

挨 捂

各学校及び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への多大なる御尽力に、厚く御礼申し上げます。また、コロナ禍においても、児童生徒の教育活動を停滞させないよう、学校現場において様々な取組をいただいておりますことに、心から敬意を表し、感謝申し上げます。

今年度は、延期された「東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会」が無観客で開催され、選手の活躍に心が踊らされたことは記憶に新しいところです。「東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会」を通じて、「する・みる・支える・知る」など、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方を経験するよい機会になったことだと思います。

さて、本県では、「埼玉県 5か年計画－希望・活躍・うるおいの埼玉」及び「第 3 期埼玉県教育振興基本計画－豊かな学びで未来を拓く埼玉教育」の指標に係る数値として、「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」を算出しています。令和 3 年度は、小学校 78.4%，中学校 82.5%，高等学校（全日制）87.8% という結果がありました。令和元年度と比較すると、全体的に低下しております。この背景には、新型コロナウイルス感染症予防のため、体育時における活動内容の変更、運動部活動の制限等があり、全体的に運動機会や運動量が減少したり、外出自粛により日常的な運動不足が生じたりしたことなどが影響したと推察されます。一方で、「令和 3 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によりますと、本県の小学 5 年生・中学 2 年生の体力は、全国の上位に位置しております。

これもひとえに、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を熱心に御指導いただいている賜物であると改めて感謝申し上げます。

しかしながら、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」においては、「運動やスポーツが好き」という児童生徒の割合は、全国平均をやや下回っており、本県の課題となっております。

生涯にわたる健康や体力の保持増進にとって大切なのは、主体的に運動やスポーツに取り組む習慣です。そのためにも、子供たちが運動やスポーツを好きになることが極めて重要となります。児童生徒の「運動・スポーツが好き」の入り口は、やはり体育の授業です。そして、体育の授業は全ての子供に保障されている時間です。ぜひ、体育の授業を「運動・スポーツ好き」の入口にしていただきますようお願いいいたします。

各学校におかれましては、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、まずは十分な感染対策を行うことが重要ですが、感染状況を踏まえつつ、今後も埼玉県が目指す「学習規律を確立させ、力いっぱい運動し、思いっきり汗をかく『楽しい』体育授業」の実践を核に、児童生徒一人一人の課題に応じた取組による、総合的な体力向上と運動好きな児童生徒の育成をお願いいたします。

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ん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 4 年 3 月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課長 松中 直司

目 次

第1章 令和3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
◆「平成31・令和2年度指定」 川口市立上青木南小学校 越谷市立大間野小学校 幸手市立さくら小学校	
◆「令和2・3年度指定」 久喜市立本町小学校 越谷市立城ノ上小学校 越谷市立明正小学校 上尾市立大石南中学校	
◆「令和3・4年度指定」 蕨市立中央小学校 狹山市立入間野小学校 所沢市立上新井小学校 秩父市立吉田小学校 越谷市立出羽小学校	
第3章 令和3年度高等学校体育地区研究協議会	28
◆県立滑川総合高等学校 県立戸田翔陽高等学校 県立寄居城北高等学校 (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	32
◆本庄市教育委員会	
第5章 体力向上に関する調査結果	36
◆第1 令和3年度「埼玉県児童生徒の新体力テスト」結果	
◆第2 令和3年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	
◆第3 令和元年度「体力・運動能力調査（全国調査）」結果からの 本県の分析	
◆第4 令和3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	77
◆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4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	93
◆令和2年度年齢別男女体格	
◆昭和48年度～令和3年度 県・全国平均値一覧表	

第 1 章

令和3年度体力向上優良校表彰受賞校

令和3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
入間市立藤沢北小学校
川口市立上青木南小学校
久喜市立清久小学校
久喜市立小林小学校
熊谷市立男沼小学校
熊谷市立奈良小学校
熊谷市立星宮小学校
越谷市立大間野小学校
越谷市立城ノ上小学校
越谷市立明正小学校
幸手市立さくら小学校
白岡市立大山小学校
秩父市立影森小学校
東秩父村立楓川小学校
深谷市立大寄小学校
三郷市立丹後小学校
三郷市立新和小学校
吉川市立三輪野江小学校
蕨市立中央小学校

中学校

(50 順)

上尾市立大石南中学校
朝霞市立朝霞第一中学校
川越市立川越西中学校
久喜市立菖蒲中学校
熊谷市立玉井中学校
熊谷市立富士見中学校
白岡市立南中学校
秩父市立影森中学校
所沢市立三ヶ島中学校
三郷市立瑞穂中学校
宮代町立須賀中学校
蕨市立東中学校

高等学校

県立入間向陽高等学校
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
県立坂戸西高等学校
県立ふじみ野高等学校

体力テストの総合評価A+B、体力テスト8項目中5項目以上第一目標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20校、中学校12校、高等学校6校を表彰しました。

生活習慣では、特に家庭の協力も必要で、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

川口市立上青木南小学校

校長名 清水 健治

学校名

所在地 〒333-0844 埼玉県川口市上青木1-6-43

児童生徒数

382名

TEL 048-251-1159

職員数

20名

FAX 048-251-1087

URL <https://kamiaokiminami-e-kawaguchi-saitama.edumap.jp>

1 研究主題

「運動好きで、心も体もたくましい児童の育成」

2 研究の期間（2年次）

平成31年度～令和2年度 2年間

3 研究の目的

本校では、「考える子 やさしい子 たくましい子」を学校の教育目標とし、知・徳・体の調和のとれた教育活動を目指している。

令和元年度の新体力テストの結果は、埼玉県の体力標準値と比較すると、男子48項目中28項目で下回り、女子48項目中30項目で下回る結果であった。

また、児童アンケートの結果から、体育に関する児童の実態(課題)として次の3点が挙がった。

- ①学年が上がるにつれて、体育の学習が嫌いな児童が増えている。
- ②嫌いな理由は「うまくならないから」「苦手意識があるから」。
- ③課題を達成できなくてもそのままよいと考え、挑戦する意欲が多い児童が多い。

以上のことから、研究主題を「運動好きで心も体もたくましい児童の育成」と設定し、具体的に次の4点を考えた。

- ①「運動好き」とは「体を動かすのが好き（体育の授業が好き）と答える児童90%以上」
- ②「心も体もたくましい」とは「お互いに励まし合い、粘り強く挑戦し合う子」
- ③目指す授業像として、「勢いのある授業（励ましや認め合いの声かけ）（技のポイント・課題が明確）」
- ④目指す教師像として「体育を楽しんでいる教師」

4 研究の実践内容

(1) 研究仮説と手立て

仮説1 一人一人に課題意識をもたせ、伸びを実感できる学習指導の工夫をすれば、運動好きで、心も体もたくましい児童が育成できるだろう。

■手立て「身に付けさせたい技能の明確化」「体育学習カードの効果的な活用」「教材教具・場・ルールの工夫（見える化）」「学習展開

の工夫」等

仮説2 仲間との関わりを意識した学習指導の工夫をすれば、運動好きで、心も体もたくましい児童が育成できるだろう。

■手立て「意図を明確にした関わり合い・学び合い」「学習規律の確立」等

仮説3 自らの体力を高める楽しさや大切さを日常から味わわせることができれば、運動好きで、心も体もたくましい児童が育成できるだろう。

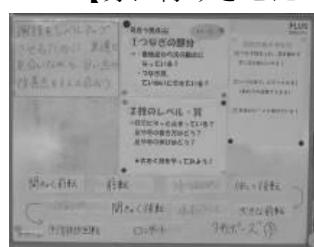
■手立て「年間を通した計画・実践」「業間運動の充実と工夫・改善」「目的を明確にした体育的行事の充実」「学習環境の整備」等

(2) 実践の具体例

ア 仮説1について

(ア) マット運動（6年）

【身に付けさせたい技能の明確化】



技の合格基準や到達度を伝え、その段階にあった練習方法を提示し、児童が自分の段階に合った練習方法を選択できるようにした。

(イ) ハードル走（6年）

【場の工夫（見える化）】



ハードルに画用紙を取り付け、足の裏で蹴ることやハードル前に新聞紙を置き、それを踏まずに走り越すことなど、児童が意識するべきポイントを見える化することで、課題意識をもちやすくできるようにした。

(ウ) 表現リズム遊び

(1年)

【体育学習カードの効果的な活用】

できるようになった動きを記録し、伸びが実感できるような学習カードを用意し、自分の現状をつかめるようにした。

イ 仮説2について

(ア) 鬼遊び（2年）



【意図を明確にした関わり合い・学び合い】



児童のよい動きを掲示物として示し、その掲示物を参考にして、よい動きについてチーム内で伝え合うことができるようとした。

(イ) ゴール型ゲーム（4年）

【伝え合う時間・場の確保】

ICT 機器を用いてゲームを撮影し、その映像と知識として得た良い動きを基に伝え合いをすることで、チームの動きを客観的に見て、効率的に深い伝え合いができるようにした。



(ウ) 幅跳び（3年）

【明確な相互評価の視点を与える】



評価の視点を明確化することで跳び方のポイントを友達にも伝えやすくした。

ウ 仮説 3 について

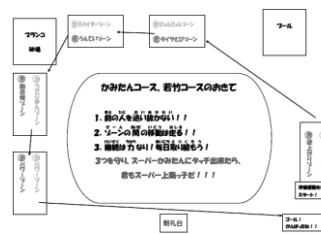
(ア) さわやかタイム（業間運動）の実施

【年間を通して計画・実践】

年間スケジュール 体力向上計画	
月	年間スケジュール 体力向上計画
月	月間スケジュール 体力向上計画

体を動かす楽しさや心地よさを味わわせることと体力向上を図るため、年間を通して計画的に業間運動を実施した。時期に応じて、パワーアップタイム、ランランタイム（持久走）、なわとびタイム（個人跳び、8 の字跳び）を行っている。

(イ) 業間運動の充実と工夫・改善



校内の遊具を使ったサーキット運動を開発し、体育の授業導入時や休み時間に取り組むことで、課題となっている体力の向上に楽しく取り組めるようにした。

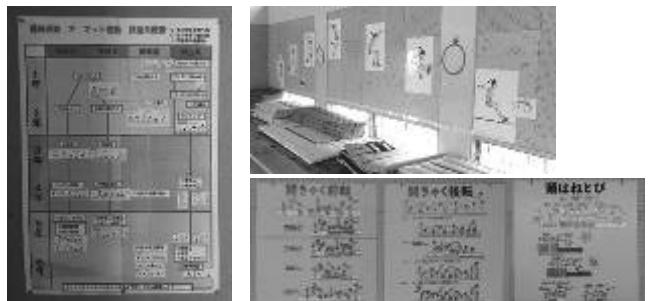
(ウ) 外部講師を招いた運動教室

県レク協会による運動遊び教室、浦和レッズハートフルクリニック、埼玉アストライア T ボール教室などを実施し、児童の運動意欲の向上を図った。



(エ) 学習環境の整備

【体力向上を意識する掲示物】



5 研究の成果

(1) 新体力テストの結果からわかる成果

新体力テスト総合評価 (A+B+C) が令和元年度 79.2% から令和 3 年度 91.8% へ 12.6% アップした。また、全国平均を上回った種目数の割合も、39.6% から 65.6% へ 26% アップした。

(2) アンケートの結果からわかる成果

「体を動かすことが好きな児童」が 88% から 93% へ、「体育の学習が楽しい児童」が 91% から 96% へ、「課題意識をもって活動する児童」が 85% から 93% へ、それぞれ向上した。

6 今後の課題

(1) 日々の体育授業のさらなる質の向上を図ることで、運動好きな児童をさらに増やす。

(2) 児童が楽しみながら継続的に体力向上を図ることができるような業間運動や業間遊びの工夫・改善を図る。

(文責 尾田 賢一)

学校名	越谷市立大間野小学校			校長名	島田 悟
所在地	〒343-0844 埼玉県越谷市大間野町2-115				
児童数	542名	TEL	048-985-3382	FAX	048-985-3381
職員数	35名	URL	koshi022@edu.city.koshigaya.saitama.jp		

1 研究主題

「運動に対する必要感をもたせる体育授業と
運動好きな児童の育成」

—3つのゴールを目指して—

<3つのゴール>

- ①運動好きな児童 100%の達成
- ②新体力テストにおける個々の体力目標の達成
- ③体育指導に自信のある教師の育成

2 研究の期間（2年次）

平成31年度～令和2年度 2年間

3 研究の目的

本校では、平成25年度から体育科の研究を始め、本年度で9年目を迎える。研究を始めた当初こそ、新体力テストの結果や運動に対する意識の向上が見られたが、平成29年度を境に、児童の体力や意欲の低下が見られるようになった。

そこで、国が目指す体育科の目標を達成し、本校の児童や職員に合わせた新たな視点での研究が必要であると考え、令和元年という節目に、埼玉県体力課題解決研究指定を受け、それまで続けた研究主題を一新し、これまでの研究を引き継ぎつつも新たな思いで研究を進めた。

新たな研究主題のキーワードは『必要感』である。この『必要感』とは、「やらされている」・「準備されすぎている」という教師主導の学びではなく、「児童自らが課題を見付け、課題を解決するために、どんなことをすればよいかを考え、技能をはじめとした様々な力を身に付けていく学び」である。また、この運動に対する「必要感」をもたせるには①授業における運動に対する必要感②授業以外の体育的活動における運動に対する必要感③家庭との連携を通した運動に対する必要感、の3つが重要であると考え、それぞれ①授業支援部②授業外支援部③家庭連携部という3つの専門部会を立ち上げ、各部会で運動に対する必要感に迫る手立てについて検討した。さらに、本研究の目標と成果を明確にするため、達成指標（研究のゴール）を3つ定めた。以下に研究の実践内容や成果等について紹介する。

4 研究の実践内容

(1) 「授業支援部」の取組

ア 本校の「体育授業スタイル」の確立

児童にとって、必要感のある体育授業を実践するために、1時間の体育授業の流れ（型）を作成した。その際、特にねらいの設定の仕方を工夫し、児童の発言や前時の振り返りを生かしたねらい設定ができるようにした。また、具体的な声かけ方法や理想の児童の姿などの例示も作成し、体育指導に自信がない教員でも、1時間の体育授業をどのように流し、声かけすればよいかが分かるようにした。



イ 小中9年間の年間指導計画の作成と実践

指導内容の確実な定着を図るために、夏の小中合同研修会の教科部会を通して、小・中9年間を見通した年間指導計画の作成を行った。また、器械運動については、それぞれの学年での目指すべき児童生徒像を定め、9年間の見通しをもった指導が実践できるようにした。



ウ 「器械運動レベル評価表(ループリック)」の作成と活用

だれが教えるも平等に評価ができる、指導と評価の一体化を図るため、3つの器械運動における、技ごとのレベル評価表（ループリック）を作成した。その際、1つ1つの技の段階をスマールステップで表し、B基準やA基準を設定することで、指導と評価の一体化を図った。また、教師だけでなく、子ども同士でも活用できるように、オノマトペや簡単な言葉でポイントを表記することで、児童同士も積極的に活用し、お互いの学び合いや教え合いがより活発になった。〈ループリック〉



(2) 「授業外支援部」の取組

ア 新体力テスト大会の実施

児童の必要感を高めるため、前年度に作成した体力プロフィールの第1目標から第3目標を個人目標として設定し、クラスごとの個人目標の達成率を競わせる新体力テスト大会を実施した。学年や学級の体力課題がはっきりすることで、どの領域でどのように児童の体力を養うことが必要なのか体育授業の改善点を明確にし、学習過程の工夫を図ることができた。

〈体力向上目標シート〉



イ 遊具チャレンジコーナーの設置

校庭にある遊具を使い、遊びながら自然に体力が高まるような「遊具チャレンジコーナー」を作成した。低学年から高学年まで幅広く挑戦できるように、遊具ごとにレベルを設け、子どもたちは、「できた」「楽しい」「もっとやりたい」と感じ自然と外遊びをする児童が増加した。

〈遊具チャレンジコーナー〉



(3) 「家庭連携部」の取組

ア 「おおまのパワーアップ通信」の発行や自宅でできる運動のポイント動画の配信
家庭連携部では、月2回、自宅で取り組める運動、養護教諭による生活アドバイスを紹介する「おおまのパワーアップ通信」を発行、配信した。「必要感」「楽しさ」をテーマに、親子でできる運動、新体力テストの記録向上につながる運動を掲載した。

〈おおまのパワーアップ通信〉



5 研究の成果

(1) 「運動好き」「体育が楽しい」と感じる児童の大幅な増加（児童アンケートより）

	運動好き・どちらかといふと好き	体育が楽しい・どちらかといふと楽しい
令和元年（6月）	91.0%	93.2%
令和2年（9月）	90.8%	94.8%
令和3年（2月）	93.2%	96.2%
令和3年（7月）	95.7%	98.5%

(2) 児童の体力の大幅な向上(新体力テストより)

年度	A+B	A+B+C
平成30年	47.9%	80.3%
令和元年	49.5%	80.5%
令和2年	未実施	未実施
令和3年	53.9	84.1%

右側には、大瀬野小学校の体力合計点と各年齢層の平均点が示された棒グラフがある。

(3) 体育指導に自信のある教師の増加（教員アンケートより）

	とても自信あり	まあまあ自信あり	あまり自信がない
令和元年	0%	23.5%	70.6%
令和2年	0%	31.2%	56.3%
令和3年	11.8%	52.9%	23.5%

6 今後の課題

- 「運動好き 100%」を目指して、更なる研究の継続や工夫
- 教職員間での研究の円滑な受け継ぎ
- 体育の研究を他教科にも生かしていくための手立て
- 時代の流れや実態に合わせた柔軟な思考

(文責 堀江 法如)

学校名	幸手市立さくら小学校		校長名	岸 千里
所在地	〒340-0113 埼玉県幸手市大字幸手72番地			
児童生徒数	462名	TEL	0480-43-0623	
職員数	32名	FAX	0480-43-0635	
		URL	http://163.44.3.135/app-def/S-102/satte-stm/	

1 研究主題

「生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成」
—一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して—

2 研究の期間（2年次）

平成31年度～令和2年度 2年間

3 研究の目的

本校の児童は、素直で明るく活動的であるが、全般的な課題として、主体的に取り組むこと、自己の体力に自信がないことがあげられる。また、本校は経験の浅い教員も多く、体育の授業における指導の手立てやどのような動きがよいか分からぬ教員も多い。

そこで、課題研究を通して運動が苦手な児童にも「できる楽しさ」を味わわせ、一人一人が自己の体力の伸びを実感できる授業創造に全校で取り組んでいきたい。そして、体力向上の取組を地域に発信することで、家庭・地域と連携を深め、生き生きと学び主体的に自分の健康について考え、行動する児童を育てたいと願い、本研究主題を設定した。

4 研究の実践内容

(1) 校内授業研究会

〈研究仮設1〉 必要感のある学習展開や場の工夫をすることで、自らの運動能力の伸びを実感できるであろう。

〈研究仮設2〉 自らの生活習慣と心身の健康状態を振り返り、運動することのよさを知ることで、自ら進んでよりよい生活習慣を追求できるであろう。



低学年（主に体つくり）

- 1年「多様な運動遊び」3回
- 2年「体ほぐしの運動遊び」
- 2年「ボール投げゲーム」

中学年（主に保健領域）

- 3年「けんこうな生活」2回

4年「体の発育と健康」2回

4年「とび箱運動」

高学年（主に実技領域）

5年「ハーダル走」

5年「心の健康」

6年「とび箱運動」2回

6年「バスケットボール」

6年「体力を高める運動」

6年「病気の予防」



(2) 授業研究・学年部の取組

ア さくら小体育授業スタンダード

さくら小体育授業スタンダード～運動領域～

		学習内容・活動
導入	1	集合、整列、健康観察、挨拶
	2	さくらっ子体操（準備運動・補強運動）
	3	こつこつタイム（感覚つくりの運動）
	4	※単元を通して毎時間行い、伸びを実感できる活動。 ※本時の学習に必要な感覚を身につけるための運動。
展開	5	用具・場の準備
	6	本時のねらいの確認
	7	試しの運動・ゲーム
	8	話し合い・作戦
		※課題解決に必要な技のコツや作戦のポイントを共有する。
		8 ぐんぐんタイム（再度活動）

イ 特性要因図(フィッシュボーン・チャート)研究協議

仮説や手立ての検証について、的を絞った協議をする為、特定要因図による研究協議を行った。



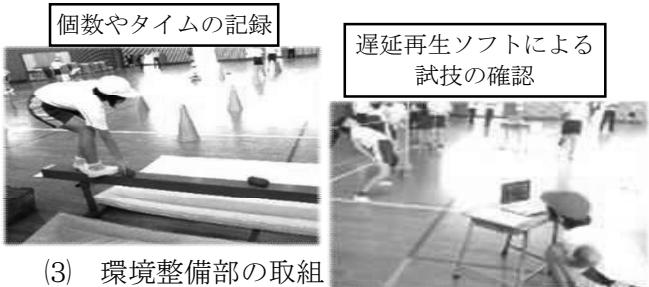
ウ 継続的な運動と伸びの実感を促す学習カード
毎時間の活動の中で、児童の伸びが実感できる項目（例：感覚つくりの運動時の回数が記入できる項目）を入れることを統一した。

お問い合わせの窓口

ヨコナ	/	/	/	/	/	/	/	/	/
バス&キヤッピ	□	□	□	□	□	□	□	□	□
ダンボールアタック	□	□	□	□	□	□	□	□	□

エ 掲示物・場の工夫・I C T機器の活用

児童が自由に手本となる動画を見たり、自分の試技を撮影したりして、自らの課題と成果を客観的に分析できるようにした。高学年では、伸びの記録をリアルタイムでグラフ化したり、振り返りをオンラインで共有したりして活動を充実させることができた。



(3) 環境整備部の取組

ア 自校体操の作成

自校体操（さくらっ子体操）の指導要点を作成した。注意点や声掛けのポイントが明確になったことで、全校で統一した指導ができるようになった。

イ 「体力アップコーナー」の設置

体力テストに関する体力課題（投力・跳躍力・持久力）運動技能の向上を図るため、校庭、校舎内の各所に「体力アップコーナー」を設置した。ポイント解説の掲示物では、運動が得意な児童による手本の写真が載せてあり、低学年でもイメージしやすいようにした。



ウ 目標値を意識させる個人記録用紙の活用

体力プロフィールシートの第1～第3目標を参考に、県平均値と比較しながら個人の目標値を記録用紙に記入させた。

(4) 環境整備部の取組

ア 生活リズムチェックカード

起きる時刻、朝ごはん、食後のはみがき、排便、運動や外遊び、ゲーム、寝る前のはみがき、寝る時刻、家庭学習の項目で「生活リズムチェック」を1週間実施し、家庭と連携して生活習慣の改善を促した。

イ 朝食欠食を減らす栄養指導

全学級の身体測定前に15分程度、朝食の大切さや望ましい食生活について発達段階に応じた栄養指導を実施した。6年生では、1食分の献立をクラスで考え、実際に給食で提供することで、食に関する興味を喚起了した。



ウ 体育だより『さわやか』

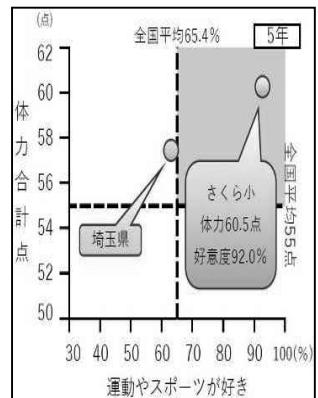
体育だよりでは、アンケートの考察や、家の中でできる運動、親子で作れるおすすめレシピなどを随時発信し、さくら小での体力向上の取組と家庭との連携を図った。

5 研究の成果

◎「伸びを実感」させる授業の展開を工夫することで、児童は自分の運動能力に自信をもち、更に主体的に体育に取り組むようになった。

◎I C T機器の活用、教材教具の工夫により、児童の「伸びしろ」を効果的に見つける授業展開ができるようになった。

◎投力と跳躍力のポイントをおさえ、休み時間などにも遊びの中で楽しみながら運動に取り組むことができた。



埼玉県の結果	さくら小の結果			
	平成31年度 (2019)	平成31年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)
体力テストの総合評価で上位ランク(A+B+C)の見当確率	82.8%	87.3%	84.6%	91.8%
比較 4.5ポイント向上				↗

6 今後の課題

●さくら小の課題である投力・跳躍力を伸ばす授業を更に充実して、技能面だけでなく知識と合わせて伸ばす必要がある。

●朝食については全校でおおむね9割の児童がしっかり食べているが、引き続き低学年の段階から「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣化し、高学年になるにつれて、自分から朝食を食べる生活リズムができるよう促す必要がある。

(文責 吉田 崇信)

学校名	久喜市立本町小学校		
所在地	〒346-0005 埼玉県久喜市本町7-6-1		
児童生徒数	266名	TEL	0480-22-8245
職員数	21名	FAX	0480-24-1772
		URL	https://kuki-city.ed.jp/honcho-e/

1 研究主題

「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成するための小学校体育のあり方」
—する、見る、支える、知る—

2 研究の期間（2年次）

令和2年度～令和3年度 2年間

3 研究の目的

心と体を一体としてとらえ生涯にわたって運動に親しむことが小学校体育の第一儀的目標である。児童が生涯にわたり運動に親しむために、運動が苦手な児童のための体力向上と運動技能の獲得を目指す。併せて体育指導を抜本的に見直し、たくましく生きる児童の育成を目指す。2021年の東京オリンピック・パラリンピック開催に伴い、オリパラに関する指導の充実を各運動領域と関連させながら、「する、みる、支える、知る」という様々な視点からスポーツの意義や価値等にも触れていき、児童の生涯にわたる豊かなスポーツライフの土台形成を行っていく。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

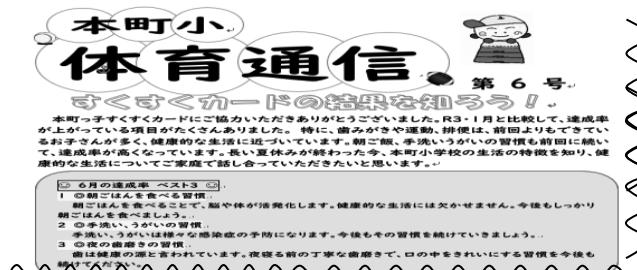
仮説1

「できた！」という実感をもたせる機会や場を増やせば、運動好きの児童を育成することができるであろう。

仮説2

自分の課題や成果を客観視し、生活に生かすことができれば、健康の保持増進につなげることができるであろう。

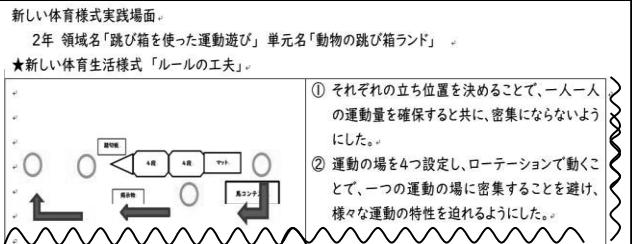
(2) 学校全体としての取組



体育通信を発行し、児童の実態や教員の好きな運動の紹介、児童が楽しんで取り組める運動の紹介など、様々な形で児童・保護者への啓発を行った。

(3) 各研究組織の取組

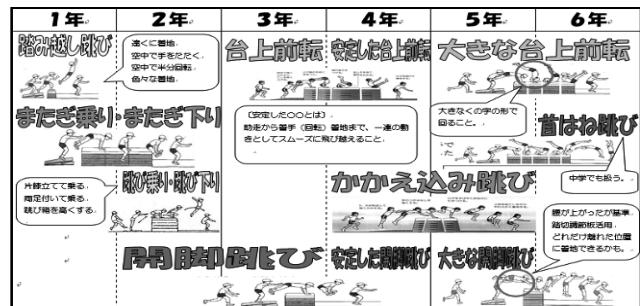
ア 指導法研究部



(ア) コロナ禍を意識した授業展開例

コロナ禍の影響で、接触や密になる運動が制限されているため、ルールや運動の内容を工夫することで、少しでも単元の目標に迫れるようにした。また、それをまとめて教員間で共有できるようにし、指導の工夫を行った。

(イ) 器械運動系統表の作成



6年間で目指すべきゴールを明確にするために、学習指導要領に基づいた器械運動の系統表を作成した。系統表を作成することで、各学年でどのような動きができるようになれば良いのかが確立され、見通しをもって指導することができるようになった。

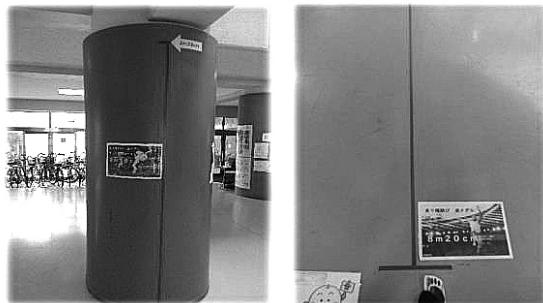
イ 調査・環境部の取組

(ア) 「本町っ子すくすくカード」の作成

月 / 曜日 (曜日)	8/31 (火)	9/1 (水)	9/2 (木)
朝ごはんを食べた。	+	+	+
朝、歯みがきをした。	+	+	+
外から帰ったら手洗い、うかがいをした。	+	+	+
1日に運動を合わせて()分した。	+	+	+
スマホ・タブレット・ゲームを()分以内でやめた(最大60分)。	+	+	+
うんちをした。	+	+	+
後、歯みがきをした。	+	+	+
すいみんを()時間以上とった。	+	+	+

健康な生活に関する8つの項目について振り返りを行い、自分が健康な生活ができているかどうかをチェックした。また、家庭にも協力していただき、保護者からのコメントも書いていただいた。これらをもとにして、本校児童の傾向や学年ごとの達成率、家でもできるような運動を体育通信に記載して、家庭と連携しながら健康な生活を送るようにした。

(1) オリパラに関する掲示物の作成



校舎内にオリンピック選手の記録の実際の高さや長さなど、視覚的な掲示をし、児童のオリンピック・パラリンピックやスポーツへの関心を高められるようにした。

(4) 研究発表会における研究授業

【2-2 研究授業「マットを使った運動遊び」】



マットを使った運動遊びにおいて、児童が楽しみながら自然と技能を高められるよう「ジャングル探検」を題材とした運動に取り組んだ。スマールステップや掲示物の工夫、学級全体でエールを送って互いに励まし合うことで、動きの質を高める授業を展開した。

**【4-1 研究授業「やさしさいっぱい本町っ子」
(総合的な学習の時間 福祉領域)**



福祉の単元にオリパラ種目の体験や講話を交えた学習を行った。スポーツの楽しさや、人に希望を与える力があるといったスポーツの魅力を感じられるような授業を展開した。

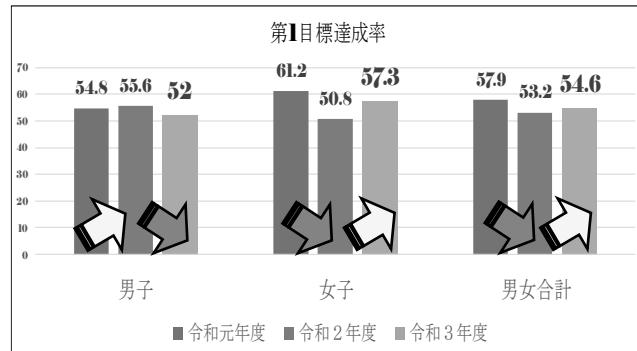
【5-1 研究授業「短距離走・リレー」】

どうすれば学級全体のリレーのタイムを縮められるかを目標に学習を行った。各児童のタイムをはじめとしたデータをもとに、走順やスタートの位置等の工夫を考え、目標に迫れるようにした。



5 研究の成果

(1) 新体力テストの結果から



第1目標達成率は、学校全体で見ると、令和元年度から2年度にかけて低下している。これはコロナ禍による休校の影響があると考えらる。しかし、様々な取り組みを行うことで、令和3年度には再び上昇させることができた。

(2) 仮説1の検証結果

体育の学習は好きですか？

	令和2年7月	令和3年3月	令和3年6月
好き	73%	71%	78%
少し好き	21%	22%	16%
あまり好きではない	3%	3%	4%
好きではない	3%	4%	2%

様々な取り組みを行うことで、令和2年7月と比べて「体育が好き」という児童が5ポイント増加した。体育の授業改善が体育好き・運動好きの児童につながった。

(3) 仮説2の検証結果

「本町っ子すぐすぐカード」の取り組みを通して、生活について客観視し、健康な生活への意識が高まった。

6 今後の課題

体育好き・運動好きの児童は増えたが、依然として体力に課題が残る。運動をより一層日常化・生活化させることで、体力・運動への関心を更に向上させ、豊かなスポーツライフ、健康な生活の実現に向けて研究を深めていきたい。

(文責 栗城 遥)

学校名	越谷市立城ノ上小学校			校長名	梨本 将輝
所在地	〒343-0011 埼玉県越谷市大字増林6066番地1				
児童生徒数	565名	TEL	048-960-3000		
職員数	30名	FAX	048-960-3001		
URL http://school.city.koshigaya.saitama.jp/shironoue_e/					

1 研究主題

「生きる力を培う活力ある児童の育成」
一自ら考え、協働し、
課題解決を目指す児童の育成—

2 研究の期間（2年次）

令和2年度～令和3年度 2年間

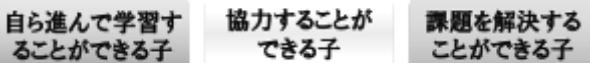
3 研究の目的

本校では「よく考える子 心豊かな子 健康な子」を学校教育目標とし、知・徳・体の調和のとれた教育活動を行っている。中でも、開校より15年、体育科を中心に研修に取り組み学校教育目標の実現を図ってきた。これまでの成果もあり、体育科授業において、自分の課題に対して意欲的に運動に取り組む児童、体育好きの児童が多いと考えられる。一方で児童が自ら課題を設定し、それを解決していく力については課題が見られる。

そこで、本校ではこれらを踏まえ①「目標を達成するための課題を自ら見付ける力」②「習得した知識・技能を活かし協働的な学びを通して課題を解決することができる思考力・判断力・表現力を育むことが必要であると考え、研究課題を「自ら考え、協働し、課題解決を目指す児童の育成」と設定した。学習過程、対話の方法、教師の発問、教材教具など様々な面から指導法を研究し、全職員が一丸となって実践していくことにより、学ぶことの楽しさを知り、生涯にわたって能動的に学び続ける児童の育成を目指し研究に取り組んでいる。

4 研究の実践内容

(1) 目指す児童像



この3つの児童像を基に、2学年ごとに具体的に目指す姿を設定した。

(2) 研究の仮説

仮説①

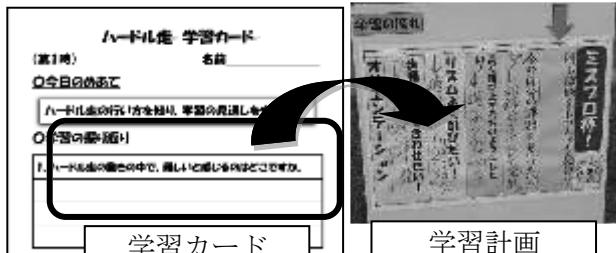
児童にとって必要感のある学びとなるよう学習過程を工夫すれば、自ら課題をもち込んで学習に取り組むことができるであろう。

仮説②

児童が自力解決や協働しながら課題解決できるよう、指導法を工夫すれば、思考力・判断力・表現力を高めることができるであろう。

(3) 教科体育の取組

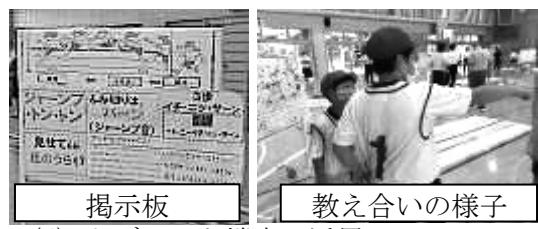
ア 児童の思いに寄り添った学習計画の設定
単元の第1時に単元のゴールとなる姿を提示し、試しの運動を行った。その中で、児童が単元を通して身に付けたい力を考え、それを基に、次時からの授業を組み立てた。児童の言葉・考えを基に学習計画を立てていくことで、必要感をもって臨むことができた。



イ 仲間と共に高め合う課題解決型学習サイクル「習得—課題発見—課題解決—振り返り」で単元を構成した。この流れで授業を進めながら、様々な手立てを講じることで、課題を解決する力を身に付けさせるようにした。

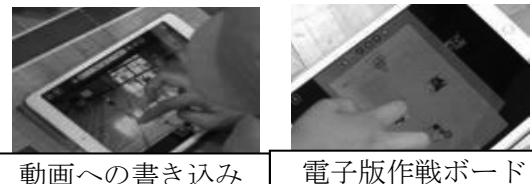
(ア) 掲示板の活用

児童の言葉を使って、動きや技のポイントを示した掲示板を作成した。それを基に課題を見付けたり、進んで教え合うことで課題解決ができるようにした。



(イ) タブレット端末の活用

児童が自分の考えを分かりやすく表現することができるよう動画に考えを書き込んでいった。また、学習支援ソフト「ロイロノート」を活用し、それらの考えを教師がデータ上で把握することができるようにした。



動画への書き込み

電子版作戦ボード

(4) 質問形式の学習カードの作成

本時のねらいとそれにに対する意図的な発問を併記することで、確実にねらいに沿った振り返りができるようにした。また、発問の内容をストーリー性を持たせた単元に合わせることで、夢中になって書くことができた。

ウ 小中一貫の視点

相互の授業参観を積極的に行い、参観の際には、共通の授業改善チェックシートを活用した。それにより、小学校・中学校で連携し9年間を見通した授業づくりや授業改善を行なうことができた。

(4) 教科外体育の取組

ア 業前体育「フレッシュタイム」

週2回行われる業前運動「フレッシュタイム」では、運動の生活化を図るために、楽しみながら様々な運動に取り組んでいる。室内ではテレビ放送を活用した体操やダンスに取り組んでいる。



投力向上運動



テレビ放送によるダンス

イ 運動習慣の確立に向けて

「外遊びアイデア集」を掲示したり、運動委員会による「体力向上教室」を開催したりした。休み時間にも楽しみながら運動する機会をつくることで、運動の習慣化を目指した。

(5) 生活習慣調べの取組

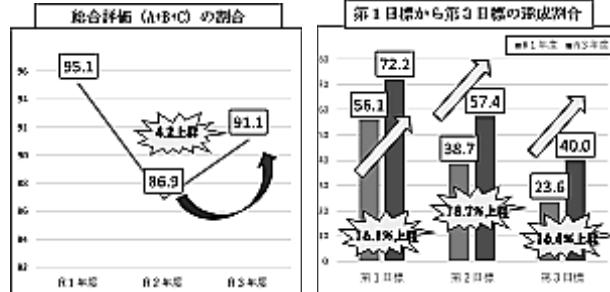
「毎日元気！生活チャレンジシート」を活用し家庭と連携して、生活習慣の改善を目指した。高学年では、課題解決をしていく方法を知り、その良さを味わうことができるよう2回目を実施し、1回目の自己の結果を基に課題を見つけ、その解決の作戦を考える取組を行った。

第2回生活チャレンジシート

5 研究の成果

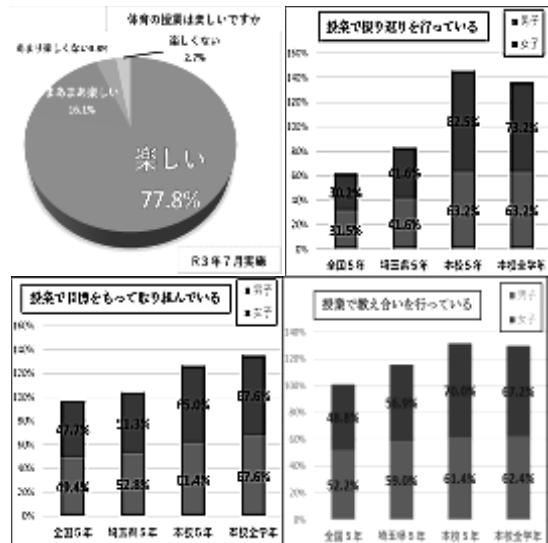
(1) 新体力テストの結果より

新体力テスト総合評価(A+B+C)の児童の割合が、昨年度より4.2ポイント向上し、県の目標値を大きく超えることができた。また、第1目標から第3目標の達成割合は、約20ポイント上昇した。体育科授業を充実するだけでなく、年間を通して、様々な運動に楽しみながら取り組ませた工夫の成果が表れた。



(2) 運動に関するアンケート結果より

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の全国・埼玉県の数値と本校児童の数値を比較すると、どの項目も全国・埼玉県を大きく超えることができた。「めあての提示の仕方」「振り返りの活動の充実」「協働的な学び」を授業改善の視点とし共通理解を図り、実践を重ねた成果である。体育の授業を「楽しい」と回答した児童の割合は、令和2年度より14.9ポイント向上し77.8%となった。運動が「できる」楽しさだけでなく、「どのようにすればできるか」を考える楽しさなど、運動の多様な楽しさを味わうことができたことで、数値が向上した。



6 今後の課題

「体育の授業を楽しくない」と考えている児童が2.7%おり、運動技能の低位の児童が自己の伸びを実感できていないことが原因だと考える。今後も、協働的な学びを通して、運動を「する」だけでなく「みる・知る・支える」等、多様な魅力を味わわせ、自己の伸びを実感し、運動好きな児童を育んでいきたい。
(文責 森 崇行)

越谷市立明正小学校

校長名 江村 恵里子

所在地 〒343-0827 埼玉県越谷市川柳町1-401

児童生徒数 937名
職員数 59名TEL 048-987-7560
FAX 048-987-7561
URL https://school.city.koshigaya.saitama.jp/meisei_e/**1 研究主題**

「瞳を輝かせ、自分の良さと体力を育む子の育成」
—自己肯定感を育み、体力を高める指導の推進—

2 研究の期間（2年次）

令和2年度～令和3年度 2年間

3 研究の目的

本校では、「思いやりのある子 自ら学んでいく子 たくましい子」を学校の教育目標とし、心豊かで生き生きとした子供たちの育成をめざしている。

研究主題を「瞳を輝かせ、自分の良さを育む子の育成」としている。これは、本校児童の実態を受け、令和元年度から設定しているものである。本校児童は学習の基礎基本がよく身に付いている反面、失敗を極端に恐れ、自ら判断し行動するよりも、指示を待つ児童が多い傾向にある。自分の思いを正しく表現すること、自分の良さを大切にすること、他者との関わりに対する姿勢が必要な資質であるととらえた。

副題に「—自己肯定感を育み、体力を高める指導の推進—」を掲げ、体育科における指導法の工夫や児童への声掛けはもちろん、学級経営や学校全体の教育活動を通じ、児童一人一人の自己肯定感を上げていくことで瞳を輝かせながら運動に親しむ児童を育成していく。

4 研究の実践内容

(1) 児童の実態調査

越谷市教育委員会が毎年6年生対象に実施しているアンケート調査をもとに、自己肯定感に関わる質問項目を作成し、実施した。自己肯定感に関わる内容を、自己受容自己評価、関係の中での自己、自己主張自己決定に分け、さらに体育や運動に関するアンケートを実施し、自己肯定感と体力の実態と関係の把握、研究へとつなげた。

(2) 研究の仮説

仮説1

自分の思いを正しく表現したり自ら選択、決定したりする場を多く設ければ、主体的に学び、体力が高まるであろう。

仮説2

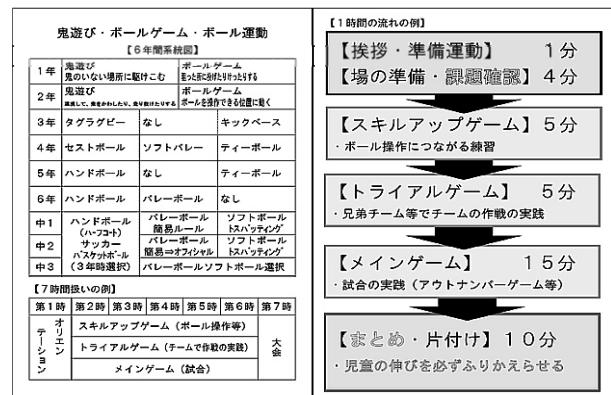
できなかつたことができるようになったり目標を達成したりすると、満足感を感じ、運動への楽しさを感じて体力も高まるであろう。

仮説3

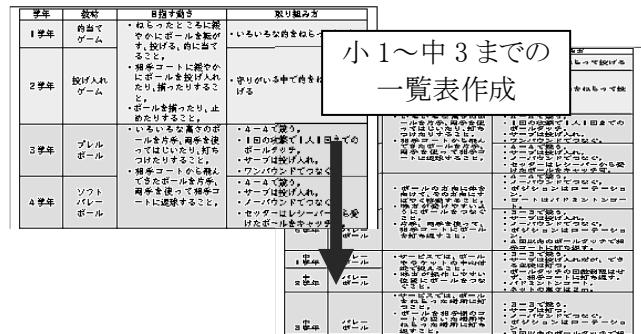
多様な人との関りを通して互いの良さに気づけば所属感を感じ、運動への意欲が高まり、体力も高まるであろう。

(3) 明正メソッドの作成・活用

A4ファイルに体育授業における約束事や服装、整列など共通理解事項をまとめた。小1から中3までの9年間の系統、単元計画例、1時間の流れを見開きにし、一目で見られるようにした。次ページに丸わかりハンドブックを加え、授業の見通しをもてるようにした。

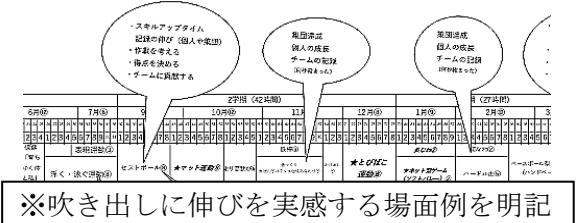


さらには、各学年の「目指す動き」「取り組み方」について、9年間のつながりを示すことで当該学年だけでなく、目指す動きがどのようにつながっているのか全教職員に共通理解を図れるようにした。



(4) 伸びの実感場面を年間指導計画に明確化

どの単元でも確実に児童に伸びを実感させる共通点を明確にするために、年間指導計画に明記した。全学年の年間指導計画、すべての単元において、取り組み方を記載した。



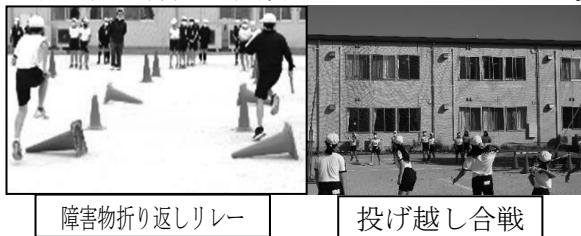
(5) 研究授業の充実

研究授業の実践までに、指導案検討→事前授業→振り返り→2回目の指導案検討を行った。分科会は、指導案検討を行っていたグループとは別のグループで行い、視点を増やすことや研究が教職員全体に広まることをねらった。研究授業終了後はご指導いただいた内容、分科会での意見や授業者の反省まで含めた振り返りのレポートを作成し、共有化した。



(6) ローテーション運動導入

業前運動にローテーション運動を導入した。本校の体力課題は、走力および投力のため、走力向上の取り組み2種、投力向上の取り組み2種の合計4種類をローテーションした。



(7) 明正プロジェクトの実施

体育授業に加え、所属感や達成感の向上のため、各学級で目標を立て、達成に向けて活動を行う。例えば、長縄連続〇〇回、読書数〇〇冊達成など、各学級全体で目標を決めて取り組む。全員で達成することにより、基本的な学習意欲の向上につながるようにした。



(8) 保健学習の充実

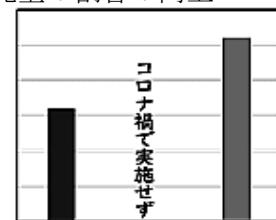
魅力ある保健学習を提供し、確かな学習内容の理解を促進するために、専門性の高い授業を提供する必要がある。そこで、保健学習が授業として本格的に開始される3学年以降からゲストティーチャーを活用し、専門性が高く、かつ魅力的な授業の展開を目指した。



5 研究の成果

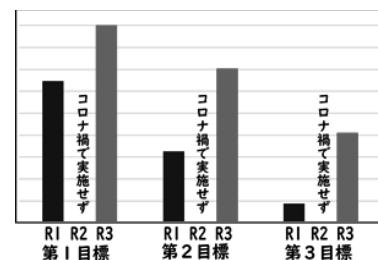
(1) 総合評価A+B+C児童の割合の向上

R3年度は87.6%であった。コロナ禍の中で研究を推進する以前よりも増加した。



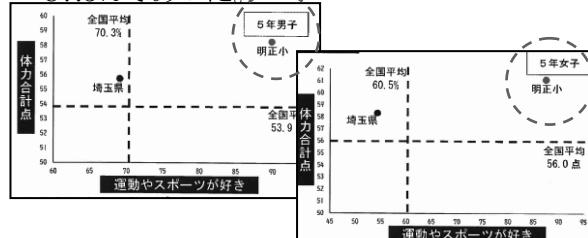
(2) 個の目標達成率の向上

個の目標達成率(5項目以上)の割合はR3年度で第1目標達成率90.0%、第2目標達成率70.3%、第3目標達成率41.0%と埼玉県の目標値である55.0%よりも高い値となつた。



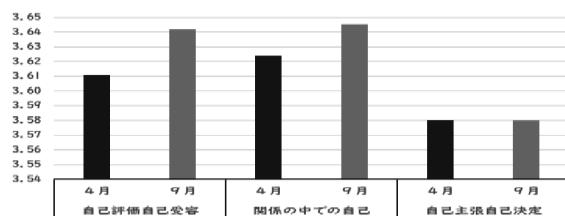
(3) 体力合計点と運動スポーツ好意度の相関

体力合計点と運動スポーツ好意度の関係の結果では、全国平均および埼玉県平均よりも高い値となつた。それぞれ5年男子は体力合計点58.2点・スポーツが好き89.8%、5年女子は体力合計点61.1点、スポーツが好き87.5%であった。



(4) 体育の充実に伴う自己肯定感の向上

自己肯定感に関するアンケートと運動に関するアンケート結果から、両者に相関がみられ、どちらも向上した。その中で、自己主張自己決定のみ、伸びが横ばいであった。



6 今後の課題

(1) 運動好き・授業の充実と自己肯定感の関係

自己肯定感における自己主張自己決定を高める授業の展開について、因果関係の予測や指導法の研究が必要である。

(2) 体力に課題の残る児童の詳細な分析

体力に課題が残る児童や、運動に抵抗がある児童についての群としての分析及びそれに伴う指導法の改善を行っていく必要がある。

(文責 内藤暢彦)

学校名	上尾市立大石南中学校			校長名	大澤 聰
所在地	〒362-0064 埼玉県上尾市小敷谷1105				
児童生徒数	190名	TEL	048-726-0511	FAX	048-726-3162
職員数	24名	URL	https://www.city.ageo.lg.jp/site/oishiminami-juniorhighschool/		

1 研究主題

「豊かな心と健やかな体を育む生徒の育成」
—生徒一人一人が自己の体力の伸びを
実感できる実践と評価の工夫—

2 研究の期間（2年次）

令和2年度～令和3年度 2年間

3 研究の目的

変化の激しい社会に対応する人材を育てるため、学校教育では、資質・能力の3つの柱をバランス良く育成することが求められている。保健体育科においても、運動及び健康課題の発見・解決等のための思考力、判断力、表現力等については、未知の状況にも対応できる「実践力」として、生徒一人一人に特に身に付けさせたい力である。

また、生徒が自己の健康・安全について適切に管理することができるようになるとともに、体力向上に主体的に取り組み、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基盤となる生きる力が必要となってくる。

さらに、生涯スポーツとして運動を継続していくために必要な基礎的・基本的な技能についても、生徒に身に付けさせていきたいと考えた。

(1) 研究の柱

ア 主に体力向上を目指した授業の実践

【体力研究部】

イ 各教科における保健体育との関連を意識

した取組の実践

【授業研究部】

ウ 自己の健康生活を見つめ、健康に関する

知識理解を深めるための取組の実践

【生活研究部】

(2) 仮説について

ア 体育授業の準備体操から見直し、生徒の実態に合わせ、個人が課題を設定することができれば、運動の楽しさや喜びを味わうことができ、率先して運動する機会が増え、体力向上につなげができるだろう。

イ 保健の内容について、より具体的な例を示す授業を実践するとともに、教科横断的

に、他教科等でも保健に対する意欲を高められれば、率先して運動に取り組むことができるようになるだろう。

ウ 地域の力を結集し、講演会や体験型の授業を展開することで、意欲的に「健康」に関する学習を充実させ、保健だより等で保護者等にも情報を発信することができれば、地域全体で健康への意識が高まるだろう。

4 研究の実践内容

(1) 主に体力向上を目指した授業の実践

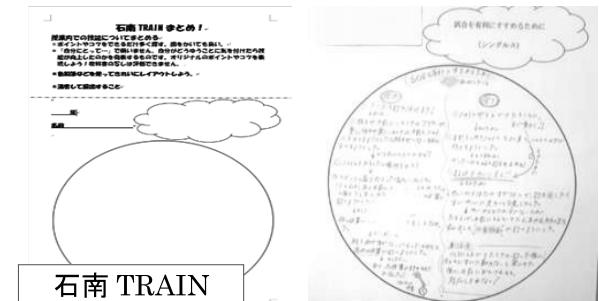
ア 体育授業の見直し

(ア) 「しゃくなげ体操」の考案



(イ) 学習カードの見直し

(ウ) 単元のまとめ「石南TRAIN」の活用



(エ) 教材教具の工夫

シャフト部分を短くした
バドミントンラケット



「バスマット」跳び箱

- イ 保健分野の授業の見直し
 (ア) I C Tの活用
 (イ) 「見える化」を意識した授業の展開
- (2) 各教科における保健体育との関連を意識した取組の実践
 ア 対人関係のストレス
 (ア) ライフスキルプログラムの実践
-
- イ 英字新聞を活用した東京 2020 オリンピック・パラリンピック協議会の振り返り
 (ア) 英字新聞に触れる経験の実施
 (イ) 様々なスポーツについての調査
- ウ 食育に関する実践
 (ア) 小学校給食との違いの把握
 (イ) 受験期に必要な栄養についての調査
- エ 規則正しい生活習慣の確立
 (ア) 最近の中学生を取り巻く問題についての学習
 (イ) 食事の役割と中学生に必要な栄養についての学習
 (リ) 健康に良い食習慣についての学習
- (3) 自己の健康生活を見つめ、健康に関する知識理解を深めるための取組の実践
 ア 自律を目指し互いに学び合える生徒指導
 (ア) 学校規則「石南 L I F E」の作成
 (イ) 大石南地区スター宣言の作成



- (ウ) 「五弁の花賞」「賞賛の木」の取組
- イ ネット依存防止に向けた取組
 (ア) 講演会
 (イ) インターネット依存予防授業
 (リ) 家庭でのルール
- ウ 学校安全
 (ア) 「マイ・タイムライン」の作成
 (イ) 垂直避難訓練の実施

5 研究の成果

- (1) 「しゃくなげ体操」に静的ストレッチ、動的ストレッチ、補強運動としての要素を取り入れ、毎時間実施することで、身に付けた感覚や動きを運動に生かせるようになった。
- (2) 運動の特性や魅力を十分に味わうことができるよう、教材教具を工夫し運動を行わせたことで、体育授業について好意をもつ生徒が増加した。
- 問4 保健体育（実技）の授業を受けることは好きですか。

回答	昨年度	今年度
好き	~100	~100
やや好き	~120	~130
やや嫌い	~40	~20
嫌い	~10	~10
- (3) 学習カードに「マインドマップ」を取り入れたことで、生徒が「考えた道筋」を把握することができ、次時の授業において、生徒の実態に即した授業を展開することにつながった。
- (4) 「石南 TRAIN」を作成し、単元のまとめを行わせたことで、生徒が学習を適切に振り返り、考えていたことを「表現」することができるようになった。
- (5) 各教科等で保健に関する学習を系統的に取り組めるよう、教科関連表を作成したこと、教科横断的に学習を展開することができた。
- (6) ネットリスクに関する講演会を実施し、目や睡眠への影響やコミュニケーション能力の低下につながる危険性を理解できるようにしたことで、生徒が自身の健康について考えることができた。

6 今後の課題

- (1) 生徒が身に付けた知識及び技能を分析し、課題を見出し、解決のための取組を自主的に実践できるよう、習慣化を図る必要がある。
- (2) 保健体育科だけでなく、教科横断的な取組が計画的・継続的に実践できるようにする必要がある。
- (3) 「生活習慣の改善（特に朝食喫食率及びむし歯治癒率）」の更なる向上を目指すために、家庭との連携を強化し、継続的な取組を推進する必要がある。

(文責 渡利 友彦)

わらびしりつちゅうおうじょうがっこう	
学校名	蕨市立中央小学校
所在地	〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-8-25
児童生徒数	385名
職員数	23名
TEL	048-442-2672
FAX	048-442-2688
URL	https://chuo-e-warabi.edumap.jp/

1 研究主題

「いきいきと生活し、主体的に体を動かす児童の育成」

2 研究の期間（1年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、各スポーツ界での活動自粛が行われ、運動をする機会だけではなく、見る機会も減少してしまった。

学校においても臨時休校等により、児童の体力の低下が顕著となっている。このようなコロナ禍においても体力を向上させる必要性は大きく、本校では健康面と運動面の両方から体力向上を図ろうと考えた。

そこで、自分自身を知り、いきいきと生活を送っていくための実践力を養うとともに、多様な運動とのかかわりの中から楽しさを実感し、協力し合いながら主体的に体を動かす児童の育成を目指し、体育の授業及び体育的活動の充実を図る研究を行うことにした。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

仮説1

自分を知り、協働することで主体的に体を動かすことができるだろう。

仮説2

学習と身の回りの環境をつなげることで、いきいきと生活をることができるであろう。

(2) 体育授業の充実

ア 「中央小スタイル」の確立

(ア) 授業ルールや授業の流れの統一

年度当初に職員アンケートを実施し、「授業ルール」の統一、徹底を図った。

(イ) 感覚づくりの質的転換

感覚づくりの運動を知る⇒技能に関する知識を得る⇒感覚づくりの運動と知識をつなげるという流れで、単元の中で意図的に感覚づくりの運動を変化させた。

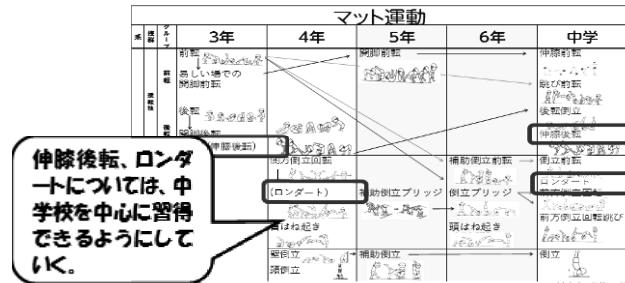
感覚づくりの運動を知る

感覚づくりの運動と知識をつなげる

坂道で前転
坂道で開脚

イ 系統表の作成

「知識・技能」に関する系統表を作成した。学区の中学校と学習する技を共有することで、小中連携を図るとともに、技の精選を行った。



ウ 学習計画の工夫

児童がいきいきと協働できるよう学習計画の統一を図った。



エ 協働する視点の焦点化

『誰が、誰の、何を見て、誰に、何を伝えるか』を明確にすることで、児童の教え合いの活性化を図った。



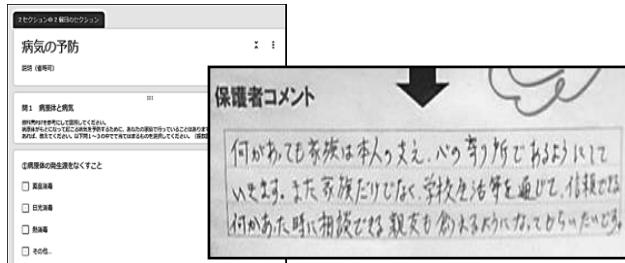
オ 実技研修の実施

職員の知識や技能の向上を図るために実技研修を実施した。



カ 保護者アンケートの活用

保健の学習において、内容を身近に感じる手立てとして、保護者アンケートを行い、結果を導入や課題解決の材料として活用した。単元の終わりには、学習カードに保護者のコメントをもらうことで、家庭で健康課題について考えるきっかけとした。



(3) 体育的活動の充実

ア 朝運動の実施

毎週水曜日に朝運動に取り組んだ。楽しく運動できるよう、種目だけではなく、ブロックやペア学級で行うなど、形態も工夫して実施した。



イ 運動キャンペーン、運動教室の実施

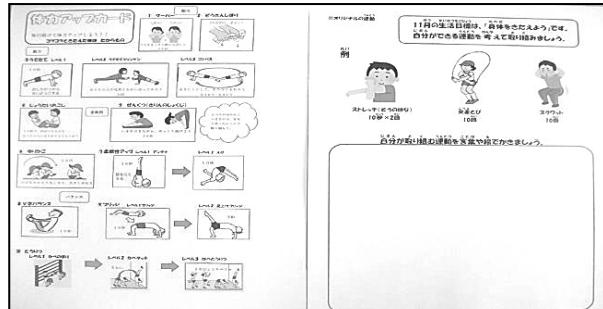
体育委員会を中心とした体力アップのための運動キャンペーン、運動教室を実施した。



(4) 家庭への啓発

ア 体力アップカードの活用

児童の体力向上と家庭における体力づくりへの興味・関心を高めることを目的に「体力アップカード」に取り組んだ。



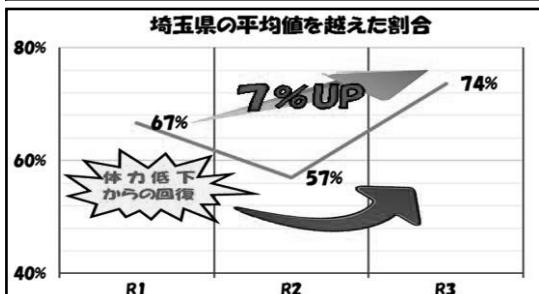
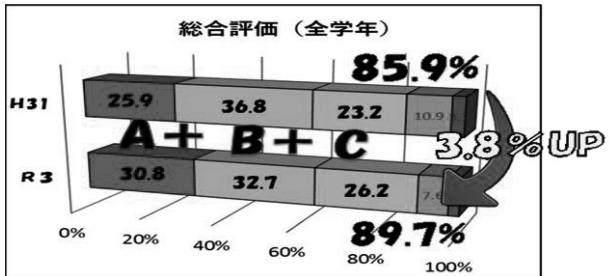
イ 学習動画の作成と公開

自校体操や体力アップカードの動きを示した動画を作成し、ホームページに公開、オンデマンド学習等にも活用した。



5 研究の成果

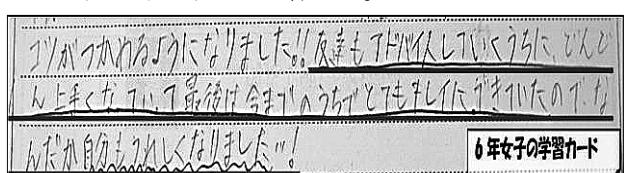
(1) 体力向上 (新体力テストの結果)



(2) 学び合いのよさを実感する児童の割合

ア 課題解決の手段を「友達に教えてもらう」と回答した児童の割合が 24%から 29%と 5%向上した。

イ 学習カードに友達と教え合うことのよさを記述する児童が増えた。



(3) 保健学習への関心を持つ児童、家庭の増加

家庭と連携して保健学習に取り組むことで、学習内容を生活に生かしている児童の割合が 72%から 81%と 9%向上した。

6 今後の課題

- (1) 技能以外の系統表の作成と活用
- (2) 安全・安心に運動ができる場面と機会の保証
- (3) 行事計画とリンクした保護者啓発の場面の設定
- (4) 主体的に活動できる運動や学習等の提案

(文責 遠藤 雄也)

学校名	狭山市立入間野小学校			校長名	丸山 丁士
所在地	〒350-1315 埼玉県狭山市北入曽980番地				
児童生徒数	463名	TEL	04-2958-2718		
職員数	35名	FAX	04-2958-2719		
		URL	https://www.sayama-stm.ed.jp/e_irumano/index/		

1 研究主題

「生き生きと輝き、心豊かで

たくましい児童の育成」

一めあてをもち、一人一人が自己の体力の伸びを実感し、「もっとやってみたい」を感じる体育指導の充実を目指して—

2 研究の期間（1年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

本校では「なかよくする子 考える子 やりぬく子」を学校の教育目標とし、心豊かでたくましい子の育成を目指している。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を取り入れた新しい生活様式の実践により、学校における教育活動にも変化が生じ、このことが児童に与えている影響は、身体的な活動制限のみならず精神的な面においても大きなものとなっている。また、今まで当たり前に行っていたことができなくなったことで、児童の体力にも影響が出てきている。令和2年度末に実施した校内教職員アンケートでも「子供の体力低下が心配」「体力を伸ばしたい」との意見が多数あがっており、体力向上は本校教職員にとっても解決すべき急務の課題となっている。

そこで、本校では「一人一人の体力向上」に向けた課題解決を主眼としながら、児童に体を動かす楽しさや心地よさを味わわせ、「体育好き・運動好き」な児童の育成を図ることによって、体育科の究極的な目標である「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」へと繋げることを目指した研究を行っている。

4 研究の実践内容

(1) 児童の実態把握

体育科授業に限らず、運動習慣や家庭での過ごし方、生活習慣等、本校児童の実態を把握するための「体力アンケート」を実施し、本研究の方向性を固めた。

(2) 目指す児童像

- ・自分のめあてをもち解決に向けて運動する子
- ・力いっぱい運動し、汗をかき運動に親しむ子
- ・心も体も健康で、活力に満ちた子

(3) 研究仮説

学習内容を明確にし、豊かなかかわりの中で個々の課題に合った学習を展開すれば、より「自分の体力の伸び」を実感でき、体育好きの児童を育成することができるだろう。

運動の特性や魅力を味わわせ、できる、わかる喜びを感じられる機会や場を増やせば、より「体を動かすことが楽しい」と感じる運動好きの児童を育成することができるだろう。

自己の生活習慣の課題や成果に気付かせ、家庭との連携を図りながら生活に生かすことができれば、自分の体や心の成長に関心をもち、健康の保持・増進につながるだろう。

(4) 研究部の取り組み

ア 体育好き授業研究部

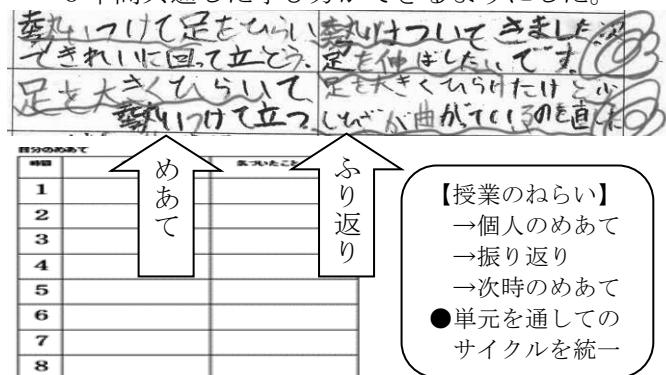
主に授業に関する取り組みを行った。

(ア) 「入間野小スタンダード」

どの学年でも、同じ展開で授業が実施できるように、授業開始前から授業終了までを9つの場面に分け、表にまとめた。

(イ) 振り返りと次時に繋げる「学習カード」

本時のめあてと振り返りを並列に記入し対照させ、課題を基に次時のめあてを明確にできるようにした。全校で揃えることで、6年間共通した学び方ができるようにした。



(ウ) 一人一人の伸びを実感するICT機器の活用

単元の初めに新体力テストの体力プロフィールシートを各自が確認し、現在の自分の力を把握し、授業での成果をタブレット端末を使用して記録した。単元の終わりには、自分の動きを撮影した動画を見直し、伸びた箇所を確認するようにした。



記録と振り返りに活用

イ 運動好き体力向上部

主に授業以外に関する取り組みを行った。

(ア) 「運動に親しめる体力向上のイベント」

児童が「やってみたい!」「運動場に出たい!」という思いがもてるよう、簡単に取り組める上に、体力が向上するイベントを計画し、休み時間に実践した。低・中・高で難度を変えたり、取り組みのポイントをイラストを用いて掲示したりして、運動に親しめるようにし、体力の向上を図った。



(イ) 運動場の場の工夫と運動の生活化

体力向上のイベントで実施した取り組みや本校の新体力テストの課題種目である「反復横跳び」の場を運動場に常設した。児童が休み時間にいつでも取り組めるようにし、運動の生活化を図った。

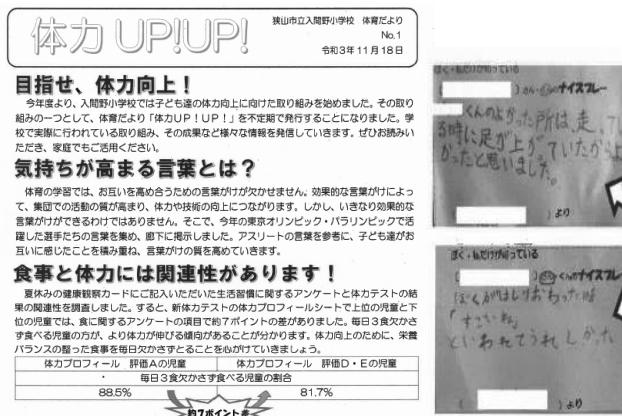


ウ 心と体の情報発信部

児童や家庭に発信する取り組みを行った。

(ア) 体育便り『体力 UP!UP!』

学校で行われている体力向上の取り組みとその成果を踏まえて、家庭への啓発等の情報を家庭向け便りとして発行した。



保護者や児童に向けた啓発や児童の頑張りを家庭に発信

(イ) 家庭学習カード

家でのお手伝いを通じて、体力向上の習慣化、生活化を図る取り組みを行った。

① あうそじ	② ゴミ出し	③ 窓洗い
*体全体にきこたえられるよ!	*うで力を入れて、ちつといいね!	*おじぎのばしてやると、パワーアップ!

④ まどふき	⑤ かどくのにもつもち	⑥ ゆかさじ
*体全体きこたえやすいよ!	*うでをよく動かすと、体力はUP!	*長いところはしゃがむとGood! 体力きこたえられね!

(ウ) 意識を高める児童向け啓発ポスター

オリンピック・パラリンピック選手の写真と言葉を集めたポスターを作成した。児童がお互いに前向きな言葉がけができるような取り組みを行い、言語活動の充実を図った。



エ 外部指導者の招聘

今年度は、日本サッカー協会や埼玉県レクリエーション協会の指導者を始め、大学や中学校教員による指導を受けた。



5 研究の成果

(1) 児童のアンケートから、体育・運動好きな児童が増えてきた。

	5月	11月
体育が好き	92.2	92.5
体育が楽しい	95.2	95.8
体育でおもいきり体を動かしている	96.3	97.1
体を動かして遊ぶのが好き	75.1	91.2
休み時間校庭で遊ぶ	76.8	91.1

(2) 体育授業のスタンダードを設定し、小学校

6年間を通して系統立てた指導を実践することができた。

(3) 学校と地域・家庭が連携して、体力向上に取り組む土台ができた。

(4) 生活習慣の改善の視点から、体力向上につなげるための取り組みを実践できた。

6 今後の課題

(1) 体育授業の充実を体力向上につなげる取組

(2) 小中連携を図った上で9年間を見通した体育授業の実践・改善（単元計画作成）

(3) 新体力テストの記録向上に向けた取り組みや体育コーナーなどの充実した場の設置

(4) 運動に意欲的ではない児童の体力向上と運動意欲の向上（教師の授業力向上）

(5) 体力プロフィールシートを活用した児童一人一人の課題に応じた授業実践の工夫

（文責 一町田 守・橋本 和己）

学校名

所沢市立上新井小学校

校長名 菅野 昌司

所在地

〒359-1142 埼玉県所沢市上新井5-36-7

児童生徒数

748名

TEL 04-2923-3397

職員数

47名

FAX 04-2923-3387

URL <http://www.tokorozawa-stm.ed.jp/kamiarai-eh/>

1 研究主題

「自己の目標に向け、主体的に体力の向上に努める児童の育成」
 一体育学習や家庭との連携を通した
 手立ての実践—

2 研究の期間（1年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

体力は、人間の発達・成長を支え、生活をしていくために欠かせないものである。

体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源であり、生活をしていく上での気力の源でもある。この三位が一体となって人としての活動が行われていくと考えると、体力は、人が生きていくための重要なエッセンスとなっている。

しかし、文部科学省の調査によると30年前の子どもの体力と比較しても、現在の子どもの体力は、ほとんどの項目で下回っている。一方、食生活が豊かになったことも起因し、体格は伸びている。その結果、「体格は向上しているのに体力は下回っている。」という深刻な状況にある。さらには、靴の紐を結んだり、スキップをしたりするなど体を操作する動きにも課題のある児童が増えている。また、今のコロナ禍においては、「新しい生活様式」の中で児童が運動をしたくても、その機会を十分に与えることができていない、学校の環境整備にも課題がある。

このような状況の中で、本校の実態を相対的に見ていくと、新体力テストでは「立ち幅跳び」「反復横跳び」「ボール投げ」の項目で県平均を下回っている。また児童の意識調査においても、体育の授業では、「自分が成長している実感が少ない」や「体育学習において明確な目標や課題がない」と回答した児童が比較的多く見られた。

これらの実態を受け、本研究主題を設定した。また、本校の目指す学校像は、「児童・教職員・家庭・地域が共に伸びる学校」を経営方針のテーマに掲げており、副題を「体育学習や家庭との連携を通した手立ての実践」と設定した。本研究を通して、児童自身が自らの目標をもち、それに対して主体的に取り組み、体力向上につなげていく。そのために日々の体育の授業改善および家庭地域等との連携を図っていくことがねらいである。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

仮説①

学年や学級の実態を把握し、それに応じた授業づくりを実施することで児童の総合的な体力の向上を図れるのではないか。

仮説②

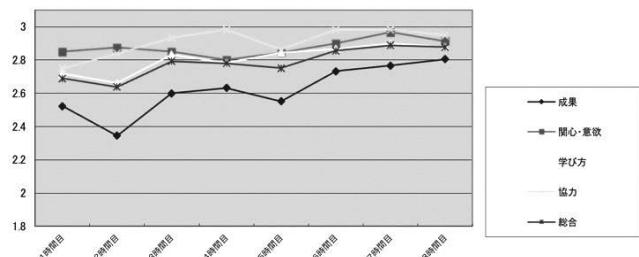
新体力テストの結果を捉え、家庭と連携した運動機会の充実を図れば、児童の体力が向上するのではないか。

(2) 令和3年度の実践内容

ア 実態把握調査

〈教員調査及び結果分析+形成的評価〉

研究を進めるにあたり、指導の主体になる教員に対して体育授業に関する調査を行い、どのような事に課題や不安を抱えているのかを把握した。また新体力テストの結果を分析・共有し、指導のための資料とした。下のグラフは、毎時の形成的評価をグラフ化したものである。指導が児童の評価にどのような影響を与えたかについて調査しながら指導と評価の一体化を目指した。



イ 授業づくり

〈仮説を立証するための研究授業〉

アで示した実態把握を基にし、各学年でテーマを掲げ、教材研究・研究授業を行った。

(ア) 対話の視点の教具化(3年)



「見る視点」「見られる視点」を与えた。

(イ) 発達段階における比較(低学年)



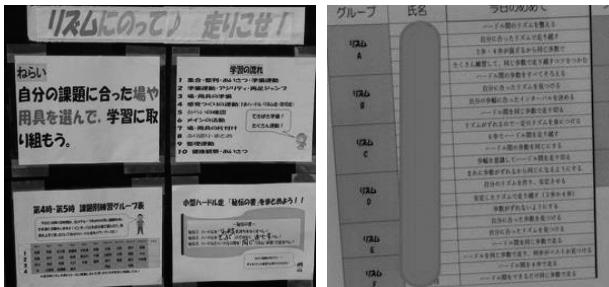
同じ運動領域でも、ブロックや学年間で連携して場の設定を調整した。また感覚づくりの運動については統一した。

(ウ) ICT 機器の活用(6年)



ネット型ゲームにおいて作戦の検証を行った。

(エ) 自ら課題を設定する手立て(4年)



前時の振り返りから、本時の目標を設定する活動を繰り返し実践した。

ウ 家庭との連携〈上小チャレンジ〉

家庭学習の一環として、「上小チャレンジ」を作成した。また「上小チャレンジ」の取組み方を分かりやすく動画にまとめ、いつでも確認できるようにした。



エ 児童会との連携〈運動教室〉

体育委員会と連携し、休み時間を利用した運動教室を行った。低学年を中心に新体力テストで県平均を下回った「反復横跳び」や「立ち幅跳び」の動きについてタグ取り鬼やケンパー遊びなどを通して体験した。



オ 外部機関との連携

(ア) 投力教室 (埼玉県ソフトボール協会支援)



(イ) 西武ライオンズベースボールチャレンジ



(ウ) JFA キッズプログラム

5 研究の成果

令和3年度の成果は、以下の通りである。

- 教員の意識調査の結果、授業の中で振り返りの時間を確保できるようになってきた。

目標やめあて⇒振り返りを行っている。	4月	11月
【平均値】	3.4pt	3.9pt

- 児童が、自身の課題に対しての振り返りができるようになったことにより、自身の技能の向上を実感することができるようになった。達成感を味わうことができた。

6 今後の課題

今後の課題は、以下の通りである。

- 今年度の成果物（用具・掲示物・指導案）をいつでも誰でも使用できるように管理していくシステムが必要である。
- 義務教育9年間を見据え、同中学校区の小中学校と連携し、技能系統表を作成することにより、さらに充実した体力向上が目指せるのではないかという仮説が出た。

(文責 阿部 英樹)

秩父市立吉田小学校

校長名 中山 浩一

所在地 〒369-1503 埼玉県秩父市下吉田 3833

児童生徒数 173名
職員数 15名TEL 0494-77-0014
FAX 0494-77-1405
URL <https://www.city-chichibu.ed.jp/yoshisho/>**1 研究主題**

「運動好きな児童の育成」
 一児童が運動の楽しさや喜びを味わえる実践を通じて一

2 研究の期間（1年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

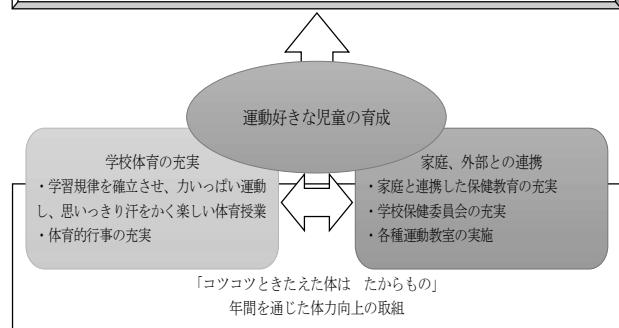
3 研究の目的

運動の二極化が進む現在、運動経験が乏しく、達成感を味わうことのできない児童が増加している。

本校の実態を見ると、運動に苦手意識を持つ児童や意欲の乏しい児童などの課題がある。また、新体力テストの体力総合評価結果から、体力低下傾向の課題があることも分かる。

そこで、運動の楽しさや喜びを味わえる体育授業や体育的行事を充実させ、運動好きな児童を育成することを目的として研究に取り組む。

児童が運動の楽しさや喜びを味わえる経験を豊富に味わわせ、結果として体力向上を図る

**4 研究の仮説**

- (1) 学習規律を確立し、児童の発達段階や実態に即した学習指導の設定、児童の良さを認める言葉かけを積極的に行えば、児童が運動の楽しさや喜びを味わい、運動好きな児童を育成できるであろう。
- (2) 体育授業以外の場での運動機会を積極的に提供することで、生活の中における運動量を確保し、様々な人とのふれあいを通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるであろう。
- (3) 自らの生活を見直し、健康・安全についての課題を把握できるよう活動を工夫すれば、進んで健康の保持増進に取り組む児童が育つであろう。

5 研究の実践内容

(1) 実態把握

ア 新体力テスト(令和3年5月)

・体力総合評価 A+B+C 79.9%

A+B 46.4%

イ 体育アンケート(令和3年6月)

・体を動かすことが好き 82.4%

・体育で自分の動きが良くなっていることを感じる 82.3%

(2) 体育授業の取組

ア よい体育授業を実現する4ヶ条

吉田小学校が目指すよい体育授業を実現するポイントを、具体的な4ヶ条として作成した。学習内容とリンクして指導し、児童が思いっきり汗をかく楽しい授業の実現に努めている。

イ 体育指導における約束事の共通指導

体育における学習規律は、安全で効率のよい学習を行い、よい雰囲気の中で成果をあげていくために不可欠な行動様式である。体育授業の約束や集団行動、集団走の指導について示範授業で共通理解を図った。また、教員が子供役になって行う模擬授業や実技研修を通して、体育授業での共通指導に努めた。



【4月 体育授業の約束事を押さえた示範授業】



【7～8月 模擬授業、体育実技研修】

ウ 低・中・高3部会での校内授業研究会
2年生「鉄棒遊び、折り返しリレー遊び」、
4年生「シュートプレルボール」、5年生「タ
グラグビー」、3つの授業実践を行った。

全体での模擬授業やブロックの検討を重
ね、勢いのある授業実践を行うことができ
た。指導者からは、「鉄棒のペアで評価でき
るシステム」「ゲームにおける作戦会議の目的」等、具体的な指導をいただくことができ
た。



【10月 低・中・高の3部会で授業研究会実施】

エ 運動遊び教室の実施

1年生から3年生を対象に、運動感覚づ
くりを目的として運動遊び教室を実施し
た。浦和大学の片山先生を講師に招き、低
学年の子供たちに指導していただいた。子
供たちは、楽しい運動遊びに夢中になっ
て取り組むことができた。教員は指導方法に
ついて学ぶ良い機会となつた。



【11月 低学年で運動遊び教室を実施】

(3) 運動の生活化を図る体育的活動の充実 ア 全校鉄棒の取組

6月を鉄棒月間として、休み時間や体育
の授業等で鉄棒運動に重点を置いて全校で
取り組んだ。水曜日の業間休みは、「全校鉄
棒」として、学年ごとに3分間でリレー形
式の逆上がりに挑戦した。休み時間にお互

いに励まし教え合いながら頑張り、練習の
成果があらわれていた。



【6月 取り組みの様子と鉄棒月間掲示物】

イ 全校マラソン、マラソンカードの取組

10月から持久走大会までの1ヶ月間をマ
ラソン月間として、朝の時間や休み時間に
子供たちが自主的に取り組んだ。

「マラソンカードに色をぬり、努力に応
じてレベルを進めることができた」という
具体的な達成感。「以前と比べてタイムが縮
まった」という伸びの実感。子供たちが伸
びる楽しさや動く楽しさを味わうこと、目
標達成に向けて努力する態度を培い、体力
向上を図ることを目的として取り組んだ。



【11月 全校マラソンの様子】

6 研究の成果

- (1) 体育に関する意識調査を行うことにより、児童の実態をとらえた授業展開が行えるようになってきた。模擬授業や実技研修を通して、体育指導の焦点化が意識できるようになった。
- (2) 教具や環境面を整備した結果、運動の生活化が図られ、子供たちが意欲的に運動に取り組むようになった。

7 今後の課題

- (1) 「運動好きな児童」を育成し、結果として体力総合評価A+B+Cの割合が80%を上回ることが課題である。今後も体育授業の工夫改善に取り組み、児童の運動有能感を高めていく必要がある。
- (2) 児童が運動遊びを工夫して、楽しみながら積極的に体力づくりに取り組み、「体を動かすことが好き」という児童が増加するよう運動の生活化を図っていく必要がある。
- (3) 心と体の健康づくりにおいて、意識は高まってきたが、まだ望ましい態度や習慣が身に付いていない面もある。今後も家庭と連携して取り組んでいく。

(文責 中山 浩一)

学校名	こしがやしりつでわしょうがっこう 越谷市立出羽小学校		
所在地	〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町2-69		
児童生徒数	744名	TEL	048-962-2029
職員数	34名	FAX	048-962-2030
		URL	http://school.city.koshigaya.saitama.jp/dewa_e/index.html

1 研究主題

「運動の楽しさや喜びを味わい、夢中で取り組む児童の育成」
一自らの課題を見付け、協働し、解決を目指す体育学習を中心に—

2 研究の期間（1年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

本校は、「やさしく つよく かしこく」を学校教育目標とし、思いやりのある児童、がまん強くたくましい児童、よく考え自ら学ぶ児童の育成を目指している。

令和2年度2月に児童及び教師の実態意識調査を行った。体育が好きだと回答した児童は87%で、特に様々な動きや技ができるようになったときに楽しいと思う児童が多い。その一方で、自分の課題が見付けられたときや友達に教えてあげるときに楽しいと感じる児童は約3割程度と課題が見られる。また、授業の基本的な流れを理解し、自信をもって教育活動を推進している教師は少なく、単元の組み立てや場の設定等、日頃の授業における困り感を抱えている実態である。

そこで、本校では、これらを踏まえ①「目標を達成するための課題を自ら見付ける力」②「習得した知識・技能を活かし、課題を解決することのできる思考力・判断力・表現力」を育むことで、運動の楽しさや喜びを味わい、夢中で取り組む児童の育成が図れると考え、研究課題を「運動の楽しさや喜びを味わい、夢中で取り組む児童の育成」と設定した。学習過程、課題設定、教材教具の工夫など、特に思考力・判断力・表現力等の観点から指導法を研究していく。全職員が一丸となって実践していくことにより、教員の指導力向上を図り、「出羽の体育」の確立を目指していく。そして、運動の楽しさや喜びを味わい、夢中で取り組む児童の育成を目指し研究に取り組んでいる。

4 研究の実践内容

（1）目指す児童像

目標児童の全体像

運動の楽しさや喜びを味わい、夢中で取り組む児童(体育好き100%)

低学年の目指す児童の姿
簡単な遊び方を工夫したり、練習の仕方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができる子

中学年の目指す児童の姿
自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫したり練習の仕方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができる子

高学年の目指す児童の姿
自己的能力に適した課題の解決の仕方や活動の仕方を工夫したり選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他人に伝えることができる子

（2）研究の仮説

仮説1

誰もができる体育授業を目指し、各学年の系統性を明確にすれば、学校全体の体育授業の質の向上を図ることができるのではないか。

- 「出羽の体育」の確立
- 全学年統一の学習カード
- 規律・授業の雰囲気
- 運動の特性ごとの系統表作成

仮説2

児童にとって必要感を生む学習過程を設定すれば、自ら課題を見付け、進んで学習に取り組むことができるのではないか。

- 魅力的な単元のゴール
- 児童の実態と顧みに寄り添う単元構想
- 思考の流れに沿った単元計画
- 前時の振り返りを基にした課題設定

仮説3

児童が協働し、課題解決ができるように指導法を工夫すれば、思考力・判断力・表現力等を養うことができるのではないか。

- 場の設定
- 教材・教具の工夫
- 発問
- 学習形態の工夫(ペア・グループ)
- ICTの活用

（3）教科体育の取組

ア 体育授業の素地づくり

教員が共通認識のもと、日々の体育授業を実践できるように、単元構想についての基礎研修及び準備運動等の実技研修を行った。

イ 9年間の系統性を捉えた指導計画

意図的で計画的な学習指導の展開を図るために、年間指導計画(単元配列表)の見直しを行った。越谷市体力向上推進委員及び富士中学校とも連携することで、小中学校9年間の系統性を捉えられるようにした。

週番号	月	開発方				
		1年	2年	3年	4年	5年
4	体ほぐしの運動遊び① 【身体カタスト】	体ほぐしの運動遊び① 【運動会練習】	体ほぐしの運動② 【運動会練習】	体ほぐしの運動③ 【身体カタスト】	体ほぐしの運動④ 【運動会練習】	体ほぐしの運動⑤ 【運動会練習】
5	表現リズム遊び⑥ 【運動会練習】	表現リズム遊び⑦ 【運動会練習】	体ほぐしの運動⑥ 【運動会練習】	体ほぐしの運動⑦ 【運動会練習】	体ほぐしの運動⑧ 【運動会練習】	体ほぐしの運動⑨ 【運動会練習】
6	走・跳の運動遊び⑩ 【身体カタスト】	走・跳の運動遊び⑪ 【身体カタスト】	走・跳の運動遊び⑫ 【身体カタスト】	走・跳の運動遊び⑬ 【身体カタスト】	走・跳の運動遊び⑭ 【身体カタスト】	走・跳の運動遊び⑮ 【身体カタスト】
7	水遊び⑯	水遊び⑯	水遊び⑯	水遊び⑯	水遊び⑯	水遊び⑯
8	37	38	39	40	41	42

9年間の単元配列一覧表

ウ 必要感を生む学習過程の設定

単元構想時には、児童の実態や運動の特性を鑑み、児童にとって魅力的なゴールを設定した。児童の思考に沿った単元計画とすることで、夢中になって体育授業に取り組むことができると思った。

エ 協働し、課題解決ができる指導法の工夫

自らの課題を見付け、課題解決をし、振り返りを基に次の課題を設定するという学習計画の実践を行った。様々な指導法を工夫することで、児童の思考力・判断力・表現力等の力が身に付くと考えた。

オ 健康教育の推進



保健領域の授業研究を行うことで、健康教育の推進を図っている。

心の健康に関する課題を見付け、正しい手段で対処するための指導法を工夫した。 [5年:心の健康]

【具体的な手立ての例】



教材教具・場の工夫

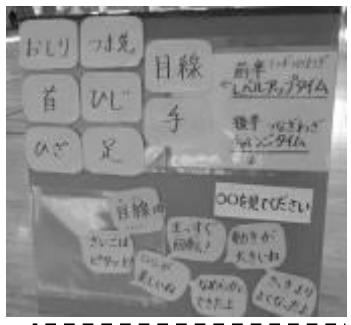
自分達で場を作り、助走をつけて飛び越す。障害物を置くことで、さらに場の世界に没入し、意欲的な取組が見られた。

[1年:跳の運動遊び]

掲示物の活用

指導すべきポイントを、掲示物を活用することで周知する。等質のペアで見合い、課題からコツを考える手立てとした。

[4年:マット運動]



ICT機器の活用・課題の可視化

ICT 等を活用し、自己の課題を発見する一助とする。動きを一時停止・低速再生をすることで課題がより明確になった。

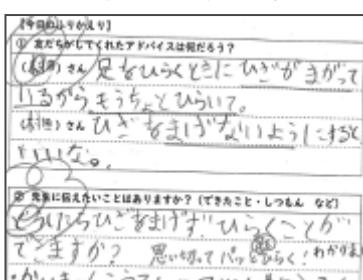
[4年:マット運動]



教え合い・伝え合い

自分の考えやアドバイスを、オノマトペや具体的な言葉を用いて話し合った。

[2年:マットを使った運動遊び]



(4) 教科外体育の取組

ア 全校体育「いきいきタイム」の実施

振り返りの充実

全学年で、記述式の振り返りを取り入れている。ねらいに正対した振り返りを行えるよう、観点を示した。

[3年:マット運動]

本校の課題である「投力」「走力」「柔軟性」の向上を目指し、楽しみながら取り組めるローテーション運動を実施している。3 学年ずつの実施で、十分な場及び運動量を確保できている。



投の運動



走の運動

イ 体育チャンネルの開設

ロイロノートを活用し、準備運動や補強運動「トンくる体操」の正しい行い方を、全校児童が共有できるようにした。



準備運動の解説

ウ 新体力テスト結果の活用



掲示板「体育の広場」

新体力テストの結果から、各学年上位 3 名ずつの記録と学年平均を掲示することで、児童の意欲を高められると考えた。

エ 運動の生活化

投力アップコーナー(バトンスロー)を常設したり、鉄棒に補助具や鉄棒下にマットを常設したりして、気軽に運動ができるような環境を整えた。



投力アップコーナー

5 研究の成果

「児童にとって必要感のある学習過程」、「協働して課題解決をする場面の設定」を意図的に設けることで、児童が主体的に学べるようになってきている。

6 今後の課題

- (1) 児童にとってより必要感のある学びとなるよう、児童への課題のもたせ方を研究していく。また、協働的な学びを通して課題解決することができるよう指導法を研究していく。
- (2) 小中連携を図り 9 年間の系統性を意識して授業改善を行う。また、それを年間指導計(単元配列表)に蓄積していく。
- (3) 運動の生活化を目指し、より一層の外遊びの推奨を図ることで、進んで運動を楽しむ児童を育成していく。また、学校での取組を広めていくことで、家庭との連携も図っていく。

(文責 佐藤 美咲)

第 3 章

令和3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	埼玉県立滑川総合高等学校		校長名	道祖土 悟
所在地	〒355-0815 埼玉県比企郡滑川町月の輪4-18-26			
児童生徒数	831名	TEL	0493-62-7000	
職員数	89名	FAX	0493-61-1061	
		URL	https://nameso-h.spec.ed.jp	

1 研究主題

「ICT機器を活用したダンス授業」
—表現力とICT活用能力を同時に伸ばす—

2 研究の期間

令和3年度 1年間

3 研究の目的

本校は総合学科であり、2年次以降は選択授業の幅が大きく広がる。3年次には自由選択科目としてダンスの授業を選択することができ、令和3年度は約30名の生徒が履修している。

コロナ禍もあってICT機器の在り方が今まで以上に注目される中、感染防止対策に配慮しながら、ICT機器を活用し、ダンスの特性を活かした上で、生徒の体力に加えて表現力とICT活用能力を同時に高められないかと考え、本研究の実践を図った。

4 研究の実践内容

分散登校等により、クラス全員が揃う機会が少ない中、どのように全員でダンスの作品を作り上げていくかが課題となった。その中で生徒から、「1人～数人での短時間の演技を撮影し、それをつなげて編集することで、1つのダンス作品になるのではないか」という提案があり、採用することにした。

担当するパートを分担し、生徒個人のスマートフォンを活用して、授業内や家庭学習日に練習し撮影した。少しではあるが、情報科の選択科目である“表現メディアの編集”とも関連を図り、撮り溜まった動画データを分担して編集していく形で進めた。

5 研究の成果

毎授業の最後には、学習カードとして、本時の振り返り（反省や次回に向けて等）を記入させている。以下の表1は、その学習カードの記載内容をまとめたものである。

表1 生徒の学習カード記載内容まとめ

生徒A	動画で見てみたら、思ったよりも動きが小さくて見づらかった。自分が思っている以上に大きく動かないと、伝わらない。
生徒B	フォーメーションを工夫しないと、いい動きをしている人が動画上だと目立たなくなってしまう。

人前での発表という形ではないものの、「どのように踊ったら映像として見栄えが良くなったりメリハリが伝わったりする作品になるか」や「自信のある部分や力を入れた部分が、どのように踊ったら映像上で見ている人に伝わるか」などといった、直接人前で踊れないことによる視点からの考え方や課題が多く生まれ、繰り返し踊って練習する姿が見られた（図1）。



図1 動画を確認しながら意見を出し合う生徒

また、撮り溜めた動画をつなげて編集する際、「どんな順番につなげたらストーリ性が生まれて見ている人が楽しく見られるのか」や、「字幕や音響等の効果を付け加えることによって、苦手な部分を補うことができるのではないか」といった、ICT活用能力の向上につながる意見も生まれた。

Youtubeなどの動画文化が当たり前になっている現代社会において、ICT機器を通じて表現したいことを表面化させるという能力は、必要不可欠であると考える。本研究を通じて、生徒の体力はもちろん、表現力やICT活用能力も少なからず向上したと自負している。

6 今後の課題

今回の研究では、生徒個人のスマートフォンをメインとして使用した。もっとも身近で使いやすいICT機器であるため、生徒も積極的に動いて授業に取り組んでいた。今後は、Chromebook等を活用してGoogle Classroomなどで共同編集ができるような形で実践し、体力・表現力・ICT活用能力に加えて、対面しない形でも協調性を高めていけるよう、今後も様々な工夫をしていきたい。

(文責 真貝 千瑛)

学校名

埼玉県立戸田翔陽高等学校

校長名 佐藤 成美

所在地

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽1093-1

児童生徒数

580名

TEL 048-442-4963

職員数

84名

FAX 048-430-1372

URL <https://shoyo-h.spec.ed.jp/>

1 研究主題

「主体的な体力向上につなげる授業実践」
—生涯スポーツとしての長距離走—

れにより、自宅等で運動に取り組む際にも、生徒自身が体力や体調を正確に把握し、継続的に運動する資質の向上が期待できる。

2 研究の期間

令和元年度～令和3年度 3年間

3 研究の目的

(1) 本校の体力の現状と課題

本校生徒においては、運動習慣が身についていない生徒が多く、運動が苦手を感じている生徒が多い。新体力テストの平均得点においても、全国平均と比較して本校平均は低い数値を示しており、全体的な運動水準の向上が課題である。そのためにも、主体的に運動する習慣を定着させることが重要である。加えて、生涯スポーツにつなげるためにも、高校生活のなかで運動習慣を身に付ける重要性は高い。

【新体力テストにおける平均得点の比較】

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
本校平均	37.58	40.96	44.96	40.49	43.70	42.88
全国平均	50.66	55.46	57.55	51.18	53.27	53.90

また、運動経験の乏しさからか、自己の体力を正しく理解しておらず、授業中においても無理をして体調を崩してしまう生徒も見られる。したがって、自己の体力に応じて、正しく判断した上で運動に取り組む事ができるようにする必要がある。

(2) 研究の目的

生涯スポーツとして最も行われているものの一つに、ランニングが挙げられる。特にコロナ禍の現代では、集団で集まってスポーツを楽しむことは難しく、一人一人が自己に合わせて運動に親しむことができるようになることが求められる。その点からもランニングは、人数や場所等に関わらず、取り組みやすく有用であると言える。

本校の体育授業では、長距離走を取り扱う際には、自身の体調や疲労度等を確認しながら運動に取り組むことができるよう、心拍数やRPE（自覚的運動強度）を毎回確認している。これらの指標は、特別な機器や知識は不要で、誰でも取り扱うことができる。こ

4 研究の実践内容

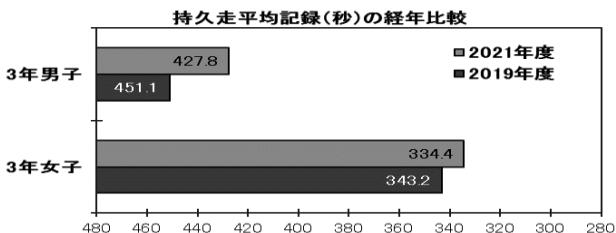
長距離走を扱う際には、25分間での走行距離を計測する。総走行距離は全校でランキング化され、最終的には表彰を行った。

25分間走の前後には心拍数とRPEを計測し、走行距離との関係性についてフィードバックを行った。加えて、3年間の縦断的な記録をまとめ、体力向上の成果を視覚可し、個人での振り返りを行えるようにした。

5 研究の成果

総走行距離を全校生徒で比較することで、モチベーションを高めることができ、意欲的に体力を高めようとする生徒が増えた。加えて、体力に自信のない生徒においても、目標を設定しやすくなり、その目標に向けて努力する様子が見られた。また、単元のまとめとして、心拍数を指標とした走行距離との相関性を生徒それぞれが考える時間を設定することで、自己の体力・体調と実際の運動能力との関係性を感じ取ることができていた。

3年間の縦断的な記録を残すことで、授業以外での自主的な取り組みを行う生徒もあり、体力向上に励む様子が見られた。その結果、新体力テストの長距離走の記録について、3年間での向上につながることができた。



6 今後の課題

依然として本校生徒の運動能力は低水準である。その理由として、運動に意欲的に取り組む生徒と苦手な生徒の二極化が挙げられる。運動の苦手な生徒の運動意欲を高めることを今後の課題として取り組んでいきたい。

費用や情報モラル、通信環境等の観点から多くの課題はあるが、スマートウォッチやランニングアプリ等のICT等の活用も含めて、より多くの生徒が高い意欲で取り組む授業を目指したい。

(文責 野地 貴史)

学校名

埼玉県立寄居城北高等学校

校長名 安藤 龍嗣

所在地

〒369-1202 埼玉県大里郡寄居町桜沢2601

児童生徒数

585名

TEL

048-581-3111

職員数

78名

FAX

048-580-1011

URL

<http://www.yjouhoku-h.spec.ed.jp>

1 研究主題

「コロナ禍での体育実技の実践と体力向上」
— アフターコロナを見据えて現在できること —

2 研究の期間

令和2年度～令和3年度 2年間

3 研究の目的

昨年から続く新型コロナウィルス感染症の影響で計画的な授業の実施や体力の向上に向けた取り組みが困難な状況になった。近年の新体力テストの持久走の結果は表のとおりであり、県平均を上回った年はなく体力の向上は恒常的な課題である。コロナ禍での身体的距離の確保や運動領域、教材教具の選定など、さまざまな制約がある中でいかに生徒の体力維持・向上を目指していくかを目的として研究を行った。

<平成30年度～令和3年度 新体力テスト結果>

持久走 1500m (男子)		1年	2年	3年
平成30年度	本校	6'16	6'02	6'03
	県平均	6'03	5'52	5'50
令和元年度	本校	6'25	6'27	6'15
	県平均	6'04	5'54	5'51
令和3年度	本校	6'34	6'26	6'23
	県平均	6'05	5'55	5'52

持久走 1000m (女子)		1年	2年	3年
平成30年度	本校	5'01	4'52	4'52
	県平均	4'42	4'39	4'39
令和元年度	本校	5'09	5'04	4'53
	県平均	4'41	4'39	4'39
令和3年度	本校	4'54	5'20	5'13
	県平均	4'43	4'40	4'41

*県平均は前年度の数値

*令和2年度は新型コロナウィルス感染症の影響により未実施

4 研究の実践内容

(1) 体力向上の取り組み

集団でのボイスランニングやペアでの補強運動の代わりに、個々で取り組むことができるサーキット運動や縄跳びなどの有酸素運動をウォーミングアップで行った。サーキット運動は、バーピーやスクワット、ジャンプなど3～5種目を10～20秒行い休憩と交互に2セットを目安に行った。縄跳びは、基本的な前跳びや後ろ跳び、片足跳び、二重跳びなどを行った後に、個々のペースで自由に跳ぶ時間を約2分間設けた。

(2) 運動領域の選定

運動領域は、生徒間の密集や密接を避けるた

めに、主にネット型の球技（卓球、バドミントン、ソフトテニス）と陸上競技（長距離）を実施した。球技で使用した用具は、毎時間ごとに消毒用エタノールで消毒を行った。長距離走は、生徒の間隔を2m以上空けて個人でのペース走を行った。

(3) 自粛期間中の身体活動

休校や分散登校の期間には自宅でも取り組むことができる課題を課した。以下の活動を行い心拍数と補強運動の回数、セット数をレポート用紙にまとめて提出をさせた。

①安静時の心拍数の測定

②ラジオ体操

③腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット

④可能であればランニング、ウォーキング、縄跳び

⑤運動直後の心拍数の測定

(4) 体育行事の実施

校内の持久走大会は、全校生徒一斉スタートでの競技方法ではなく、体育の授業で男子は約4Km、女子は約3Kmの長距離走を計6回行い、計測した記録の上位2つの合計で順位を競うリモート形式で校内持久走大会を行った。

5 研究の成果

コロナ禍においても平常時の体育と同等の運動量を確保できるように努めた。サーキット運動や縄跳びは、個々のペースで無理をさせることもなく運動量を確保することができた。自粛期間中も自宅で時間や場所などを考慮しながら運動に取り組めていたことが課題レポートから見受けられた。体力向上においては、まだ研究の過程であり具体的な検証はできていないが、今後の陸上競技（長距離）の記録や次年度の新体力テストの結果を考察していきたい。

6 今後の課題

休校や分散登校、自粛期間で生徒の身体活動が大幅に減少している。体力の低下を防止するために、コロナ禍においても運動に親しむ機会を創出していくかなくてはならない。今後は、ICT機器を活用した非接触型での授業展開なども模索していく必要がある。閉塞的な時期だからこそ体育を通じて「汗する喜び」を体感させていき、生徒の生活の中からスポーツ離れがおこらないように引き続き指導をしていきたい。（文責 畑田 恒洋）

第 4 章

市町村体力向上推進委員会連絡協議会

【本庄市児童生徒体力向上推進委員会】

本庄市教育委員会

TEL 0495-25-1183
FAX 0495-25-1193
URL <http://www.city.honjo.lg.jp/>

本庄市マスコット
はにほん



1 事業の目的

本庄市は、江戸時代の盲目的国学者である塙保己一生誕の地である。本市の教育は、塙保己一の遺したことば、「世のため、後のため」の理念のもと、自ら未来を切り拓くことのできる人材の育成を目指している。

本事業は、本庄市小中学校児童生徒体力向上推進委員会が主体となり、授業改善や各種事業の実施により、市立小中学校の児童生徒の体力向上に向けて取り組んでいる。

2 事業の内容

(1) 本庄市児童生徒体力向上推進委員会

本委員会は、体力向上に係る本市の課題を解決するため、以下の取組を行っている。

① 体力向上計画

新体力テストの結果をもとに、各学校で「体力向上計画案」を作成した。新体力テストの考察、投力・持久力向上のための具体的な取組内容、「楽しい体育授業」実現のため具体的な方策について計画を立てて取り組んだ。

② 楽しい体育授業の実践

今年度は、運動好きな児童生徒を育成するために授業改善に取り組んだ。また、本市の課題である「投力」と「持久力」の向上に全校で取り組んだ。投力、持久力向上における効果的な取組や、楽しい授業作りのために各校で工夫して取り組んでいる実践内容等の発表を行い、情報共有を図った。

③ 体育的行事の実施と広報の発行

小学校ではなわとび大会を実施し、各学校の上位者を表彰している。中学校では持久走の上位者表彰を行い、それぞれ広報「体力向上」に掲載している。

また、広報には、新体力テスト上位者、運動部活動優秀者、生活習慣アンケートの結果等も掲載し、児童生徒の意欲向上を図っている。

(2) 外部指導者による指導

令和3年度スポーツ庁「Sport in Life 推進プロジェクト」として、筑波大学・久野譜也教授及びつくばウエルネスリサーチの協力のもと、旭小学校で「キッズ健幸アンバサダ

ー養成講座」を実施した。元オリンピックメダリストの陸上・朝原宣治氏、サッカー・安藤 梢氏からスポーツの重要性や楽しさを学んだ。また、学んだことを親や祖父母に熱意を持って伝えることで、子供たちだけでなく、大人世代のスポーツ実施率の向上を目指して取り組んだ。



その他にも、「JFAキッズプログラム」、「小学生と高校生とのスポーツ交流事業」にも積極的に参加し、外部指導者からの指導により運動の楽しさを味わい、体力の向上を図った。

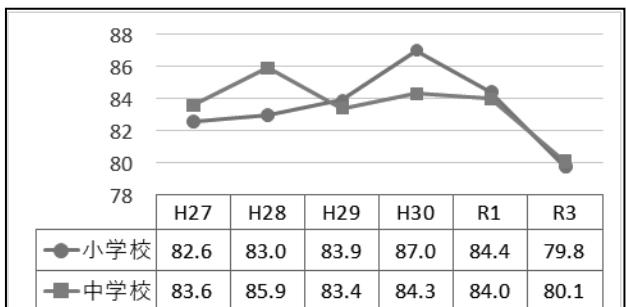
(3) 研究協力員の取組

小学校から3名、中学校から2名を「研究協力員」として委嘱し、体力向上に係る課題解決の取組について協議した。今年度は、教員向けリーフレットを作成した。



3 事業の成果

新体力テスト総合評価A+B+Cの割合は、令和元年度の小学校で84.8%、中学校で84.0%であり、平成27年度と比較すると向上している。今年度はコロナ禍の影響があり低下したが、昨年度から課題として取り組んだ長座体前屈の記録は向上した。



【新体力テスト総合評価A+B+Cの割合】

4 おわりに

今後も各学校で「楽しい体育授業」の実践を通して、児童生徒の体力向上を一層推進していく。

ソフトボール投げのポイント



ボールの握り方

ボールの縫い目に
垂直に指をかける

2本指

手が大きい人向き

3本指

手が小さい人向き

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
ボールに力を込める。

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!

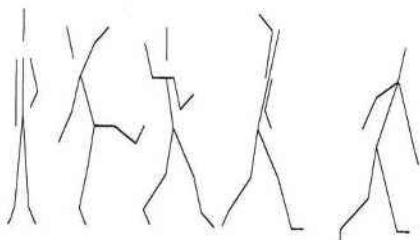
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

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～

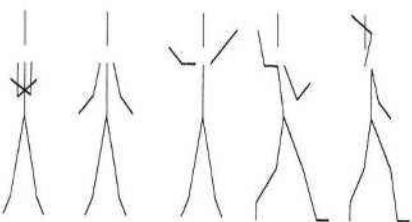
(1) どすこいバウンド投げ



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。

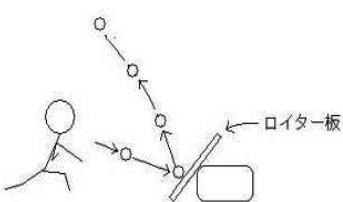
(2) バトン投げ



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。

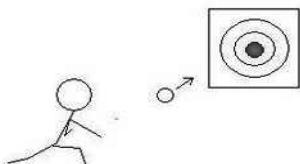
(3) バウンドボール投げ



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。

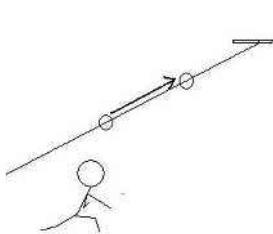
(4) 的当て



ねらい：的に向かって正確に投げる。

方 法：得点をつけ、制限時間以内に取れる点数を競う。

(5) ピッティングロープ投げ



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：手投げにならぬよう、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道具を使ったが、1本のロープと、バトンで代用できる。