



目次

I 体力向上の取組はなぜ必要なのだろうか？	2
II 体力向上に係る担当者の役割は？	4
III 調査結果はどのように分析したらよいのだろうか？	9
IV 調査の具体的な活用方法とは？	11
1 運動例 小学校編	12
(1) すばやさを高めるための運動(遊び)	
(2) 力強さを高めるための運動(遊び)	
(3) タイミングのよさを高めるための運動(遊び)	
(4) 体の柔らかさを高めるための運動(遊び)	
(5) 動きを持続する能力を高めるための運動(遊び)	
2 運動例 中学校編	20
(1) 体の柔らかさを高めるための運動	
(2) 巧みな動きを高めるための運動	
(3) 力強い動きを高めるための運動	
(4) 動きを持続する能力を高めるための運動	
V 体力向上に係る発達段階とは？	25
VI 授業において大切にしたいことは？	26
VII 教科以外の取組はどのように行えばよいのだろうか？	29
VIII 地域スポーツ指導者の効果的な活用方法は？	31
資料1 適切な休養日や活動時間の配慮及び外部指導者との情報交流の場の設定	34
資料2 一人一人の生徒が輝く運動部活動を目指して	36
資料3 平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 及び岩手県体力・運動能力調査結果の考察	37



I 体力向上の取組はなぜ必要なのだろうか？

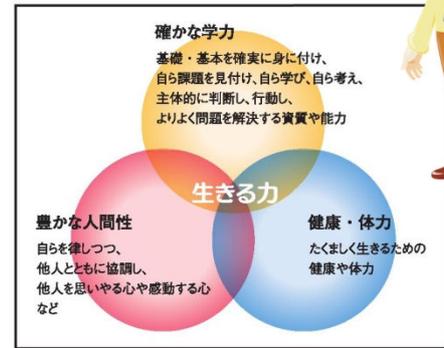


中央教育審議会答申

■体力については、中央教育審議会答申(平成20年1月17日)において、次のように記載されています。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。

子どもたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。



〈図1 「生きる力」の育成イメージ〉

体力は「生きる力」の重要な要素 体力は社会全体の活力や文化を支える力

スポーツ基本法

■スポーツ基本法(平成23年8月24日施行)の前文の中で、体力については次のように記載されています。

スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。

↑ 基本的施策の1つに「学校における体育の充実」が上げられています。

体育に関する指導の充実、スポーツ施設の整備、体育に関する教育の資質の向上、地域におけるスポーツ指導者等の活用 など



学習指導要領

各学校においては、総則に示されている事項に従い、創意工夫を加えて教育課程を編成し、実施する必要があります。体力については、「3 体育・健康に関する指導(第1章第1の3)」に次のように示されています。

3 学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに**体力の向上に関する指導**、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科・保健体育科の時間はもとより、家庭科、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

※小学校:児童 中学校:生徒 ※小学校:家庭科 中学校:技術・家庭科

子供の体力水準が全体として低下 積極的に運動する子供とそうでない子供に分散が拡大

生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと、**体力向上**を重視し、児童生徒が自ら進んで運動に親しむ資質や能力を身に付け心身を鍛えることができるようにすること

県学校教育指導指針

「これからの岩手の義務教育」(平成21年3月)の中で、岩手の義務教育が目指すものとして次のように示しています。

「知・徳・体」を総合的に兼ね備えた、社会に適応する能力を育てる「人間形成」



学校教育指導指針では、県の重点施策や本県学校教育に対する基本的な考え方を示しています。「知・徳・体」の「体」については、「健やかな体を育む教育の推進」の中で、次のように示しています。

1 体力の向上に関する指導

- 体力向上担当者等を中心に、体力・運動能力調査等の結果を踏まえ、目標及び取組を検討したり、体育科・保健体育科の授業における指導方法を工夫・改善したりして、学校全体で児童生徒が積極的に運動やスポーツに取り組むことができるようにする。
- 休み時間や放課後における運動遊びを奨励するとともに、帰宅後や休日に積極的に体を動かすよう児童生徒や保護者に働きかけて運動の日常化を図る。
- 運動部の活動等において、適切な休養日や活動時間に配慮するとともに、教職員、保護者、外部指導者との情報交流の場の設定により、児童生徒のよりよいスポーツ活動を推進する。

学校全体での取組

運動の日常化

よりよいスポーツ活動



学校教育指導指針の中で、体力の向上に関する指導は、県内の全小中学校が共通事項として取り組む内容に位置付けています。

■各校における体力向上取組推進のイメージ

「知・徳・体」の調和のとれた教育課程の編成



「健やかな体を育む教育の推進」に係る学校教育活動全体を通じた取組



運動やスポーツの楽しさを実感できる取組

＝生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成



運動やスポーツ好きな子供を増やす ↔ 運動嫌いをつくらない

運動やスポーツが得意な子供を増やす ↔ 苦手な子供を放置しない



取組の成果としての体力向上

運動をするための体力
健康に生活するための体力



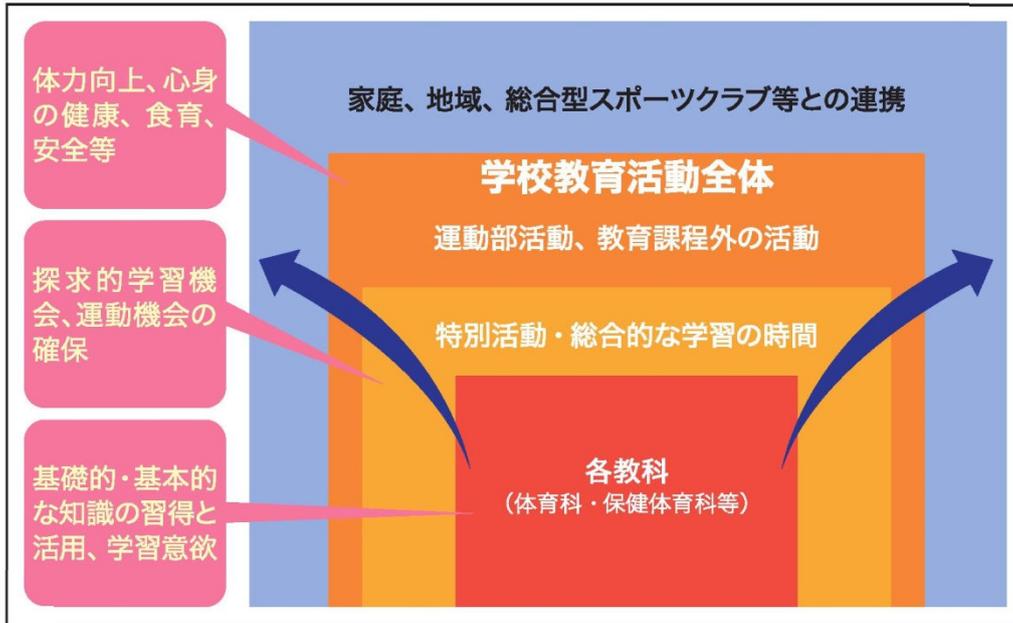
Ⅱ 体力向上に係る担当者の役割は？



■3つの取組のコーディネーター役を目指しましょう

体力については、次の3点の取組が考えられます。

- 1 体育科・保健体育科における取組
- 2 体育科・保健体育科以外の取組(他教科・領域等、運動部活動等)
- 3 家庭・地域と連携した取組



〈図3 実生活・実社会への学習成果のひろがり〉

これら3つの取組は、関連付けて実施することが効果的です。体力向上に係る担当者は、それぞれに関係する主任等と連携を図るようにしましょう。

- 1 体育科・保健体育科の指導計画を作成する際には、学習指導要領総則の趣旨を踏まえて、「学校における体育・健康に関する指導」との関連に配慮した検討が求められます。

→指導計画作成について、体育と保健とを関連付けるなどの基本的な考え方について共通理解を図りましょう。

- 2 体育科・保健体育科で学習した成果を、特別活動や総合的な学習の時間などの教育課程上位置付けられた活動や運動部活動などの教育課程外の活動も含めて活動に生かすことができるように配慮しましょう。

→他教科・領域等担当者や運動部活動担当者との連携により、活動の関連付けを行います。

- 3 家庭、地域社会との連携を図りながら、継続的に学習の成果を活用できるよう、学校の実情に応じて指導計画を作成することが大切です。

→家庭や地域への情報発信を行います。



■体力向上の係る取組を計画的、組織的に実施するために、取組のPDCAサイクル化を図りましょう。

学校での体力・運動能力向上のための組織的・計画的な取組を推進し、取組の目標の達成を評価するために、PDCAのサイクルで取組を実施しましょう。



事前確認
打合せ
取組の実施

Do(実行)

「Do(実行)」段階では、計画を踏まえた教育活動や取組を実施します。ここでは、実施に関する情報等についても日常的・組織的に収集・整理しておきます。

また、実施中に、計画段階で検討した要因や取組の状況を確認しながら、実施内容を修正したり変更したりすることが求められます。

授業においては、計画を踏まえて実際に学習活動を行います。その中では、児童生徒の反応等を見ながら、目標を達成するために修正を行うことが求められます。

基礎資料の整理
実態の把握
目標の設定
活動計画の作成

Plan(計画)

PDCAサイクルは、一般的には「Plan(計画)」から始めます。

前年度の評価の結果や意見・要望、及び調査・アンケート等の結果の検討を踏まえ、学校における教育課程の編成やそれに基づいた具体的かつ明確な目標を設定しましょう。

その目標を達成するために必要な評価の計画等を含めた実施計画を作成しましょう。

調査による評価
児童生徒による評価
教職員の評価

Check(評価)

「Check(評価)」段階では、計画された目標の達成状況や達成に向けた取組の状況を把握・整理し、これまで進めてきた取組が適切かどうか等を評価します。

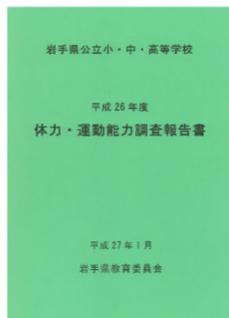
体力向上の取組の達成状況を評価するには、**県体力・運動能力調査**や**全国体力・運動能力、運動習慣等調査**を活用しましょう。体力・運動能力、運動習慣、学校の取組状況などに関して、取組による改善の効果や体力・運動能力向上の目標に対する達成状況を評価することができます。

課題把握
改善策案

Action(改善)

「Action(改善)」段階では、取組の達成状況についての評価結果を基に、学校における取組全体について、修正や変更を行うなど、向上に必要な改善を行います。

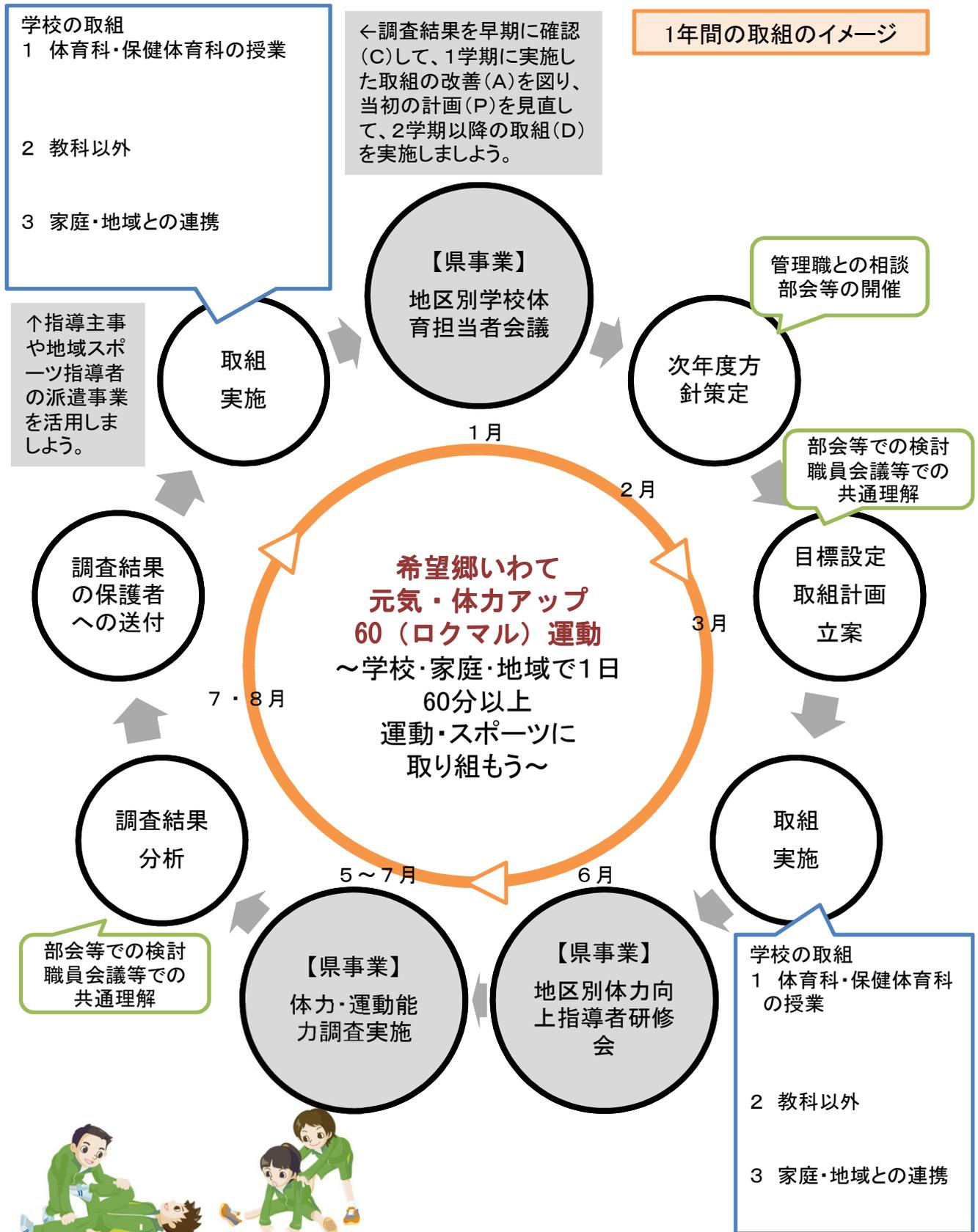
取組の計画全体における人員、施設・設備、経費、日程などの要因に加えて、児童生徒の現状に応じた授業改善や課題に応じた指導など、一層取組の効果が上げられるように、修正・改善することが重要です。



- 1 体育科・保健体育科における取組
- 2 体育科・保健体育科以外の取組(他教科・領域等、運動部活動等)
- 3 家庭・地域と連携した取組

以上3つの取組について、調査結果と自己評価等に基づいて新年度の計画を立案しましょう。

■ 1年間の見通しを持った取組を実施することが、全教職員の共通理解を図るうえで重要になります。県の事業と学校の取組を関連付け、1年間を見通したPDCAのサイクルによる取組が効果的です。



希望郷いわて 元気・体力アップ60運動 ～学校・家庭・地域で1日60分以上運動・スポーツに取り組もう～

県教育委員会では、児童生徒一人一人が1日60分以上運動(遊び)やスポーツに親しみ、運動習慣を身に付けることができるように、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組めます。

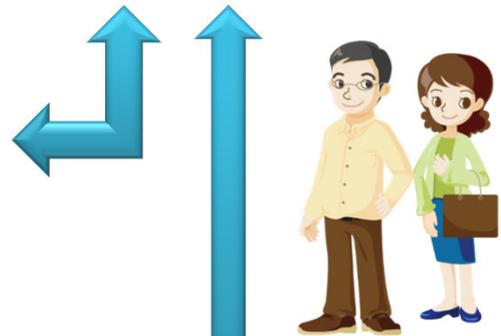
各校においても、家庭や地域と連携した取組を推進するため、積極的な情報発信を実施しましょう。

■学 校

- 1 実態を把握する
 - ・県体力・運動能力調査の実施
- 2 調査結果を活用した取組を実施する
 - ・体育科・保健体育科の授業改善
 - ・教科以外の取組の実施
 - ・家庭・地域と連携した取組の実施

■家 庭

- 1 保護者に実態を伝える
 - ・体力・運動能力調査分析結果の配付
- 2 家庭における取組の具体を示す
 - ・60運動取組カードの配付
- 3 60運動について周知を図る
 - ・教育振興運動・PTA活動支援事業の実施



■地 域

- 地域スポーツ指導者の情報を学校に提供する
 - ・地域スポーツ指導者リストアップ事業の実施
 - ・地域スポーツ団体による児童生徒対象事業の情報提供

【1日60分以上の運動・スポーツの実施】
日本体育協会
「子どもの身体活動ガイドライン」による

★4 子どもの身体活動ガイドライン

成果を支える最低限の基準の設定

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう



※日本体育協会監修「アクティブチャイルド 60 min. —子どもの身体活動ガイドライン—」より。

1日60分以上の運動の実施は、日本体育協会「子どもの身体活動ガイドライン」に基づいて設定しました。諸外国や幼児期においても、1日60分以上の運動が奨励されています。

この取組は、体力の向上だけでなく、肥満予防や社会性を身に付けることにもつながります。運動時間の少ない児童生徒を巻き込んだ取組が求められます。

本運動における「運動やスポーツ」とは、「体育の授業や教科以外の取組」「登下校 なわ跳び キャッチボール 散歩 自転車等の軽スポーツ」「家庭内での掃除等の生活活動」の全てになります。

幼児期運動指針

普及用パンフレット
幼児期運動指針策定委員会

幼児は
様々な遊びを中心に、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かす
ことが大切です！

●この指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

●幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手洗いなど生活の中での様々な動きを含めます。

文部科学省

■調査の適正な実施と結果の分析について、共通理解を図りましょう

1 事前の確認事項

ステップ1	○調査の目的及び昨年度の調査結果を確認する。 ※調査結果は、「健やかな体を育む教育の推進」に係る評価の1つになります。
ステップ2	○児童生徒に昨年度の体力・運動能力調査結果を伝え、本年度の目標を設定させる。 ※児童生徒が調査に意義と意欲を持って取り組むことができるようにしましょう。
ステップ3	○調査項目に係る「走・跳・投動作(動き)」について、事前に授業の中で確認・指導する。 ※測定に必要な動きについては、発達段階に応じて指導・確認しましょう。 「走・跳・投動作」(動き)を高めることは、授業の質を高めることにつながります。
ステップ4	○調査の実施方法及び記録の算出方法について、測定する教員で確認する。 ※「握力」は、左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入します。 ※「反復横とび」は、それぞれのラインを通過するごとに1点になります。 右、中央、左、中央で4点になります。中央のラインの通過を確実にカウントしましょう。

2 結果の確認・分析・取組の方向性決定

ステップ1	○学校の平均値や各調査項目の傾向を全体で確認する。
ステップ2	○各学級の平均値や各調査項目の傾向、A～E段階の割合を把握する。
ステップ3	<p>○小学校は学年・学団、中・高等学校は教科担任団で授業における改善事項について協議する。 ※右の図は、平成25年度全国調査に係る活用シート記載の図になります(文部科学省発行)。 ※調査結果により、図の5つの運動特性を評価することができます。各特性の改善を目指した指導を計画的に取り入れましょう。</p>
ステップ4	○教科以外の取組状況を全体で確認するとともに、取組の改善点を協議・決定する。

3 家庭・地域との連携を目指した情報の共有

ステップ1	○調査結果を児童生徒に伝え、昨年度と比較することで成長と課題を確認させる。 ○保護者に体力・運動能力の状況を伝える。 ※日常生活を振り返り、今後の取組を考えさせましょう。
ステップ2	○学校全体の調査結果を家庭・地域に情報発信し、児童生徒の状況について共通理解を図る。

Ⅲ 調査結果はどのように分析したらよいのだろうか？



■全国体力・運動能力、運動習慣等調査の活用

全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、小5、中2を対象とした調査になります。

体力・運動能力の状況と児童生徒質問紙による運動習慣等の状況を把握することができます。全国の状況と比較することや、体力の状況と運動習慣等とを関連付けたクロス集計処理を行うことができます。

1 体力合計点を確認しましょう

- (1) 自校の経年変化を確認しましょう
- (2) 県平均値や全国平均値の経年変化と比較してみましょう



2 児童生徒質問紙の回答状況を確認しましょう

次の項目については、特に確認が求められる内容です。全教職員で児童生徒の回答状況を確認しましょう。

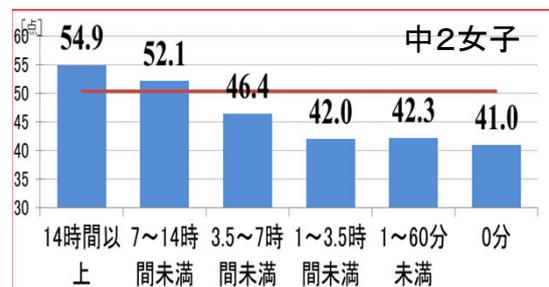
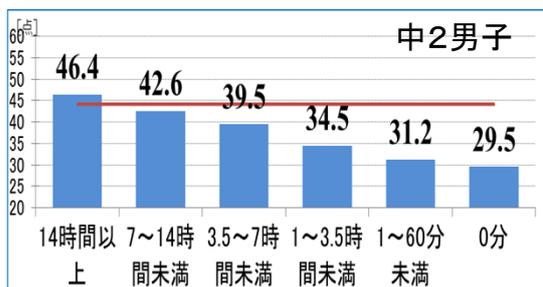
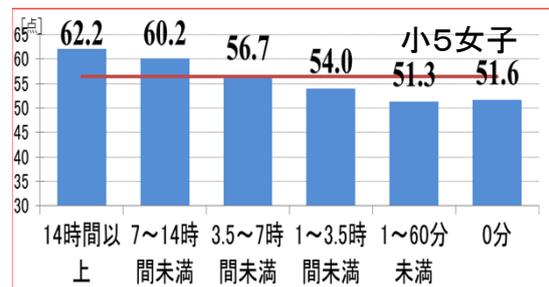
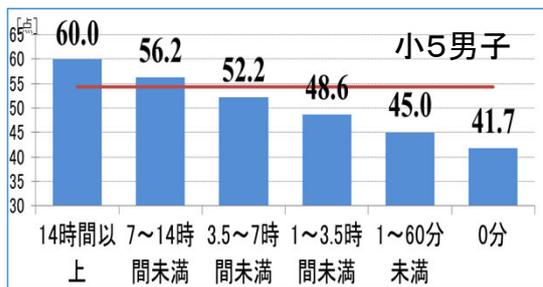
- (1) 運動やスポーツが好きな児童生徒の割合
- (2) 体育・保健体育の授業が楽しいと回答した児童生徒の割合
- (3) 運動やスポーツが得意と回答した児童生徒の割合
- (4) 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合
- (5) 小・中学校を卒業した後、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思うと回答した児童生徒の割合



3 体力合計点と児童生徒質問紙とをクロス集計しましょう

全国体力・運動能力、運動習慣等調査添付のCDを活用すると、クロス集計を行うことができます。体力合計点と2の(1)から(5)の項目についてクロス集計しましょう。

(参考:下のグラフは、平成26年度の本県の体力合計点と1週間の総運動時間とのクロス集計になります。)



■岩手県小・中・高等学校体力・運動能力調査結果の活用

平成26年度体力・運動能力調査 本県と全国との比較(比較一覧)

岩手県小・中・高等学校体力・運動能力調査は、小・中・高等学校の全学年を対象とした調査になります。

全学年の体力・運動能力の状況を把握することができます。また、同一集団の経年変化を把握することができます。

1 各調査項目の平均値の状況を確認しましょう。

調査項目ごとの平均値と、県平均値や全国平均値とを比較した結果を確認しまして、学校や学年の傾向を把握しましょう。

《男子》

種目	学年											
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
握力	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○	▼	▼	▼	▼
上体起こし	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	○	○
20mシャトルラン	○	○	○	○	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	○
50m走	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
立ち幅とび	▼	▼	▼	▼	▼	○	▼	▼	▼	▼	▼	▼
ボール投げ	○	○	○	○	▼	▼	▼	○	▼	○	○	○
全国平均値以上の項目数	4	5	4	4	2	5	2	3	1	5	5	5
全国平均値未満の項目数	4	3	4	4	6	3	6	5	7	3	3	3

《女子》

種目	学年											
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
握力	○	○	○	○	○	○	○	○	○	▼	○	○
上体起こし	○	○	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○	▼	▼	○	○	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	○	○	○	○	▼	○	○	○	○
20mシャトルラン	○	○	○	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○	○
50m走	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○	○	○
立ち幅とび	▼	○	▼	○	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○
ボール投げ	○	○	○	○	○	○	▼	▼	▼	▼	○	○
全国平均値以上の項目数	6	7	6	7	5	4	3	2	4	5	8	8
全国平均値未満の項目数	2	1	2	1	3	4	5	6	4	3	0	0

2 総合評価基準表によるAからE段階の児童生徒の割合を確認しましょう。

同一集団の経年変化を把握することで、集団の特徴に応じた取組を実施することができます。

※全国平均値は、平成25年度体力・運動能力調査(文部科学省)による
○印は、全国平均値以上の項目
▼印は、全国平均値未満の項目



平成26年度本県小学校5・6年生のAからE段階の児童の割合



IV 調査の具体的な活用方法とは？

■新体力テストは8項目の調査を実施します。各項目がどのような運動能力や体力の評価となっているかを確認しましょう。



【運動能力評価】
走能力 跳躍能力 投球能力

【体力評価】
スピード 瞬発力 筋力 筋持久力 全身持久力
巧緻性 敏捷性 柔軟性

テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性
50m走	走能力	スピード	すばやさ 力強さ
持久走	走能力	全身持久力	ねばり強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	力強さ タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	力強さ タイミングの良さ
握力		筋力	力強さ
上体起こし		筋力 筋持久力	力強さ ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	体の柔らかさ
反復横とび		敏捷性	すばやさ タイミングの良さ

■調査の結果、課題が明らかになったテスト項目については運動特性(体力評価・運動能力評価)を確認して、授業や授業以外の取組の中で取り入れる「動き」や「運動」の参考にしましょう。

取組は児童生徒が楽しみや喜びを実感することができるよう、内容を工夫しましょう。



○運動能力と体力を「**運動特性(動きの特性)**」でとらえることで、体育科・保健体育科の領域と関連付けることができます。

図4-5 新体力テストが測定する運動特性(活用シートから)

表4-3 学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	動きを持続する能力(ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学 5・6年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳		●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
中学 1・2年	表現運動		●	●	●	●
	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	球技	●	●	●	●	
武道	●	●	●	●	●	
ダンス		●	●	●	●	●

★変形スタート

○スタートの仕方を工夫して走る

①正座の姿勢から

②伏臥の姿勢から



③仰向けの姿勢から

④腕立て伏せの姿勢から



⑤膝つき腕立ての姿勢から

⑥片膝つき腕立ての姿勢から



↑走る距離は短く設定し、体を正面に向けて、低い姿勢で10歩ダッシュすることを意識させます。

★跳ぶ、はねる運動



↑↑
ひざを上げる。

↑↑
足をひらく。

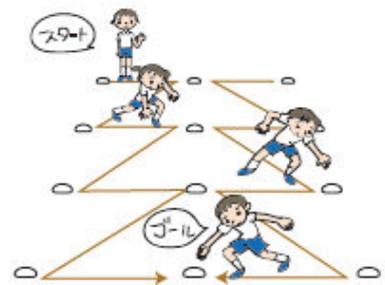


↑

↑

↑同じ動きを連続したり、組み合わせたりして、すばやく連続してジャンプします。

★マーカータッチ



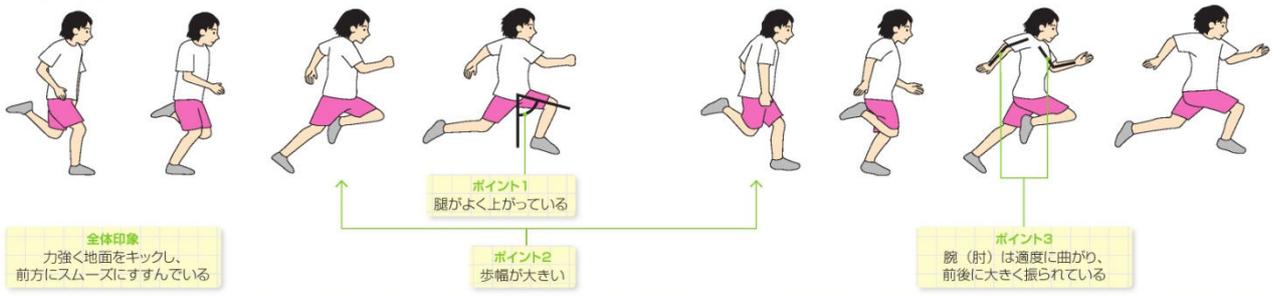
↑コーンやマーカーなどの目印となる用具を置いて、コースを走ります。

3 「走・跳の運動(遊び)、陸上運動」を指導する際、走動作を指導しましょう

学年	内容	
1年	走・跳の運動遊び	★低学年では蛇行したり折り返したりする遊びとして、中学年からは下図「走動作のポイント」を意識して走ることができるよう、学年に応じて指導・確認しましょう。
2年		
3年	走・跳の運動	
4年		
5年	陸上運動	
6年		

4 「走能力」に係る「走動作」のポイントを確認しましょう

観察評価のポイント



力強さを高めるための運動(遊び)

高めたい体力	関連する運動能力	測定項目
大きな力を出す能力(筋力)	→	握力
すばやく移動する能力(スピード)		走能力
すばやく動き出す能力(瞬発力)		跳躍能力
	→	50m走
	→	立ち幅跳び
	→	ボール投げ

1 次のような「動き」を準備運動に取り入れましょう

- ・体を腕で支える姿勢になり、前や左右に腕で移動する動きを取り入れましょう。(体幹を締めるイメージ)
- ・深い屈伸から、腕を振りながら上や前に大きくジャンプをする動きを取り入れましょう。

2 次のような「運動(遊び)」を取り入れましょう

★おしくらまんじゅう



↑ 手を前で組んで、体をしっかり締めて(腹筋・背筋に力を入れて)行いましょう。

★押し相撲



↑ 膝を曲げ、腰を低くして押すようにしましょう。

↑ 両足を固定して行い、足が床から離れた方が負けになります。

★バランス崩し



★綱引き



人数を変えて綱引きをすること。 ※ 中学年の例示

↑ 短い綱を何本か用意し、中央に並べ、合図でスタートラインから走って綱をとり合う「5色綱引き」も効果的です。

★3人組で人運び



↑ 二人、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動に挑戦させることで、重いものを運ぶときには腰を落としたり、足を踏ん張ったりすることが大切であることを意識させましょう。

★人を運んだり、支えたりする動き

人を運ぶ、支える動き

持つ人は友達の手をしっかりと握り、腕の力で支えよう。

下の人は落とさないように、太ももをしっかりと握ろう。

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等。少し進んだら交代。

途中で交代するなど、負荷がかかり過ぎないように留意する。

ゲームや遊びで「1、2」「1、2」と声をかけて進む。

バランスを崩さないように回ってみよう。

腕立て伏せの姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

動きのポイント

- 引かれる人は、肘を伸ばして、顔を上げる。おなかに力を入れる。
- 引く人は、腰を落とす。

※中学年の例示

友達をおんぶし、安定させながら運ぶこと。

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

動きを変えて

ロープをしっかりと握って、腰の所で引っ張る。

用具を使って

生活の品を運ぶ。

腕立て伏せの姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶをしたりすること。

競争やリレー

荷物運びリレー、動物まねっこ競争等。

★遊具を活用した動き

使う部位を変えて

負荷を変えて

ひじを十分に曲げる。

↑ 登り棒、登り綱、雲梯などを使ってぶら下がったり、登ったり下ったりする運動ができるようにしましょう。

↑じゃんけんやリレーを取り入れ、楽しく、すばやくできるようにしましょう。

3 「走・跳の運動(遊び)、陸上運動」を指導する際、跳動作を指導しましょう

学年	内容	★低学年では助走から片足踏み切りで上方や前方に跳ぶこと、片足や両足で連続跳びすることを、中学年からは下図「跳動作のポイント」を意識して跳ぶことができるように、学年応じて指導・確認しましょう。
1年	走・跳の運動遊び	
2年		
3年		
4年	走・跳の運動	
5年	陸上運動	
6年		

【安全への配慮】

押し、寄りを用いてすもうをする等の競争する場面では、安全のためにマットを用意します。また、二、三人で行う運動の際は、相手の体格や能力差を考慮することが必要です。

4 「跳躍能力」に係る「跳動作」のポイントを確認しましょう

観察評価のポイント

全体印象
両足で前方に力強く跳躍している

ポイント1
膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている

ポイント2
腕を後方から前方にタイミングよく振っている

ポイント3
離地時からだ全体を大きく前傾している

ポイント4
両足でからだの前方に着地している

タイミングのよさを高めるための運動(遊び)

高めたい体力	関連する運動能力	測定項目
すばやく動き出す能力(瞬発力)	跳躍能力	立ち幅跳び
運動を調整する能力(巧緻性)	投球能力	ボール投げ
すばやく動作を繰り返す能力(敏捷性)		反復横とび

1 次のような「動き」を準備運動に取り入れましょう

- ・走りながら、後ろ向きに走ったり、回転したりなどのバランスを崩す動きを取り入れましょう。
- ・ケンケンや両脚ジャンプで移動したり、高這いで移動したりするなど、上体と下体を連動させる動きを取り入れましょう。

2 次のような「運動(遊び)」を取り入れましょう

★なわとび

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

スキップやギャロップで。

動きを変えて

後ろ向きで。

二人組で

互いに内側の手は相手のなわを持って進む。

動きのポイント
・「1、2」「1、2」とリズムをとる。

- 【例】リズムと方向
1. 右に1回・左に1回
 2. 右に2回・左に1回
 3. 右に3回・左に1回
 4. 右に4回・左に1回
 5. 右に5回・左に1回
- など

★タイミングジャンプ

だいたい右に1回、左に2回

右に2回、左に1回

その様子

いいよ

500ml

↑ペットボトルを横に置いたり、紅白玉を置いたりして低い高さから始めましょう。

個様々なタイミングで跳ぶことができるようにするために、1回旋1跳躍に加えて、1回旋〇跳躍にチャレンジさせましょう。

2人組、3人組で行うことで難易度が高まります。タイミングを合わせて跳ぶことを体感させましょう。

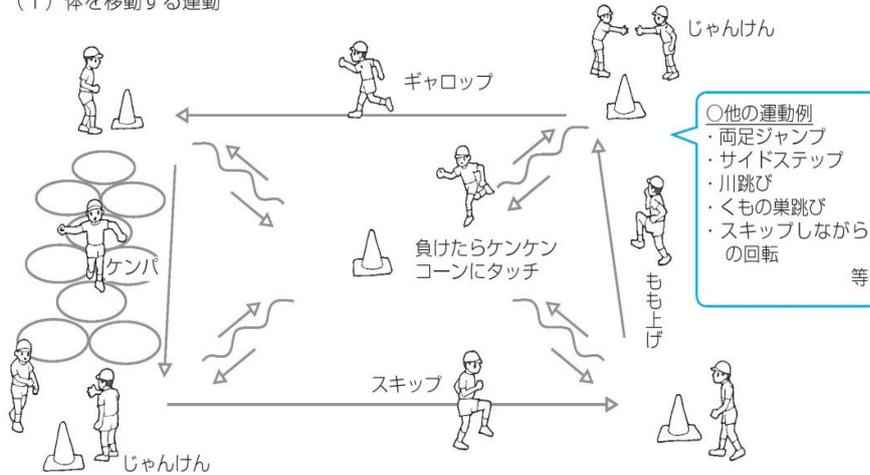
★輪を使って

回してからくぐり抜ける、跳び越える

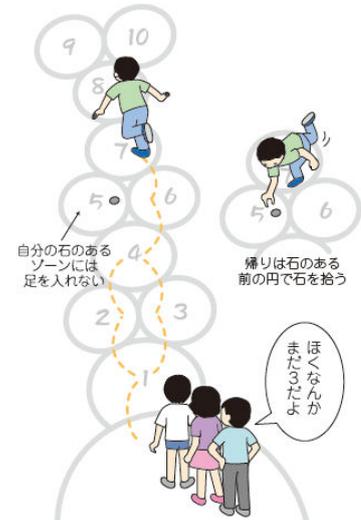
↑輪の動きに合わせて、タイミングよくくぐり抜けたり、とび越えたりできるようにしましょう。

★じゃんけんすごろく

(1) 体を移動する運動



★ケンパー



- ・チーム戦にして、メンバーの周回数の合計で競うこともできます。
- ・周回を競う中でも、一つ一つの動きが正確にできるように、必ず初期の段階で、エリアごとの動きを丁寧に確認してから行いましょう。
- ・取り入れる運動の中に、主運動につながる動きを取り入れることが効果的です。

- ・図は石を使ってのケンパー遊びです。遊びを教えることで、授業以外でも進んで遊ぶことができるようになります。

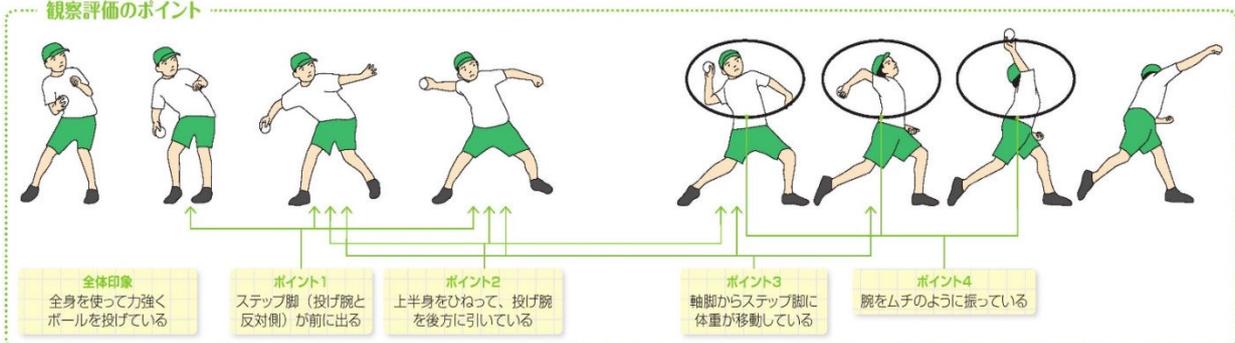
3 「ゲーム、ボール運動」を指導する際、投動作を指導しましょう

学年	内容	★ボールを投げる動作を習得させることで、ゲームの質が高まります。単元導入時には、全学年で投動作を指導・確認しましょう。
1年	ゲーム	
2年		
3年		
4年		
5年	ボール運動	
6年		



4 「投球能力」に係る「投動作」のポイントを確認しましょう

観察評価のポイント



体の柔らかさを高めるための運動(遊び)

高めたい体力	関連する運動能力	測定項目
大きく関節を動かす能力(柔軟性)	→	長座体前屈

1 次のような「動き」を準備運動に取り入れましょう

・歩きながら大きく腕を回したり、体を捻ったり、大股で歩いたり関節を大きく使う動きを取り入れましょう。

2 次のような「運動(遊び)」を取り入れましょう



↑ 片腕、両腕、全身を大きく使って数字を書きます(肘を曲げないこと)。つま先や膝頭で数字を書くことでは、バランスをとりながら股関節の柔らかさを高めることができます。

ねこちゃんがおこった 「フ〜ッ」 「ハッ」 「フ〜ッ」 (10回繰り返す)

肩甲骨をできるだけ離すように背中を丸め、腕をつっぱります。

一気に頭を起こし、あごを突き出し背中を反らします。

うに肩を反らします。耳が肩の間に挟まるように。

ねこちゃんのあくび 1,2,3,はい 「にゃ〜おん」 「にゃ〜おん」(10回繰り返す)

できるだけあごを上げ、しっかり反らします。背筋力と柔軟性がつきます。

「びーン」 「グ〜ラン、グ〜ラン」(10回繰り返す)

足首をつかんだまま体を反らし前後にゆれを作ります。

できるだけ手と足の位置が近くなるように腕でマットをしっかり押します。

片足を上げてみま

にゃ〜おんでびーン かめさんになって

(首まわり) お〜しまい (腰まわり) ねこちゃんまわりでぐるり

ブ〜リッジ 1,2,3,はい あ〜し上げ1,2,3,4

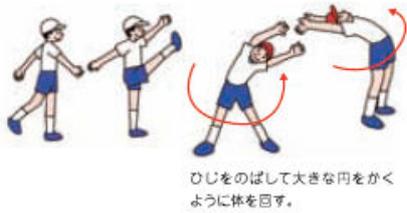
←ねこちゃん体操の中の動きを、一部取り出して準備運動に取り入れることも効果的です。(H23DVD 配付)

音楽に合わせてゆっくりと呼吸したり、動きの到達点や距離を明確にしたり、また、リズムに合わせて体を動かしながら可動範囲を広げる方法も有効です。



3 体づくり運動「体力を高める運動」(5・6年)における「体の柔らかさを高めるための運動」の例示を参考にしましょう

- ◆各部位を大きく広げたり、曲げたりする姿勢を維持すること。
 - ・長座での前屈 ・上体の前・後屈 ・脚の前後・左右開脚
 - ・肩の伸ばし
- ◆全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること。
 - ・腕や脚を振る ・体の回旋 ・腰や膝回し ・体のねじり



動きを持続する能力を高めるための運動(遊び)

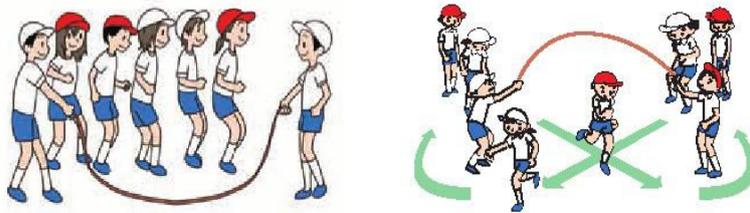


1 次のような「動き」を準備運動に取り入れましょう

・様々な動きをつなげて、動き続けることが大切です。準備運動において、5分間程度動き続けられるよう指導しましょう。 ※ゆっくりとした動きから入るようにしましょう。

2 次のような「運動(遊び)」を取り入れましょう

★長なわとび



←時間を決めて連続跳びをしたり、連続8の字跳びをしたりして運動を続けましょう。なわを使わず長なわとびをする「透明なわとび」では、ひっかかる心配がないので、運動を持続することに有効です。

★動物鬼ごっこ・5種目走

(1) 走の運動遊び(第1・2学年)

ア 動物鬼ごっこ

・いろいろな走り方をする動物になって鬼ごっこを行う。

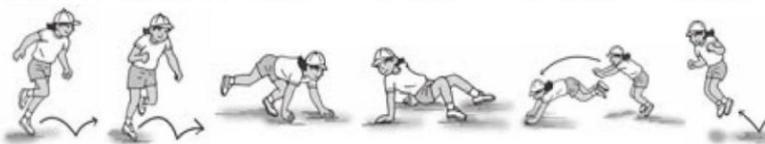


イ 5種目走

■方法

- ・カラーコーンを10m四方におく。
- ・4箇所に分かれて左回りでスタートし5種目の歩・走・跳の運動を10秒ずつ(片足ケンケンは左右で20秒)、合計1分間運動を行う。
- ・1分間で何m進んだかを記録する。
- ・前半後半グループに分けてペアで観察する。

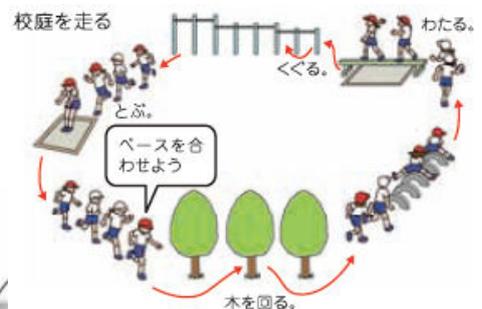
- ①左足ケンケン ②右足ケンケン ③犬走り ④くも走り ⑤うさぎ跳び ⑥両足跳び



※音楽をバックに実施すると効果的です。

←様々な動きを組み合わせることで、楽しみながら動きを持続させることができます。

★楽しくクロスカントリー



3 「体力を高める運動」(5・6年)における「動きを持続する能力を高めるための運動」の例示を参考にしましょう

- ◆短なわ、長なわを使って全身運動を続けること。
- ◆無理のない速さで、5～7分程度の持久走をすること。
- ◆一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続けること。

体の柔らかさを高めるための運動

「体の柔らかさを高めるための運動」とは

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動です。

【指導のポイント】

効率よく体の柔らかさを高めるためには、十分に反復してから次の運動に組み合わせたり、全ての部位の運動を組み合わせたりすることが大切です。また、柔らかさを特に高めたい部位がある場合は、その部位のストレッチを選ぶなど、生徒が自己の状態に応じて組み合わせ方を見つけることができるような指導も大切です。



ダイナミックランジ(股関節のストレッチ)



ハイチーズ(立位肩入れ+ツイスト)



くびりたい(ツイストニーアップ)



ペアストレッチング

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。



人間知恵の輪

巧みな動きを高めるための運動

「巧みな動きを高めるための運動」とは

自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調節して動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動です。

【指導のポイント】

効率よく巧みな動きを高めるためには、様々な空間や用具で様々な動きを行い、その中でできそうな運動を選んで組み合わせることが大切です。なお、より難しい巧みな動きを組み合わせることもありますが、体力を高める運動では、生徒の能力に応じて巧みな動きを高めるというねらいをもつことから、運動の難しさの程度を技能として評価することはありません。



スキップ鬼ごっこ(氷鬼)



テール・キャッチャー



三人組くるくるジャンプ



1・2・ダー

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

様々な動作

様々な空間

様々な用具

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。



スクエアダッシュ

力強い動きを高めるための運動

「力強い動きを高めるため運動」とは

自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動です。

【指導のポイント】

効率よく力強い動きを高めるためには、体の一部位に偏らないように、すべての部位の運動を選んで組み合わせます。また、運動を行う場所によって、自己の体重による運動だけで組み合わせたり、重いものを持った運動や二人組での運動を組み合わせたりします。繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行います。



カメさん(スロープッシュアップ)



つっぱり棒



Zouking(雑巾リレー)



Umaking(馬跳びリレー)



銀河一周(腕立て回りとジャンプ)

力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

重い物で

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

二人組で

自体重で

動きを持続する能力を高めるための運動

「動きを持続する能力を高めるための運動」とは

一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続したり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動です。

【指導のポイント】

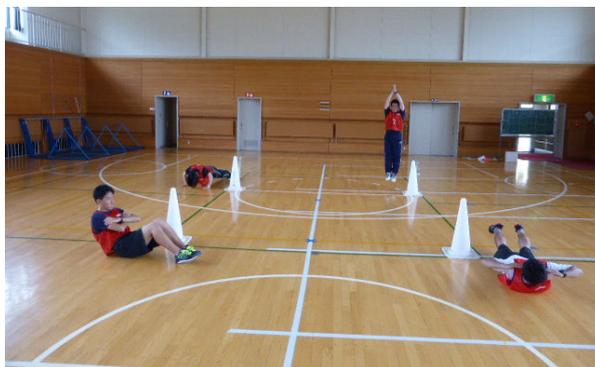
効率よく動きを持続する能力を高めるためには、運動の強さと時間を適切に組み合わせる行うことが大切です。音楽などを利用すると運動の強さや時間が明確になります。音楽に合わせて運動した後に、心拍数や疲労感などによって運動の強さを把握し、生徒の能力に応じた運動の時間を選んで組み合わせます。



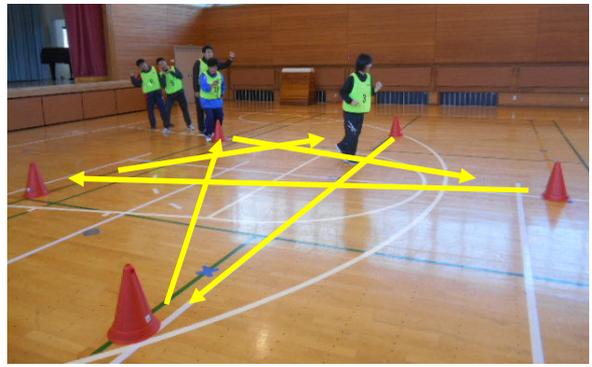
マイペースでの5分間走



20m折り返しリレー



世界一周(サーキットトレーニング)



20m(4m×5本)星形リレー



音楽に乗ってエアロビ

持続する運動の組み合わせ

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしましょう。



1つの種目で



1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

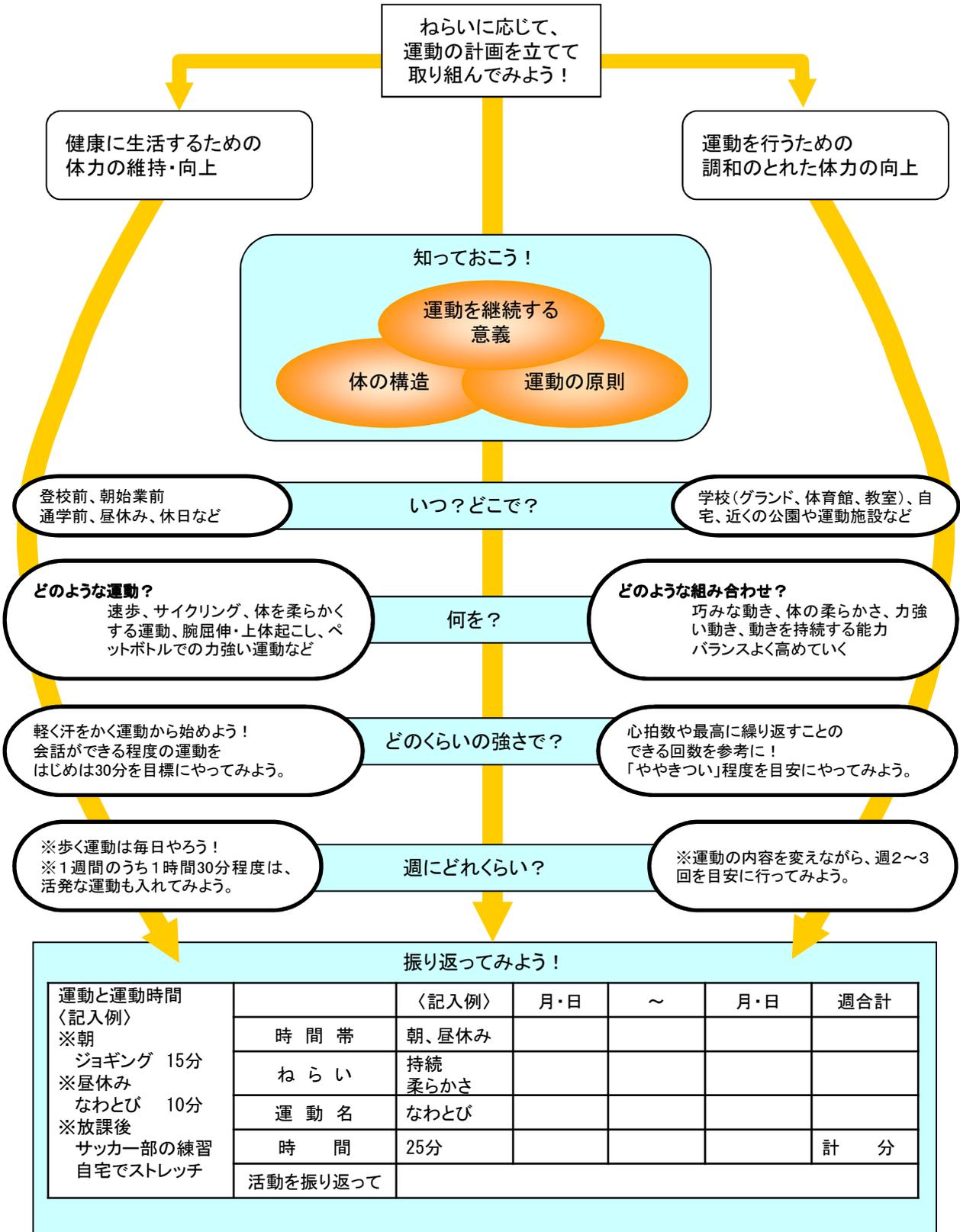


複数の種目で



「体力を高める運動」の学習の手順とその内容

■ 中学校第3学年では、ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組みます。下図を参考にして指導しましょう。



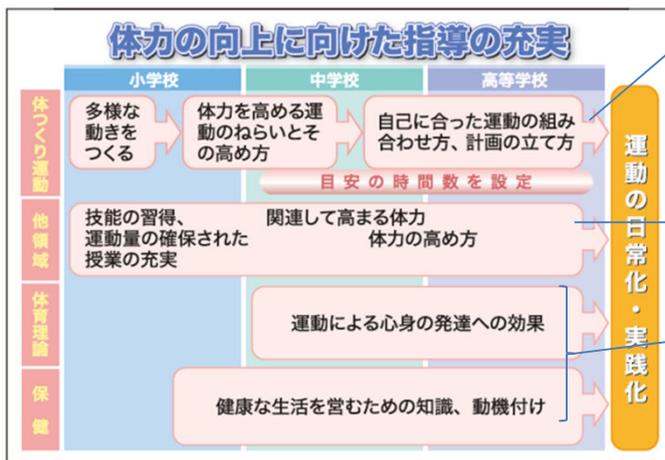
V 体力向上に係る発達段階とは？



■学習指導要領解説にみる発達段階は次のとおり示されています。

具体的な取組計画を作成する前に、担当している学年の発達段階について確認する機会を設けましょう。

校種	学年	内 容
小学校	1・2	「体力を養う」は、低学年の児童の体力に対する認識が低いことから、運動を楽しく行い、力いっぱい活動する中で、体力の向上を図ろうとするものである。
	3・4	「体力を養う」は、中学年の児童の体力に対する認識が低いことから、運動を楽しく行い、活発に運動を行って行く中で、体力の向上を図っていかうとするものである。したがって、中学年の各種の運動を取り上げるに当たっては、中学年児童の体力の養成に十分留意することが大切である。
	5・6	「体力を高め」は、運動を楽しく行う中で体力の向上を図ろうとするものであり、「高める」としているのは、高学年児童が体力の高め方に関する理解がある程度できるようになっていることを考慮して、「体づくり運動」で意図的に体力を高めるための指導を行うこととしたことによるものである。
中学校	1・2	「体力を高める」とは、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにするとともに、体力と運動の技能は相互に関連して高まることを意識させることで、それぞれの運動の特性や魅力に触れさせるために必要となる体力を生徒自ら高められるようにすることの大切さを示している。
	3	「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、第3学年では、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。義務教育修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることや運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。
高等学校	全	「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て」とは、興味、関心、能力、運動習慣等の個人差を踏まえ、運動に積極的に取り組む者とそうでない者、それぞれに応じて体力の向上を図る能力を育てることの大切さを示したものである。高等学校修了段階においては、体力の向上を図る能力として、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て取り組むことができるようにすること、運動に関連して高まる体力やその高め方を理解しておくことが大切である。



■体づくり運動

運動の楽しさや心地よさを保証する「体ほぐしの運動」及び発達の段階及び多様な個の状況に応じた「体力を高める運動」の充実

■その他の領域

結果として体力が高まることが認識できる授業の充実

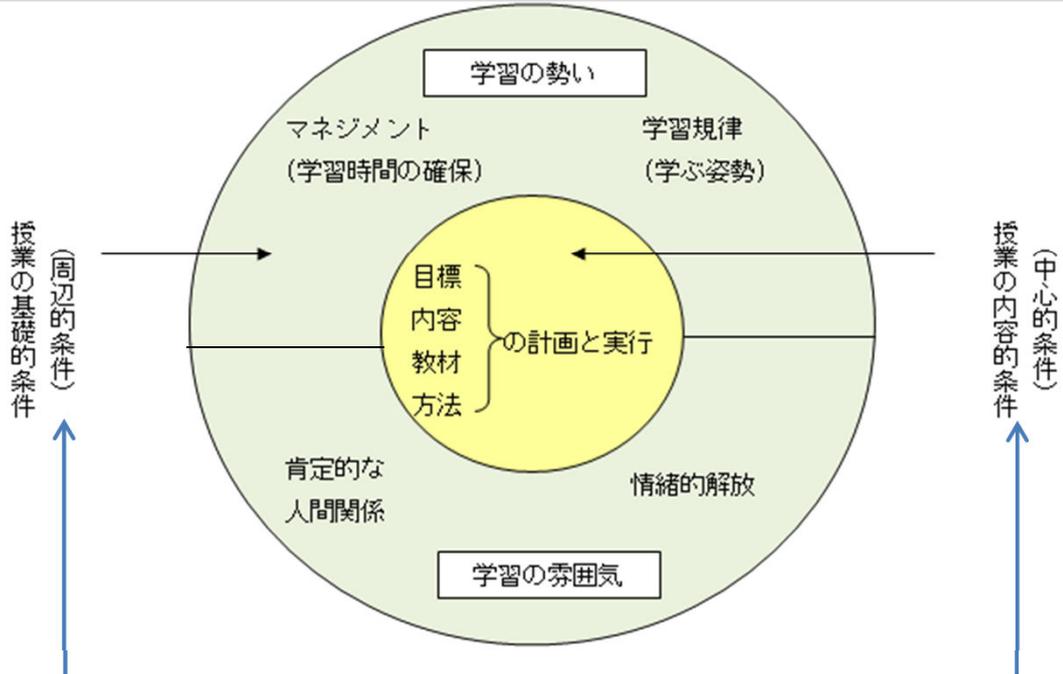
■保健、体育理論

知識の学習の充実

VI 授業において大切にしたいことは？



■よい授業の条件



よい体育授業のための基礎的条件 (周縁的条件)

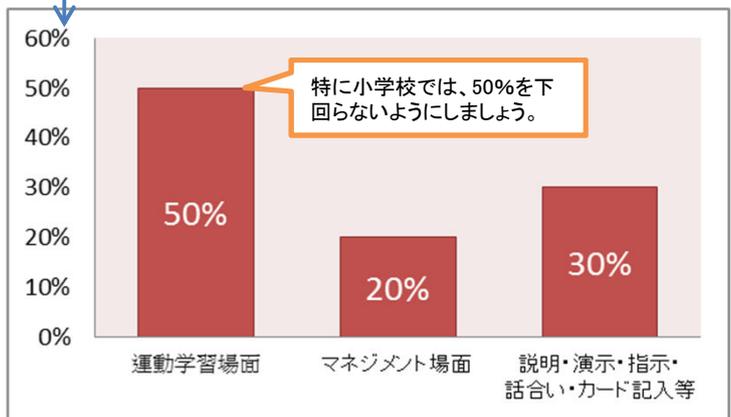
- 1 学習従事時間が確保されている。
- 2 学習の規律が確立している。
- 3 学習の雰囲気が明るく肯定的な関わりがみられる。

よい体育授業のための内容的条件 (中心的条件)

- 1 学習目標がはっきりしている。
- 2 教材・教具の工夫がみられる。
- 3 学習方法のスタイルは多様である。
- 4 教師の指導性が明確である。

単位時間内における、「運動学習場面」の配当時間がポイントになります。児童生徒一人一人の「運動学習場面」が50%以上になるように授業を構成しましょう。

また、移動、待機等の学習成果に直接つながらない「マネジメント場面」は20%以内に行きましょう。
※上記は基本であり、場面の割合は一律ではなく内容によって変化します。



【運動やスポーツが好きな児童生徒の育成を目指して】

よい授業とは、児童生徒が楽しさや喜びを味わう学習活動を通して、体育の学力「技能」「態度」「知識」「思考・判断」を身に付けることができる授業です。※小学校は発達段階から、「思考・判断」に「知識」が含まれているとの考えです。

児童生徒が、できなかったことができるようになり、得意になることが、運動やスポーツ好きを育てることにつながります。

できるようになり、得意になるには運動を通した学習時間が確保される必要があります。

そのためには、教師による授業の時間管理が大切になります。



■小学校において大切にしたいこと

心と体を一体としてとらえ、**適切な運動の経験**と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。



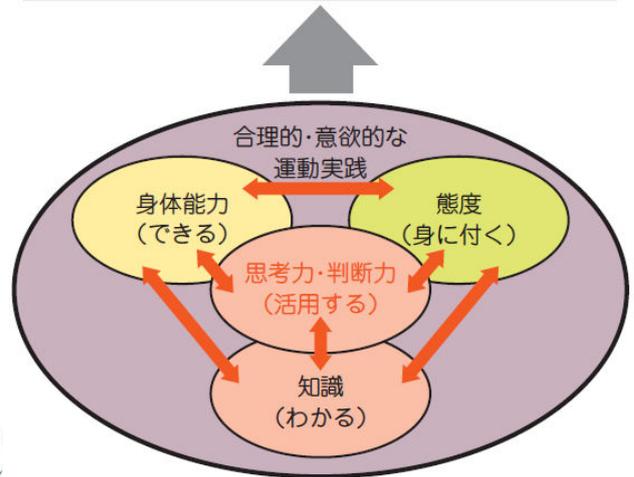
適切な運動経験とは

児童が心身の発達の特性に合った運動を実践することによって、**運動の楽しさや喜びを味わうこと**である。

- 1 発達段階に応じた楽しさを味わう活動を通して、児童一人一人が有能感を感じることができる授業を目指すこと
- 2 運動を通じた学習時間を十分に確保し、試行錯誤の中で「できる(技能)」「身に付く(態度)」「活用する(思考・判断)」を実感する授業を目指すこと

「身体能力」「態度」「知識、思考・判断」の関係図

生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続
～生涯にわたって運動やスポーツに親しむために～



小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック(文部科学省)から

■中学校において大切にしたいこと

○学習指導要領の趣旨を踏まえた**年間指導計画**を作成すること

- ・男女共習
- ・単元毎の配当時間数(第1学年及び第2学年のまとめり、第3学年の選択)

○指導内容の明確化と**単元計画**(指導と評価の計画)の充実を図ること

- ・技能(体づくり運動は運動)、態度、知識、思考・判断の**バランスのよい指導と評価**



- 1 賞賛、助言、励ましを積極的に行い、生徒一人一人の「よさや可能性を伸ばす」保健体育授業づくりを行うこと
- 2 学習従事時間を十分確保するとともに、教材を工夫して
 - ・できる(技能)・身に付く(態度)
 - ・わかる(知識)・活用する(思考・判断)
 体育授業を進めること



■年間指導計画・単元指導計画の作成について

○体育科・保健体育科の学習の成果が、他の教育活動と結び付き、日常生活で生かされるようにするために学校の教育活動全体との関連を図って指導計画を作成しましょう。【↓中学校の例】

中学校 保健体育科 月別年間指導計画 105時間（参考例）

学年	学期	1学期（39時間）							2学期（45時間）							3学期（21時間）			領域の授業時間数																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1年	1	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	7
	2	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	17		
	3	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	15		
2年	1	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	7		
	2	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	13		
	3	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	0		
3年	1	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	7		
	2	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	0 or 15		
	3	体運動の発達		短距離走	陸上競技	距離走	跳躍	水泳	泳ぎ	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	水泳	15分泳	器械運動	球技	17	0 or 20		
特別活動等																																								

- ・指導計画に他教科・領域の欄を設けて、関連付けが明らかになるようにしましょう。
- ・指導内容は2年間のまとまりになっています。学年間の見通しを持って指導計画を立案しましょう。

○技能、態度、知識、思考・判断のバランスの取れた指導が実施できるように単元計画を立案しましょう。

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		オリエンテーション		フォークダンス			現代的なリズムのダンス				創作ダンス				発表会 交流会
指 導	技能			①バジニア・リール			②簡単な繰り返しリズムで踊る	③仲間合わせずらリズムで踊る				④日常動作を大きめに表現する	⑤変化のある動きを連続させ踊る	⑥緩急強弱を付けて踊る	
	態度	①健康安全	②協力		③公正				④積極的						⑤責任
	知識	①ダンスの特性		②関連して高まる体力		③踊りの由来									④表現の仕方
評 価	思考 判断									①よい動きや表現などを指摘				②安全上の留意点	
	関心 態度 観察		①健康安全観察		②協力観察		③公正観察				④積極的観察			⑤責任観察	
	思考 判断 ノート									①よい動きや表現などを指摘 ノート				②安全上の留意点 ノート	
技 能 観 察	技能 観察				①バジニア・リール 観察		②簡単な繰り返しリズムで踊る 観察	③仲間合わせずらリズムで踊る 観察				④日常動作を大きめに表現する 観察	⑤変化のある動きを連続させ踊る 観察	⑥緩急強弱を付けて踊る 観察	
	知識 理解 ノート	①ダンスの特性 ノート		②関連して高まる体力 ノート		③踊りの由来 ノート								⑤表現の仕方 ノート	



VII 教科以外の取組はどのように行えばよいのだろうか？

実践例 小学校編



登下校の取組

集団登校により徒歩通学: 奥州市立衣里小学校

本校では、代々、集団登校が行われており、全校児童が徒歩通学をしている。保護者の徒歩通学への理解もあり、雨が降っても、ほとんどの子供たちが徒歩で登下校している。そのため、子供たちにとっては、歩くことへの負担感は少ない。



朝の取組

朝マラソン: 奥州市立衣里小学校

工夫1 1分間走:「8秒間走」をもとに考案。1分間でどれだけ走れるかを距離で記録する。20mおきにコーンを置いて、各自の目標に向かって取り組ませる。

工夫2 ストローの活用:校庭を一周走るとストローを一本ずつ取ることで、低学年の子でも、間違えないで自分で周数を確認することができるようにしている。子供たちは、カラフルなストローが増えることに喜びを感じ、意欲付けにもなっている。



業間の取組

業間運動: 田野畑村立田野畑小学校

業間時間になると、担任・担任外が活動場所に行き、子供たちと一緒に運動することを共通確認しながら、夏場は週3回のマラソン、冬場は校舎や体育館でウォーキング・なわ跳び・ソーランの3つのグループで楽しく運動している。

業間運動: 九戸村立江刺家小学校

- 全校縦割り班で行う運動遊び(4~6月)
- 全校マラソン(5分間)(6~11月)
- 全校縄跳び(12~3月)

職員も子供と一緒に活動しながら励ましの声かけを行い、意欲の向上を図っている。

業間運動: 住田町立有住小学校

年間を通して2校時終了後、10分間の業間運動を実施している。

5~11月の間は、5分間各自のペースでランニングを行う。ランニング終了後、曜日・学年により①ダッシュ②タイヤ運び③鉄棒・雲梯のグループに別れ、発達段階に応じた内容に取り組む。雨天時は体育館やホールでストレッチや体ほぐし運動、ラダー等を使った運動を行う。

12~2月の間は短なわ・長なわ跳びの日を設定し、学年・個人課題達成に向けて取り組む。

放課後の取組

あやおりかけっこ教室: 遠野市立綾織小学校

放課後、運動会に向け、2年生以上を対象に参加募集を行い、短距離走の指導を行った。短距離走指導以外にも、異学年交流も含めて色々な運動(ケンケンパーやスキップ走など)に親しみを持たせるプログラムを用意し、楽しみながら運動に取り組ませた。

長期休業中の取組

夏季休業中のスポーツ教室: 岩手町立水堀小学校

多くの児童は学校や友人宅への距離が遠く、移動手段が限られることから、長期休業中の運動時間は減少してしまう。そこで、プール開放日に合わせて水泳・ホッケー教室を開設した。

下校バス延長: 岩手町立水堀小学校

2学期は下校時刻を30分繰り下げ、陸上、ホッケー、合唱等の活動時間を確保した。



実践例 中学校編

登下校・朝の取組

歩こう週間の実施:一関市立大東中学校

登下校中、保護者の車での送迎を控え、歩くことで体力向上を目指す。今年度は、熊の出没により、実施できなかったものの、体力向上への理解を促す一助となっている。

自力通学:山田町立豊間根中学校

学校保健委員会や新入生説明会などで、運動・健康の実態を紹介しながら、保護者に対して徒歩又は自転車での自力通学の協力を依頼した。

朝練習:盛岡市立黒石野中学校

毎朝、校地外周を30分程度走っている。実施については各部に任されているが、時間、服装などのルールを守ることと運動させ、1日のよいリズムづくりにも役立っている。



部活動等の取組

運動部活動:久慈市立大川目中学校

生徒の主体的な姿勢を育てることを大切にしながら取り組んでいる。

- ・自主的な朝練習 ※全ての運動部
- ・新体制ミーティング
- ・冬期間の合同トレーニング

体カトレーニング:陸前高田市立高田東中学校

年間3回それぞれの駅伝大会に合わせて希望者を募り、駅伝練習を実施した。また、11月は1・2学年全員が参加する合同部活動として長距離走に取り組み、体力の向上を図った。

全校トレーニング:山田町立豊間根中学校

部活動開始前に全校トレーニング(グループに分かれてのランニング及び筋力トレーニング)を年間4期に分けて実施した。

生徒会の取組

朝のスイッチオン:花巻市立湯口中学校

朝8時から10分間、朝の全校トレーニングを行っている。内容は、ランニング、オリジナルエアロビクス、縄跳び、陸上競技のドリルなどである。企画や運営は生徒会で行っている。体力向上の成果はもちろん、朝日を浴びながら体を動かすことで、活力ある学校生活のスタートをきる効果が見られる。

世界一周プロジェクト:一関市立大東中学校

生徒会が主となって活動しており、走った距離を積算している。目標を、全校で世界一周4万km走破と設定して取り組んでいる。

体力向上運動:盛岡市立黒石野中学校

生徒会活動(部長会主催)として、冬期間週3回(月・水・金)全員参加による「体力向上運動」を実施している。これは、本校の伝統的な取組であり、運動部のみならず、文化部の生徒も進んで参加し、体育館と廊下・階段に分かれて実施している。生徒主体の活動であるが、この時間帯は全職員が活動場所に出向き、生徒の活動を見守りながら、声掛け・励ましをすることで意欲的な取組を後押ししている。

球技大会:花巻市立湯口中学校

生徒会主催の球技大会(男子:サッカー 女子:バレーボール)を実施した。大会に向けて休み時間等に練習を行ったり、応援したりする姿が見られた。大会運営を工夫し、誰もが楽しくスポーツに親しめるようにした。



運動習慣をつくる取組

運動時間・用具等の工夫:山田町立豊間根中学校

学校における運動実施時間を確保するため、日課表を改善し昼休み時間を5分間延長した。これまで指導・管理的な面から規制していた運動施設や用具の使用を日常的に使用できるようにした。

ヘルスプロモーションの取組:一関市立大東中学校

自分の現在の健康状態から改善策を立て、毎月その取組に対する反省を本人と保護者で行い、1年かけて自分の理想とする健康な身体を作り上げていく。保健委員会が主となって活動している。

VIII 地域スポーツ指導者の効果的な活用方法は？



■ 小学校体育実技アシスタント派遣事業から

実践事例 県水泳連盟との連携 【実施校：盛岡市立羽場小学校】

実施校は水泳の学習において、「水に慣れ親しむことにより、水泳の学習が好きになり、身の安全を守る技能を身に付け、泳力を高めること」をねらいとして、地域スポーツ指導者の活用を実施した。県水泳連盟所属の地域スポーツ指導者が、体育実技のアシスタントとして担任と連携し、水遊びや水泳指導に係る演示や補助を行った。（全学年対象）



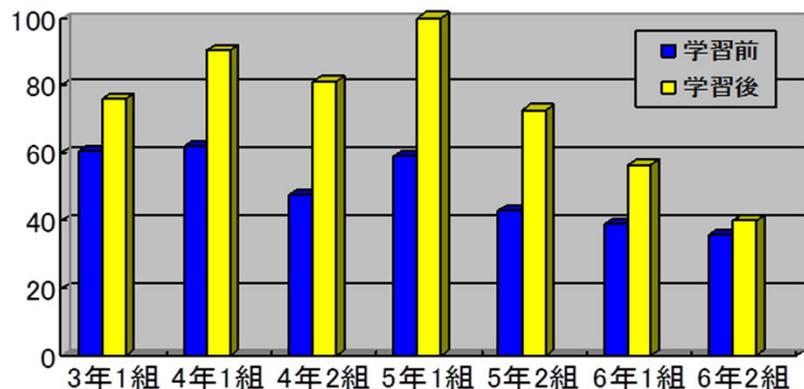
【先生方の感想】

- ・ポイントをおさえた、楽しくわかりやすい学習により、子供たちがどんどん泳げるようになりました。運動量も十分に確保された指導でした。
- ・教師にとっても指導方法を学ぶことができるよい機会となりました。スモールステップ（一人で→ペアで）（一人で→歩いて→泳いで）での指導の方法、全体指導の方法、陸上での練習など今後の指導にいかしていきたいと思います。

児童の感想（複数回答）

- ・泳ぎ方のコツが分かった（78人）
- ・できなかったことができるようになった（77人）
- ・楽しかった・おもしろかった（17人）
- ・もっとうまくなりたい（17人）
- ・また教えてもらいたい（16人）

【「水泳学習が好き」と答えた児童の割合】



短い時間の中で、児童は泳力や意欲を高めることができた（グラフ参照）。また、教師は水泳学習の指導方法を学ぶことができた。



授業に地域のスポーツ指導者を活用することで、児童生徒の意欲が高まるだけでなく、教員にとっても指導力を向上させることができる研修の機会になります。指導に不安のある領域がある場合には、地域のスポーツ関係団体に声をかけてみましょう。

■ 小学校体育実技アシスタント派遣事業実施校

盛岡市立羽場小学校 遠野市立青笹小学校 奥州市立前沢小学校
大船渡市立盛小学校 宮古市立江繋小学校 九戸村立長興寺小学校

■ 小学校放課後等運動サポート事業から

実践事例1 総合型地域スポーツクラブとの連携 【実施校:釜石市立唐丹小学校】

実施校は東日本大震災津波の影響により、仮設校舎で学習・生活し、仮設住宅で生活している児童も多い。また、地域においても児童が安全に活動できる場所が無い状況である。特に長期休業中は、家庭での生活が長くなることから、児童が活動する場所や時間が制限されると考える。

そこで、長期休業中の学校に児童の運動のための場所を確保し、同地区にある総合型地域スポーツクラブ所属の地域スポーツ指導者が運動遊びの指導を行った。(全学年対象)



6つの地区の子供たちが学校に集合

本校の学区は6つの地区から構成され、それぞれの地区が地理的に離れている。そのため、学校がある日以外には、他の地区の子供たちと一緒に遊ぶ機会がめったにないという状況である。

更に少子化が進み、児童数が数名という地区が多く、地区内の遊び友だちの数も限られている。

子供たちの一番の喜びは、「みんなで遊べて、楽しかった。」という声に集約される。

PTA役員や保護者からも、「安全にしかも、友だちと一緒に身体を動かして活動する場と時間が確保されて、とてもありがたかった」という感想が寄せられた。



「〇〇さん(地域スポーツ指導者)や大学生のお兄さんやお姉さんが優しく遊んでくれました」



「楽しく活動できました」

※被災地支援のために訪問していた学生ボランティアの方々にもお手伝いをいただきました。

- ・長期休業中の安全な児童の活動(遊び)の場を確保することができた。
- ・地域スポーツ指導者の計画により、児童が今まで体験したことのない運動遊び(ゲーム)を体験することにより、楽しく活動することができた。



長期休業中に、運動時間が減少する児童生徒がいます。地域スポーツ指導者の協力を得て、学校を遊びの場にするのも改善のための効果的な方法です。

実践事例2 市町村スポーツ推進委員協議会との連携【実施校:花巻市立新堀小学校】

【花巻市スポーツ推進委員協議会派遣指導者による指導内容】

- ・走・跳につながる運動遊び（全校児童対象）
- ・走・跳の運動能力の向上をねらいとした運動（5・6年生対象）



【先生方の感想】

低学年は、参加を希望する児童が多く、みんなと一緒に運動する楽しさを感じることができたと思います。高学年は専門的な観点からアドバイスを受け、それを実践することで力の伸びを実感することができました。教員にとっても指導の参考になりました。

【地域スポーツ指導者の感想】

子供たちから「もう終わりなの？」と言われたときは、楽しく活動できたのだなと嬉しく感じました。子供たちの顔を思い浮かべながら、次回はどのようなことをしようかと考えることが楽しかったです。

■成果

運動が好きではない児童や運動機会の少ない児童にとっても「楽しい」「また参加したい」と思う活動を提供することができた。

実践事例3 市町村体育協会との連携【実施校:紫波町立彦部小学校】

【紫波町体育協会派遣指導者による指導内容】

- ・家庭での運動につなげるための遊び（全校児童対象）
- ・走・跳・投の運動能力の向上をねらいとした運動（4～6年生対象）



【児童の感想】

私は体が硬いのでボールを回すのが半分くらいしかできませんでした。そこで、家でも練習していると、3週間くらいで体の半分以上回すことができました。

【地域スポーツ指導者の感想】

楽しく体を動かしながらいろいろな動きに挑戦しました。今後も自主的に体を動かすことができるように楽しい遊びや運動を紹介していきたいと思います。小学校の体力向上、肥満予防、運動習慣の定着などの課題についてお手伝いできればと思います。

■成果

児童は楽しく遊びながら運動することで、家庭でもやってみたいという意欲につなげることができた。

教員が体幹を鍛える必要性と動きについて理解を深めることができた。



地域には、総合型地域スポーツクラブ、市町村スポーツ推進委員、市町村体育協会等のスポーツ関係団体があります。指導者の派遣について、相談してみましょう。

■小学校放課後運動等サポート事業実施校

紫波町立彦部小学校 花巻市立新堀小学校 奥州市立梁川小学校
釜石市立唐丹小学校 宮古市立藤原小学校 一戸町立一戸南小学校

1 健やかな体を育む教育の推進

- 運動部の活動等において、適切な休養日や活動時間に配慮するとともに、学校関係者と外部指導者との情報交流の場の設定により、児童生徒のよりよいスポーツ活動を推進する。

2 児童生徒のよりよいスポーツ活動の推進について

- 1 児童生徒のスポーツ活動(運動部の活動やスポーツ少年団活動等)において、適切な休養日や活動時間に配慮すること。
 - (1) 小学生
 - ア 週当たり2～3日の休養日を設定することが望ましい。
 - イ 平日1～2時間程度の活動時間をめどとすること。
 - (2) 中学生
 - ア 週当たり1～2日の休養日を設定することが望ましいが、2週間当たり1～2日以上以上の休養日を設定すること。
 - イ 平日2～3時間程度の活動時間をめどとすること。
- 2 中学校のスポーツ活動にあっては、活動する生徒が重複する運動部の活動とスポーツ少年団活動等をそれぞれの活動としてとらえるのではなく、生徒にとっては一連の活動としてとらえ、適切な休養日や活動時間を設定すること。
- 3 上記事項の趣旨の共通理解を図るため、学校関係者と外部コーチやスポーツ少年団活動等の指導者との情報交換の場を設定すること。

3 児童生徒のスポーツ活動の在り方について

<休養日>

- 1 小学生のスポーツ活動は、週当たり2～3日の休養日を設定することが望ましい。
- 2 中学生の運動部活動は、週当たり1～2日の休養日を設定することが望ましいが2週間当たり1～2日以上以上の休養日を設定すること。
- 3 高校生の運動部活動は、週当たり1日以上以上の休養日を設定することが望ましい。また、年間練習計画に休養期を位置付け、その時期には、2週間に1～2日以上以上の休養日を設定すること。
- 4 土曜日や日曜日の活動については、完全学校週5日制の趣旨を踏まえ、児童生徒の「ゆとり」を確保するよう努めること。
なお、大会や練習試合などで土、日曜日に活動する場合は、休養日の意義を踏まえ、その前後に休養日を設定するようにすること。
- 5 長期休業中の活動については、上記の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設定し、十分な休養を取れるようにすること。

<活動時間>

- 1 平日
 - 小学生は、1～2時間程度の活動時間をめどとし、中学生、高校生は、2～3時間程度をめどとすること。
- 2 土曜日、日曜日及び長期休業中
 - 小学生は、3時間以内とし休憩時間を十分に確保すること。中学生、高校生は、3～4時間程度以内をめどとすること。

4 運動部活動での指導のガイドライン

- ① 顧問の教員だけに運営、指導を任せるのではなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を考えましょう
＜保護者等への目標、計画等の説明と理解＞
 - 保護者等に対して、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが望まれます。

- ② 各学校、運動部活動ごとに適切な指導体制を整えましょう
＜外部指導者等の協力を得る場合の校内体制の整備＞
 - 運動部活動は学校教育の一環として、学校、顧問の教員により進められる教育活動であることから、外部指導者等の協力を得る場合には、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況、事故が発生した場合の対応等について、学校、顧問の教員と外部指導者等との間で十分な調整を行い、外部指導者等の理解を得るとともに、相互に情報を共有することが必要です。技術的な指導においても、必要なときには顧問の教員は外部指導者に適切な指示を行うこととして、指導を外部指導者に任せきりとならないようにすることが必要です。
 - 外部指導者等は学校の取組に対する理解を深め、その目標や方針等を踏まえた適切な指導や取組を行うことが求められます。

- ③ 活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定しましょう
＜年間を通したバランスのとれた活動への配慮＞
 - 生徒が、運動部活動に活発に取り組む一方で、多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること、生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることできるようにすること、運動部活動の取組で疲れて授業に集中できなくなることがないようにすること等が重要です。

厳しい練習とは、休養日なく練習したり、いたずらに長時間練習することとは異なるものです。年間を通して、一年間を試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること、参加する大会や練習試合を精選すること、より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること、一週間の中に適切な間隔により活動を休む日や活動を振り返ったり、考えたりする日を設けること、一日の練習時間を適切に設定すること等を考慮しつつ、計画を作成し、指導を行っていくことが必要です。

これらは、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぐためにも、また、心理面での疲労回復のためにも重要です。

参考・引用

平成26年度学校教育指導指針 平成26年4月 岩手県教育委員会学校教育室
児童生徒のよりよいスポーツ活動の推進について 平成23年4月22日付け教字第43号通知
児童生徒のスポーツ活動の在り方について 平成17年3月9日 岩手県教育委員会
運動部活動での指導のガイドライン 平成25年5月 文部科学省



■運動部活動に係る各種研修資料から

県では運動部活動に係る各種研修会を実施しています。平成26年度の研修においてキーワードになったスライドを掲載しました。

一人一人の生徒が輝く部活動を目指した取組を実施する際、全教職員で確認したい内容になります。会議・研修会の資料として活用してください。

その運動部活動指導、子どものためになっていますか？

- 運動部活は、子どものためになっているか？
- 自分は何のために運動部活指導をしているのか？
- 自分の経験を美化していないか？
- 自分は子どもの話をよく聞いているか？

強い選手・強いチームを育てるためには何が必要か

スポーツにおける真の勝利

暴力に頼って服従させる指導	⇔	選手の心に火をつける指導
暴力で強制し、服従させるロボットや軍隊の兵のような選手=自身で当・不当、解決方法を考えない指示待ち選手をつくる指導	⇔	自分で考えて、指示がなくても先を見越して行動できる選手を育てる指導
「俺についてこい」と命令する指導	⇔	なぜこの練習をするのかを選手に理解させる指導
失敗させないためには罰が有効だとする指導	⇔	失敗はいつもありうるとした上で、失敗を少なくさせ、失敗の次を考えさせる指導
「はい」と返事する選手を求める指導	⇔	選手を「待つ、信じる、許す」ことができる指導
指導者の経験に頼る指導	⇔	指導者自身が研鑽し、常によりよい指導を探求する

4. 運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項

運動部活動での効果的、計画的な指導に向けて

- ①顧問の教員だけに運営、指導を任せのではなく、**学校組織全体**で運動部活動の目標、指導の在り方を考えましょう。
- ②各学校、運動部活動ごとに**適切な指導体制**を整えましょう。
- ③活動における指導の目標や内容を明確にした**計画**を策定しましょう。

実際の活動での効果的な指導に向けて

- ④**適切な指導方法、コミュニケーションの充実等**により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促しましょう。
- ⑤**肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別**しましょう。

指導力の向上に向けて

- ⑥最新の研究成果等を踏まえた**科学的な指導内容、方法を積極的に取り入れ**ましょう。
- ⑦多様な面で指導力を発揮できるよう、**継続的に資質能力の向上を図り**ましょう。

You touch the future!
我々は選手の将来に触れている
アンディー・ロクスブルク
(ヨーロッパサッカー連盟テクニカルディレクター)

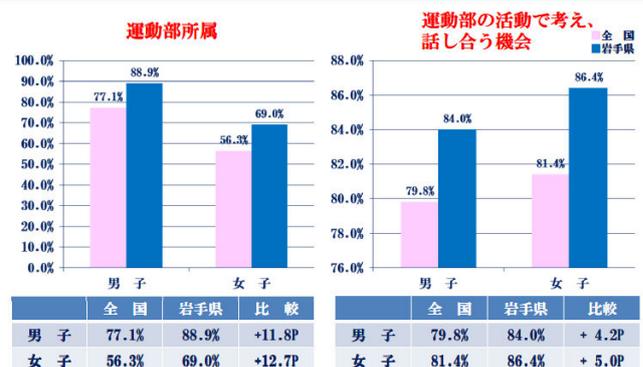
学ぶことをやめたら
教えることをやめなければならない
ロジェ・ルメール

取り組む力の育成

3. 生徒が主体的に自立して取り組む力の育成

- ・練習メニューを全て指導者から与えない
- ・様々なグループやポジションで、練習の中身を自分たちで考えながら行わせる（ただし、常に指導者はその様子を見ていること）
- ・技術の向上と同じくらい**集団力の向上**を目指した「自主的、自発的な練習のさせ方」が重要

平成26年度運動部活動指導者サミット パネルディスカッション
運動部所属・運動部の活動で考え、話し合う機会



1 平成25年度と26年度の新体力テスト岩手県平均値の経年推移

H25年度とH26年度の新体力テストの県平均値について、小学5年生および中学2年生推移をみたところ、いずれの学年においても男女ともに大きな数値の変化はみられなかった。なお、大きな数値の変化を『震災前5年間の県平均値を基準とした場合における5%以上の増減』とした。

全体的に大きな変化は見られなかったものの、小学5年男子の「長座体前屈」「反復横跳」、小学5年女子の「20mシャトルラン」「長座体前屈」「反復横跳」、中学2年女子の「20mシャトルラン」では直近9年間での最高値を示した。

しかし、「ボール投げ」においては、依然として小学5年男女と中学2年女子において震災前5年間の県平均値を5%以上下回ったままの状態であった。

全体的には、小学校では昨年度までに低下傾向から改善傾向がはっきりとしてきたように感じる。しかしながら、中学校では、特に男子において改善の傾向がはっきりせず、中学校期における体力向上施策の検討が必要であると考えられる。

2 被災校における体力水準の変化

ここでは、被災校として分類した学校を“学校に仮設建設物がある学校”として検討を行った。体力テストの県平均スコア50点を基準としてTスコアを用い、被災校のみの平均スコアをこれに対比させて考察した。

H26年度の結果は、小学5年男・女の「ソフトボール投げ」が県平均スコアよりも2点以上上回っていたこと、中学2年男女の「20mシャトルラン」「50m走」、中学2年女子の「ハンドボール投げ」が県平均スコアよりも1点以上上回っていた。しかし、小学5年男女の「長座体前屈」が県平均スコアよりも1点以上下回っていたこと、中学2年男女の「長座体前屈」と「持久走」、中学2年男子の「握力」が県平均スコアよりも1点以上下回っていたことが示された。ただ、被災校の標本数の少なさから、偏ったデータとなっている可能性は否めない。特に中学2年女子における持久走は、標本数が少なく信頼性に欠けるため、20mシャトルランと合わせて持久能力の考察をすべきであろう。また、小学男・女において投能力の優位性が顕著であったが、これに関わって児童への質問紙をみると、“放課後や休日に投げる運動をすること”の項目において、投運動をする機会が県平均よりも被災校の方が明らかに多いことが見て取れた。運動機会に比例したこの結果は当然であるかもしれないが、投運動を行える環境が子どもたちの周辺に整備されているのかどうか、といった背景の問題も考えられるだろう。

H25年度と比較してみると、小学5年男女における「長座体前屈」の改善と「ソフトボール投げ」の向上が目立っており、男子の「上体起こし」でも改善が見られた。中学校2年女子では「反復横跳」「20mシャトルラン」「50m走」で向上傾向が見られた。体力合計点では、小学5年男・女および中学2年女子において県平均スコアよりも高いスコアを示しており、県平均値に対する被災校の運動能力の回復傾向が認められた。一方、小学5年男女の「20mシャトルラン」と「50m走」で若干の低下傾向、中学2年男・女の「長座体前屈」、男子の「握力」、女子の「上体起こし」で低下傾向を示した。

ここでは、県平均をTスコア50点と見立て、これに対比させる形で被災校の状況を見たものである。今後、県全体のデータから被災校のみを抽出し、経年推移をみていくことも必要であると考えられる。

3 岩手県全体と比較した被災校の運動時間について

(1) 1週間の総運動時間

県平均が小学校5年男子で583分・女子で342分、中学校2年男子で912分・女子で679分なのに対して、被災校の平均は小学校5年男子で742分・女子で405分、中学男子で994分・女子で742分と、いずれも被災校の方が大幅に多かった。中学生の運動時間が多い要因としては従来通り、学校での部活動への参加や行動範囲の広まりが影響していると考えられる。また、県平均値よりも被災校の平均値が高いことの要因として、①様々な支援の取り組みが行われていること、②被災地の学校・教職員・児童生徒・保護者などの意欲的な活動、③遊びや携帯電話など生活環境、などが影響しているのではないかと推察される。

被災校では校庭を遊び場とできないことから運動時間が県平均と比べて低い値になることが推測されたが、これを覆す結果となった。仮設建設物の有無にかかわらず、活動の工夫や働きかけなどによる効果が出ているものと考えられる。

(2) 子どもたちの運動に対する意識

「運動が好きかどうか」の回答結果をみると、小・中男・女ともに、被災校の子どもたちの意識は県平均や全国平均と比較しても大きな差はなかった。運動環境の面では被災地のほうが整っていない状況であり、運動に興味を持っていない子どもが増えてもおかしくない状態であることは否めないが、復興に対する県内外からの子どもたちへのアプローチ(環境や道具・設備の応援やプロ選手・有名監督の訪問等)によって、子どもたちの意識が運動に惹きつけられている可能性が考えられる。震災前との比較、震災後の子どもたちの意識の変化についても検討が必要であると考える。

(3) 子どもたちが運動している場所・運動したい場所

「体育の時間以外での運動場所」に関する質問をみると、小学生においては県全体・被災校ともに校庭を運動場所として選んでいた。しかし、地域の公園を運動場所としているかどうかという点では、県全体では校庭と同様に高い割合であるのに対し、被災校では低い値であった。中学生においても、小学生と同じような傾向がみとれたことに加え、男女での差がみられた。男子は校庭・学校の体育館・地域のグラウンドが多いのに対し、女子は学校の体育館を運動場所としている人の割合が高いことが示された。

子どもたちが体育の時間以外で運動したい場所について着目すると、地域の公園で運動したい人の割合が、小・中男・女すべてのカテゴリで県全体より被災校のほうが高い値を示した。また、小・中男・女すべてのカテゴリにおいて、プール・海や川などの自然の中で運動したいという人の割合が多く、そのなかでも中学男子を除く3つのカテゴリで、県全体の数値よりも被災校の数値の方が高い値を示していた。被災校の子どもたちは、地域の公園や地域の自然の中で遊びたいが遊べないという思いが示された。震災によって生じた今なお完全には戻らない自然との隔たりに対し、もどかしさを感じ、また自然の中で遊びたい、海で泳ぎたいといった子どもたちの思いが数値として現れたという推察もできるかもしれない。

以上のことから、被災校では校庭に仮設建設物があるにもかかわらず運動時間が多いこと、運動場所が校庭の割合が高いこと、地域の中で遊びたいという希望が高いことが示された。今後の支援に向けて、子どもたちの“遊び”や“運動”の内容といった質に関する調査や検討が重要になってくると考えられる。仮設建設物が校庭にあったとしても、子どもたちは限られた空間でできる遊びや運動を見出してゆくであろうし、被災校ではない学校の子どもたちも、校庭が使えるようとも身体を動かさない遊びをしたり、何らかの原因で運動を制限されていたりするのかもしれない。子どもたちの運動の実態にフォーカスをあててみることで、被災校のみならず県全体の運動支援、体力向上に寄与できると考える。

4 学校における運動能力向上に関わる取り組みについて

(1) 体力・運動能力向上の目標設定

体力・運動能力向上の目標設定を行っている学校の割合は、小学校で県平均89%に対して被災校95%、中学校で県平均65%に対して被災校75%と、小学校、中学校ともに被災校の方が県平均を上回る結果となった。

(2) 運動能力向上に関わる取り組みの実施率

被災校の小学校では100%で、その取り組み期間は半数が5年以上であった。被災校の中学校では67%が実施しており、そのうち25%がここ1～2年における取り組みであった。実施率では被災校の小学校、中学校ともに県平均値と大きく差はないものの、取り組み期間で5年以上継続させている学校は被災校で低く、震災による被害によって、体力・運動能力向上に対する取り組みが一時的に途切れてしまっていたことがうかがえる。しかしながら、ここ1～4年の取り組み状況から読み取ると、再び取り組みが実施され始めている。少しずつ被災の影響が薄れ、子どもたちの体力・運動能力に対して学校側がアプローチできる環境が整ってきていると考えられる。

(3) 体育以外での運動時間の確保の取り組み

被災校の小学校が100%実施、中学校でも75%実施と、どちらも県平均値よりも高い値を示した。取り組み期間においては、運動能力向上に関わる取り組み期間の実態と似たような傾向がみられた。小学校、中学校どちらにおいても、子どもたちの体力・運動能力に対するアプローチおよび子どもたちに対してより多くの運動時間を確保してあげたいという意識は、被災校が県平均をリードしていることが示された。

本書は、平成26年度地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業(文部科学省委託事業)により作成しています。

参考・引用文献

- 小学校学習指導要領解説 体育編 (平成20年8月 文部科学省)
中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成20年9月 文部科学省)
多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット(文部科学省)
幼児期運動指針普及用パンフレット (文部科学省)
学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動 ―授業の考え方と進め方―
(平成24年7月 文部科学省)
平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(平成26年11月 文部科学省)
子どもの体力向上のための取組ハンドブック(平成24年3月 文部科学省)
アクティブ・チャイルド60min ―子どもの身体活動ガイドライン―
(平成22年4月 財団法人日本体育協会)
アクティブ・チャイルド・プログラム (平成22年10月 財団法人日本体育協会)
平成27年度学校教育指導指針 (岩手県教育委員会学校教育室)
岩手っ子体力アップ運動小学校体育科指導資料ハンドブック(平成22年2月 岩手県教育委員会)
体力向上を目指した授業改善の取組について
(平成26年1月 盛岡教育事務所 監修:岩手大学教授 清水 茂幸 氏)