

挨拶

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、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、学校現場において様々なお取り組み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。

さて、今年度は、世界水泳、世界陸上、そして FIFA ワールドカップ・カタール 2022 など世界的なスポーツイベントが開催され、様々なスポーツに触れる機会を通して、日本勢の躍動する姿に勇気と感動をもらい、改めてスポーツの持つ力を実感できた1年でした。

本県、児童生徒の体力に関しましては、政策指標の一つであります「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」が、令和4年度は、小学校 77.4%、中学校 81.1%、高等学校（全日制） 86.9%という結果でありました。令和3年度と比較すると、全体的に低下しております。この要因といたしましては、新型コロナウイルス感染症の影響等により生活習慣が変化し、スクリーンタイムが増加するなど慢性的な運動不足が生じていることが推察されます。また、マスク着用による運動強度の低下や業前・業間運動や体育的行事の精選等により、学校における全体的な運動量の減少が少なからず影響していると考えられます。

一方で、「令和4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、引き続き、全国の上位に位置しており、とりわけ中学校2年生女子については、全国1位という大変素晴らしい結果でありました。

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において、先生方が児童生徒と真剣に向き合い、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。

しかしながら、「運動やスポーツをすることが好き」という児童生徒の割合は、全国平均をやや下回っており、引き続き、本県の課題となっております。

体育・保健体育科の目標である「心と体を一体として捉え、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」ためには、運動やスポーツに親しみ、好きになることがきわめて重要となります。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中ではありますが、感染状況に応じた対策を講じながら、今後も体育の授業を「運動・スポーツ好き」の入口にさせていただくことを願っております。また、児童生徒一人一人の課題に応じた取組を実践していただくことで、総合的な体力向上を目指すとともに、運動好きな児童生徒の育成を図っ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5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4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3・4年度指定」	
蕨市立中央小学校 狭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	
◆「令和4・5年度指定」	
上尾市立東町小学校 川口市立十二月田小学校 川口市立新郷小学校	
川口市立並木小学校 春日部市立宮川小学校 三郷市立彦成小学校	
越谷市立武蔵野中学校	
第3章 令和4年度高等学校体育地区研究協議会	28
◆県立児玉白楊高等学校 市立川越高等学校 県立熊谷商業高等学校	
(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
◆越谷市教育委員会	
◆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	37
◆第1 令和4年度「埼玉県児童生徒の新体力テスト」結果	
◆第2 令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	
◆第3 令和4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4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	78
◆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5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3年度年齢別男女体格	
◆昭和48年度～令和4年度 県・全国平均値一覧表	

第 1 章

令和4年度体力向上優良校表彰受賞校

令和4年度体力向上優良校表彰受賞校

小学校

上尾市立東町小学校
入間市立新久小学校
神川町立神泉小学校
加須市立豊野小学校
北本市立中丸東小学校
久喜市立砂原小学校
熊谷市立男沼小学校
熊谷市立星宮小学校
越谷市立北越谷小学校
越谷市立出羽小学校
白岡市立大山小学校
秩父市立荒川西小学校
秩父市立吉田小学校
所沢市立椿峰小学校
東秩父村立槻川小学校
三郷市立丹後小学校
三郷市立瑞木小学校
吉川市立三輪野江小学校
吉見町立東第二小学校
蕨市立中央小学校

中学校

(50音順)

朝霞市立朝霞第一中学校
熊谷市立妻沼西中学校
熊谷市立玉井中学校
秩父市立影森中学校
所沢市立所沢中学校
深谷市立明戸中学校
深谷市立幡羅中学校
美里町立美里中学校
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, 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10校, 高等学校4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

学校名 蕨市立中央小学校 校長名 原田 卓治
 所在地 〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-8-25
 児童生徒数 378名 TEL 048-442-2672
 職員数 22名 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（2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いました。学校においても臨時休業等により、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することができるであろう。

(2) 体育の充実

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。



(ウ) 観点別の系統表の作成

「知識及び技能」では、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。

その他2観点については、運動の特性に合わせ、重点的に取り扱う評価項目の精選を行った。また、「学びに向かう力、人間性等」については、ルーブリックを作成し、各項目での評価規準を明確にして学習カードに反映させた。



イ 学習計画の工夫

資質能力をバランスよく身に付けさせるために学習計画の統一を図った。



ウ 協働する視点の焦点化

『誰が、誰の、何を、誰に、何を伝えるか』を明確にすることで、だれでも友達に出来栄や考えを伝えることができるようにした。



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 9 8 0 番地		
児童生徒数	4 6 2 名	TEL	0 4 - 2 9 5 8 - 2 7 1 8
職員数	4 1 名	FAX	0 4 - 2 9 5 8 - 2 7 1 9
		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（2年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

本校は、学校教育目標「仲よくする子 考える子 やりぬく子」及び、目指す学校像「みんなが大切にされる学校」（その具体像として「児童、家庭・地域教職員が生き生きと輝く学校」「心豊かでたくましい子が育つ楽しい学校」）の実現を目指し、教育活動に取り組んでいる。

児童の実態として、約7割5分の児童が「体育が好き」「体育が楽しい」「体を動かして遊ぶのが好き」であるということがわかった一方で、やはり「体育があまり好きではない・嫌い」「体育があまり楽しくない・つまらない」「体を動かして遊ぶのがあまり好きではない・嫌い」という児童がいることも改めて確認できた。更に、体育や体を動かして遊ぶことに対し否定的な理由を探ると、「疲れる、体力がない」「嫌いな運動をするとき」「失敗するとき」「できないまま終わるとき」という児童の思いがわかった。また、教職員の意識調査からは「子供の体力低下が心配である」「子供の体力を伸ばしたい」というコロナ禍での児童の体力低下への危惧が明らかにされた。

こうした児童の実態と教職員の思いから、体育授業の工夫や体育的活動の工夫等をとおして、児童一人一人の体力向上と児童の体育学習への主体的なかかわり、そして児童の運動への意欲的・愛好的なかかわりを具現化すべく研究に取り組むこととした。

4 研究の実践内容

(1) 児童の実態把握

ア 新体力テストの結果及び体力プロフィールシートを活用

イ 「体力アンケート」〈体育科授業について、運動習慣や家庭での過ごし方（生活習慣）の実施

(2) 目指す児童像

ア 自分のめあてをもち、解決に向けて運動する子

イ 力いっぱい運動し、汗をかき運動に親しむ子

ウ 心も体も健康で、活力に満ちた子

(3) 研究仮説

仮説Ⅰ 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「自己の体力の伸び」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。

仮説Ⅱ 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。

仮説Ⅲ 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せれば、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) 各研究部の取り組み

ア 体育好き授業研究部

(ア) 「入間野小スタンダード」

全ての学年で同じように授業が展開されるよう、授業開始前から授業終了までを9つの場面に分け、視覚化した。

(イ) 「めあて」を意識できる「学習カード」「ふりかえり」の記入例を示し、自分の言葉で記入できるようにした。そして、そのふりかえりをもとに次時の自分の課題（めあて）を明確にできるようにした。

【めあて記入例】

①今日、学ぼうとしたこと 「今日は、～を学ぼうしました。」

②できるようになったこと、分かったこと、「前は～ができなかったけれど、今日～できるようになりました。」

「～すると、～できることがわかりました。」

③友だちの動きを見て気づいたこと。 「○○さんの●●のうごきがよかったです。なぜなら、～だからです。」

④つぎの学ぼうにむけて。 「つぎは、～したいです。」

【授業のねらい】

- 個人めあて
- ふりかえり
- 次時のめあて
- 単元を通してのサイクルを統一

(ウ) 一人一人の『伸び』を見るICTの活用

記録と振り返りに活用

授業での成果を、タブレットを使用し記録していく。単元の終わりには、自分の動きを見返し、どのようなところが伸びたのかを確認できるようにした。

イ 運動好き体力向上部

(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!」「校庭に出たい!」と児童が意欲的になれるよう、また、児童の体力が向上できるよう、イベントを計画し、休み時間に実践した。



(イ) 専門講師による運動教室の実施
「ベースボール教室」(西武ライオンズ・元プロ野球選手)「バレーボール教室」(埼玉アザレア所属選手)「投力教室」(埼玉県ソフトボール協会指導者)「走り方教室」(箱根駅伝選手・中学校教師)などを実施し、児童が様々な運動に親しめるようにした。

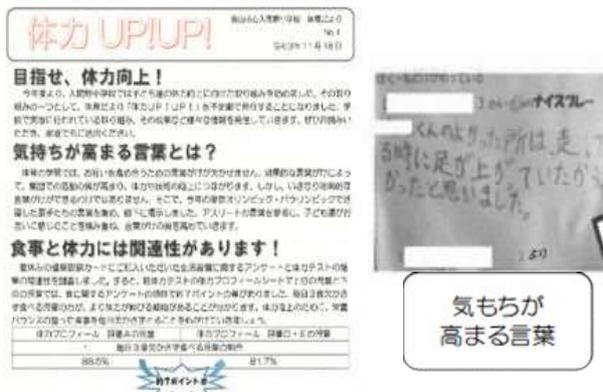


(ウ) 「言葉かけ集」の作成
児童が運動をしている時に、教員や監督、コーチから言われて技能の向上につながったり、意欲の向上につながったりした言葉をwebでアンケートを取り、教員が体育の授業で使用できる「言葉かけ集」を作成した。

ウ 心と体の情報発信部

(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、家庭への啓発等の情報を家庭向け便りとして発行している。



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

家庭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。

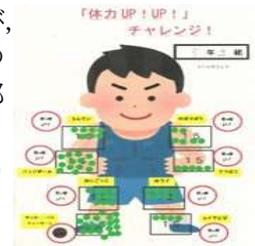
体力アップメニュー



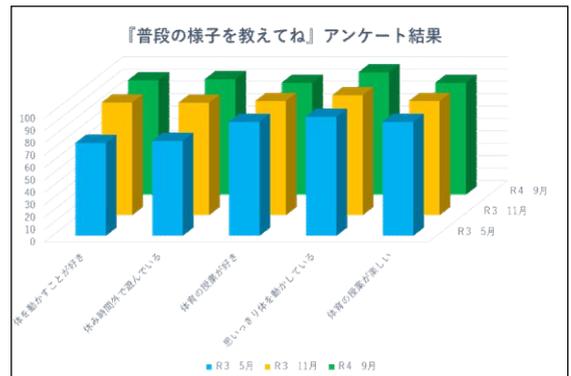
■お風呂掃除 ■ゴミ出し ■家族の荷物持ちなど

(ウ) 体力アップチャレンジ「いるマッコヨくん」

ボール遊びや遊具遊び、鬼遊びなどの運動遊びの時に使った自分の体の部位にシールを貼り、自分の体のことを意識できるようにした。



5 研究の成果



- ・体育の授業が好き・楽しいと答えた児童が全体の90%を超えた。また、体育授業外にも進んで体を動かす児童が増え、休み時間も仲間と関わりながら、生き生きと輝いている姿が生活の中でも多く見られるようになった。
- ・体育の授業の終わりに「もっとやりたい」という児童の声がたくさん聞こえるようになった。
- ・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場の設置ができた。

6 今後の課題

- ・体育授業の充実を体力向上につなげる取組を全校で継続して実施するための組織作り。
- ・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)
- ・運動に意欲的でない児童生徒のための体力向上と運動意欲の向上。(教師の授業力向上)
- ・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)

学校名	所沢市立上新井小学校	校長名	伊藤 公雄
所在地	〒359-1142 埼玉県所沢市上新井5丁目-36-7		
児童生徒数	743名	TEL	04-2923-3397
職員数	50名	FAX	04-2923-3387
		URL	kamiarai-e@tokorozawa-stm.ed.jp

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（2年次）

令和3年度～令和4年度 2年間

3 研究の目的

本校は令和3・4年度埼玉県体力課題解決研究校として研究を行ってきた。委嘱を受けた背景には、新型コロナウイルス感染症の影響による児童の体力低下の懸念や、体育科におけるねらいやめあての明確化、様々な教科領域との関わりを通して児童の総合的な体力の向上を図りたいと考えた。

4 研究の実践内容

(1) 実態調査

ア 児童意識調査

「学習で成長実感が得られにくい」や「学習のねらいやめあてが明確でない」という2点に大きな課題が見られた。

イ 教職員意識調査

「指導が得意」や「一貫性のある授業」「運動量」などの項目において課題が見られた。

ウ 技能実態調査

本校児童の令和3年度の新体力テストにおける A+B+C 評価の割合は、79.3%であった。

(2) 仮説と手立て

【仮説Ⅰ】 学年や学級の実態を把握し、それに適し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Ⅱ】 新体力テストの結果をとらえ、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。
【手立て】 ワークシートの工夫・増づくりの仕方・自身体操の実施 ・校内研修の充実・各教科領域との関連	【手立て】 ・上小チャレンジの実施・運動教室の実施・HP活用

(3) 実践チーム

ア 授業研究チーム

- (ア) 校内授業研究会の実施
- (イ) 学年体育の推進
- (ウ) 校内実技伝達研修の実施



取組の詳細はこちら

イ 集計分析チーム

- (ア) 児童及び教職員の意識調査
- (イ) 診断・形成・総括的評価集計
- (ウ) 新体力テスト結果分析及び考察
- (エ) 各授業研究の補助



取組の詳細はこちら

ウ 資料講習チーム

- (ア) 「上っ子体操」考案
- (イ) 「上小チャレンジ」考案
- (ウ) 新体力テスト指導法動画作成
- (エ) 新体力テスト指導法研修実施
- (オ) 校内実技伝達研修の実施



取組の詳細はこちら

エ 環境整備チーム

- (ア) 掲示物等の充実
- (イ) 備品整理や教具作成
- (ウ) 授業環境整備
- (エ) 図書室の体育関連書籍の充実



取組の詳細はこちら

オ 特別支援学級の取組

- (ア) 朝運動の継続的实施
- (イ) 体育主任及び研究主任の授業参加

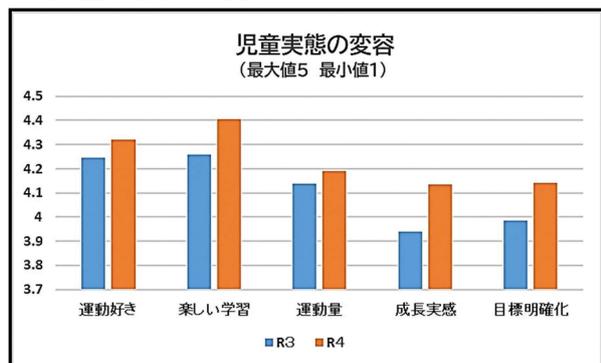


取組の詳細はこちら

5 研究の成果

2年間の研究を経て、児童及び教職員の意識実態の変容、新体力テスト結果から見る成長と課題点について述べる。

(1) 児童の意識の変容



研究開始当初に比べ、体育科学習が「楽しい」と感じる児童の割合が増加した。考えられる理由は以下の3点である。

ア 教師の指導力向上

2年間の研究の中で、「成長実感」と「目標の明確化」という点について、重点的に取り組んできた。学習の「ねらい」やチーム及び個人の「めあて」を明確にする意識が高まった。

また、ワークシートの工夫や場づくりの知識が増えたことにより、児童が自身の課題を解決しやすくなった点も大きな進歩である。

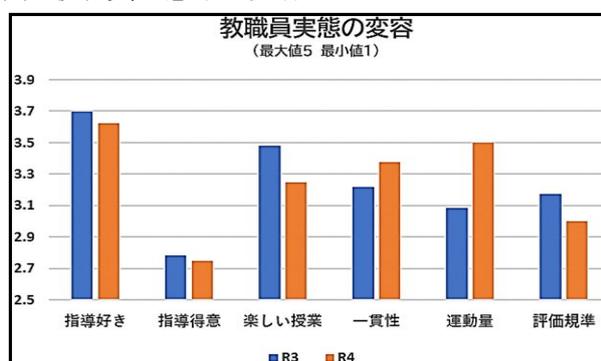
イ 新体力テスト結果を児童が自己分析

児童自身が「上小チャレンジ」で行う種目を選択するため、自己の課題を明らかにすることができた。また、新体力テストと体育科授業とのつながりを意識させることで、児童の運動に対する必要感を高められた。

ウ 児童や家庭での体力に対する意識向上

新型コロナウイルス感染症の影響により、身体を健康に保つために必要な生活習慣に目を向ける機会が増えた。運動技能のみを高めるのではなく、健康教育や保健教育、食育などの多角的な視点から体力というものを捉え、児童や保護者へ啓発を行ったことで、総合的な体力の向上が図られた。

(2) 教職員の意識の変容



研究開始当初に比べ、「ねらいやめあてを明確にした授業づくり」「運動量」について数値が増加した。考えられる理由は以下の2点である。

ア 教職員の授業の進め方の習熟

様々な実技研修や授業研究を実施したことで、授業の進め方や、「ねらい」と「まとめ」

までの一貫性を意識するようになった。また、ワークシートに単元や毎時のねらいを明記することで、その時間や単元で目指す児童の姿が、より想像し易くなった。

イ 授業における環境の充実

校庭のライン引きや、用具・器具等の整理整頓、体育用具室のUD化などの活動が、結果的に教職員の授業準備の時間を短縮させ、児童の運動場面が増加した。

(3) 新体力テストの変容

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学校
男子	77.2	73.4	76.5	75.4	86.1	70	76.4
女子	60.7	85.1	92.8	91.4	82.3	81.3	82.3
学年	69	79.3	84.7	83.4	84.2	75.7	79.3

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	学校
男子	79.2	98.3	89.5	78.4	86.6	82.2	85.7
女子	80	87.6	87.8	92.7	96.4	91.1	89.4
学年	79.6	93	88.7	85.6	92.3	86.7	87.6

図のように、新体力テスト (A+B+C) 評価の割合は今年度8.3ポイント増加した。増加の理由は以下の2点である。

ア 新体力テスト指導の共通理解

新体力テストを実施するにあたり、校内研修を活用して、指導上の工夫や留意点に関して共通理解を図った。また、各種目の動きが体育学習や日常場面で活用されていることを児童一人一人が理解できるよう環境を整備したことが結果として記録向上に結び付いた。

イ 活動制限の緩和

休み時間を分散ではなく、従来通り自由に使えるようにしたり、教職員が子供達と一緒に運動や遊びに親しむ機会を増やしたりした。また、家庭への働きかけを通じて、児童の運動機会を増やすことができた。

6 次年度の課題

(1) 教職員の授業指導力への自信を高める

不安な点として、「児童の意欲を高めるための声かけや、効果的な発問の仕方が知りたい」という具体的な意見が多かった。体育科の指導が好きな教職員は多いため、それらの不安を取り除けるような研修機会を充実させていきたい。令和5年度は、学年・領域ごとに効果的な声かけの方法について研究を深めていく。

(2) 投能力と走能力（短距離）のさらなる向上

令和5年度に向けて、関連単元における「ドリル運動」として取り入れたり、「上っ子体操」や「上小チャレンジ」の内容を改善したりしていく。また、年間指導計画の見直しを行い、重点単元の共通理解を図る。

(文責 渡邊 拓)

学校名	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 3 8 3 3		
児童生徒数	1 7 1 名	TEL	0 4 9 4 - 7 7 - 0 0 1 4
職員数	1 7 名	FAX	0 4 9 4 - 7 7 - 1 4 0 5
		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

実践を通して一

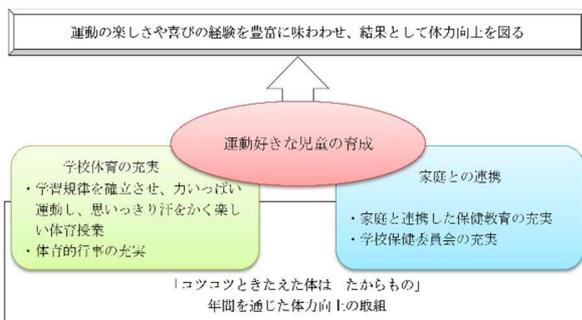
2 研究の期間（2年次）

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。



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 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%
- ・体育で自分の動きの質が向上していることを実感 82.3%

イ 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%

(2) 体育授業の取組

ア よい体育授業を実現する手立て 四ヶ条
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、具体的な四ヶ条として作成した。学習内容とリンクさせて指導し、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で検討を重ねた結果、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。

令和4年度も前年同様、示範授業や指導案を基に教員が子供役になって行う模擬授業、10月4日のプレ授業研究会と、3部会での授業づくりに全職員で取り組んできた。



【低・中・高 3部会での授業研究会】

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。子ども達は、楽しい運動遊びに夢中になって取り組むことができた。JFAキッズプログラム、ライオンズベースボールチャレンジについても実施し、指導方法を学ぶ良い機会となった。



【ベースボールチャレンジ等の様子】

(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。



【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月下旬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む。水曜日の業間休みは全校マラソンも行う。「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。

6 研究のまとめ

(1) 児童の変容

- ア 体育アンケート(令和4年6月)
 - ・体を動かすことが好き 92.4%
 - ・体育で自分の動きの質が向上していることを実感 84.0%
- イ 新体力テスト (令和4年5月)
 - ・体力総合評価 A+B+C 81.9%
 - A+B 50.4%

(2) 成果

- ア 体育に関する意識調査により、児童の実態を捉えた授業展開が実践できるようになってきた。さらに模擬授業や実技研修を通して、焦点化した指導を実践できた。
- イ 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様子が見られる。

(3) 課題

「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の割合が向上す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。



(文責 中山 浩一)

学校名	越谷市立出羽小学校	校長名	齋藤 紀義
所在地	〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町2-6-9		
児童生徒数	715名	TEL	048-962-2029
職員数	35名	FAX	048-962-2030
		URL	http://school.city.koshigaya.saitama.jp/dewa_e

1 研究主題

「運動の楽しさや喜びを味わい、自己の伸びを実感できる児童の育成」

一考えを伝え合うことで、協働的な学びを目指す体育学習を中心に—

2 研究の期間（2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3年度の実態調査より、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ことが分かった。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30%程度だった。また、体育科において自信をもって授業実践をしている教師は少なく、単元の組み立てや場の設定等、授業において悩みを抱えていた。

これらを踏まえ、「運動の特性や魅力、発達の段階に応じた楽しさや喜びを味わわせ、資質・能力をバランスよく育成する体育授業の実践」が必要だと考えた。自己の運動における課題を見付け、その解決に向けて他者と対話し協働していく学習を推進することで、運動の楽しさや喜びを味わい、自己の伸びを実感できる児童の育成が図れると考え研究を進めてきた。

4 研究の実践内容

(1) 研究の基本方針

目指す児童の全体像

運動の楽しさや喜びを味わい、自己の伸びを実感できる児童(体育好き100%)

低学年の目指す児童の姿

自分の思いや考えたことを、友達に伝えることができる子

中学年の目指す児童の姿

自分の考えたこととその理由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

自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり、その根拠や解決方法を伝えたりすることができる子

〈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であろう。

〈仮説2〉考えを伝え合う協働的な学びができるように指導法を工夫すれば、自己の伸びを実感できるであろう。

研究組織は授業研究部、教科外活動部、調査統計部の3部会を中心に組織的に取り組んだ。なお、研究領域は絞ることなく全領域とすることで、資質・能力をバランスよく育成する組織力を高めた体育授業の実践を目指した。

また、本研究は小中一貫教育を基盤とし、富士中学校区の目指す「自立した生き方を身につけた児童生徒」の育成の観点からも、義務教育9年間を通して広い視点を持ち、さらに本研究を全教科に広げることが意図している。

(2) 教科体育の取組

ア 仮説1に基づく取組

具体的な手立て

(ア) 体育授業の素地作り

教員が日々の体育授業を実践できるよう、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) 「出羽の体育」スタンダードの作成

越谷市教育委員会で作成されている「授業における8つのポイント」を基に、授業展開の要点をパターン化・標準化したものを、「体育科授業における授業改善8つのポイント出羽小版」としてまとめた。

(ウ) 9年間の系統性を捉えた指導計画

年間指導計画(単元配列表)の見直しを行った。越谷市児童・生徒体力向上推進委員会及び富士中学校、南越谷小学校とも連携し、小中学校区9年間の系統性を捉えられるようにした。

(エ) UD化された単元指導計画

単元指導計画には、単元全体の流れ、ねらい、場の設定、評価規準等を記載した。出来るだけ具体的な指導内容について、図を多く用いてまとめることで、教師にとってのUD化を図った。

(オ) 技能系統表の作成

学習指導要領に例示されている技を中心に、技の系統性や発展性を考慮して技能系統表を作成した。

(カ) 一人一授業提案と研究協議

教師の指導力向上を図るため、特別支援学級を含めた全学年、年間7本の研究授業を実施した。一人一授業提案を行い、PDC Aの視点で同単元の授業を学年内で積み重ね研究を深めた。

イ 仮説2に基づく取組

具体的な手立て

(ア) 学習過程の工夫

単元冒頭に得た知識を生かして、個別最適な学びと協働的な学びのサイクルを繰り返すように、指導計画を工夫した。

(イ) 教材教具・場の工夫

【低学年】

1年生「跳の運動遊び」では、ロープを使って自分達で場を作り、助走を付けて跳び越した。障害物を置くことで、更に場の世界に没入させ、遊びながら教師の目指す動きに近づくようにした。



【中学年】

「マット運動」では、自分の課題やつまづきに応じて練習をする場を選べるようにした。技の出来栄をペアの児童が確認して伝えられるように、マットにラインを付けたり、ビニルテープを吊り下げたりした。



【高学年】

複数の場を用意することで、自らの課題に適した練習の場を選ぶことができるようにした。また、与えられた練習の場を自分達で工夫し、より効果的な課題解決の方法を考えられるようにした。



(ウ) 掲示板の工夫

単元計画や本時のねらい等を掲示板に示した。発達段階に応じて、オノマトペを多用しながら児童の言葉で動きのポイントを示すことで、教師や児童同士の伝え合いに役立てた。



(I) ICT・学習資料の活用

動きを一時停止・低速再生することで、自己の課題を発見する一助とした。また、技の出来栄をチェックする表を作成・活用した。

自分の技の達成度レベルから、考えられるつまづき・練習方法・



声掛けをチャート式で図解した。高学年の学習資料は、ICTを多く活用した。理想的な技や動きを撮影し、自分の動きと比較できるようにした。

(オ) 振り返りの充実

全学年で記述式の振り返りを行っている。ねらいに正対した振り返りを行えるように、観点を示した。

(カ) 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た。より深い知識を得るために、養護教諭・栄養教諭と連携して授業を行った。



(3) 教科外体育の取組

ア いきいきタイム (業前運動の実施)

本校の課題である「投力」「走力」「柔軟性」の向上を図るため、ローテーション運動に取り組んだ。



イ 伸びを意識させる新体力テスト

プロフィールシートの第1～3目標を参考に、個人の目標値を記録用紙に記入させた。目標を達成した児童には、オリジナルの賞状を作成した。また、新体力テストの結果から、各学年上位3名の記録と平均、歴代記録(DR)を掲示した。

ウ 準備運動・補強運動の共通実施

準備運動や投力の補強運動「トンくる体操」の正しい行い方を、ICTを用いて全校児童で共有し、教員の指導にバラつきがないようにした。

エ 家庭との連携

本校の体力向上の取組やその成果を保護者に伝えるため、体育だよりを年間2回発行した。日々の家庭学習として行っている「ステップアップカード」の取り組み方についても紹介した。

オ 運動の生活化

投力向上を目指し、投力アップコーナー(パンスロー)を常設した。また、運動の生活化を図るため、環境づくりを行った。

5 研究の成果

協働的な学びを実施する上で、友達同士で考えを伝え合ったり、練習場所や方法などを工夫したりすることに対して、自発的に取り組むようになった。また、運動できる環境が整い、伸びを認め合う雰囲気が醸成され、体力テストの成果に繋がった。

6 今後の課題

「運動好き100%」を目指して、更なる研究の継続と深化をすることが課題である。今後も授業実践を行いながら、伝え合う協働的な学びを重視した授業改善の工夫を図っていきたい。

(文責 佐藤 美咲)

学校名 上尾市立東町学校 校長名 加藤 雅教
 所在地 〒362-0031 埼玉県上尾市東町3-1947
 児童生徒数 733名 TEL 048-775-6569
 職員数 35名 FAX 048-775-0936
 URL <https://www.city.ageo.lg.jp/site/azumacho-elementaryschool/>

1 研究主題

「体育科における見方・考え方を働かせ、児童が三つの資質・能力を身に付けることができる授業提案」
 —「わかる」「できる」「活用する」
 「かかわる」「楽しい」体育授業を通して—

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

小学校学習指導要領解説体育編では、三つの資質・能力をバランスよく育成することを求めている。また、埼玉県では、体力向上を目指すとともに、「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」を目指す授業像とし、授業の充実を求めている。このことから、三つの資質・能力をバランスよく育み、運動好きの児童を育成することが重要であり、授業を充実させることや日々の授業改善を図ることが大切であると考え、研究を進めていくこととした。

本研究では、上記の主題に加え、目指す児童像を「体育の楽しさを広げることができる子～わかって楽しい・できて楽しい・活用して楽しい・関わって楽しい～」とした。また、仮説を「教師がPDCAサイクルをもとに授業改善を行えば、児童は『体育の楽しさを広げることができる子』になるであろう。」とした。

なお、委嘱は2年間であるが、本校の体育に関する研修は令和3年度から行っている。

4 研究の実践内容

(1) 年ごとに育む資質・能力を焦点化した研究体制の構築

三つの資質・能力を確実に身に付けるために育む資質・能力を1年ごとに焦点化し、令和3年度は知識及び技能、令和4年度は思考力、判断力、表現力等、令和5年度は学びに向かう力、人間性等を育むための研究を行うこととした。本研究は実践研究のため、具体的な手立てを考え、検証するのではなく、資質・能力を高めるためには、どのような手立てがあるのか、それが有効であるのかを検証していく方法を取った。

以下に研修を通して有効であった手立てを記載する。

「知識及び技能」を育む有効な手立て

「共通指導場面」「モデリング」「合言葉」
 「教師のダメ手本・児童の良い手本の比較」
 「見る視点」

「思考力、判断力、表現力等」を育む有効な手立て

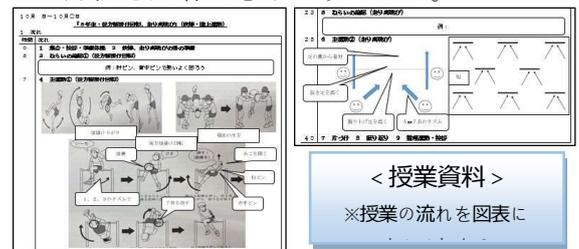
「選択肢」「話型」「話し合いの仕方」

※「学びに向かう力、人間性等」についての研究は、令和5年度に実施する。

(2) 専門部会の取組

ア 授業部

(ア) 授業資料を作成し、全員が有効な指導方法を共有できるようにした。



(イ) Google Classroomを活用して、「体育のお部屋」を作成し、映像資料や授業に活用できる資料を全教員で共有した。

(ウ) 年間指導計画に工夫した単元名を加えることで、指導者が授業イメージをもちやすくした。

イ カリキュラム部

(ア) 単元計画シートを作成し、単元を通して、三つの資質・能力をバランスよく育むことができるようにした。

<単元計画シート>

単元名	単元目標	単元計画	単元計画	単元計画	単元計画	単元計画
1年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				
2年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				
3年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				
4年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				
5年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				
6年次	基礎的な運動技能を身に付け、楽しく運動することを目指す。	1. 基礎的な運動技能の習得 2. 運動の楽しさを体験し、積極的に参加する。				

(イ) 系統表（技能）を作成し、6年間を見通した指導ができるようにした。

ウ 調査・改善部

(ア) 児童アンケート

単元ごとにアンケートを行い、楽しいと感じていない児童の把握や目標である資質・能力を身に付けているかどうかを見取り、次の単元の授業改善へ繋げた。

(イ) 教員アンケート

学期ごとに、教員アンケートを行い、教員から見て児童がどうだったかを振り返ったり、有効な手立てについて共有したりできるようにした。

(3) PDCA サイクルをもとにした教材研究・授業改善

ア 1人1授業の実施

全教員が1年間で1人1授業を行い、略案と授業を見る視点を作成し、協議会を行うことで、日々の授業改善を図った。

イ 研究授業の全学年実施

全学年が研究授業を行い、視点を明確にした協議会を行い、指導者に指導をいただき、授業改善を図っている。

ウ 「私の授業改善」の実施

毎月学年ごとに、教材研究を行う時間を確保するとともにその話し合いをもとに自分の授業をどう改善していくかについて考え、Google Jamboard で共有した。



5 研究の成果

(1) 児童アンケート

◎ 1学期の体育授業は楽しかったですか。

1年	2年	3年	4年	5年	6年	特支
92%	96%	94%	97%	99%	92%	100%

授業改善を図った結果、体育授業が楽しいと感じる児童を育成することができた。

(2) 教員アンケート

◎ 「わかる」授業ができていますか。

平均 10段階	8.5
理由 ・成果○ ・課題△	○共通指導場面を設定し、ねらいを児童全員で確認している。 △児童全員が達成するのがまだ難しい。

◎ 「できる」授業ができていますか。

平均 10段階	8.5
理由 ・成果○ ・課題△	○スモールステップを行い、できる経験をさせている。 △実際に全員が「できた」児童になっているとは言えない。

◎ 「活用する」授業ができていますか。

平均 10段階	5.5
理由 ・成果○ ・課題△	○話し合いの場を設定したり、児童から言葉を引き出したりしている。 △「わかる」「できる」に終始してしまい、「活用する」を考えることが難しい。

思考力、判断力、表現力等の育成には課題が残る。

(3) 体力テストの結果

年度	R3	R4
結果 (A+B+C割合)	68.3%	71.2%
伸び	基準	+2.9%

体力テストの結果は上昇傾向にある。

(4) 技能の伸び

◎ 器械運動における技能の達成率

1年	達成率 (A+B)
だんごむし	78% A (肘を曲げて5秒) B (できる)
つばめ	100% A (一直線で5秒以上肘が伸びている) B (できる)
ふとんほし	93% A (5秒以上手を離せる) B (手を離せないができる)
前回り	93% A (静かに着地) B (普通に回る)
2年	達成率 (A+B)
逆上がり	88% A (1人で) B (補助あり)
3年	達成率 (A+B)
マット運動 ・前転+開脚前転+壁倒立	96% A (1人で) B (補助あり)
4年	達成率 (A+B)
マット運動 ・側方倒立回転 ・開脚後転	97% A (側方倒立回転と開脚後転ができる) B (壁倒立と後転ができる)
5年	達成率 (A+B)
だるま回り	83% A (一人で) B (補助あり)
片ひざかけ回転	75% A (一人で) B (補助あり)
6年	達成率 (A+B)
倒立回転ブリッジ	83% A (一人で) B (補助あり)
後方支持回転	88% A (一人で) B (補助あり)

系統的に技や感覚を伸ばすことができている。

(5) 思考力、判断力、表現力等の伸び

項目	R4 1学期
課題を発見すること	56%
課題の解決の方法や場を選ぶこと	48%
うまい子や強いチームを見て学ぶこと	75%
運動を工夫して楽しむこと	71%
友達が必要とするアドバイスをすること	62%

見て学ぶことや工夫すること、アドバイスをすることに関しては多くの児童が楽しいと感じている。一方で、課題を発見することや解決することに関して、手立てが確立しておらず、さらなる授業改善が必要であることがわかった。

6 今後の課題

体育授業における成果は出ているが、体力テストについての伸びは見られない部分がある。埼玉県目標である「A+B+C 児童の割合 80%以上」を目指し、さらなる授業改善に取り組む。この2年間で「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」に関する成果は出てきたが、「学びに向かう力、人間性等」については、検証できていない。次年度の研修では、三つの資質・能力をバランスよく身に付けることができるさらなる授業改善に取り組んでいく。

(文責 小口 佑介・山岸 司
今井 省吾・大石 朋貴)

学校名 川口市立十二月田小学校 校長名 富山 益光
 所在地 〒332-0001 埼玉県川口市朝日1-11-1
 児童生徒数 937名 TEL 048-222-4383
 職員数 53名 FAX 048-222-9388
 URL http://siwasudasyou.official.jp/

1 研究主題

「汗をかき 共に学ぶ 運動好きな しわすだっ子の育成」

2 研究の期間 (1年次)

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

本校では、「進んで学ぶ子(知) 仲良くできる子(徳) たくましい子(体)」を教育目標に掲げ、調和のとれた児童の育成を目指している。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響による運動機会の減少や学習活動の制限等により、児童の体力低下が懸念される。このような状況にあつて、学校体育の果たす役割は日々大きくなっている。

体力を高めることは、健康な生活を送るために欠かせない。健康な体にこそ健全な心が育つといわれるように、何か物事に取り組むための意欲や気力にも大きく関わっており、本校の目指す調和のとれた児童の育成のためには欠かせないものでもある。

そこで、本校では「汗をかき 共に学ぶ 運動好きな しわすだっ子の育成」を研究主題に掲げ、「運動好き」な児童を育成すべく体力向上と体育科の授業改善に取り組んでいる。学習過程や学習形態、教材教具や発問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、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

個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させることができれば、運動好きな児童を育成することができるだろう。

「運動好き」な児童の育成のために、①行い方を知る②課題を把握する③課題解決を図る④新たな課題に取り組むというサイクルの中では、個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させていくことが大切であると考えた。

(2) 研究組織の立ち上げと各部の取り組み

ア 授業研究部

(ア) 校内授業研究会の運営

体育授業の質の向上を目指し授業の流れを統一した。陸上運動、ボール運動、器械運動等、各領域の特性に合わせて数パターン作成した。

十二月田小学校 体育授業の流れ

時	授業の流れ	具体的な指導																																				
1	集合・整列 ・本時のねらいや活動に応じて、位置や隊形を決める。 ・移動や動きは素早くする。 ・教師は、太陽を背にしない。 ・(児童がまぶしくないように)	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>整列の注意</td> <td>進歩の動き</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>「集合」(一歩止め)</td> <td>「指を振り、指が戻る間に伸ばす。」</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>「ななめ」</td> <td>「ななめを上げる。」</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>「体のめ」</td> <td>「指はけり物の指は反る様に伸ばす。」</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>「足を付け」</td> <td>「足先を前に出し、両手を後ろで組み、指先は地面に届く程度。」</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>「目線」(これから体育の学習を始める)</td> <td>「指先が地面に届く程度に伸ばす。」</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>「右参照」</td> <td>「右を向いて、右を指す。」</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>「椅子」</td> <td>「よしくお座します。」と云ってから、椅子を上げる。</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>「指先」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>「指先」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> </table>	1	整列の注意	進歩の動き	2	「集合」(一歩止め)	「指を振り、指が戻る間に伸ばす。」	3	「ななめ」	「ななめを上げる。」	4	「体のめ」	「指はけり物の指は反る様に伸ばす。」	5	「足を付け」	「足先を前に出し、両手を後ろで組み、指先は地面に届く程度。」	6	「目線」(これから体育の学習を始める)	「指先が地面に届く程度に伸ばす。」	7	「右参照」	「右を向いて、右を指す。」	8	「椅子」	「よしくお座します。」と云ってから、椅子を上げる。	9	「指先」	「よしくお座して、指先を上げる。」	10	「指先」	「よしくお座して、指先を上げる。」	11	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	12	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」
1	整列の注意	進歩の動き																																				
2	「集合」(一歩止め)	「指を振り、指が戻る間に伸ばす。」																																				
3	「ななめ」	「ななめを上げる。」																																				
4	「体のめ」	「指はけり物の指は反る様に伸ばす。」																																				
5	「足を付け」	「足先を前に出し、両手を後ろで組み、指先は地面に届く程度。」																																				
6	「目線」(これから体育の学習を始める)	「指先が地面に届く程度に伸ばす。」																																				
7	「右参照」	「右を向いて、右を指す。」																																				
8	「椅子」	「よしくお座します。」と云ってから、椅子を上げる。																																				
9	「指先」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
10	「指先」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
11	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
12	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
4	準備運動 ・十二月田っ子体操に加え、本時で扱う部位をほぐす。 ・一つ一つの動きを観察し、正確に行えるよう巡回し、指導・称賛する。	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>「ゆるぎ」</td> <td>「よしくお座して、指先を上げる。」</td> </tr> </table>	1	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	2	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	3	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	4	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	5	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	6	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	7	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	8	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	9	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	10	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	11	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」	12	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」
1	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
2	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
3	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
4	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
5	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
6	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
7	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
8	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
9	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
10	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
11	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
12	「ゆるぎ」	「よしくお座して、指先を上げる。」																																				
3	用具の準備 ・役割分担のもと、安全に素早く行うようにする。																																					
4	慣れの運動 ・準備運動～慣れの運動までを一連の動きとして考え、児童だけがキキキ動けるようにする。 ・主運動のつながりをもたせ、可能な限り毎時間同じ運動を行う。(主運動や場への「慣れ」)																																					
4	本時のねらいの確認 ・前時の学習内容と関連させながら、児童の言葉をもとに、必要感のある課題を設定する。 ・身に付けたい力を明確にする。																																					
20	主運動 ・運動の特性や難易度に応じた楽しさや喜びを味わわせる主運動にする。 ・単元指導計画(「横」)や一単位時間(「縦」)のつながりを意識する。(スモールステップ) ・児童一人一人の運動量を十分に確保する。																																					

一部抜粋

イ 体育的活動研究部

(ア) 遊具を使った運動遊びの紹介

雲梯や登り棒などの遊具について、遊び方を紹介する掲示物を作成した。
 (イ) 新体力テスト動きづくり動画の作成
 教師がモデルとなり、各種目の動きのポイントを整理した動画を作成した。自宅学習が続く児童にも配慮し、タブレット端末で繰り返し視聴できるようにした。



ウ 学習環境部

(ア) 児童の興味関心を高める掲示物の作成

写真を効果的に活用し、レイアウトを工夫することで、目に留まる掲示物を作成した。スポーツ選手や、職員の記録を掲示したりして、児童の興味・関心を高めた。



(イ) 学びの共有化

校内研究授業の成果と課題を掲示し全職員で学びを共有した。外部講師による運動教室や各学年の体育授業の様子等を廊下に掲示し、児童の学びも共有できるようにした。



言葉かけの分析		授業場面の観察記録	
ICTの活用	24	4	28
児童が主体	26	3	29
児童が主体	64	8	72
児童が主体	4	8	12
児童が主体	0	3	3
児童が主体	3	0	3
児童が主体	3	2	5
児童が主体	127	28	155
児童が主体	7%	63%	14%
児童が主体			16%

言葉かけの分析
授業場面の観察記録

エ 調査資料

(ア) 児童の実態アンケート

ICT機器のアンケート機能を使い、児童の実態を調査した。分析内容は研究推進委員会に報告し、指導案検討に活用された。

(イ) 新体力テストのフィードバック

個票を通じて結果を全家庭にお知らせするとともに、ランキング形式にしたものを校内に掲示した。意欲を高められるよう、全学年一覧掲示にしたり、学年目標値を設定したりした。



(3) 教科体育の取り組み

ア 全学年での校内研究授業

様々な学年及び領域で研究授業を行った。学習場面を記録したり、教師の発問や言葉掛けを分析したりすることで、教師行動の質の向上に役立っている。運動場面70%以上、児童への声掛け120回以上を毎時間の目標とし、全校で取り組んでいる。



(4) 教科外体育の取り組み

ア 業前・業間運動の取り組み

低中高の各ブロックをひとまとまりとし、業前・業間運動に取り組んだ。業前運動で

は、隣接する中学校の陸上部やハンドボール部の生徒に走り方や投げ方についてアドバイスをもらった。業間運動では、運動委員会の児童が中心となり、各種の運動教室を実施した。



隣接の十二月田中とは運動場を共有

イ 新体力テスト大会

新体力テストの結果を受け、体力向上推進委員会を中心に体力課題重点項目を決定した。第3学期には「新体力テスト大会」と称し、児童の伸びを測定する機会を設けた。

(5) 健康増進と体力向上にかかる生活環境の充実に関すること

ア 地域学校保健委員会との連携

市内同地区の小学校と協力し、地域学校保健委員会を開催した。健康教育について共通理解のもと進められるようにした。

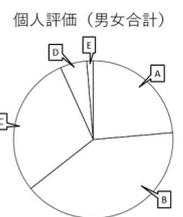
校内では、各委員会児童が連合し、保健主事を中心に健康増進及び体力向上について話し合い、具体的な取り組みを全校に広めることができた。



5 研究の成果

(1) 運動が「好き」と回答した児童が63.5%、「どちらかという好き」まで含めると、89.7%の児童が好意的に捉えていることがわかった。

(2) 新体力テスト個人総合評価では、A+Bの児童が57.8%、A+B+Cの児童が87.8%となった。目標達成数を学級で競い合うなど集団達成のよさを取り入れることができた。



(3) 授業スタイルの確立とともに、体育授業における教師行動について研究を深め、授業の質を高めることができた。

6 今後の課題

(1) 意図のあるICT機器の活用について、より効果的な方法を研究する必要がある。

(2) 運動の習慣化に向け、保護者や地域と連携した取り組みを行っていく必要がある。

(文責 石島 将也)

ふりがな かわぐちしりつしんごうしょうがっこう

学校名 川口市立新郷小学校 校長名 萩原 美樹

所在地 〒334-0063 埼玉県川口市大字東本郷1 3 1 3

児童生徒数 754名 TEL 048-281-2248

職員数 35名 FAX 048-281-2724

URL http://shingo-e.i-school.jp/

1 研究主題

「自ら運動に親しみ、豊かな

スポーツライフを実現する児童の育成」

—「できる」「楽しい」「続けたい」授業実践を目指して—

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

学習指導要領体育科の目標では、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・能力を育成することが示されている。本校では、以下の目的のもと研究を進めていく。

①子どもたちが「豊かなスポーツライフ」を実現するための基盤づくりを行う。

②教員一人一人が体育の指導スキルを向上させて、子どもたちに運動を「する・みる・ささえる」楽しさを実感させる。

4 研究の実践内容

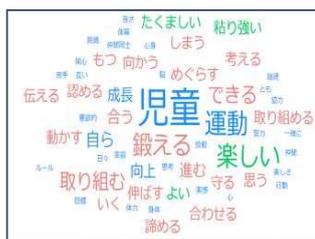
(1) 運動領域の決定

年度当初に職員にアンケートを実施し、研究する領域を決めて行うか、決めずに行うかを決めた。結果、運動領域を器械運動に決めて研究を進めていくことに決定した。

本校研究の目指す児童像、仮説や手立て等について研究推進委員会を中心に進めた。



Foamsを活用した教師アンケート



テキストマイニングで課題を共有

仮説1

自己の伸びを実感できる授業を展開することができれば、自ら運動に親しむ児童を育成することができるであろう。

仮説2

学習環境を工夫し、運動の特性や魅力を味わえる授業を展開することができれば、自ら運動に親しむ児童を育成することができるであろう。

(2) 学校全体としての取り組み

ア 新郷小器械運動ベーシックの作成

授業の流れ、指導上留意点等を記した、新郷小器械運動ベーシックを作成した。各活動の目安時間や手立てを講じるタイミングも明記することで授業のマネジメントに生かすことができた。

イ 「新GOタイム」

各学年実施日を決めて、大縄の八の字とびを実施。各学級の記録はお昼の放送で知らせることで学級力アンケートにもよい影響を与えていた。



ウ 「ランラングランプリ」

持久力向上のため、業間休みを活用して行う。競争ではなく、心地よいペースで走ることを目的として行っている。

エ 投力向上教室の実施



オ 浦和レッズハートフル教室実施(3月実施)

(3) 部会の組織と活動内容

授業研究部

ア 仮説と手立ての検証のための授業研究会

10月6日(木)3年生：齋藤教諭

単元名「おたからゲット！目指せ！くるりんぱ島」
(マット運動【器械運動】)



ICT(遅延カメラ)の活用



効果的な場づくり・教え合い

1 2月2日(金) 6年生：川面教諭

単元名「鉄棒は友達・組み合わせ技や連続技を極めよう」
(鉄棒運動【器械運動】)



教材教具の工夫



3人組での教え合い

1月実施 1年生：中山教諭 (跳び箱遊び)

イ 3つの手法を取り入れたグループ協議

多様な意見をフィードバックするために協議会では以下の3つの手法を取り入れた。

- ・「指導案拡大シート」によるワークショップ
- ・「マトリックス法」によるワークショップ
- ・「概念化シート」によるワークショップ



概念化シート マトリックス 指導案拡大

3色の付箋を用意し、

青色…よかった点, 取り入れたい点

ピンク…課題と感じた点

黄色…改善の手立て

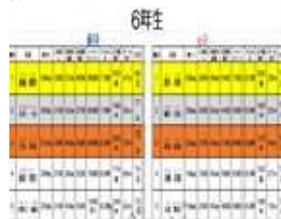
として、視覚的に整理しやすいようにした。

環境整備部

ア 校内の体育環境の整備



新体力テストのポイント揭示



ランキングの揭示(学年ごと)

イ 器械運動の技の系統性を共有

鉄棒, マット, 跳び箱, それぞれの系統性をまとめた資料を掲示。児童の目に触れる場所にも掲示することで, 自ら系統性を意識するきっかけとなった。

ウ 体力向上のため家庭との連携

「親子で」「すぐに」「楽しく」できる活動を紹介して取り組んだ。

調査資料部

ア 児童意識調査の実施(年2回実施)

イ 新体力テストの数値の分析

学年	性別	100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	900m	1000m	1500m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m	7000m	8000m	9000m	10000m	
6年生	男子	1:45	3:30	5:15	7:00	8:45	10:30	12:15	14:00	15:45	17:30	19:15	21:00	22:45	24:30	26:15	28:00	29:45	31:30	33:15	35:00	36:45
6年生	女子	2:15	4:30	6:45	9:00	11:15	13:30	15:45	18:00	20:15	22:30	24:45	27:00	29:15	31:30	33:45	36:00	38:15	40:30	42:45	45:00	47:15

前年度の記録, 県平均, 市平均等をもとに平均を下回っている種目を明らかにし, 取組を協議した。年度末には1~2種目を抽出して, 再計測を行う。

ウ 学級力の取り組み

学級力アンケート実施し, 学級の課題を浮き彫りにし, 体育授業にも生かしている。

5 研究の成果

ア 体育科で目指す児童像を「自ら進んで運動に親しむ児童」と設定し, 共通認識のもと研究を進めるスタートラインに立てた。

イ ICTの効果的な活用のために実践を積み重ね, 教員の意識を改革するきっかけとなった。川口市で導入されている「ミライシード」を効果的な活用し, 「オクリンク」や「ムーブノート」等の機能を体育の授業に生かすことができるようになりつつある。

ウ 器械運動と領域を限定することで各学年における「場づくり」の工夫を深く考え, 授業に生かすことができた。

エ 系統表を作成することで, 各学年の繋がりを意識した授業展開を考えることができた。今指導している技が, 次年度のどのような動きに繋がっていくのかを分かって指導することにより, 指示や言葉かけも洗練されてきた。

6 今後の課題

ア 学級力アンケートの結果をどのように体育科の授業に具体的に生かしていくのか。また, 各学級の取り組みをどのように共有し, 教師力向上に生かしていくかを再考したい。

イ ICTの効果的な活用に関しては, 使用するタイミング, 回数, 時間等, 実践を重ねて修正検討していく。

ウ 豊かなスポーツライフの実現に向けた具体的な方策を, 今後も検討していく。

(文責 八巻 哲也)

学校名	川口市立並木小学校	校長名	佐野 隆之
所在地	〒332-0034 埼玉県川口市並木1-24-1		
児童生徒数	594名	TEL	048-252-5407
職員数	31名	FAX	048-254-2288
		URL	http://namikisho.jp

1 研究主題

「運動の楽しさや喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童の育成」

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

本校は令和元年度全国学校体育研究大会で発表の機会をいただくなど、長年にわたり体育の研究を進めてきた。また、同年に体力向上優良校を受賞するなど、これまで、健康教育や児童の体力向上に力を注いできた学校である。しかし、コロナ禍において体力の低下が著しく、特に体力低位層の増加が顕著であった。

そこで、本校ではこれまでの体力向上策を見直し、「令和型体力向上」の取組を進めていきたいと考えている。以下、具体的な3つの柱に沿って研究を進めていく。

(1) 魅力ある体育授業

「できる、わかる、関わる、伸びる」楽しさや喜びを十分に味わうことのできる授業実践

(2) 楽しさや喜びを味わう体育的諸活動

楽しく思い切り体を動かす機会を増やす、学校マネジメントと家庭との連携

(3) 健康の保持増進・体力向上への関心を高める日常活動

体力向上記録カードや生活記録作成等による生活習慣の改善に向けた取組

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説及び視点

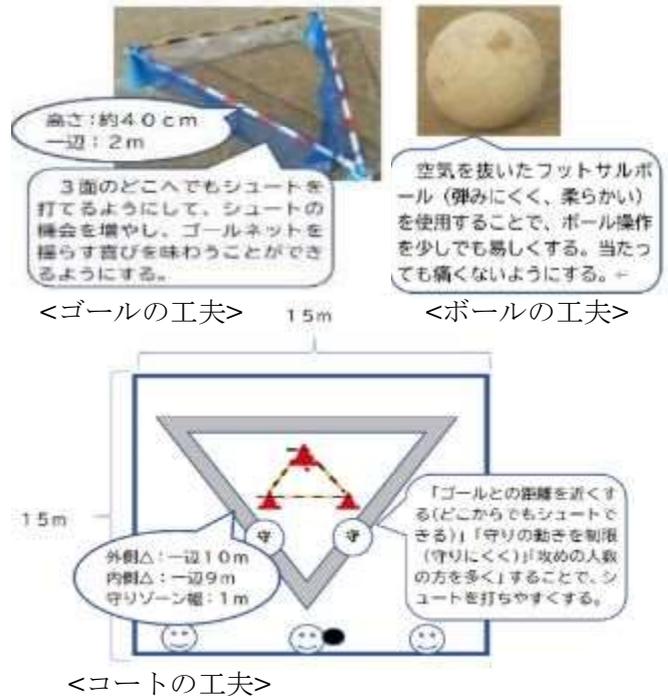
仮説①

運動の特性や魅力を十分に味わわせる学習過程や授業展開を工夫すれば、運動の楽しさや喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童を育成することができるであろう。

ア 視点①

運動の特性や魅力を十分に味わうことができる教材・教具の工夫

運動の楽しさや喜びを味わうことができ、主体的に運動に取り組むことができるようにするためには、運動の持つ特性や魅力を十分に味わわせ、学習内容（目的）を効果的に習得するための教材・教具を工夫することが重要だと捉えて授業実践を行った。

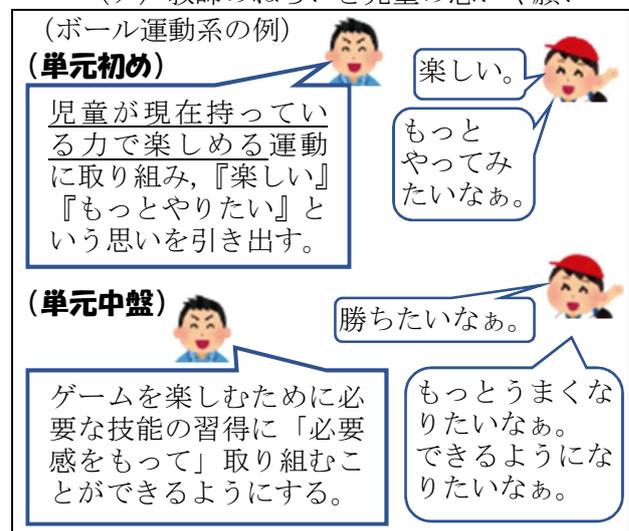


イ 視点②

学ぶ必要感を感じさせ、課題の解決に向けた試行錯誤を促す学習過程の工夫

児童が試行錯誤しながら課題解決に主体的に取り組むためには、学ぶことに必要感を感じることで学習過程の工夫が重要である。本校では次のような学習過程を設定し、研究していくこととした。

(ア) 教師のねらいと児童の思いや願い



(単元後半)



これまでに習得した知識・技能を活用して作戦を考えて、実践と振り返りを繰り返し行い、課題の解決に向けて試行錯誤できるようにする。



勝ちたい。チームで作戦を考えて、もっと得点を取りたい。

仮説②

運動する機会を確保し、運動に親しむ取組を工夫すれば、運動に親しみ、体力の伸びを実感する児童を育成することができるであろう。

ア 視点①

楽しく運動に取り組む中で投力の向上を図る運動

令和3年度の新体力テストの結果から投力に課題があった。そこで、週2回行われる業前運動「朝の運動（全校運動）」では、児童が「夢中になって、何回も投げる」楽しい運動に取り組んでいる。

(ドッジラリーチャレンジ)

- ・新聞紙ボールにバンダナを被せて、輪ゴムで縛ったボールを使う。
- ・投球ラインの間隔は低4m、中6m、高8m。
- ・ラインを跨ぐようにして投げる。
- ・人差し指と中指で輪ゴム部分を挟むようにして持つ。
- ・3分間での回数を競う。



イ 視点②

本校自作ノートによる生活習慣や運動習慣の改善に向けた取組

毎月、生活のめあてを自分で立てて実践し、振り返り次につなげるPDCAサイクルを通してよりよい生活習慣・運動習慣を身に付けるための取組を進めている。



それぞれの運動領域における児童に味わわせたい運動の特性を明確にして学習を展開するために「体育授業のつくり方（授業づくりシート）」を作成した。運動の特性を十分に味わえるようにするための教材・教具の工夫、学ぶ必要感を感じ、課題の解決に向けた試行錯誤を促すための学習過程の工夫を視点とした授業づくりができるような構成とした。



研究協議会では、全教員が協議に主体的に参加できるようにするためにワールドカフェ方式で行い、研究の視点に沿った活発な協議をすることができるようにした。



5 研究の成果

- (1) 児童の思いや願いに寄り添った学習過程を設定することで、学ぶ必要感を感じながら主体的に学習に取り組む姿がより多く見られるようになってきた。
- (2) 朝の運動に継続的に取り組むことで、投げ方が身に付き、思い切り投げることができる児童が増えてきた。また、休み時間にも自主的に取り組む児童も増え、運動の生活化につながることもできた。

6 今後の課題

- (1) さらに必要感を持ち、課題の解決に向けて夢中になって運動に取り組むことができる授業づくりを目指す。
- (2) 「課題解決に向けた効果的な試行錯誤」を生み出す手立てを検証する。教師の発問の在り方や「思考」と「試行」のさせ方についてさらに研究を深めていく。
- (3) 投力を中心とした体力向上に関する体育的諸活動の検証を進め、次年度に向け改善を図っていく。

(文責 諏訪 真宣)

学校名 春日部市立宮川小学校 校長名 田矢 真理
 所在地 〒344-0056 埼玉県春日部市新方袋1090
 児童生徒数 165名 TEL 048-754-7600
 職員数 14名 FAX 048-763-9671
 URL https://schit.net/kasukabe/esmiyakawa/

1 研究主題

「自分の伸びやがんばりを実感し、
 運動好きな児童の育成」
 ー運動の楽しさや喜びを味わわせる
 体育授業の実践ー

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

本校は、「輝く笑顔 未来へ はばたく」を学校教育目標とし「考える子」「やさしい子」「つよい子」の育成を目指している。

本校児童の実態をみると、令和3年度新体力テストの総合評価結果から、体力が低い傾向にあることが明らかになった。また、令和3年度2月に行った意識調査では、運動やスポーツが大切だと考えている児童が多くいる一方で、運動やスポーツに苦手意識のある児童がいることも分かり、自己肯定感の低い児童が全校の30%にあたることも分かった。

また、教員の意識調査においても、体育の授業について、自信をもって行える教員は少ない。

そこで、上記の課題を踏まえ、本校では、全教員が一丸となって、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができる実践を行っていく。この実践を通して、児童の体力向上はもちろんのこと、児童の自己肯定感を高めるとともに、運動好きな児童を育成することを目指し、研究に取り組んでいる。

4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説

運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わえる授業を行えば、運動好きになり、自己肯定感が高まるであろう。

(2) 体育授業の取組

ア 年間指導計画の工夫

児童の学びの系統性、教材や教具の共有、場づくりの共有、指導法の共有など、教員同士が学び合い、授業の質を高めるため、全学年、同じ時期に同じ領域を位置づけた。

月	10	11	12	1	2
1年生	肋木遊び マット遊び	シュートゲーム	多様な動きをつくる運	跳び箱遊び	幅跳び遊び
2年生	平均台遊び マット遊び	キックボール	多様な動きをつくる運	跳び箱遊び	高跳び遊び
3年生	マット運動	ティボール	多様な動きをつくる運	跳び箱運動	幅跳び
4年生	マット運動	ブルボール	多様な動きをつくる運	跳び箱運動	高跳び
5年生	マット運動	リフトボール	体の動きを高める運動	跳び箱運動	走り幅跳び
6年生	マット運動	ハンドボール	体の動きを高める運動	跳び箱運動	走り高跳び

【年間指導計画の一部】

イ 技能の系統表の作成

児童が系統的に動きを身に付けることができること、及び教師が見通しをもって指導できることを目的に、系統表を作成した。学習指導要領解説をもとに、本校の実態に合わせ、主たる動きに絞った系統表を作成したことで、単元で身に付ける動きを明確にして授業を展開した。

3年 基本的な技	○前転 ○易しい場での開脚前転		○後転 ○開脚後転
4年 基本的な技			
5年 発展技	○開脚前転	・補助倒立前転	○伸膝後転
6年 発展技			
中学校 更なる発展技	・易しい場での伸膝前転	・倒立前転	・跳び前転 ・後転倒立

○ … 優先的に身に付けさせる動き・技 … 児童の実態に応じて扱う技。

【マット運動系技能系統一覧の一部】

ウ 体育授業の共通理解

学習規律や授業の進め方について共通理解するため、単元構想に係る研修や実技研修を行った。



エ 単元の導入の工夫

児童が期待感や挑戦意欲をもてるように、単元の第1時では、単元のゴールを示したり、運動の特性や魅力にふれることができるような活動を設定したりした。



【マットを使った運動遊び】
 忍者になって、忍術をマスターし、お城の宝をゲットしよう！



【高跳び】
 試しの記録からの伸びを得点化し、学級合計目標をみんなで達成しよう！

オ 感覚づくりの運動の工夫

誰もが「できる」体験を味わえるように、感覚づくりの運動を実施した。運動をゲーム化したり、児童自身が難易度を選択して活動できる運動を取り入れたり、数値化して伸びを実感できるようにしたりした。



【マットを使った運動遊び】
ゆりかご玉入れ

【鉄棒運動】
ダンゴムシチャレンジ

【高跳び】
連続ジャンプ

【ハンドボール】
DFライン突破ゲーム

カ ねらいの設定の工夫

児童が主体的に取り組めるようにするため、前時までの学習内容や学習カードの内容などから、児童とのやり取りを通して、本時のねらい（児童にとってはめあて）を設定した。また、毎時間の振り返りでは、ねらいに沿った振り返りを実施した。



(3) 体育授業外の取組

ア 体力向上だよりの発行

学校の取組、本校児童の実態及び運動のポイントを理解してもらい、家庭の体力向上への興味・関心を高めることを目的に、「体力向上だよりの」を発行した。

第1号 新体力テスト 家庭数で配布
令和4年5月2日
春日部市立宮川小学校

宮川小 体力向上だよりの

宮川小学校は、令和4年度・令和5年度「埼玉県体力課題解決研究指定校」になりました。
「埼玉県体力課題解決研究指定校」は、「新体力テスト」等の結果分析及び県の体力向上の方針等に基づき、実践研究を目指すものです。具体的な実践研究の観点には、「体育授業の充実」「体育的活動の充実」「家庭・地域との連携」「運動習慣の確立」「生活習慣の改善」などがあります。学校・家庭・地域で児童の体力向上に努めていきましょう。

新体力テストが始まります！

5月17日（火）～19日（木）に新体力テストを行います。6種目ご紹介します。
ぜひ、ご家庭でも取り組んでみてください。

<p>①腕力</p> <p>腕力は、腕力計を用いて測定します。腕力計を握り、左右の腕力を2回ずつ測定して、それぞれ数値の高い方を測定値として記録します。</p>	<p>②上体起こし</p> <p>上体起こしとは、いわゆる“腰筋”のことで、30秒間で上半身を起こした回数を測定する種目です。測定時には2人1組のペアになります。測定は30秒間の1セットです。</p>
---	---

イ 体力貯金カードの取組

児童の体力向上及び運動の習慣化を目的に、毎日、家庭学習において、新体力テスト及びその時期の体育授業の単元に関する運動を行った。

①前屈ストレッチ	日にち	①のできばえ	②のできばえ	おうちのひと 取り組んだと	①アンテナ (背支持倒立)	日にち	①のできばえ	②のできばえ	おうちのひと 取り組んだと
 目標15秒 ◎目標を達成 ○目標にはとどかなかったががんばった！ △できなかった	例	◎	○	◎	 目標15秒 ◎目標を達成 ○目標にはとどかなかったががんばった！ △できなかった	例	◎	○	◎
	1					1			
	2					2			
	3					3			
	4					4			
	5					5			
6				6					

ウ 体力プロフィールシートによる目標設定

新体力テストに児童が目標をもって取り組めるようにすることを目的に、体力プロフィールシートを体育カードに貼付した。新体力テストを実施する際は、第1目標を越えるよう教員から励ましの声を掛けた。

エ 新体力テストの結果を掲示

児童が体力向上への意識や自己肯定感を高めることを目的に、新体力テストの「令和の歴代最高記録及び児童」「今年度の最高記録及び児童」「第1目標5個～8個達成児童」を掲示した。

新体力テスト 令和4年11月実施		来年度の第1目標多数達成者				
達成数	達成者					
8	5年					
7	5年	5年	3年			
6	4年		2年			
5	6年	6年	5年	5年	5年	
	5年	5年	5年	4年	3年	
	3年	2年	2年	2年	1年	
	1年					

オ 新体力テストの結果を生かした補強運動

児童の体力向上を目的に、新体力テスト結果から高めていくべき運動能力を明らかにし、各学年、体育の授業の単元に合わせて補強運動を設定した。

5 研究の成果

- (1) 運動の特性や児童の実態から授業をつくったり、誰もができる感覚づくりの運動を行ったこと、体育の授業が好きな児童が増えてきた。
- (2) 日々の体育の授業や家庭での運動に取り組んだ結果、今年度第2回新体力テストでは、記録が向上している項目があった。

6 今後の課題

- (1) 運動の生活化を目指した外遊びの工夫。
- (2) 自己肯定感が高まる体育授業及び体育的活動の取組。
- (3) 教員が体育科の指導に自信をもって臨めるようにするための授業づくり。

(文責 柏 洋司)

学校名	三郷市立彦成小学校	校長名	佐藤 孝祐
所在地	〒341-0053 埼玉県三郷市彦倉1-133		
児童生徒数	496名	TEL	048-952-1265
職員数	31名	FAX	048-952-1266
		URL	http://www.edu.city.misato.lg.jp/hikonarisho/

1 研究主題

「気力あふれる児童の育成」
 ー成功体験を積み重ね、
 自己効力感を養う活動をとおしてー

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

本校は、明治6年開校の伝統校で、素直で明るい子供たちと、教育熱心で協力的な地域や保護者との連携をもとに、心身共に健康な児童の育成に努めている。「文武両道の彦成小」を本校教育の特色とし、44年間継続している体育科の研修に力を入れ、「気力あふれる児童の育成」をテーマに体育科の研究を行ってきた。

しかし、近年の課題として、「若手教員の増加(平均36.5歳)」「不登校の増加」「運動量の減少」がある。そのような学校の実態から、今年度は学校全体の研究テーマとして「気力あふれる児童の育成～目標や困難に立ち向かう力と、それを支える非認知能力の育成」を掲げた。それを受けて体育科の研究においても、非認知能力である自己効力感を養うことを目指し、上記の研究主題を設定した。

また、研究の仮説を「学びの基盤となる体と心を育て、『できた』を実感できる授業を展開すれば、気力あふれる児童を育成することができるであろう」とした。研究を進めるにあたり、『できた』を実感できる授業づくりを中心に据え、3つの手立てで進めていくこととした。また、体育科授業以外での場面で「その基盤となる心と体づくり」に取り組み、児童の意欲や基礎体力の底上げをしていく。



2年間で目指す数値目標【児童の変容】

- 新体力テスト
 - R5 総合評価(A+B) 86%
 - R5 新体力テスト8項目中5項目以上の第1目標達成の児童の割合 85%
- 体育好き 100%
- 朝ごはん摂取率 93%以上

4 研究の実践内容

(1) 「できた」を実感できる授業づくり

ア 教材の工夫

学びのつながりが感じられる「ねらいの設定」とスモールステップで成功体験を積み重ねるための「場の工夫」を主に研究した。

「ねらいの設定」では、毎時間、前時とのつながりを意識させることで、本時の活動への必要感をもたせ、児童の意欲と技能の定着の焦点化を行った。



「場の工夫」では、児童の意欲をかきたて、夢中になって活動ができるように工夫をした。自信を持たせ、自然と技能が身につくような場を設けた。

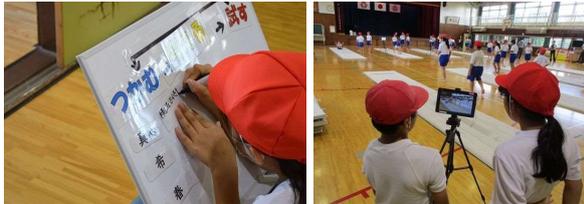


イ ざっくばらんな関わり合い

今年度、掲げる目指す授業像「ざっくばらんな話し合い・高め合い」を基として体育科でも話し合い活動や関わり合いを研究している。これまでの研究では、技能向上をメインに考えてきた傾向があるが、関わり合いや話し合い活動からの技能向上や意欲向上、思考力、人間力の向上につながるのではないかとこの視点で研究を進めている。



話し合いや関わり合いを活発にするために、ICTの活用や伝え合う教具の開発を進めた。特に、タブレットを活用することで、撮影だけでなく、作戦の共有や教師の評価にも役立てることができた。



ウ 月例研修

毎月、若手教員が年間1回以上の授業公開を行った。全職員で参観し、研究協議を行うことで、若手教員の授業力向上と互いに高め合う文化の醸成を図る。若手教員の指導力向上のみならず、今まで培ってきた体育の研究の継承も図ることができた。



(2) 基盤となる心と体づくり

ア 業間運動

本校では、朝運動・業間運動・放課後運動と豊富な運動量が特色の一つであったが、近年の現状を踏まえ、運動機会の改善を行った。業間運動は継続して実施するとともに内容を工夫し、「投力向上」と「鉄棒運動」を中心に取り組んでいる。投力向上の取組では、各学年の現状を踏まえて多様な場を設けた。



イ 体育行事を通しての心の成長

今年度「リレー大会」「運動会」「持久走大会」「なわとび大会」を実施した。また、市内体育行事である「水泳大会(記録のみ)」「陸上記録会」に向けて5・6年生が参加した。

それぞれの大会に向け、努力することを通して、困難に立ち向かう態度を養った。特に伝統的に器械運動に力を入れてきた背景から、鉄棒運動発表会では、下級生に上級生が演技を披露することで、目標を持ち、高い意欲で運動に取り組むことができています。



また、今年度の校内体育行事は、学級経営と密接にリンクするよう実施している。運動会では、学級への所属感を大切にし、開会式から児童の主体性を大切にして、学級オリジナルの入場行進を実施した。子供たちには、これまで以上に、共に勝つための努力や喜びを味わわせることができた。

ウ 元気もりもりプロジェクト

丈夫で健康な体をつくるために、朝食摂取率を向上させる取組を行っている。学期ごとに調査し、保健だよりを通して結果を開示、家庭と共有を図る。学期末に睡眠・朝食・健康状態について調査をするとともに、元気もりもりアンケートはタブレットを用いて実施し、実態を把握して声かけを行い、健康に過ごすことができるようにしている。

5 研究の成果

- (1) ざくばらんな話し合い活動が活性化されて、自然と子供たち同士で意見の交流やアドバイスができるようになってきた。
- (2) 月例研修の協議会では、若手の授業ということで、良さを伸ばすことを重点に置きながらも、課題を含め、互いの思いや考えを素直に伝えあう協議を行うことができ、主体的に研究する雰囲気生まれている。
- (3) 若手教員の指導力の向上が見られ、授業では、めあてと振り返りを意識し、子供たちがいきいきと活動する授業が展開されている。

6 今後の課題

- (1) 話し合い活動を意識的に実施しているが、話し合いの視点や教師の声掛けなどを工夫し、技能や思考の向上につなげていく研究を進めていく必要がある。
- (2) 運動する機会の減少に伴い、授業と業間運動の質の向上が求められる。
- (3) 朝食等、保健指導の充実を図るためにも、コロナ禍における家庭・地域と連携を推進していく。

(文責 善田 真人)

学校名	越谷市立武蔵野中学校	校長名	渡辺 真由美
所在地	〒343-0844 埼玉県越谷市大間野町4-357		
児童生徒数	369名	TEL	048-987-9651
職員数	36名	FAX	048-987-9653
		URL	http://school.city.koshigaya.saitama.jp/musashino/j/

1 研究主題

「生きる力を培うねばり強い生徒の育成」
 一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・能力の育成一

2 研究の期間（1年次）

令和4年度～令和5年度 2年間

3 研究の目的

本校では、「ゆるぎない大地に豊かな心～やればできるを実感させ、生徒が自分で可能性を広げる教育の推進～」を学校教育目標とし、知・徳・体のバランスのとれた教育活動を行っている。スクールプランの目指す生徒の姿に「ねばり強い生徒」を掲げ、学校教育目標の実現を図っている。

ねばり強い生徒の具体的な姿として①基礎体力を高める。②健康的で安全な生活ができる。③最後まで根気強く取り組むとしている。①「基礎体力を高める」とは、新体力テストの結果を分析し、個々の課題を把握し、体力向上に向け実践する姿、②「健康的で安全な生活」とは、保健分野や学校保健教育との関連を図り、個人生活における健康を解決する姿、③「ねばり強い生徒」とは、学習規律を身につけ、課題を達成するために、ねばり強く取り組む生徒の姿である。

この姿に近づけるために、体力向上委員会において3つの部会（授業部会・健康増進部会・調査研究部会）を設定した。それぞれの部会で、生徒の意欲や関心を引き出し、学び合いを充実させる指導の工夫を検討している。また、運動の特性や系統性をふまえて、生徒がよりよい学び合いを進めるために、適切な言葉かけや補助・支援方法の研究に取り組み、指導技術を高め、心身ともに健康な生徒の育成を目指す。さらに、教科等横断的な視点で、保健体育科だけでなく、他教科との連携も図ることを意識し取り組んでいる。

4 研究の実践内容

(1) 研究の方針

ア 生徒の実態を踏まえ、研究主題に迫るため、教員の資質能力の向上を図る。

- イ 組織的に取り組み、教科横断的な視点で一体感を持って研修を進める。
- ウ 生徒の実態や学校の課題を分析し、課題解決に向けた取組を実施する。
- エ 小中連携による系統性を意識した体育授業の充実を図る。
- オ 小中連携による評価規準を作成する。
- カ 小中連携による「目指す動き」を可視化し、授業の充実を図る。

(2) 3部会の取組

ア 授業部会

(ア) 9年間の系統性を捉えた指導計画を作成し、意図的で計画的な学習指導の展開を図るため、単元配列表の見直しを行った。越谷市児童・生徒体力向上推進委員会及び大間野小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。

重点課題	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年
4	身体づくり運動 多様な動きをつくる 運動遊び								
5	基礎リズム遊び 運動遊び								
6	身体づくり運動 多様な動きをつくる 運動遊び								
7	身体づくり運動 多様な動きをつくる 運動遊び								

(イ) 評価規準を作成する。小学校と定期的に集まる機会を設け、生徒の実態を踏まえた、小中連携による評価規準の作成を行った。

<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・自己の動きや仲間との動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・技に関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。 ・発案会や競技会の行い方があり、発案会での新発案、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きを自己や仲間の動きと比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間伝えていく。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ・選択した技に必要な準備運動や自己を取り組む補助運動を選んでいる。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動振り返っている。 ・体力や技術の程度、性別の違이에配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけていく。 ・器械運動の学習成果を踏まえて、自己に課した目標を達成させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・自己の状況にかかわらず、互いに課題を分かち合おうとしている。 ・仲間課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い親愛合おうとしている。 ・一人一人の違이에応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。
---	--	---

《小中連携》
中学校区評価規準表の作成

(ウ) 「目指す動き」の一覧表を作成し実践を行っている。単元ごとに「目指す動き」を小学校と確認することで、どの領域で何をどのように学ばせることが求められているのか明確になり、指導方法の工夫を図ることができている。

(例) 器械運動

領域別（9年間）
「目指す動き」→指導方法の工夫

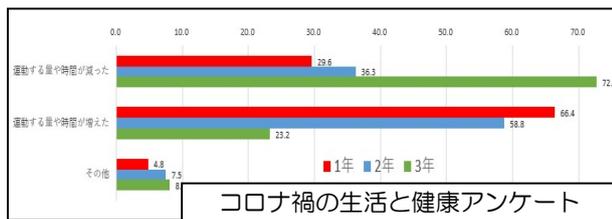
小	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> ◎熟練技に取り組むこと（準備運動、首はれ動き、補助運動） ◎自分の進捗に合わせた両腕や両足の基礎的な技を安定させること。 ◎熟練技を取り組んだり、組み合わせたりすること。 ◎熟練技に取り組むこと（補助運動、準備運動、センター、首はれ動き）
中1, 2	(運動技)	<ul style="list-style-type: none"> ◎体をマットに際なく接触させて回転するための動きや運動力を高めるための動き方、姿勢 ◎身体的な動きの一端の動きを滑らかにして固めること。 ◎準備運動や終業運動、組み合わせの動きや準備の姿勢 ◎学習した基本的な技を熟練させて、一端の動きを固める ◎全身を支えたり突き放したりするための姿勢の仕方、やりやすくなるための動き方、基本的な技の一端の動き ◎準備運動や終業運動、組み合わせの動きや準備の姿勢 ◎学習した基本的な技を熟練させて、一端の動きを固める ◎準備運動や終業運動、組み合わせの動きや準備の姿勢
中3	(運動技)	<ul style="list-style-type: none"> ◎体をマットに際なく接触させて回転するための動きや身体的な動きの一端の動きを滑らかにして固めること。 ◎準備運動や終業運動、組み合わせの動きや準備の姿勢 ◎学習した基本的な技を熟練させて、一端の動きを固める ◎全身を支えたり突き放したりするための姿勢の仕方、やりやすくなるための動き方、基本的な技の一端の動き ◎準備運動や終業運動、組み合わせの動きや準備の姿勢 ◎学習した基本的な技を熟練させて、一端の動きを固める

武蔵野中版
保健体育授業改善8つのポイント

(エ) 保健体育科における「主体的、対話的で深い学び」に向けた8つのポイントを設定し、全領域の授業で意識できるようにした。これにより、教師行動の質の向上が図られている。

イ **健康増進部会**

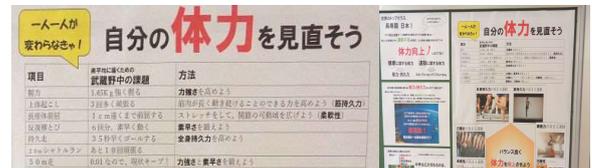
(ア) 全校生徒を対象に、「コロナ禍の生活と健康アンケート（食・睡眠・休養・運動）」を実施。コロナ禍の生活習慣と体力との関係を調査し、生徒・保護者に知らせた。また、調査結果を踏まえ、他教科における健康教育の計画的な実施の充実を図った。



(イ) 運動の習慣化を図ることの一つとして縄跳び大会を実施した。優秀学級には表彰を行った。楽しみながら体力向上を楽しめる取組を生徒が考案し実施した。

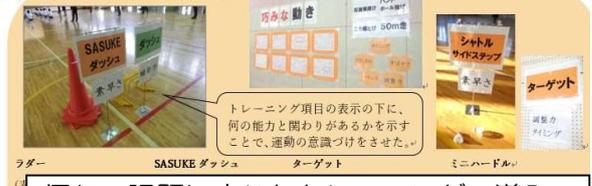
ウ **調査研究部会**

(ア) 新体力テストの結果を掲示した。本校の全体の結果や上位者の成績を掲示し、学校の実態や生徒の自己肯定感向上に努めた。また、新体力テストの結果を踏まえ、個々の課題に応じたトレーニングを「体づくり運動」に取り入れた。



新体力テストの課題を克服する取組と方法を明記

●巧みな動きを高めるための運動（8種類）



個々の課題に応じたトレーニングの導入

(イ) 「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から、埼玉県の中学校2年生は、体力合計点は全国平均より高いが、スポーツ好意度は全国平均を下回っている傾向があると令和4年度学校体育必修に記されている。そこで、本校でも同じ調査を実施し、実態を把握し、「楽しい」体育授業の展開を目指す。

5 研究の成果

- (1) 小中連携により、教員が系統性や目指す動きを意識したことで、小学校で実施した授業内容の重複や、9年間の目指す動きのゴールをイメージしながら授業を行えた。
- (2) 体力向上委員会に3部会を設置したことにより、保健体育科だけでなく学校全体で取組を行っていく意識が高まった。
- (3) 9年間の単元配列表等、越谷市が行っている小中一貫教育の取組をベースに体力向上の視点を取り入れたことで、教員はスムーズに体力向上の研究に取り組めた。

6 今後の課題

- (1) 9年間の評価規準や目指す動きを小中連携の視点で作成した。これらを基に、小中の連携を今後も継続的に行い、毎年生徒の実態に即した指導方法の工夫を図る。
- (2) 生徒一人ひとりに即した体力課題を克服するための体育的活動を充実させる。体力向上の視点を体育授業だけでなく、教科等横断的に行い、継続的に学校全体で行っていく。

(文責 猿橋 由美子)

第 3 章

令和4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	埼玉県立児玉白楊高等学校	校長名	黒田 勇輝
所在地	〒367-0216 埼玉県本庄市児玉町金屋980		
児童生徒数	359名	TEL	0495-72-1566
職員数	56名	FAX	0495-73-1011
		URL	https://kodamahakuyo-h.spec.ed.jp

1 研究主題

「ICTを取り入れた体育授業」

—主体的に運動し課題を解決する力を育む—

2 研究の期間

令和4年度 1年間

3 研究の目的

本校では、中学校で不登校を経験している生徒や、特別支援学級から進学してきた生徒が多く在籍している。また、運動やスポーツ経験が乏しく、苦手と感じている生徒も少なくない。新体力テストにおいても、本校平均は全国平均を大きく下回り、また、前年度の本校平均と比較しても全体的に体力は減少傾向にある。アンケートの『体力に自信があるか』で「ない」を選択した生徒は46%、『1日の運動・スポーツの実施時間』で「30分未満」を選択した生徒は55%であった。

【体力に自信があるか】

	男子	女子	全体
ある	20人(8%)	8人(7%)	28人(8%)
ふつう	112人(47%)	51人(43%)	163人(46%)
ない	105人(44%)	59人(50%)	164人(46%)

【1日の運動・スポーツの実施時間】

	男子	女子	全体
30分未満	115人(49%)	79(67)%	194(55)%
30分～1時間	62人(26%)	21人(18%)	83人(23%)
1～2時間	36人(15%)	9人(8%)	45人(13%)
2時間以上	24人(10%)	9人(8%)	33人(9%)

コロナ禍もあり、運動離れや体力の低下が顕著に見られる中、まずは運動することに興味をもってもらい、生徒が主体的に体力の向上を図ることが重要であると考えた。そこで、ICTを取り入れることで自らの体力を客観的に捉え、主体的に課題を解決することができると考え、研究を行なった。

4 研究の実践内容

本校は前述した通り、体力に課題を感じる生徒が多く、自身の運動を的確に捉えて課題を解決することが難しい。そこで、自身の動きを生徒同士でスマートフォンを用いて撮影し、それらを目標とする動きと比較させた(図1)。比較と課題の発見は撮影者と生徒自身で行なわせることで、生徒同士の対話を通じた主体的な学びに繋がるよう配慮

した。その後、課題解決のための学習と練習を行ない、再度撮影して学習前の動きと比較した。



図1 動画を確認して課題を記入する生徒

5 研究の成果

自身の動きを客観的に見ることで、運動が苦手な生徒も課題を認知することが出来ていた。また、客観視出来ること自体が運動への動機づけとなり、何度も繰り返し撮影して確認する様子も見られた。以下の表1は、生徒Aのバスケットボールにおける3対2の学習カードをまとめたものである。

表1 生徒Aの学習カードの記載内容

学習前	動画を見ると、スペースをうまく活用できていなかった。予想より面白い動きをしていた。
学習後	(学習前の)動画とフォーメーションの例を比べて、改善したいところが分かりやすかった。撮影した動画を比べると成長が分かりやすかった。

運動に対する意欲が高くない生徒も、自身の動きの変化が分かることで活動に積極性が見られ、生徒同士の会話や自身の動きを改善しようとする姿勢が活発になった。研究を通じて主体的に学力や体力の向上に繋がったと考える。

6 今後の課題

今回の研究では、生徒がより主体的に授業に取り組む様子が見られた。一方で、発言が苦手な生徒やグループ活動が苦手な生徒が取り残される場面もあった。今後は、生徒のICT活用能力に合わせながら、より主体的に体力の向上に取り組めるよう支援していく。研究では生徒自身のスマートフォンを使用して撮影を行なったが、本校は来年度から生徒一人一台のChromebookを導入する。よって来年度以降はGoogleJamboardを活用して各自の課題を共有し、全体で解決に向けて取り組んだり、GoogleClassroomでグループごとに作戦を管理したりするなどの活動を行なっていきたい。

(文責 上田 茉於)

学校名	川越市立川越高等学校	校長名	須藤 崇夫
所在地	〒350-1126 埼玉県川越市旭町2-3-7		
児童生徒数	831名	TEL	049-243-0800
職員数	52名	FAX	049-247-6828
		URL	https://www.city.kawagoe.saitama.jp

1 研究主題

「コロナ禍における運動不足解消の取り組み」
—長期休業中の運動機会の確保—

2 研究の期間

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影響で2年前から休校、分散登校、短縮授業、部活の活動中止などが続いてきた。完全に平常を取り戻したとは言えないが、今年度になって活動は感染症拡大前の状態にやっと戻ったところだ。しかし、生徒達の2年間の活動量は確実に減少している。部活動でも、大会がなくなり、練習時間も制限され、本来の活動がずいぶん縮小されることとなってしまった。そんな中、生徒たちの運動量、体力低下を何とか食い止めなければならない。本校の特長として国際経済科は、運動部に所属している生徒が多く、競技レベルが高く、コロナ禍においてもトレーニングや自主トレーニングなど行っている生徒が多い。その反面、普通科と情報処理科においては、運動量の低下は避けられない。以上のことから体育授業の充実のほか、長期休業中に課題を課し、主体的に運動を実践させることを研究主題とした。

4 研究の実践内容

長期休業中を利用して、改善したい体力課題を各自で設定し、取り組むようにした。種目として「腕立て・腹筋・背筋・スクワット・ランニング・ウォーキング・縄跳び・球技・その他」を基本内容として今年度の夏季休業中は5期に分け、1期当たり2回の運動を各自行った。1年生は、グーグルクラスルームを利用し、また2・3年生は紙の報告書により9月の最初の体育授業までに実施した内容と実施時間を報告するようにした。その結果どのような効果や変化があったのか、振り返りのアンケートを実施して検証した。

5 研究の成果

生徒達の運動時間（部活動、体育含む）の変化（図1）を見てみると新型コロナウイルス感染症が拡大する前の令和元年では、令和3年、令和4年に比較して30分未満の運動を行った者が多かった半面、2時間以上の運動を行った者は令和3年、令和4年より少なかった。逆に、令和4年の方が

30分未満の運動実施者が少なく、2時間以上の運動を行った者が50%を超えていた。予想に反してコロナ禍によって、自分の時間が増え、逆に運動時間が増えた可能性をうかがわせる結果であった。そして、昨年度から長期休業中に運動を課題とする取り組みを行った結果、（図2）「課題を克服できた」と答えた生徒が74%、「運動習慣が身についた」と答えた生徒が86%、「今後も運動を継続する」と答えた生徒が93%という結果であった。

図1 1日の運動時間の変化（本校全体）

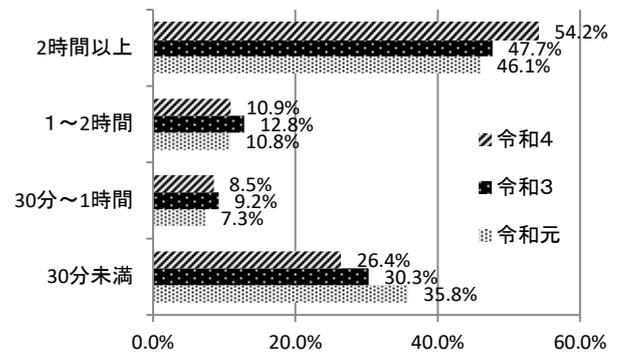
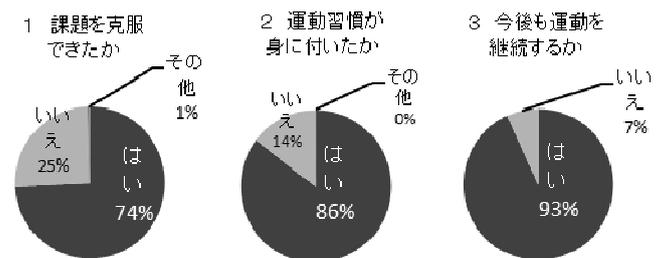


図2 夏季休業中の課題実施後の変化



大半の生徒が「課題を克服できた」、「運動習慣が身に付いた」と感じており、課題のない休業中とは違い、体育の課題として、また、自分自身の課題として、運動を自主的に取り組むことができた。

6 今後の課題

今回の研究では、自己申告であり、運動による効果を検証していないが、一定の成果はあった。しかし、課題だからやるのではなく、今後、自分の身体目標を明確にさせ、真に主体的、自主的に運動に取り組んでいける生徒の育成が課題であると考えている。

（文責 小峰 一磨）

学校名	埼玉県立熊谷商業高等学校	校長名	橋本 準一
所在地	〒360-0833 埼玉県熊谷市広瀬800-6		
児童生徒数	551名	TEL	048-523-4545
職員数	62名	FAX	048-520-1063
		URL	http://www.kumagaya-ch.spec.ed.jp/

1 研究主題

「体育実技における体力向上の実践」
—持久力向上をめざした主体的・対話的で
深い学びの実践—

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

本校は、令和2年度より総合ビジネス科として5クラス編成となった。教育課程が見直され、体育の単位数が1年生で3単位あったものが2単位に減り、2年生2単位、3年生3単位に変更された。また、運動部に所属している生徒数は年々減少傾向にあり、女子の運動部所属率は約35%である。コロナ禍から始まった1年生の女子が、体育授業や部活動に制限がある中で、主体的に友だちと関わりながら持久力を向上することができるのか試行錯誤しながら研究を行った。

4 研究の実践内容

- (1) 令和2年度の休校期間中、家庭でラジオ体操第1に取り組み、休み明けに実技テストを試みた。また、「体を柔らかくする運動」「自己の体重や抵抗を負荷として行う運動」「動きを持続する運動」「巧みな動きを導く運動」を例示して各自取り組むようにした。
- (2) 分散登校が始まり、男女共習のエアロビクスダンスを実施した。音楽に合わせてウォーキングから始め、徐々にステップを複雑化していった。音を取り入れて動くことに慣れてきたところで、ランニングバージョンに運動強度を上げ、新たな動作を友だちと教え合いながら行える空間づくりを試みた。
- (3) 2学期に入り、例年は1学期に行っているペース走を実施した。2人組を作り、必ずペアの走りを観察し、アドバイスを行うことを徹底した。女子は250mを75秒、70秒、65秒と3段階に分け、1授業において3セット実施した。
- (4) 3学期は、前半15分間、後半10分間の長距離走にチャレンジした。時間内にグラウンドを何周するか目標を立て、達成状況を記録して振り返りを行い、次回の目標を立てるようにした。また、持久走の記録を参考にして

チームを作り、15分間をどのように走るのか、「ビルドアップ走」「インターバル走」「ペース走」「パシュートラン」の中から選択した。個人で目標を定めるのではなく、集団で一つの目標に向かうことで、チームの結束力を高め、互いを励まし合うことで楽しみながら持久力向上を目指したいと考えた。

表1 新体力テスト持久走の平均値の比較

	令和3年度(2年)	令和4年度(3年)
令和元年度	283, 36	284, 86
令和3年度	283, 18	284, 45
令和4年度	281, 70	282, 33

5 研究の成果

1年生からの持久力向上に関する授業の積み重ね、走る速度が同等のメンバーでチームランを実施した2年生後半の長距離走授業の成果として、3年生の新体力テストの女子の持久力が例年の3年生の記録より向上した。

チームの状況を踏まえ、主体的にトレーニング方法を選択し、仲間と共に走ることで楽しみながら持久力を向上させることにつながったと考える。

また、学習カードを使用したことで目的意識も明確になり、次の授業への意欲も高まったと考える。これまでの本校の生徒は、運動欲求の高い生徒が常に中心となり活動してきた。しかし、目的意識を明確にすることで、運動が得意でない生徒たちも、仲間と励まし合いながら運動することに楽しさを求められるようになったと考える。

6 今後の課題

コロナ禍から始まった3年生女子の持久力の向上について調査をしてきたが、体育の授業2単位だけでは到底体力の向上は図れないと感じている。

体を動かすことに楽しさを見出し、継続的に運動する習慣を身に付けさせるためには、指導者の声かけや学習カードの工夫がさらに必要と考える。

また、ICTの活用や男女共習で行うための特別なルール作りや道具作り、環境整備も必要である。

さらに、体育理論や他教科とコラボレーションして、主体的に体力を向上させることのできる生徒を育成していきたい。

(文責 大迫 朋子)

第 4 章

市町村体力向上推進委員会連絡協議会

【越谷市児童生徒体力向上推進委員会】

越谷市教育委員会

〒343-8501

埼玉県越谷市越ヶ谷4丁目2番1号



TEL (048) 963-9292

FAX (048) 965-5954

URL <http://www.city.koshigaya.saitama.jp>



1 事業の目的

越谷市では、教育の基本理念を「いきいきとだれもが夢に向かって輝く越谷教育プラン」として掲げている。

本事業は、越谷市児童・生徒体力向上推進委員会が主体となり、越谷市の児童生徒の体力の向上を推進することを目的として、毎年度重点課題を設定し実践している。

2 事業の内容

越谷市児童・生徒体力向上推進委員会は、各小中学校1名の推進委員で組織されており、以下の体力向上に向けた取組を推進している。

(1) 専門的な知識を得るための講演会

市内44校の推進委員が集まる研修会を年2回開催し、越谷市の児童生徒の体力の現状についての協議、大学教授を講師に招いた、体力向上についての講演会を開催している。



【講演会 指導者】

令和元年度	日本体育大学	白旗 和也 先生
令和2年度	日本体育大学	岡出 美則 先生
令和3年度	国士舘大学	細越 淳二 先生
令和4年度	国士舘大学	細越 淳二 先生

(2) <市内統一> 9年間単元配列表の作成



小中一貫教育の観点から「中学校区で作成」

小中学校で作成されていた6年間または3年間の単元配列表を小中一貫の観点から「9年間のつながり」を意識した一覧となるようにした。令和3年度に市内15中学校区全45校で9年間の単元配列表の作成がなされ、令和4年度は、各中学校区の体力重点課題に応じた実施領域の見直し及び指導方法の共有化を図っている。

(3) 体力向上推進委員教育視察

他県及び県内の研究発表会が開催される際には、推進委員への発表会の案内をするとともに積極的な参観を推奨している。旅費等は本委員会より支給している。

(4) 体力向上研究委嘱

令和元・2年度	大間野小学校	県指定兼
令和2・3年度	明正小学校	県指定兼
令和2・3年度	城ノ上小学校	県指定兼
令和2・3年度	平方中学校	市委嘱
令和3・4年度	出羽小学校	県指定兼
令和4・5年度	桜井南小学校	市委嘱
令和4・5年度	武蔵野中学校	県指定兼

毎年度市内小学校1校、隔年中学校1校に市教委とともに体力向上の研究委嘱を実施している。研究委嘱を通して、各校の体力向上に向けた組織的な取組の充実を図っている。

(5) 研究発表会での授業参観

推進委員は、市内開催の研究発表会を参観し、発表校の成果及び課題等を踏まえ、自校の体力向上に活かす役割を担っている。

(6) 重点課題の共有

前年度の新体力テストの結果や各技能調査、全国体力・運動能力、運動習慣等調査等を踏まえ、本市の体力課題についての協議をしている。

いきいきとだれもが夢に向かって輝く越谷教育
汗を流し、笑顔いっぱい、輝きいっぱい
(主体的) (対話的) (深い学び)

令和4年度重点課題

体力向上: 質を高める
小中連携「年一ワード」おぼえの機会
→運動安全増進や学習過程の工夫

深い学習機会
①子供の興味や関心を引き出す
②身につかせない内容が明確
③「はいはい」運動安全、思いの持てるおもしろさ

健康な生活
①「朝食を毎日必ず食べる」
②「運動習慣」
小中連携「90分以上」

保護者の支援
「健康・安全・食に関する力」の育成

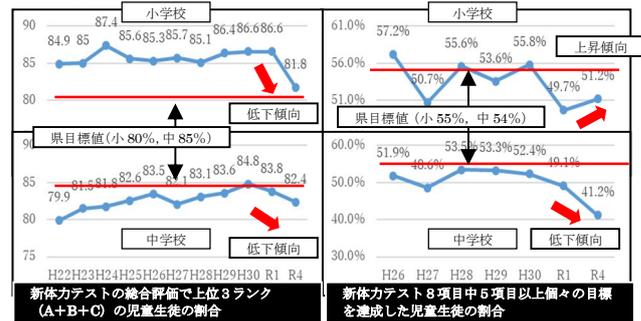
越谷市教育委員会・越谷市児童生徒体力向上推進委員会

(7) 体力向上支援備品の購入及び貸出

各校の取組を推進することを目的に、貸出可能な教材や教具を用意している。



3 事業の成果



昨今、県目標値を下回る年度が続いている。このような中、小学校においては、個々の目標値を達成した割合が上昇に転じた。

【表彰を受けた学校】

大間野小学校	令和4年度全国学校体育研究最優秀校
	令和3年度体力向上優良校
城ノ上小学校	令和3年度体力向上優良校
明正小学校	令和3年度体力向上優良校

4 おわりに

今後も、市内の児童生徒の体力向上を図った取組の充実を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



手が大きい人向き



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年生までにはできるようになるう！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のマスターし、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!

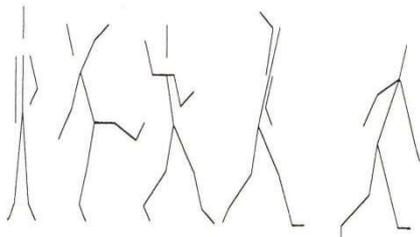
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

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～

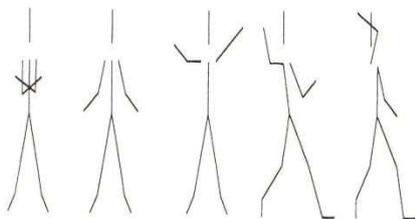
(1) どすこいバウンド投げ



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。

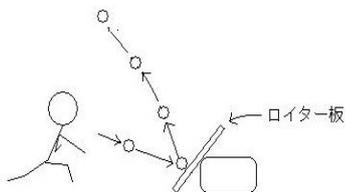
(2) バトン投げ



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。

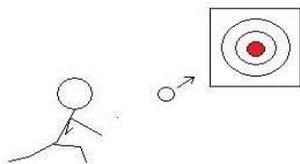
(3) バウンドボール投げ



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。

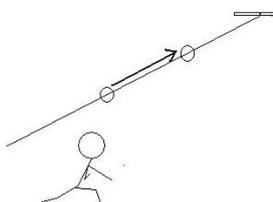
(4) 的当て



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°の角度で振り、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