ねらい：ロープを約45°の角度ではり、リリースの最適な角度を覚える。

方 法：手投げにならないように、体全体で投げる。今回はロープにテニスボールがついた専用の教具を使ったが、1本のロープとバトンで代用できる。

家族で体力アップ

おうちでも楽しく運動！

家族のお手伝いで体力アップ

例

- ◇ お風呂そうじ
- ◇ 窓ガラスみがき
- ◇ ゴミ出し



外遊びやレジャーでリフレッシュ

例

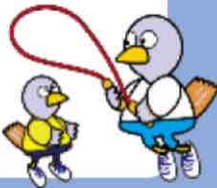
- ◇ サイクリング
- ◇ ボール遊び
- ◇ ランニング



なわとび遊びで汗をかく

例

- ◇ 回数にチャレンジ
- ◇ 時間にチャレンジ
- ◇ 種目にチャレンジ



一人やペアでストレッチ

例

- ◇ 一人でゆっくり
- ◇ 二人で楽しく
- ◇ 記録にチャレンジ



保健体育課・スポーツ振興課から動画配信中



「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」
学校の授業で行う運動が
いつでも見れる！ いつでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvJR0aHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



「選手と一緒に体を動かそう」

色々な選手とラジオ体操やトレーニングができる！

「県内プロ・トップスポーツ選手によるラジオ
体操、トレーニング動画」

<https://saitamasc.jp/exercise>



コツコツときたえた体は たからもの