

宇佐市立佐田^{さだ}小学校〒872-0651
宇佐市安心院町佐田215番地
TEL：0978-44-0154
FAX：0978-44-0209

ことばを通して学び合い、生きる力を育むための体育学習の在り方

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）サーキットタイム

- 毎日中休み前の10分間で行う。
- 晴天時…運動場の遊具を利用して体力アップ
雨天時…体育館でスピードラダーやコーディネーション運動で体力アップ
（マリオネット、クロスタッチ、リアクションタグ）
- 2、3学期は縄跳び大会、駅伝大会に向けての縄跳び練習、持久走練習をサーキットの中で取り組む。

（2）体育学習

- 体ほぐしの運動、学習内容に合わせたコーディネーション運動を実施
- 学び合い（練習）の場の工夫、学習カードの活用（めあて学習）
- 合同体育でのTT指導の工夫
- 地域スポーツ人材活用実践事業（体づくり運動、水泳）

（3）体育的行事

- 縦割り班で協力して目標に向かって取り組める活動
1学期：結団式、プール開き、2学期：運動会、駅伝大会、3学期：スケート教室、縄跳び大会

（4）集会活動

- 縦割り班を中心とした仲間づくり
- 佐田小の伝統（一輪車）の継続
- 自分の健康を考える学習（体育集会、遊び集会、保健集会）

（5）食育学習

- 「食」に関心をもたせる取組
・米づくり、野菜づくり、料理教室、安心院高校生による食育出前講座

（6）家庭との連携

- 基本的な生活習慣の確立：学校からの啓発（早寝・早起き・朝ごはん）、PTA活動でも実施
- 食育研修会、給食試食会

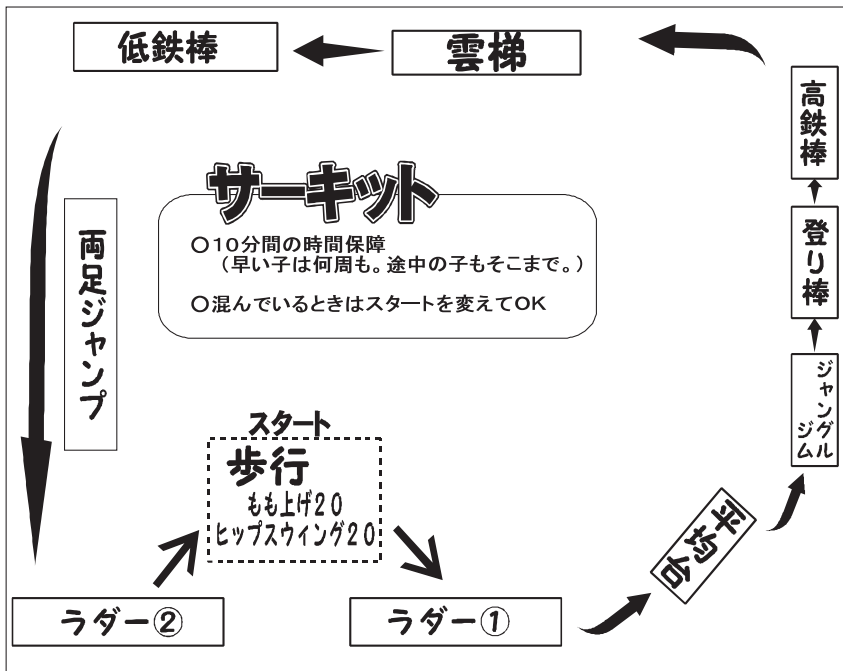
2 実施上で工夫したこと

●サーキットタイムでの工夫

- ・見通しをもって主体的に取り組めるよう、運動をパターン化するとともに、頑張りカードを作成した。
- ・意欲的に取り組めるよう、それぞれの場所に職員を配置し、声かけができるようにした。
- ・スピードラダーの項目を高学年があらかじめ練習しておき、同じ縦割り班の低学年に教えてあげられるようにした。
- ・10分間の中で主体的に取り組めるよう、縦割り班を中心として班長が班員に声かけや頑張りカードにチェックをしていくようにした。

3 主な成果

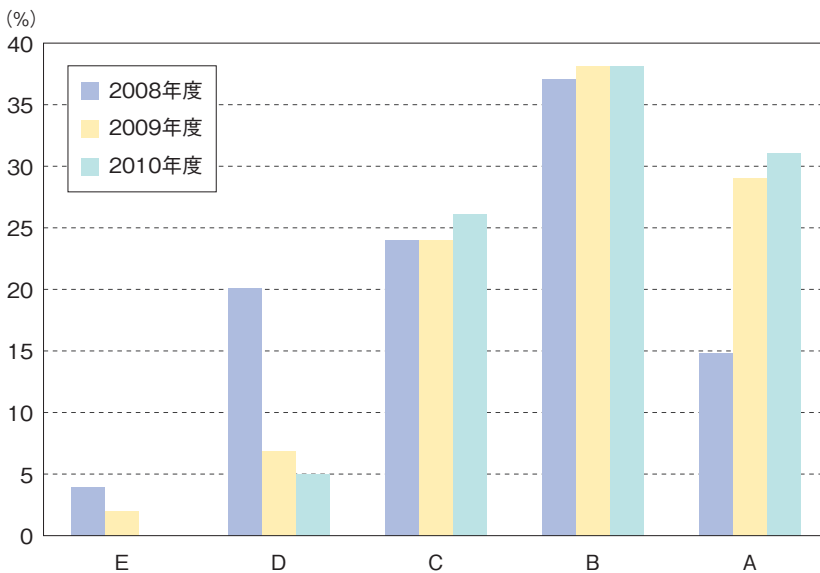
- 毎日継続して行うことで、子どもたちの体力が向上してきている。
特に、握力・反復横とび・20mシャトルランが伸びている。
- 年々、D・Eの子が減り、A・B・Cの子が増えていっていることから、学校全体として体力がアップしてきていると言える。これも、サーキットタイムをはじめとした「運動の継続化」が大きいと考える。



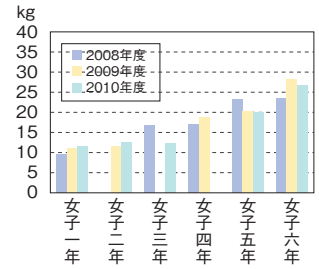
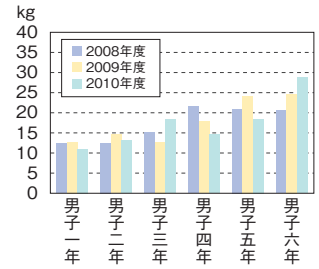
サーキットタイム記録表 (頑張りカード)

白1班	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6年											
5年											
4年											
3年											
2年											
1年											

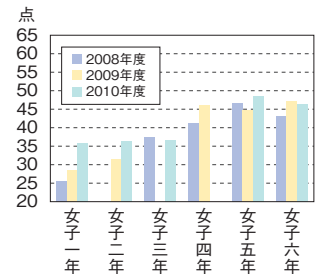
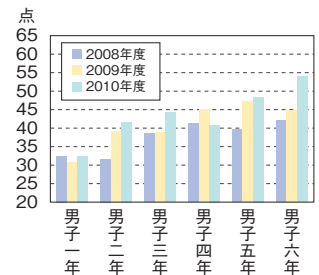
体力テスト総合判定 (3年間の推移)



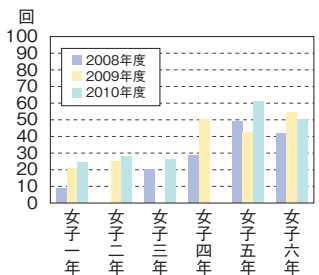
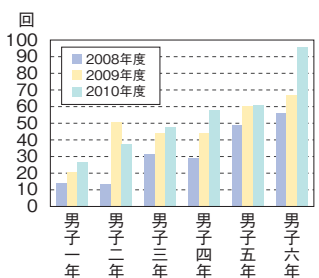
握力



反復横とび



シャトルラン



子どもの体力向上の取組 ～運動の日常化をめざして～

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）体力向上プランの作成による計画的な取組

4月末に実施した新体力テストの結果や日常の様子などの子どもたちの実態を分析し、重点目標を設定するとともに、具体的な取組を計画して取り組む。

（2）体育学習の充実

- ①低・中・高学年による合同体育の充実を図る。児童が運動の楽しさを味わったり、基礎的・基本的技能を身につけたりすることができるようにするため、運動量を確保するとともに、活動の場やルール、作戦等を工夫させるなど、児童主体の授業づくりを行う。
- ②運動の特性を踏まえ、主運動につながるような予備運動を取り入れる。
- ③運動すると気持ちがいい、友だちといっしょにいると楽しい、身体って不思議だなといったポジティブな印象がもてるような「体づくり運動」の授業に取り組む。
- ④児童一人ひとりについて把握し、きめ細かな体力アップを進めるため、個人ごとの体力パワーアップカルテを作成する。

（3）業間活動の充実

- ①業間活動として、「トレーニングタイム」を設定し、心拍数の上がる運動に取り組ませる。通常はサーキットタイムを行い、冬季はランニング集会や縄跳びを行う。
- ②各学年の「朝の会」の次第の中に、「朝のストレッチ」を入れる。柔軟性を高める内容を学級の実態に合わせて工夫する。
- ③異年齢集団の遊びを通してのかかわりの中で、相手のことを思いやりながら活動しようとする気持ちを育てるため、ふれあい班（全校縦割り班）で遊ぶ日を1ヶ月に1回行う。

（4）集会活動の充実

- ①様々な運動や遊びの特性に触れることを通して、体を動かす楽しさに気づき、自ら体を動かして遊ぼうとする気持ちを育てる「ふれあい集会」を行う。
- ②日常の子どもたちの様子や「元気っ子ノート」の結果、とりざたされる健康問題等、実態や状況に即した内容の取組を行い、心身ともに、より健康で生き生きとした子どもづくりをめざす「保健集会」を行う。集会後、学級の指導と連携を図る。

（5）保護者との連携

- ①PTA 各専門部と連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動、「歩いて登校」運動、PTA 広報誌「体力アップコーナー」の連載、親子で食育と運動に親しむ機会とする親子ふれあい活動の実施などの取組を行う。
- ②「元気っ子ノート」をつけることを通して、児童一人ひとりに自分の生活を見直し、生活習慣を整えていこうとする意識をもたせる。

2 実施上で工夫したこと

- （1）トレーニングタイムでは、握力・筋力・走力・投力・跳躍力・敏捷性・巧緻性を高めるようにコースを設定し、児童に飽きがこないよう、2週間に1回コースを変更した。
- （2）全校児童対象に新体力テストを年間2回実施し、児童に自己の体力を知らせてめあてをもたせるとともに、全国平均と比較して本校の課題を把握し、体力向上プランの作成を行った。

3 主な成果

- （1）新体力テストの結果から、本校児童の体力は着実に向上している。これまで課題であった柔軟性が向上し、どの種目もバランスよく体力がついてきている。
- （2）運動好きな子どもが増え、休み時間には多くの子どもたちが様々な運動遊びをする姿が増えた。
- （3）「早寝・早起き・朝ごはん」が定着化してきた。生活習慣に対する保護者の意識も高まった。

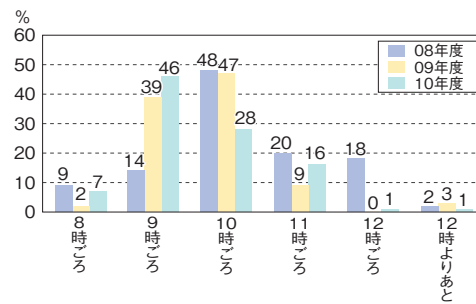
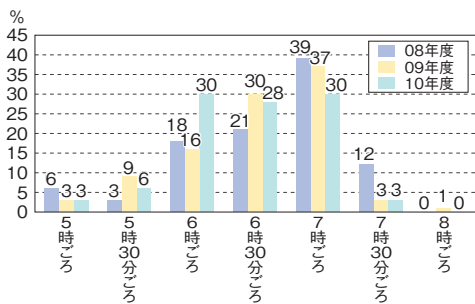
2009年度 (偏差値が53以上については◎、50以上は○、47以下は▼)

学年	握力	上体起こし	前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子 1	○		▼	○	▼	○	○	▼
男子 2		○	▼	○	▼	○	○	▼
男子 3	○	○	▼	○	○	○	○	○
男子 4	○	○	▼	○	○	○	○	○
男子 5	○	○	▼	○	○	○	○	○
男子 6	○	○	▼	○	○	○	○	○
女子 1			▼	○	▼	○	○	▼
女子 2			▼	○	▼	○	○	▼
女子 3	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 4	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 5	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 6	○	○	○	○	○	○	○	○

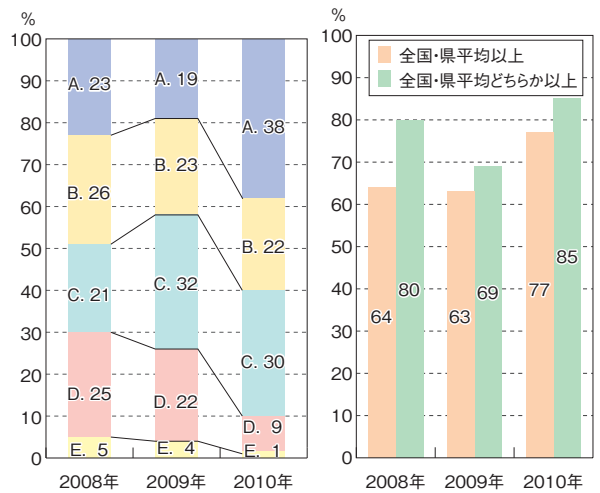
2010年度

学年	握力	上体起こし	前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子 1		○	○	○	○	○	○	○
男子 2	○	○	○	○	○	○	○	○
男子 3		○	○	○	○	○	○	○
男子 4	○	○	○	○	○	○	○	○
男子 5	○	○	○	○	○	○	○	○
男子 6	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 1	▼	▼		○		▼		▼
女子 2	▼		○	○		○		○
女子 3	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 4	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 5	○	○	○	○	○	○	○	○
女子 6	○	○	○	○	○	○	○	○

T-スコアにみる子どもたちの体力の変容



早寝・早起きの定着の様子を示すグラフ



3年間の体力テスト結果の推移



元気っ子ノート



トレーニングタイムの様子
左：ボールの的当て 中央：垂直とび 右：50m ダッシュ



2学年合同の体育の授業
左：5・6年生「フラッグフットボール」右：3・4年生「跳び箱」

ふれあい集会「一輪車リレー」



朝のストレッチ



親子ふれあいレクリエーション



保健集会
「目を守る仕組みを知ろう」

運動や遊びに親しむ場の工夫

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

(1) 体育授業の充実

子どもたちを運動好きにし、体力向上の素地をつくっていくのに大きな役割を果たすと考える。そこで、楽しく取り組める体育学習をめざして、次の点に重点を置き指導方法の工夫改善に取り組んだ。

- 運動することの楽しさを味わい、運動量を確保する工夫
- めあてを達成する楽しさ、上達する楽しさを味わい、満足感がもてる工夫
- 仲間とかかわりながら運動する場の工夫
- 体力を高める運動やコーディネーション運動を導入

(2) 体育・遊び集会を利用した運動・遊びの機会の設定

- 毎週木曜日の朝の時間（活動時間15分間）に実施
- 体育集会では、コーディネーション運動や縄跳びを主に実施
- 遊び集会では、いろいろな集団遊びを紹介

(3) 休み時間の活用

- ① チャレンジタイムの実施
 - 毎日昼休みの終わり頃（5分間程度）
 - 全校で持久走（昨年度2、3学期）や短縄跳び（本年度1学期）を実施
 - 「がんばりカード」などを用い、自分のがんばりを記録
- ② 「みんなで遊ぶ日」の実施
 - 学級ごとに、「みんなで遊ぶ日」を設定し、集団での外遊びを実施

(4) 地域クラブ・人材の活用

総合型地域スポーツクラブを活用し、コーディネーショントレーニングを取り入れた運動について指導してもらい、実際の体育授業や体育集会に取り入れたり、親子スポーツとして実施したりした。

2 実施上で工夫したこと

(1) 運動の基礎感覚を養い、体力や運動能力を向上させるため、できるだけ体育授業や体育集会においてコーディネーション運動を取り入れるようにした。

また、心をほぐし楽しく取り組めるように、体育の準備運動や体づくり運動の時、さらには全校で行う「チャレンジタイム」の時に音楽を活用した。

(2) 特別な用具を準備しなくても、気軽に運動に取り組めるように工夫した。

例えば、低学年の体づくり運動の授業では、体育館のフロアのラインを使って行った。また、縄跳び用のジャンピングボードやフラフープなどを子どもの目に触れるところに常備した。

(3) 子どもたちが達成感や満足感を味わえるように、「がんばりカード」や「学習カード」を活用したり、練習の成果が認められるように掲示コーナーをつくったり、発表の場を設けたりした。

3 主な成果

(1) 「チャレンジタイム」や「みんなで遊ぶ日」が定着し、昼休みはほとんどの子どもが外に出て体を動かして過ごしている。また、アンケート結果をみると、体育授業が楽しいと思っている子どもや休み時間に外遊びをする子どもが増加している。

(2) 体育の時間や「チャレンジタイム」で行った運動を休み時間に練習する子どもの姿がよく見られるようになった。

(3) 新体力テストの結果は、ほとんどの学年で全国平均を上回る種目が増加している。



体育授業（5年生）
体ほぐしの運動（ボールを使って）



体育授業（1、2年）
体ほぐしの運動（動物になって）



体育授業（1年生）
体づくり運動



体育集会
ラダーを使ったコーディネーション運動



体育集会
ボールを使ったコーディネーション運動



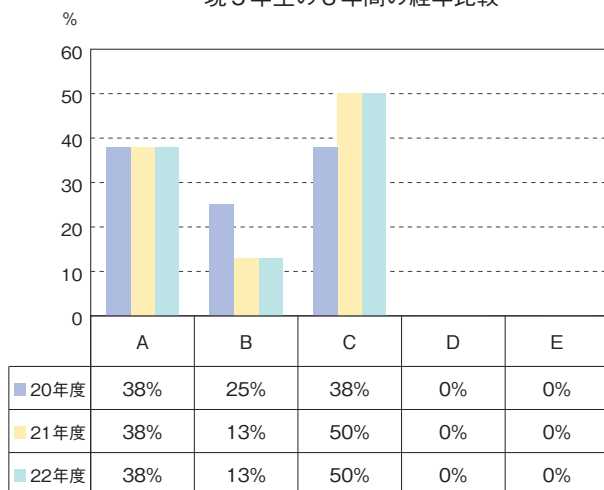
昼休みの「チャレンジタイム」
5分間持久走



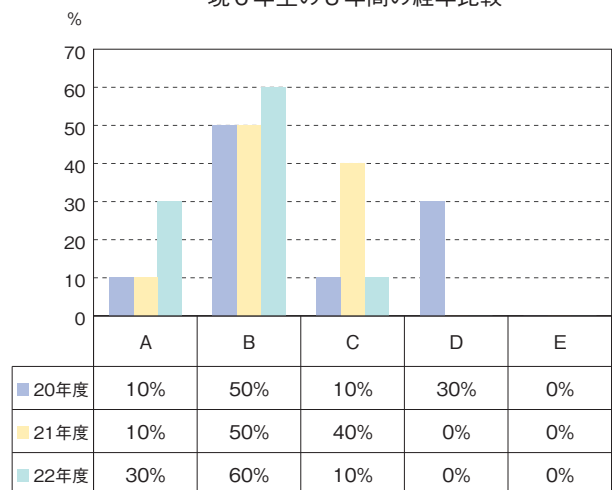
昼休みの「チャレンジタイム」
縄跳び



現5年生の3年間の経年比較



現6年生の3年間の経年比較



平成20年度～22年度 体力テスト 段階別人数・構成比

ひめしま
姫島村立姫島小学校

〒872-1501
東国東郡姫島村1603番地
TEL：0978-87-2001
FAX：0978-87-2009

進んで体力向上に取り組む 姫島っ子の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

- (1) 体育授業における個や集団にあつためあて学習の展開と教材・教具や学習形態の工夫
- (2) 日常活動における体を動かす場づくりの設定
- (3) 集会や行事を通した体力づくり
- (4) 体を動かしたくなる固定施設や遊具、教具の工夫

2 実施上で工夫したこと

- (1) 体力テストの結果分析をもとに、本校の児童に不足している体力の向上をめざした体育の授業改善を行った。具体的には、授業の導入段階での準備運動の中で、主に「敏捷性」「瞬発力」「筋力」を高める動きを取り入れ、継続的に取り組んだ。（写真1）
- (2) 朝の活動時間や昼休みに、児童会を中心にして様々な「遊び」を紹介し、楽しみながら日常的に意欲的に体を動かす場を設定した。（写真2）
- (3) 「体育集会」等で、走力の高まりをねらった運動やゲーム、リレー等を行うなどして、体力づくりを図ってきた。（写真3）
- (4) 子どもが進んで体力づくりに取り組める環境づくりとして、PTA 保体部と協力し夏休み中にタイヤ埋め込み作業（サーキットコースづくり）や縄跳び補助教具のジャンピングボード制作等の環境整備を行った。（写真4）

3 主な成果

- (1) 体力テストを行った結果、「50m 走」「反復横とび」「立ち幅とび」「シャトルラン」などの項目で体力の向上がみられた。（グラフ1～4）
体育授業で「イメージカード」や「学習カード」を活用し、学習のめあての意識化や意欲の喚起を図ることができた。
- (2) ほぼ全員の子どもたちが中・昼休みの休み時間になると運動場に出て、外遊びを楽しんでいる姿が見られるようになった。また、児童会で紹介した遊びをアレンジしたり、工夫したりして自分たちで遊びの幅を広げる様子が見られ、運動の意識化につながった。
- (3) 体育集会の折り返しリレーでは、運動の楽しさを味わいながら、手の振りやバトンパスに気をつけるなど、速く走るための方法を考え工夫する姿が見られた。また、ゲームを通して異学年の交流を深めることができた。その結果、一人ひとりの走に対する苦手意識の解消が進んだ。
- (4) 子どもたちはタイヤ跳びやタイヤ間のジグザグ走、また縄跳び等に積極的にチャレンジするなど、運動の幅が広がるとともに、保護者には作業を通じて、環境づくりの重要性や体力向上に対する理解と意識の向上が図られた。



(写真1) 体育授業での体づくり運動



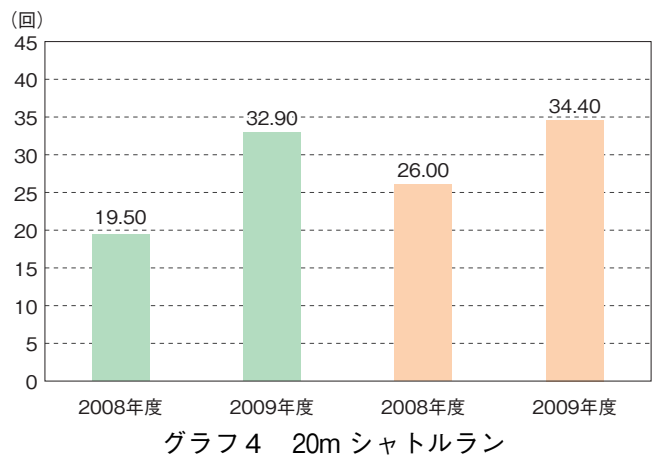
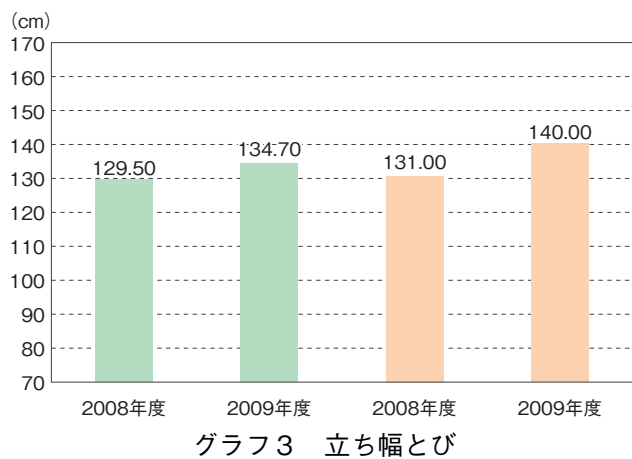
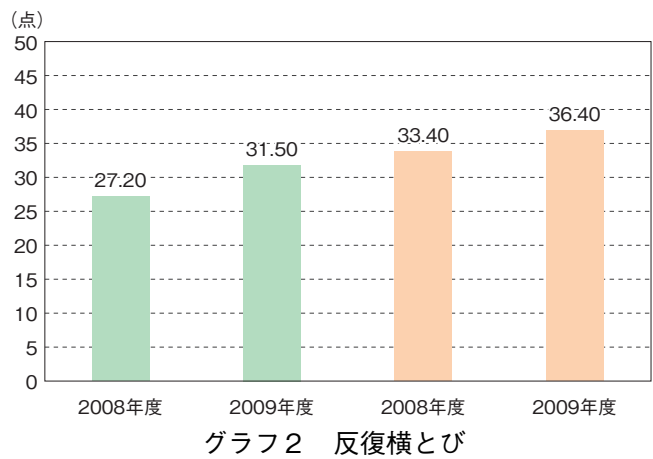
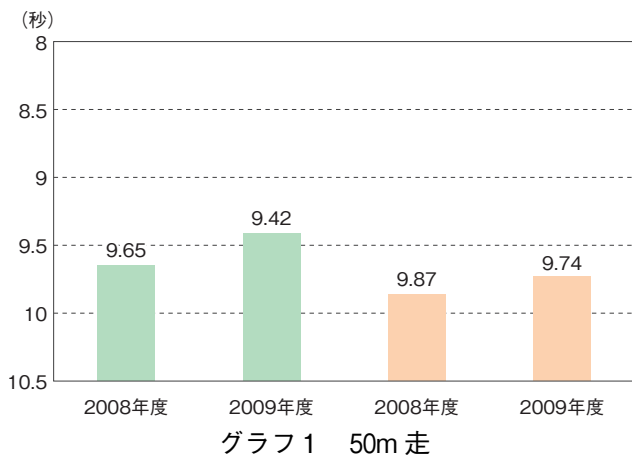
(写真2) 児童会による遊びの紹介



(写真3) 走力の高まりをねらった体育集会



(写真4) タイヤコースとジャンピングボード



子どもたちの運動の日常化

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）休み時間の活用による運動の日常化

- ・学年の発達段階に応じた遊び用具
（ジャンピングボード・鉄馬・フラフープ・一輪車・長縄・ダッチロップなどの活用）
- ・一輪車コースの充実
- ・固定施設を活用した遊びの普及

（2）保護者への啓発

- ・北小サポーターズ（父親部）との連携（遊具づくり）
- ・早寝・早起き・食事と排泄

（3）体育授業の改善・充実

- ・体力を高める運動の導入

（4）推進体制の確立

（5）体力テストや生活実態アンケートなどの実施

（6）学校行事との関連や体育的行事の充実

（7）天然塚公園の活用

2 実施上で工夫したこと

- （1）中庭をジャンピングボード、一輪車、フラフープ、鉄馬、遊具などがいつも安全に使えるよう整備して、運動の日常化が図れるように工夫した。
- （2）父親部の協力で14台のジャンピングボードを作成した。児童会が中心になって感謝の会を行い、全校生徒の前で連続技を披露した。
- （3）本年度購入したヘルパーを利用して、泳げる子の育成を図った。万一の時に備え、ゴーグルがなくても泳げるよう、ゴーグルの非着用も呼びかけた。

3 主な成果

- （1）運動の日常化から、休み時間に教室で遊ぶ子どもが減った。
環境が整備された中で、子どもたちは遊びながら体力をつけることができてきた。
また、けがが減り、ルールを守ることや友だち同士の教え合い等のコミュニケーションを学べる場にもなった。
- （2）父親部によるジャンピングボード作成は、体力づくりを保護者へ啓発するよい機会であり、PとTが共同作業をすることで信頼関係も深まった。感謝の会は、子どもたちにジャンピングボードを大切に扱おうとする心の育成にもつながった。また、連続技等を見て、子どもたちの意欲がより高まった。
- （3）ヘルパーの着用により、安心して練習に取り組み、意欲向上につながることができた。

《1》 休み時間を利用した中庭での運動の日常化



《2》 父親部と共同作業、ジャンピングボード作成



《3》 泳げる子の育成（ヘルパーを利用した練習）



運動の楽しさや喜びを味わい、進んで体を動かそうとする子どもの育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

- (1) **体力を高める運動**……体育授業のはじめ5分間の工夫
5分間走、なわとび、おしのっこ体操（準備・整理運動共）体づくり運動・遊び
- (2) **体ほぐしの運動（心と体を一体としてとらえる）**……体力アップ集会（毎月）と外遊びの充実
縦割りのなかよし班でゲーム、なわとび、長なわ集会
おしのランニングタイム（毎日中休みのおわり5分間のランニング）、なわとびタイム
週1回クラス遊び、遊び紹介（全校朝会で紹介する）
- (3) **体の中からパワーづくり**……野菜を育て、好き嫌いなくしっかり食べよう
おしの農園野菜づくり（種まき、草取り、収穫）、食育の授業（栄養士と協力）、家庭との連携

年間計画

1 学 期	2 学 期	3 学 期
<ul style="list-style-type: none"> ・遊び集会（なかよし班） ・水泳（講師） ・体力テストの実施 ・食育の授業（低） ・実践研修 1学期の取組 	<ul style="list-style-type: none"> ・なわとびタイム ・おしのランニングタイム ・ランニングタイム（体育時） ・体育の実践授業 ・なかよし班遊び ・持久走記録会 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしのランニングタイム ・なわとびタイム ・なわとび集会 ・なわとび記録会

2 実施上で工夫したこと

- (1) 「**体づくり**」のための資料を全学年に配布し、体育のはじめ5分間の準備運動として取り入れる。
一人ひとりがめあてをもってがんばるために「学習カード」を利用する。
地域の人材を活用する。（水泳指導者、タグラグビーの講師）
- (2) **月1回の体力アップ集会の充実を図るために、体育委員会の子どもの協力体制を組んだ。**
「体力パワーアップ大作戦」と題して、掲示板を設置して、集会の予定、遊びの紹介、体づくり運動の紹介、農園だよりを掲示する。
遊具の購入をしたり、設備を整えたりすることも兼ねて、月に一度安全点検を行う。
- (3) **食育に関する実践授業を実施する。**
「おしの農園」の活用、種まき、草取り、収穫まで学年ごとに計画的に実施する。

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
野菜づくり	さつまいも 6年と	さといも	かぼちゃ	青菜	インゲン豆 米	さつまいも 1年と

3 主な成果

- (1) 自分なりのめあてをもって、活動できるようになった。
苦手な運動でもやってみたい、できた喜びを味わうことができる子どもが増えた。
- (2) 「おしのランニングタイム」を毎日続けることで、走ることが子どもに意識づけられた。
月1回の体力アップ集会を楽しみにするようになり、体を動かすことが積極的になった。
休み時間、外遊びをする子どもが増えたが、遊びが限られている。
- (3) 農園で収穫した野菜を給食の中で使い、食べることによって、食べ物に対して感謝の気持ちをもつようになり、残菜がほとんどなくなった。



おしの農園だより
学年で収穫した野菜を給食で料理してもらう日に
出される野菜の紹介



全校競技「ジャンケンジェンカ」
なかよし班でなかよく足をあげて踊りながら前進し、
相手チームとジャンケンする。



体力アップ集会「しっぽとり」
全校児童によるしっぽとりゲーム、1人3本のしっぽをもち、
友だちのしっぽとりに夢中



おしのランニングタイム
11月から12月終わりまでの期間、音楽に合わせて、
中休みのおわり5分間のランニングタイム



中休み「なわとびタイム」
10台ほどのジャンピングボードを常に設置している。
学年ごとに使用するボードを決めている。
利用が多くて並んで使用している。



水泳指導者による水泳指導
丁寧に親切な指導をしてくれたので、
苦手な泳ぎをマスターできた喜びは大きい。

自ら学び、進んで活動する
心豊かな子どもの育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

(1) これまでの取組の経過

- ・ 5月30日（日） 春季大運動会（第1回リレー会を兼ねる）
- ・ 6月4日（金） 第1回体力向上実践校連絡協議会
- ・ 6月15日（火）～18日（金） 第1回新体力テスト
- ・ 7月9日（金）～15日（木） 健康チャレンジカード実施
- ・ 8月3日（火） 第2回体力向上検討会
- ・ 8月20日（金） 新体力テストの結果分析
- ・ 9月2日（火） 新チャレンジカード作成
- ・ 9月第2週～ 新チャレンジカードによる学年別チャレンジタイム開始

(2) 松浦小の取組の方向性

- ・ 運動時間の確保
※なかよし班（縦割り班）によるチャレンジタイムを実施してきたが、高学年がお世話をすることが中心となり、体力づくりの機会になっていなかったことを反省し、今年度は、2学期からチャレンジタイムを学年別で活動するようにした。
- ・ なかよし班（縦割り班）による活動の充実…児童会による遊びタイム、遊び集会の実施
- ・ 地域の講師との連携…クラブ活動の中で実施
- ・ 保護者との連携…PTAでの話し合いや夏季休業中の家族ふれあいスポーツカードの活用
- ・ 体育行事の充実…めあてをもって取り組む指導
- ・ 体育授業の充実…発達段階に応じた指導の充実

(3) 1学期の取組

- ①新体力テストの実施（6月）→ 結果の集約（グラフ化、課題の検討）…夏季休業中
- ②健康チャレンジカードの活用（7月）
 - 健康チャレンジカードづくり
 - ・ 9時に寝て、6時半に起きる。・ 3つの色のものを食べる。
 - ※各家庭が睡眠と朝ごはんについて自分に合った目標を立て、1週間取り組んだ。
- ③チャレンジタイムの見直し（夏季休業中）→なかよし班（縦割り班）から各学年での取組へ向けて
 - チャレンジカードの再検討
 - ・ 一輪車 ・ 竹馬 ・ ボール運動 ・ フラフープ ・ 鉄棒 ・ 縄跳び
 - ※検討→8月6日と20日に検討会
- ④家族ふれあいスポーツカードの活用（夏季休業中）
 - 家族ふれあいスポーツカードづくり
 - ※夏季休業中に家族で1週間以上をめざして、子どもと運動を通してふれあう機会をつくるためのカード
 - ※原案作成…PTA 保体部でカードの原案づくり。原案は、職員会議で検討し、付加修正したものを保護者に配布
 - ※運動内容…どの年代の家族にも適用できるように、ふれあうための運動内容を家族ごとに工夫

2 実施上で工夫したこと

- (1) 新チャレンジカードはこれまでのカードを見直し、それぞれの種目で、子どもがやる気をもてるように、また、小学生としてここまでは達成してほしい技をカードにすることで、6種目の総合的な力を高めることができるようにした。さらに、ファイル表紙の裏に一覧表を張りつけ、子どもが自分のチャレンジカード達成状況を一目で理解できるようにした。
- (2) なかよし班（縦割り班）は児童会主催のなかよし班遊びや遊び集会での活動にし、チャレンジ集会は各学年での取組にしたことで、全学年の児童の運動量を確保できるように改善した。
- (3) 家族ふれあいスポーツカードを作成し、各家庭で子どもとのふれあいを高めるきっかけをつくり、子どもが意欲的に運動に取り組めるようにした。

3 主な成果

- (1) 新カードの活用により様々な種目（一輪車 ・ 竹馬 ・ ボール運動 ・ フラフープ ・ 鉄棒 ・ 縄跳び）に挑戦する子どもの姿が見られるようになった。
- (2) 家族でのふれあいや子ども同士でのかわりが増え、運動に親しむ子どもの姿が休み時間などで増えている。
- (3) 縦割り班による班遊びや遊び集会を取り入れたことで、異学年・同学年の子ども同士でのかわりが増え、お互いに誘い合って遊びや運動に取り組む姿がより多く見られるようになった。



一輪車に挑戦
物につかまってペダルをこごう！



鉄棒に挑戦
鉄棒に10秒間ぶら下がろう！



竹馬に挑戦
竹馬で進める歩数を増やしていこう！



全員縄跳びに挑戦
(なかよし班遊び)
全員跳びが3回できたら、合格だ！

		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横跳び		20mシャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール投げ	
		小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下	小学校児童	上下
1年	男子	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女子	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2年	男子	-	-	-	-	-	-	-	↓	-	↑	-	↑	-	↑	-	↑
	女子	-	-	↑	-	↑	-	↑	-	-	-	-	-	↑	-	-	-
3年	男子	-	-	↑	-	-	-	↑	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女子	-	-	-	-	↑	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4年	男子	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	↓	↑
	女子	-	-	-	-	-	-	-	-	-	↑	-	-	-	-	-	-
5年	男子	-	-	-	-	-	-	-	-	↑	-	-	-	-	-	-	-
	女子	-	↓	-	↓	-	-	↑	-	↑	-	-	-	-	-	-	↓
6年	男子	-	-	-	↓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	↓	-	-
	女子	-	-	-	-	↓	-	↑	-	↓	-	-	-	-	↓	-	-

新体力テスト結果
向上17・低下10という結果が出た。体力向上の成果は現れているが、
落ち込んでいる力を高める工夫が必要！

家族ふれあいスポーツカード

子どもの体力向上と運動意欲を高めるために、ぜひ家族で運動に関わる機会を作りたいと考えています。作り出されたカードです。楽しい休日を過ごし、運動を通して家族の絆を深めていただくと嬉しいです。なにとぞ、ご協力をお願いします。

- 下の〇の中に、子どもの運動をしている姿を見て、目標を覚えてあげたりしたことを子どもと一緒に取組んだ運動がありましたら、記入してください。思いっつでもかまいません。
(例) 水泳・グラウンドを走る・バドミントン・野球・サッカー・バレーボール・卓球・グラウンドゴルフ・竹馬・なわとび・すもも・ラジオ体操・散歩・空手・ダンスなど
サッカー 水泳
- 取組んだ日数をお書き下さい。※7日以上を目指して下さい。
12 日
- 子どもさんと運動を通して関わった様子を、簡単に書いて下さい。
※1週間連続して取組む必要はありません。ふれあえた日を入記してください。

月日	家族ふれあいスポーツの記録
7月6日	子どもと一緒にご飯くらいサッカーをした。(例)
7月7日	子どもがなわとびをした回数を書いた。朝と夕方100回できた。(例)
7月9日	子どもと一緒に水泳をしました。30分くらい泳いだ。(例)
7月11日	2時間くらいサッカーをした。(例)
7月12日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月13日	家族みんなで3時間くらい水泳をした。(例)
7月14日	2時間くらいサッカーをした。(例)
7月15日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月16日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月17日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月18日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月19日	1時間くらいサッカーをした。(例)
7月20日	1時間くらいサッカーをした。(例)

家族ふれあいスポーツカード
7日以上をめざして、家族でスポーツに取り組もう！

健康チャレンジカードの取り組み

7月9日～15日まで掲載し朝ご飯について、自分にあった目標を決めた健康チャレンジカードで取り組みました。その取り組みの様子をお知らせします。

おうちの人からのひとこと

色別に食品を分けることで子どもにもわかりやすく、親子でバランスのとれた食事を心がけることができました。またもう一度、生活を見直すよい機会になりとてもよかったですと思います。

苦手なレタスやキャベツなどの野菜を積極的に食べていたので目標は大事だなと思った。食べた時にたくさんはめると本人も満足そうだった。

意識しながら毎日がんばってチャレンジできました。ご飯を作る側も気合いが入りました。

一週間よくがんばりました。3色の食べ物、親子で一緒に考えて勉強になりました。

前回は比べてがんばったと思います。大豆が嫌いなのに豆乳を飲むことができました。野菜は野菜ジュースを飲んでがんばりました。これからも続けていきたいと思えます。

いつも手抜きのお食だったのですが、作るが大変だったけどこれからも続けて作っていきたい。習い事のある日はどうしても帰りが遅いので就寝時間が遅くなってしまった。

子どもの感想

まいにち3しょくたべました。これからもつづけていきます。

むずかしかったけど、がんばりました。

自分はぜんぶ〇だったのでがんばったと思います。

だいたいはがてだけどがんばって夏にゆうをのみました。これからもつづけていきたいです。

ふだんはパンだけだったけど、おかずやだものも食べた。9時におねるがまだあそびたくなかった。

さらいなもの一つは食べました。

やさいをたべるのをがんばった。

低学年のチャレンジカードをのせました。親子でがんばって取り組んだ様子が書かれていました。夏休み中もしっかり取り組んで欲しいです。

健康チャレンジカード
3つの色(赤・黄・緑)の食べ物をバランスよく食べよう！

豊かなかかわりを通して、最後まで粘り強く頑張りぬく子どもの育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

- (1) 実態把握及び評価
- ① 新体力テストの実施と過年度との比較分析
 - ② 子どもの生活実態・コミュニケーション能力の調査表作成・実施及び分析
 - ③ コミュニケーション能力、体力・運動能力の変容の把握
- (2) 授業等の実践
- ① 体育授業・体育集会等における体づくり運動の効果的な取り入れ方
 - ② 体育・保健学習・家庭科・学級活動における指導法の検証授業の実施
 - ③ 健康教育に関する理論研究や保健指導の工夫
- (3) 連携
- ① 生活習慣改善や体力づくりを励行するための共同学習の場の設定（講演会等）
 - ② 保護者・地域・学校が連携できる活動やレクリエーションの場の工夫

2 実施上で工夫したこと

- (1) 体育授業の充実
- 「できる喜び」、「挑戦する喜び」、「楽しんでできる授業」の工夫改善
 - ・合同体育における学習過程の在り方の工夫
 - ・学年の発達段階や個に応じた指導・支援の在り方の工夫
 - ・学習カード、評価カード等の効果的な活用の仕方の工夫
 - ・話し合いの場、練習の場の工夫と時間設定の工夫
- (2) 健康教育・食育の充実
- ①学級活動、保健学習、家庭科を中心とした教材開発と学習展開の工夫
 - ②保健学習との効果的・継続的な関連づけ
 - ・健康手帳「すくすく」や「健康お話シート」の活用
- (3) 子どもの体力や運動習慣の変容、コミュニケーション能力の育成・把握
- ①アンケート調査
 - ②評価カードの作成と評価場面・項目の選定と結果・評価の比較検証
- (4) 家庭・地域との連携
- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を中心とした基本的生活習慣の確立の啓発
 - ②望ましい食習慣確立のための親子共同学習の場の設定
 - ③具体策や学習事項等の積極的情報発信

3 主な成果

(1) 体育授業について

- ①スモールステップ、フィードバックできる段階を取り入れ、場を工夫することにより、ある程度、学年差・能力差に応じた指導が可能になり、子どもたちが自主的に練習に取り組むようになった。
- ②苦手意識の強い運動においては、めあてのめあせ方、かかわりの場、練習の場を工夫することにより、「できる。できない。」という意識から、「こうしたら、できる。」などの技のコツへと意識が向き、自分のめあてを意識して、楽しんで練習する姿が見られるようになった。
- ③視聴覚機器を活用すると、運動のコツもつかみやすく、有効である。また、友達の技を見る目を養うことができた。
- ④三学年合同授業では、体力的・身体的発達段階の差が著しいので、学年に応じてそれぞれの目標を達成させる学習場面やルールづくりの場を設定していくことで、子どもたちは意欲的になった。

(2) 生活習慣、食育・健康づくりをめざす学級活動、保健指導について

- ①健康や食生活を振り返らせ、改善のめあてを立てる学習では、専門的立場からの養護教諭の授業参加が大切であり、指導・資料提示の面からも連携を密にすることが有効であることがわかった。
- ②健康手帳「すくすく」や「健康お話シート」を各学年同一歩調で丁寧に指導していくことで、体づくり、食育、生活リズム等について関心が高くなり、学級活動や保健指導等により更に効果が期待できることがわかった。

(3) 保護者との協同・連携について

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を念頭に置いた生活習慣、健康増進に向けた取組は、子どもたちだけでなく、保護者を巻き込む取組としては、小規模校としてのメリットを生かしやすかった。体育授業や食育への授業参観要請、食育講演会等への参加要請は保護者と連携する上でとても大切であることがわかった。



登り棒（準備運動）
逆さ感覚を養うのに有効！



開脚前転（マット運動）
お互いの技を見合い、研究！



ヘッドスプリング（跳び箱運動）
挑戦技が次々に、発展！



作戦タイム（ボールけりゲーム）
3年生がリーダーシップを発揮！



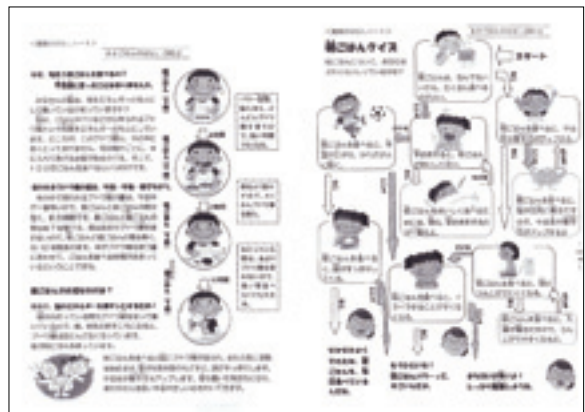
親子食育講演会
「マゴワヤサシ」食品をバランスよく！



「野菜を食べよう！」（保健体育委員会）
ペープサートで好き嫌いをなくそう！



バトンパス（リレー）
スピードを落とさないバトンパスの工夫！



健康お話しシート（No.1）
クイズで朝ごはんの大切さを！

運動の楽しさがわかり、 進んで運動に親しむ子どもの育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）体育授業の充実

- ①新体力テスト及び生活実態調査を行い、分析結果を授業に生かす。
- ②楽しみながら体力を高めるためにはどのような教材を1時間の授業の中、どのように仕組んでいけばよいか工夫する。
- ③子どもたちにやる気にさせるためのめあてのめあせ方、評価の方法を工夫する。

（2）日常活動の取組

- ①のびのびマラソンの実施
児童会の伝統の取組となっている毎朝5分間の一斉マラソンの充実を図る。
- ②スポーツ集会の取組
スポーツ委員会中心に全校児童が遊んだり運動したりする集会を行う。
- ③学級集会及び遊び集会
学級（学年）ごとに、子どもたちの自主的な話し合いで、ボール運動に偏らない様々な遊びを行う。

（3）意識をもって運動するための環境づくり

- ①6年間の見通しをもった「がんばりカード」の作成や運動の方法や技の掲示
- ②基本的な生活習慣や食や体力などについての掲示
- ③カードや新体力テストの結果、授業の感想などを個人ごとにファイリング
- ④学校までの距離看板の設置
- ⑤遊具のペンキぬり

（4）家庭との連携

- ①学級ごとにPTAのテーマを決め、朝食や生活リズムなどについて保護者のみ、あるいは親子で話し合いをしたり、学習をしたり、実践したりする活動をする。
- ②広報誌の中に子どもの体力などについての記事を入れ、啓発する。
- ③徒歩登校の呼びかけをし、実践できるよう取り組む。

2 実施上で工夫したこと

- （1）提案授業では、体づくり運動（体ほぐしの運動や体力を高める運動）の提案をし、子どもの基礎的な体力を高めるとともに教職員の運動に対する意識を高めた。
- （2）児童会の取組であるのびのびマラソンは、児童会の月目標にしたり、各学年の目標を決めたり、集団走を取り入れたりして5分間を充実させるようにした。
- （3）子どもたちが楽しく効率的に技術を身につけたり、練習の仕方を学んだりするために、講師を招いて水泳教室、登山教室、なわとび教室、陸上教室などのスポーツ教室を開いた。
- （4）「生活見直し表」をつくり、自分の毎日の生活を見直す機会をつくった。

3 主な成果

- （1）体づくり運動（体ほぐしの運動や体力を高める運動）をきっちりやることで、逆さ感覚や腕支持感覚などが身につく、技能面で上達が見られた。新体力テストの調査結果も向上している。
- （2）ボール遊びに偏っていた学級の遊びがポコベンや缶けり、花いちもんめや石けりなどの様々な遊びをするようになった。みんなで遊ぶことが増え、「仲間づくり」にもなった。外で遊ぶことを楽しむ子どもが多い。
- （3）のびのびマラソンでは、目標をもって走るにより、歩く子どもがほとんどいなくなった。毎日わずか5分であるが、1年間の継続は大きな力になる。新体力テストの全身持久力が伸びた子どもも多い。
- （4）学校・児童会・家庭との連携で、徒歩で登校する子どもが増えてきた。



低学年授業風景
熊さん歩き、お尻も上がってうまい！



高学年授業風景
おしくらまんじゅうって楽しい！



のびのびマラソン
児童会の伝統ある5分間マラソン



スポーツ集会
縦割り班で登り棒。この登り方どう？



PTA 学級集会
親子で朝食づくり。お父さんもファイト！



スポーツ教室
三木二郎さんの水泳教室



食に関する掲示
朝ご飯って大切なんだ！

自分の生活をみなおしてみよう
今日はどれくらいできたかな？

月 日 一 月 日

	月	火	水	木	金	土	日
① 外で遊んだ？							
② 友だちや家族とからだを動かして遊んだ？							
③ 運動やスポーツをした？							
④ 朝ごはんをしっかりと食べた？							
⑤ 朝食、昼ごはん、お弁当をしっかりと食べた？							
⑥ 夕ごはんをしっかりと食べた？							
⑦ しっかりと寝た？							
⑧ 早寝早起きして、気持ちよく目覚めた？							
⑨ 手洗い・歯みがきをした？							
⑩ お風呂に入った？							
⑪ 家族と話ができた？							
⑫ 家のお手伝いをした？							
⑬ 朝顔をふり切った感想							

生活見直し表

今日は1日どうだったかなあ？

自分のからだに関心をもち、進んで 体力づくりができる子どもの育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）授業研究（今年度）

- ①望ましい食・生活習慣の意識・知識育て（特別活動、体育、保健、生活習慣振り返りカード）
- ②野菜づくりや生産の学習を通して、栄養バランスや生産者の思いの学習（総合、生活、社会）
- ③体育的なスキルを高め、互いに認め合い、向上心を高めていく工夫（指導過程、ゲストティーチャーの招聘）

（2）集会やスキルタイムの取組

- ①食物の栄養、食事マナー等（給食栽培委員会）
- ②生活習慣、生命の尊重、集団のかかわり等（保健、運営、体育、図書委員会）
- ③日常的な遊びに結びつけていくような体力スキルの強化（チャレンジカード、コースづくり）

（3）その他

- ①家庭との連携（家庭教育目標の設定、PTA 講演会）
- ②環境づくり（スキル種目の掲示、生活ルールの掲示、スキルのコースづくり）

2 実施上で工夫したこと

（1）授業研究について（例：第1学年 食についての授業研究【ピーマンのひみつ】）

- はてなボックスによる導入 ⇒ ピーマンの感触や香りを体験させ、学習意欲を高めた。
- ペープサート「ピーマンマン」の読み聞かせ ⇒ ピーマンのもつ栄養とその効果について、印象を強めるために改作した。用語や効果を視覚的に捉えさせるように工夫した。
- 学校栄養士からの説明 ⇒ おいしく食べるための調理の工夫や願いを説明した。

（2）集会やスキルタイムについて

- ①集会…給食栽培委員会：イモの苗植え集会（全校）と関連させて、学習発表「サツマイモのすっごいパワー」を通して、サツマイモの育て方と栄養について紹介した。
保健環境委員会：食物連鎖の説明を通して、多くの命をいただいていることを紹介した。
図書委員会：「かぶとくん」の読み聞かせから、生き物の命の尊重を啓発した。
体育委員会：体育用具の片づけ方や倉庫の整理について、写真を使って比較・説明した。
- ②スキルタイム…昨年度のチャレンジカードを継続して使用し、シールを変更して体力の伸びを捉えられるようにした。

（3）その他

- ①家庭との連携
 - ・研修部と連携し、各学年の家庭生活目標を生活習慣づくりに統一した。
 - ・学期末に1週間という期間を設けて、生活習慣振り返りカードを記入する。全家庭に協力を仰ぐ。
- ②環境づくり
 - ・全学年共通した生活ルールをつくり、各教室に掲示する。

3 主な成果

- （1）授業研究では、はてなボックスの活用により、ピーマンのにおいや感触を実感でき、学習の必然性が生まれ、ペープサートの工夫により、ピーマンの栄養や効果を視覚的に捉えさせることができた。また、学校栄養士の説明から、「おいしくなあれ」という調理者の思いが伝えられた。授業後には「苦手だけど、食べてみたい。」という感想のように、子どもたちの変容が見られた。
- （2）集会では、各委員会とも、食・生活の習慣に関するテーマについて、全校児童に発信することができ、多くの児童が熱心に聞いていた。
- （3）PTA 研修部との連携を通して、全校の保護者と家庭生活目標について共通理解することができた。

《例1》授業研究について（第1学年「ピーマンのひみつ」）



はてなボックス
ピーマンの感触やにおいを体感する。

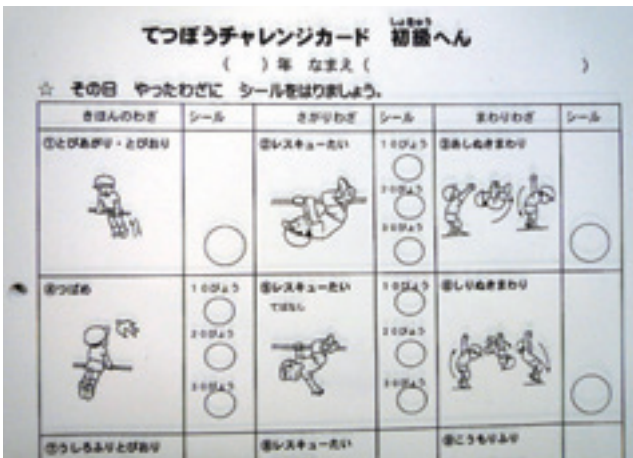


ペープサート
栄養素の効果を、お話で印象づける。



学校栄養士(ゲスト・ティーチャー)の話
調理の工夫や願いを説明する。

《例2》集会やスキルタイムについて



体力スキルチャレンジカード
スモールステップの項目で、できたらシールを貼っていく。



サツマイモの苗植え集会
給食栽培委員会の学習発表の後、
全校児童でイモの苗を植える。

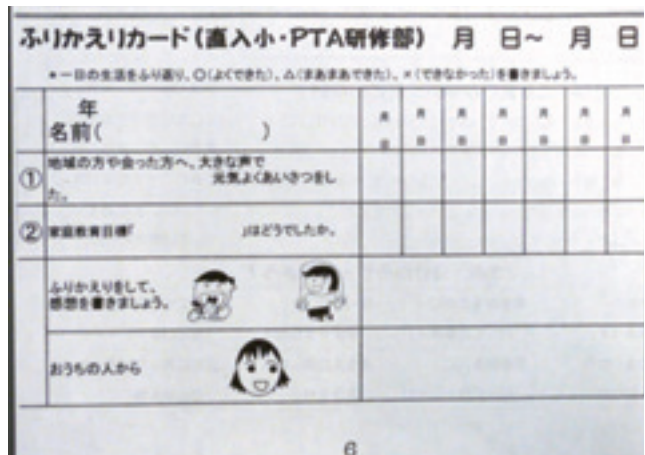
《例3》その他

PTA 研修部との協力

【生活習慣振り返りカード】

体力と生活習慣とのかかわりが深いことについてPTA 研修部で話し合った後、PTA 役員会を通して、保護者に協力をお願いした。そして、児童の生活習慣の改善について、各学年PTA で家庭教育目標を設定した。

この「振り返りカード」を全家庭に配布して取組を進めている。学期末ごとに1週間の期間を設けて、保護者が家庭での子どもの様子を観察したり、声かけをしたりしながら、生活習慣の定着を図っているところである。



遊びで体力アップ！ チャレンジ古後小

玖珠町立古後^{こご}小学校〒879-4523
玖珠郡玖珠町大字古後1611-1
TEL：0973-74-2207
FAX：0973-74-2220

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

体育学習を基盤にして、日常的に集団遊びやスポーツを取り入れた体力づくりや家庭と連携した生活習慣改善の研究を進めていけば、運動に親しむ子どもが増えると考えた。

（1）体力向上に関する取組

- ①体力テストの実施、結果の比較・分析
- ②体育の授業研究
- ③体力づくりのための教材の充実
- ④パワーアップ集会
- ⑤体育的行事の充実
・親子駅伝大会の実施

（2）健康な体づくりに関する取組

- ①心や体の健康、食育についての研修・啓発
・生活習慣や食習慣の実態調査、結果の分析
・全校給食時における食育指導、保健集会の開催
- ②家庭や地域との連携
・親子講演会の実施（「体力づくり」）
・保護者向け講演会の開催（「食育について」）

（3）児童が自主的に体力づくりに取り組む環境づくり

- ①外遊びの奨励
- ②休み時間中の教具や運動用品の貸出

2 実施上で工夫したこと

（1）体育の授業研究では、日常的な集団遊びやスポーツにつながる教材開発を行った。特に、低学年では様々な動きを取り入れて運動量を増やし、総合的な体づくりをめざした。また、高学年では、柔軟性や持久力を高めるため、ストレッチやサーキットトレーニングなどを毎時間取り入れた。

（2）日常的な遊びでは、晴れた日は教職員も外へ出て体を動かしたり、子どもといっしょに遊んだりした。

また、生活習慣や食習慣のアンケートをとり、その結果を保護者に報告したり、対策を研修部で考えたりした。児童に対しては、保健集会や全校給食時における食育指導で、生活習慣の改善や食べ物の栄養と体づくりについて定期的に学習を積み重ねていった。

（3）体力づくりのために購入した教具や運動用品は、休み時間中に貸し出し、自由に使えるようにした。

3 主な成果

（1）授業研究では、運動能力の違いにかかわらず、誰もが運動の楽しさを感じる種目（タグラグビーやシュートボール等）を取り入れた。子どもたちは、自分のめあてやチームの作戦を意識し、友だちとかわり合いながらゲームを進めた。

（2）昼休みには、学年を越えて、体育の授業やパワーアップ集会で取り組んだ運動やゲームをする姿が見られた。

（3）朝食、寝る時間、家での遊び、テレビやゲームの時間に関するアンケート調査では、栄養のバランスを考えて食事をする家庭が増え、テレビやゲームの時間も短くなっているという傾向がみられた。

しかし、寝る時間が遅くなる子どもは依然として多い。

（4）子どもは、授業で学習した運動を、体力づくりのために購入した道具を使って楽しそうに遊んでいた。休み時間の遊びにバリエーションの広がりが見られるようになった。



体ほぐしの運動 柔軟性アップ
 体育の時間は毎時間取り入れている。



古後小バージョン：シュートボールゲーム
 1～3年生の合同体育での実践



パワーアップ集会 持久力アップ
 昼の集会活動（隔週）で取り組んでいる。



全校給食で食育指導
 月1回保健委員や教職員が工夫して実施



講師の先生に合わせてストレッチ

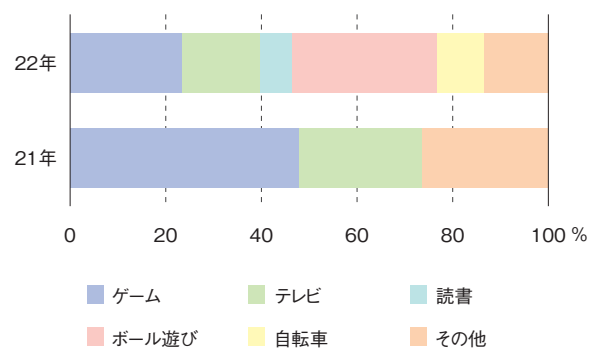


親子でいっしょにストレッチ



天気の良い日は外遊び

お子さんは何をして遊んでいますか？



テレビやゲームの時間が減少

進んで体力向上に取り組む子どもを 育てる指導方法の工夫

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

子どもたちの体力の向上を図るには、体育の授業の工夫である「授業づくり」だけでなく、体力の基盤である「健康づくり」や、外遊びの少ない子どもに友だちとともに遊ぶ楽しさを体験させる「仲間づくり」も大事であると考え取り組んだ。

2 実施上で工夫したこと

(1)「健康づくり」では、食育の推進と生活習慣の改善に取り組んだ。食育は、食育全体計画のもと栄養のバランスや朝食摂取など発達段階に応じた授業実践を行った。また、「親子食育講演会」や「おにぎり弁当の日」「おかず一品チャレンジ」を育友会母親部会との連携で実践してきた。

生活習慣の改善は、子どもの実態をもとに日々の生活を見直させた。授業では、就寝時間だけでなく時刻も重要であることを具体的なデータを提示し、子どもたちの興味・関心に沿って行った。また、定期的に子どもや保護者へアンケートを実施することで、継続した指導を行っていった。

(2)「授業づくり」では、めあて達成に向けて学習カードを活用したり、お互いに見合い・アドバイスし合う活動を仕組むことで、体を動かすことの楽しさや喜びを感じさせる授業づくりを行った。学習カードの工夫では、運動量を確保するため記入の簡素化・パターン化を行った。また、見合い・アドバイスし合う活動では、見る視点を絞ったり、伝え方を工夫させたりした。

新体力テストの結果で全国平均よりも低かった握力・走力の育成には、雲梯等の遊具を活用しながら多様な動きをつくる運動や体力を高める運動を充実させたり、GT（ゲスト・ティーチャー）を招聘した授業を行ったりした。

(3)「仲間づくり」では、友だちと力を合わせて取り組むことの喜びを感じさせるため、特別活動で児童会行事のスポーツフェスタを計画したり、学級ごとにみんなで遊ぶ日などを設定したりした。また、日常的な運動推進のために、意欲的に取り組めるよう低・中・高学年別のST（サーキットトレーニング）カードづくりを行った。

3 主な成果

(1)「健康づくり」

- ・食育授業・給食指導を通し、栄養のバランスのとれた食事の大切さがわかるようになってきた。
- ・生活習慣に関する授業を通し、早く就寝することで、よりよい育ちになることをつかむことができた。また、保護者との連携の必要性から、授業参観において親子で生活習慣を見直すことで実生活へつなげた。
- ・食育講演会で保護者や子どもが、食生活の重要性について学習をすることができた。
- ・「おにぎり弁当の日」や「おかず一品チャレンジ」等の食事づくりを通して、保護者との連携を図ることができた。また、子どもたちは保護者への感謝の気持ちや食の大切さを学ぶことができた。

(2)「授業づくり」

- ・体育の授業で「学習カード」の工夫をすることで運動量を確保し、充実した学習ができた。
- ・新体力テストの結果をもとに、授業の工夫をすることで苦手とする握力や走力の向上を図ることができた。

(3)「仲間づくり」

- ・運動が苦手な日頃外で遊ぼうとしない子どもが、児童会行事等に向けた取組を通して、友だちとともに楽しみながら運動ができた。また、めあてに向かって練習に取り組む姿や協力する姿も見られた。
- ・STカードによって、日常的に運動に取り組む子どもが増え、楽しみながら体力向上に努めることができた。

(1) 「健康づくり」



食育授業
野菜への興味・関心を育成



食育講演会
朝食・みそ汁の良さ



生活習慣授業
就寝時刻も大事

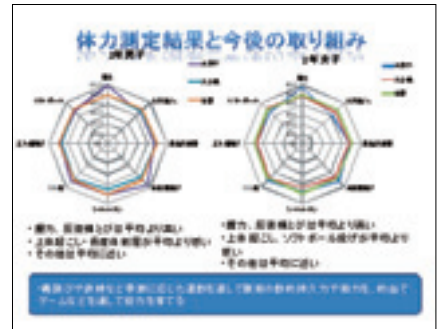
(2) 「授業づくり」



ハードル走
見合い・アドバイスし合い
「かかどが見える？」



器械・器具を使っでの運動遊び
学習カード 忍者修行「とぶ」の術
できたら○に色を塗る。



新体力テスト分析と今後の取り組み
(各学年男女別に分析)
どの単元のどのような場面で
力をつけていくか考察

(3) 「仲間づくり」



スポーツフェスタ
組別練習



スポーツフェスタ
ボール送り競争

体力パワーアップあそび(3, 4年)

運動	器具	ポイント	回数
走りばう		① びくばくで 走る	1分
		② 両足のひざのぼり高さを 両手でのぼる	1分
		③ 両足を高く	1分
うんてい		① 両足を高く	1分
		② 両足を高く 両足を高く	1分
		③ ハンドで 両足を高く	1分
跳びはう		① 両足を高く	1分
		② 両足を高く	1分
		③ 両足を高く	1分
ジャンプあそび		① 両足を高く 走る	1分
		② 両足の両足を高く両足を高く 両足を高く	1分
		③ 両足を高く	1分
らくばう		① 両足を高く 走る	1分
		② 両足を高くジャンプ	1分
		③ 両足を高く	1分

サーキットトレーニングカード
運動場の遊具を活用した体づくり

一人ひとりが意欲的に体力の向上をめざす生徒の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）生涯体育につながるような楽しい体力づくりを意識した体育授業の取組

体育授業に、「体づくり運動」を取り入れた。新体力テストの結果から本校の生徒と全国平均とを比較して、低い項目に指導のポイントを置き、総合的な向上を図ろうとした。特に柔軟性を高めることはバランスのよい体づくりには欠かせないので、しっかりと行った。また、リズム運動をウォーミングアップとして用いることで股関節周りの筋肉やハムストリングスに対して動的な刺激を与え、柔軟性を高める運動の効果をさらに高めた。授業では、スポーツトレーニングのように負荷を繰り返しかけるものは運動への興味・関心が低下し逆効果を引き起こすので、仲間と協力して楽しく、体力を総合的に高められるような運動内容にした。

（2）学年ごとのレクリエーション活動の取組

学年ごとに総合的な学習の時間を利用して、ゲーム形式の軽スポーツレクリエーション活動に取り組んでいる。学年の実態にあった取組を企画しながら、これまでに、ムカデゲーム、シッポ取りゲーム、円形バレー、二人三脚リレー、ムカデ競争などに取り組んできた。

（3）食生活や生活習慣向上の取組

食育講演会を全校生徒対象と保護者対象に実施したほか、家庭科の中での「栄養素のはたらき」、保健体育科の中での「健康な生活」、集団宿泊訓練や長期休業前の生活指導など様々な場面で、生活習慣向上についての学習や意識づけを行った。

2 実施上で工夫したこと

- （1）3つの運動（力強さを高める運動・巧みさを高める運動・持続する力を高める運動）に取り組む際には、運動内容により二人組や用具を使用し飽きがこないように工夫した。
- （2）自己の体力テストの結果を個人カードに記入させて、自己の体力課題を全国平均と比較して分析させ、意識しながら取り組ませた。
- （3）種目選びやルールづくりの段階で、見学者等への配慮、走力や力の差が出にくい工夫をした。

3 主な成果

- （1）「楽しかった」「こんな体力づくりならまたやりたい」など、体力を自ら向上していこうとする姿が感想から見受けられた。
- （2）自分の体の状態を確認しながら授業前の柔軟運動に取り組む様子が見られるようになった。健康や安全への意識が高まってきた。
- （3）自発的に、握力などの測定やストレッチ器具に興味をもつ生徒が出てきた。



メリーゴーランド
その場で回る、腹筋！



組み立てスーパーマン
4人で力を合わせて！



足首のストレッチ
だんだん角度を上げて！

運動種目	鍛錬して身に付いた体力を高める運動									
	持久力	筋力	柔軟性	運動能力	心肺機能	協調性	集中力	観察力	判断力	創造力
1. メリーゴーランド	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2. 組み立てスーパーマン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3. 足首のストレッチ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4. 円形バレー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5. ムカデゲーム	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6. 新体力テスト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

各運動種目の主な体力要素

体力づくりの運動種目	
① 持久力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
② 筋力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
③ 柔軟性	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
④ 運動能力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑤ 心肺機能	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑥ 協調性	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑦ 集中力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑧ 観察力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑨ 判断力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行
⑩ 創造力	1. 10分間歩行 2. 20分間歩行 3. 30分間歩行 4. 40分間歩行 5. 50分間歩行 6. 60分間歩行 7. 70分間歩行 8. 80分間歩行 9. 90分間歩行 10. 100分間歩行

体力づくりの運動種目

新体力テストの記録												
氏名	性別	学年	10分歩行	20分歩行	30分歩行	40分歩行	50分歩行	60分歩行	70分歩行	80分歩行	90分歩行	100分歩行
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

新体力テストの個人カード

個人カードで自分の弱点を知り、高めたい体力要素の運動内容に重点を置き、
継続して体力づくり運動に楽しく取り組むことが大切



1年 円形バレー
パスが何回続くかな？



3年 ムカデゲーム
手を離さず走り最後尾の帽子を取られるな！



食育講演会
食は命のもと、体力・気力・学力の源

心と体を一体としてとらえ、運動と体力づくりの実践力を育む指導の在り方

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

- (1) 新体力テストの結果分析と体育授業でのトレーニングの工夫
- (2) 運動量を確保した「汗をかく」体育授業の展開
- (3) 体育的行事を通した仲間づくりと体力づくり
- (4) 外部指導者を活用した取組

2 実施上で工夫したこと

- (1) 体育授業の中で、新体力テストの項目別に補強運動を検討し、10～15分程度、毎時間実施した。
また、種目に応じたコーディネーショントレーニングを工夫することで、神経系を刺激し、身体の調整力やバランス感覚、柔軟性の向上をめざした。
- (2) 個人のめあてやチームのねらいを明確にした課題解決学習を展開するために、学習カードや活動の場を工夫し、ペアやグループでの活動を積極的に進めた。
- (3) 体育大会やクラスマッチでは、学級練習が必要で学級全員が取り組める競技を精選し、生徒会が中心となって活動を推進した。体育大会では、3年生が表現運動として「ソーラン節」、「組体操」を取り入れ発表した。
- (4) 地域で活躍するスポーツ選手や指導者を招聘し、競技人生についての講話を聞いた後、実演を交えながら専門的知識を学び、運動の楽しさを体感した。
※本校の卒業生でもあるキャノンアスリートクラブ九州の清水昭選手（陸上）を招聘

3 主な成果

- (1) 体力について、個々の弱点や伸ばしたい項目を把握し、目的をもって「自分の体を鍛えたい」と意欲的に取り組むことができるようになった。
- (2) 教え合い学習が定着することで、見たり、聞いたり、考えたり、「うまくなりたい」、「もっとしたい」という運動意欲の高まりが、声や活動に現れるようになった。
- (3) 昼休みにグラウンドで遊んだり、学級練習をしたりする生徒が増えた。また、きついことや難しいことでも仲間の頑張りや励ましによって乗り越えられることを体験し、体力づくりと仲間づくりの両面で効果が得られた。
- (4) 本校を卒業した先輩から話を聞いたり、実演を見たりすることで、より身近に内容を受け止めることができた。部活動への意欲喚起や地域のスポーツ活動に興味をもつきっかけとなった。



体育授業でのトレーニング



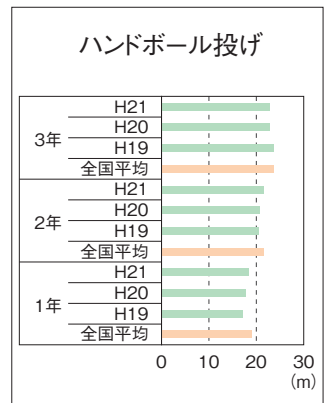
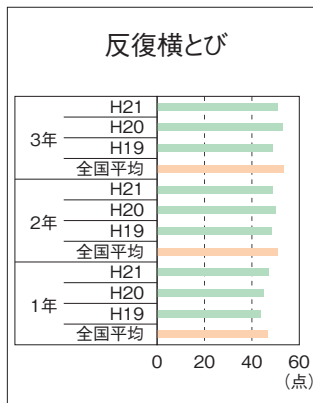
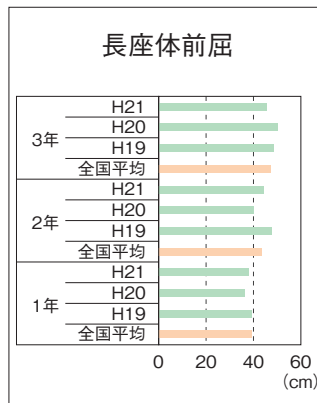
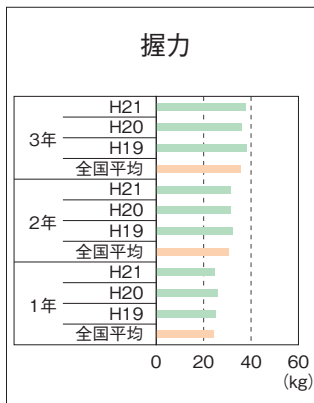
キャノン アスリート クラブ 九州の清水昭選手といっしょに練習する陸上部の生徒



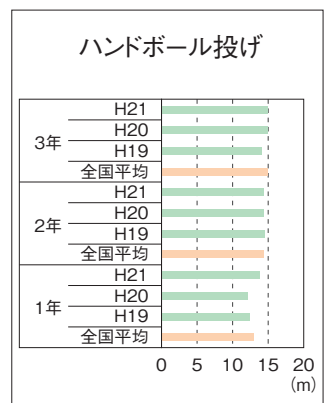
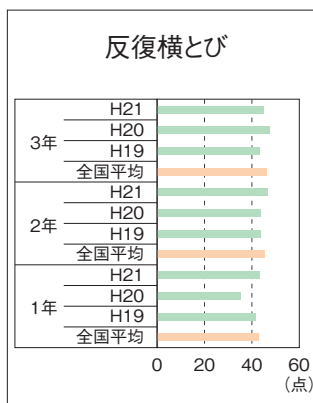
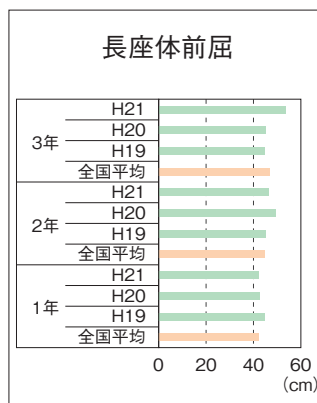
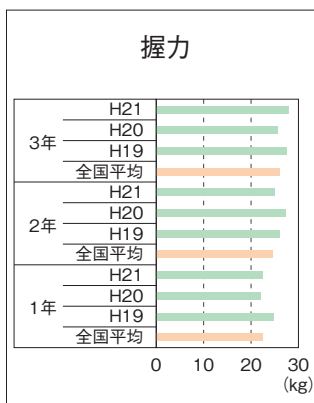
クラスマッチに向けての学級練習



体育大会の組体操



新体力テスト結果の推移 (男子)



新体力テスト結果の推移 (女子)

仲間と協力しながら体力向上に努める 健康でたくましい城東っ子の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）体力・運動能力調査の実施（全校生徒）＊資料1

毎年6月に全学年で体力・運動能力調査を実施した。

（2）体育授業の充実（毎時間の体育授業・全学年全学級）＊資料2

体育授業では、補強運動と柔軟運動を授業のはじめに取り組んだ。また、持久力や心肺機能を高めるのに効果的な水泳と持久走を強化して取り組んだ。

（3）体育的行事の充実 ＊資料3

本校では、親睦遠足と体育大会で“きょうだい学級”による長縄とび大会を実施している。異年齢による活動を通して学校づくりに役立てることと、仲間と協働して取り組む運動の楽しさを体験させることをねらいとしている。

（4）昼休みを使った外遊びの実施

保体委員会の取組で、バレーボールとサッカーボールを1球ずつ、長縄を1本配布し、昼休みはできるだけ外に出て遊ぶように奨励している。体育大会前にはきょうだい学級の練習日を設定し、長縄とびの練習を昼休みに行った。クラスマッチを実施しているが、その大会前1週間程度の昼休みを学級練習にあてている。

（5）その他

①部活動との連携

体力・運動能力調査の結果を、部活動ごとに集計し、練習に役立ててもらった。

②保護者への啓発

本校HPに資料を掲載し、家庭でのよりよい生活態度の育成に役立ててもらった。

2 実施上で工夫したこと

（1）体力・運動能力調査では、全国平均を提示したり、ランキングを掲示したりして意欲づけを行った。

（2）体育授業の充実では、学年が上がるにつれ強度が上がるように設定した。

（3）“きょうだい学級”による長縄とび大会やクラスマッチでは、1（4）のように練習の時間を確保し、練習の成果が必ず大会で発揮できるようにした。

3 主な成果

（1）体力・運動能力調査では、ほとんどの項目で前年度よりも向上がみられた。＊資料1

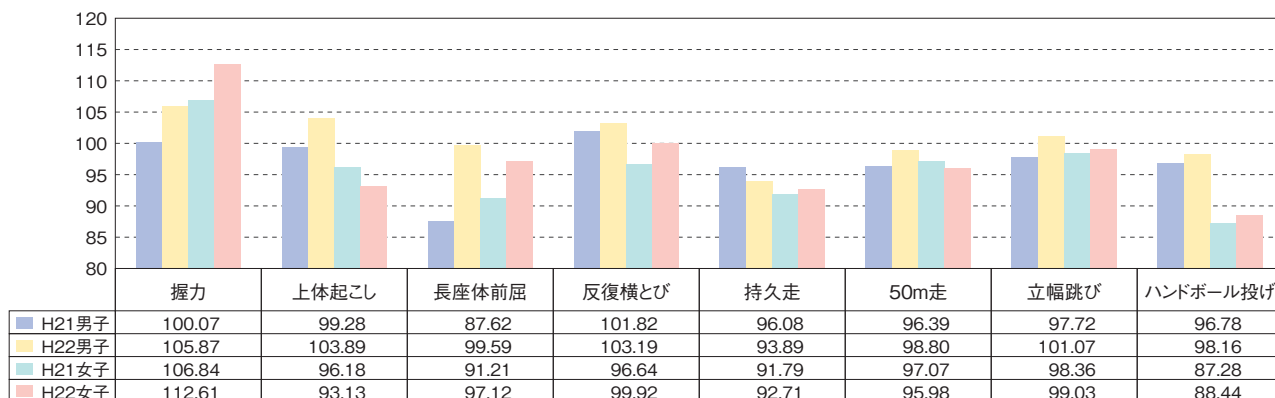
（2）体力・運動能力調査の結果を、体育授業での補強運動と柔軟運動の意欲づけに活用することができた。

（3）“きょうだい学級”による長縄とび大会では、8割以上の生徒が楽しさを味わうことができたと答えている。

＊資料4

（4）昼休みに外で遊ぶ生徒が増えた。

《資料1 現3年生の全国平均を100とした時の城東中学校の指数（比較資料はH19, 20全国調査）》



《資料2 保健体育授業で行う補強運動等》

	声だしランニング	城東ストレッチ	腕立て伏せ	腹筋運動	背筋運動	もも上げジャンプ	回転ジャンプ	2人組柔軟
1年	・外2周 ・体育館5周	・9種目	10回	10回	10回	10回	10回	・3種類
2年			15回	15回	15回	10回	10回	
3年			20回	20回	20回	10回	10回	

*左側から順に行っている。15分以内で終了できる。

《資料3 きょうだい学級長縄とび大会》

◇親睦遠足（平成22年4月17日実施）

*3学年混合も実施しました。

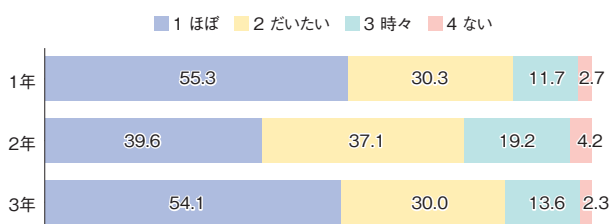


◇体育大会（平成22年5月26日実施）



《資料4 いきいき生活アンケートより抜粋》

17. きょうだい学級長縄とびは仲間と協働して取り組む運動の楽しさを味わうことができましたか



※ 詳細については、下記アドレスをご覧ください。

本校ホームページ
「健康でたくましい城東っ子の育成」
<http://www.oct-net.ne.jp/~joutou-1/>

自ら学ぶ力と豊かな心をそなえ、 主体的に活動する生徒の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

- (1) 体力向上と健康増進の分野で、【体育授業】【特別活動】【家庭・地域との連携】の3本の柱で計画的に取組を進める。
- (2) 生徒の生活実態把握（生活習慣アンケート）
- (3) 体育授業の充実（新体力テスト・武道（柔道）の先行実施）
 - 基本的な技術の習得・補強運動・10分間走の取組
 - 個人カードの利用
- (4) 特別活動の充実
 - 体育祭での全校ソーラン
 - 全校キャンプでの全校久住登山（3年間）
 - 生徒会執行部による「鶴中オリンピック」
 - 生徒会の保健体育委員会による生活習慣の改善に関する取組
 - 部活動での合同練習会
- (5) 家庭・地域との連携
 - PTA 広報誌、学校だより、学年（学級）通信などでの啓発
 - PTA での給食試食会や食育講演会
 - 地域の婦人会や漁協の方の指導による「お魚料理教室」

2 実施上で工夫したこと

- (1) 推進体制の確立
 - 体力向上班と健康増進班の2班に分け、全教職員で計画的・継続的に取り組んだ。
- (2) 体育授業の充実
 - 単元の運動の特性を考えた補強運動の導入や個人カードの作成を通して、生徒が自分の課題を把握し、めあてを立てて取り組めるようにするなどして、意識の向上につなげた。
 - 部活動の合同練習で体力アップのための色々なトレーニングの方法を指導し、生徒自らがトレーニングメニューを作成して実施できるように指導した。
- (3) 運動の習慣化・仲間づくり
 - 「鶴中オリンピック」での縦割り班や学年単位での種目を実施し、お互いの交流を深めさせた。また、昼休みの時間に継続して大会を行うことにより、日頃から体育館や運動場で運動する習慣も身につけさせた。

3 主な成果

- (1) 今年度の新体力テスト結果をみると、体育授業の充実や部活動での合同練習会、持久力を高める10分間走などの取組を通して、体力や運動能力が確実に向上している。
【柔軟性（上体起こし・長座体前屈）や反復横とびやハンドボール投げなど】
- (2) 「鶴中オリンピック」で色々な運動に楽しむ機会を多くもつことで、昼休みに運動場や体育館で進んで運動に取り組む姿が見られ、運動の習慣化やよりよい仲間づくりにもつながった。
- (3) 保体委員会を中心に生徒の実態アンケートをとり、まとめたものをプレゼンで発表することによって、生徒の意識が高まり、生活習慣の改善につながった。
- (4) PTA の給食試食会や食育講演会の参加者が、毎年増加傾向にあり、望ましい生活習慣や食習慣の重要性を理解し、改善に対する保護者の意識も高まりつつある。



【体育祭での全校ソーラン】今年度10代目継承



【食育講演会】
体づくりに大切な食について、
真剣に聞いている様子



【保体委員会によるプレゼン】
アンケート結果を考察・発表して
意識の高揚を図る。



【10分間走で持久力の向上】
毎日、自己記録に挑戦！



【部活動での合同練習】
みんなで陸上部のラダーを使った
基礎練習に取り組む様子



【教科体育での柔道の取組】
各種目の基本動作や特性を取り入れた補強運動を行い、
自分の課題を把握するための学習カードや自己評価カードを使っ
ての授業の実施



【生徒会執行部主催 「鶴中オリンピック」】
毎月、アンケートをとって種目を決定。バドミントンやバスケットボール、
縦割り班でのバレーボールなどの競技を通して、運動の喜びや楽しさを知り、
仲間づくりや体力向上の意識の高揚をめざす。

資料 体力向上トレーニングメニュー

(1) これからアップさせたい体力の項目を2つ記入しよう。

体力テスト項目	数値	体力の項目
1		
2		

(2) 体力向上メニュー（10分間で行う。）

種	トレーニング内容	回数・時間	注意すること
1			
2			
3			
4			
5			

背筋	30回×3セット	手を上げて手で触れつけないように
肩	30回×3セット	ゆっくり大きく動かす。
腕立て	20回×3セット	息がつかないように行う。
ラダー	5セット	リズムよく行う。
前後左右の	10回×3セット	スピードを付けて
柔軟運動	5種類×20秒づつ	ゆっくり伸ばしなが

【体力づくり 個人カード】
自分の体力アップに必要な
メニューの作成

運動に親しみ、心身ともに健康な生徒の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

〈保健体育科〉

- 体力を高める運動プログラムの導入（ピーチタイム）
 单元ごとの種目に必要な体力やその高め方を考え、準備運動後に毎時間、補強運動として取り組んできた。
- 仲間と励まし合いながら自分の目標を達成する取組
 長距離走において、ワークシート、グループ活動やペア活動を取り入れ、お互いの個人目標の達成をめざした。

〈生徒会〉

- 体力向上月間の取組
 全校レク集会に向けて～「他学年との親睦を深め、楽しみながら体力を向上させよう」と生徒会が主催した。大縄跳びや氷鬼などに取り組んだ。
 校内強歩大会に向けて～放課後、各学年の厚生部のリードで準備運動やランニングを行った。

〈PTA との連携〉

- PTA 親子レク～スマイルボウリング、グラウンドゴルフの2種目を行った。

〈講師招聘〉

- 「中学生のための筋力アップトレーニング」
 西別府病院の秦祥彦医師による、筋力アップに必要なこと、柔軟性のチェック、ストレッチの重要性についての講話と実技指導を行った。
- 「中学生のためのランニング指導」
 新日鉄大分陸上部の西村義弘監督による、構えや基本的な走り方、道具の選び方、努力することの大切さなどについての講話を行った。
- 「食育講演会」
 給食センターの栄養教諭や市の管理栄養士による、栄養バランスや食の在り方等についての講話を行った。

2 実施上で工夫したこと

- 保健体育科では、グループごとの記入カードをもたせ、授業後の振り返りを大事にさせている。
- 生徒会の取組では、クラス対抗や部活対抗、縦割班対抗などの形式にして楽しく盛り上がりのあるものにしていく。お互いの励まし合いや声かけの場面を多く設定していく。
- 講師の指導後は、調理実習や部活動ごとの準備運動の工夫、地域へのスポーツ行事の参加などの取組につなげていく。

3 主な成果

- 運動の中で励まし合う場面が多くなり、特に運動が苦手な生徒が何とか最後までやり通そうとする姿が出てきた。
- 地域の駅伝大会などへの積極的な参加が見られるなど、楽しく運動に参加し体を動かすなどの習慣が身についた生徒が増えた。
- 食の大切さを理解し、特に朝食を食べない生徒がほとんどいなくなってきた。また、給食の残菜の量が減ってきている。



()のピーチタイム

内容	回数	内容	回数	内容	回数
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	

体育の授業の運動プログラム バレーボールの単元での班ごとの補強運動の様子と記録用紙



体力向上月間
全校強歩大会に向けての放課後のランニング

全校レクの大縄跳びに向けての
放課後の練習



PTA・地域との連携 グラウンドゴルフやスマイルボウリング

地域の駅伝大会への参加



講師招聘 栄養士を招いての食育指導

講師招聘 西村義弘監督を招いてのランニング指導



調理実習 食育指導を受けた後の取組

広報活動 PTA 新聞や保健だより

豊かな心と体をそなえ、主体的に活動する生徒の育成

1 実施内容（計画・活動・対象・主な内容等）

（1）運動機会の充実

遠足、クラスマッチなどで「大縄跳び」を実施し、クラスの団結と同時に全校生徒の体力（持久力）の向上をねらいとしている。

校内に「体力測定コーナー（握力・立ち幅とび）」を数カ所設置し、常に自分の体力に意識をもつように取り組んでいる。

本校では、多くの生徒が部活動に加入しているが、冬場はいろんな部の生徒が体力を競い合えるように、ダッシュを中心とした「合同トレーニング」の場を設置している。

（2）体育授業の充実

保健体育科では、全クラス共通した補強運動を毎時間行っている。また、水泳、長距離走の授業では、測定内容を統一している。（泳力測定はクロール・平泳ぎ、長距離走は10分間走を2本）また、個人記録を学年上位者はランキング表に掲示している。

体力に関する知識や関心をもてるように、期末テストで「体力に関する問題」を必ず出題するようにしている。

（3）体力、健康に関する知識の活用

全校または学年別による食育講演会や、市中体連総体前の大会に臨むための心構えなどの講演会を行っている。「食育だより」も学校行事に合わせたものを定期的に配布し、夏休みには「料理にチャレンジ」と題して、実際に自分でつくる取組も行っている。

2 実施上で工夫したこと

- ①「大縄跳び」はその時だけの取組にならないよう、生徒会を中心にクラスの対抗意識を高めるように呼びかけた。
- ②個人記録のランキング表では、生徒が毎時間目標をもって授業に臨めるよう、また自分の頑張った成果が順位としてわかるよう、毎日ランキングの張り替えを行った。

3 主な成果

- ①「大縄跳び」は全校生徒が競い合うため、練習期間や練習時間を規制しないといけないほど学校全体が盛り上がり、生徒が意欲的に取り組むようになった。
- ②記録への挑戦意欲が向上し、配布物やランキング表などの掲示物に目を通す生徒が増えてきた。
- ③2、3年生は、体力測定の結果が前年度に比べ向上した。（県、全国比較）



大縄跳び
 歓迎遠足、1年九重合宿、クラスマッチでの「大縄跳び」の取組



新体カテストのランキング掲示
 昨年度の新体カテストの結果と本年度実施分のランキング掲示（体育館）



共通した体力を高めるプログラムと個人記録の掲示
 長距離走の授業では、常に意識を高めるため、毎日ランキング表を更新（職員室前）