平成25・26年度 福岡県体育研究所 調査研究報告書

体力アップ。福岡モデル

~体力の向上を図る学校教育活動~



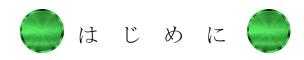








楽しく体力の向上を図るアイディア満載!!平成27年3月福岡県体育研究所



子どもの体力は、文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によると、概ね低下傾向に歯止めがかかってきているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状態にあります。また、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められ、中学校女子においては、スポーツをほとんどしない子どもが2割を超えています。

福岡県の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果に目を向けてみますと、平成26年度は、小学5年生男女・中学2年生男女すべてにおいて全国平均値との差が最小であったという良好な状況も確認できます。しかしながら、以前、目標として掲げている全国平均値を上回ることは達成することができていません。

このような国・県の動向をふまえて、体力の向上を図る方策を提案していくことが福岡県体育研究所に求められている使命であるととらえ、平成25年度から子どもの体力向上に焦点をあて「体力アップ福岡モデル〜体力の向上を図る学校教育活動〜」をテーマに掲げて調査研究を進めてまいりました。

今回の調査研究は、体育科・保健体育科の学習成果を実生活・実社会へ 広げていけるように、体育科・保健体育科の授業以外での体力向上に係る 実践モデルの提案を中心にしています。

本報告書には、「学校で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり」、「家庭や地域で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり」、「望ましい生活習慣の定着」の3つの柱から、40の実践モデルを提案しています。本報告書を参考にして、各学校において一校一取組を位置付けた「体力向上プラン」を作成していただきたいと考えています。そのことにより、体育科・保健体育科授業とともに、授業以外の取組の充実を図り、子どもが十分に体を動かして、運動・スポーツの楽しさや意義・価値を実感して、運動やスポーツの習慣化、日常化につなげ、体力が向上していくことを期待しています。

おわりに、この調査研究において御指導、御協力いただきました調査研究委員の方々及び調査研究協力校に対しまして、心より感謝申し上げます。

平成27年3月

福岡県体育研究所長 寺崎 雅巳

章構成

~全体構成~





第1章 「実践編」

- この章では、
 - ○「学校で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり」
 - ○「家庭や地域で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり」
 - ○「望ましい生活習慣の定着」
- の3つの柱から、40の体力向上に係る実践モデルを紹介しています。

まずは、実践編を参考にして学校の取組について具体的な計画を立てましょう。



第2章 「授業編」

この章では、校内における体育科・保健体育科の授業に係る研修会の実施例、日々の 学習指導に役立つ指導資料を紹介しています。

授業編を参考にして、授業に係る研修会を実施して、体育科・保健体育科の授業の充 実や改善につなげていきましょう。



第3章 「分析編」

この章では、実践編作成の根拠となったデータをまとめています。体力とは?体力向上のために必要な条件は?等、『体力』に係る理論をもっとくわしく知りたい方におすすめです!

目 次

実践		1
I 学	校に合った取組を見つけよう!	2
I 🗏	標や計画をつくろう!	4
Ⅲ 具	体的な取組を設定しよう!	7
実	践40モデル	8
IV 取	組を評価、深化させていこう!	8 8
授美		93
(1)	本育科・保健体育科の授業について	9 4
(2) 書	教師の体育科・保健体育科の授業に対する意識や現状について	9 4
(3)	本育科・保健体育科の授業に関する研修会の実施	9 6
(4)	本育科・保健体育科の授業づくりに役立つ資料集	98
分析	斤編	101
は	: じめに	102
	本事業の基本方針	
	体力の必要性について	
	体力と学力、生活習慣の相関について	
I 福	岡県の子どもの体力・運動能力、生活習慣等の実態	1 1 0
Ⅱ 福	岡県の学校の体力向上に関する取組の実態	1 1 6
Ⅲ 福	岡県の体力上位校の子ども、学校の実態	1 1 9
IV 文	部科学省の調査結果から	1 2 4
V 子	どもの体力向上に向けて	129
*	引用・参考文献、研究組織	1 3 1

本書の活用について

本書は、学校の実態に応じて、体力向上に取り組んでいただくための実践事例集です。

具体的な実践モデルを掲載した『実践編』、体育科・保健体育科の授業の充実、改善についての『授業編』、さらには、実践編作成の根拠となった『分析編』の3章構成となっています。

『実践編』『授業編』で早速取組をスタート! さらに、『分析編』 で、実践の価値を確認して下さい。

体力向上は様々な取組の成果です。キーワードは【継続】と【徹底】 です。

| 福岡県体育研究所のアプローチ



上図は、実生活・実社会への学習成果のひろがりを示したものです。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内の活動や部活動などの教育課程外の活動へ、さらには、家庭・地域へと広げていくことで運動の日常化・習慣化が図れると考えます。福岡県体育研究所では平成22年3月に「体育の年間指導計画福岡プラン」、平成25年3月に「体育的学力を育む授業づくり」と体育科・保健体育科の授業に関する情報を発信してきました。

そこで、今回は、授業と日常生活をつなぐために、体育科・保健体育科の授業以外の教育課程内や教育課程外の活動、家庭や地域との連携などにおける体力向上の取組に焦点をあてました。

2 体力アップ福岡モデルの柱



本報告書の「実践編」は、大きく次の3つの柱から実践モデルの作成を行っています。

- ① 学校で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり
- ② 家庭・地域で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくり
- ③ 望ましい生活習慣の定着

主として①・②の柱により「運動するチャンス」と「運動へのやる気アップ」をねらいとしています。また、これらとともに、体力または学力の基礎となる望ましい生活習慣の 定着を図っていくことが大切です。

本報告書では、この3つの柱に係る実践モデルを合計40モデル紹介しています。 学校や子どもの実態に合ったモデルを参考にして、実践へ役立ててください!

3 さぁ、実践編へ!アクションをおこしましょう



- ○学校の実態に応じたモデルを確認しましょう。(P2へ)
- ○モデルをもとに、実践計画をつくりましょう。(P6へ)



- ○全職員で共通理解のもとに取り組みましょう。
- ○計画的、継続的に実践しましょう。



- ○取組に関する評価を行いましょう。 (P88へ)
- ○複数年での学校の取組の実績を確認しましょう。



○改善策や新たな取組について考えましょう。(P88へ)





I 学校に合った取組を見つけよう!
Ⅱ 目標や計画をつくろう!
□ 具体的な取組を設定しよう!
□ ~実践モデル4〇~
Ⅳ 取組を評価、深化させていこう!

キーワードは「継続」と「徹底」

- 「継続」していくことの重要性は分析編でも明らかになっています。 「この取組をしよう!」と決めたら、改善を図りながら地道にコツコツ積 み上げていくことを大切にしましょう!
- ある学級だけ、ある学年だけでは効果が上がりません。全職員の共通理 解のもとに取組を進めていくことが重要です。「これをやろう!」と決め たら全職員で「徹底」して取り組むことを大切にしましょう。
- ※40の実践モデルは内容的に小学校向け、中学校・高等学校向けがありますが工夫を加えればどの校種でも使えるようなモデルになっていますので、是非参考にしてください。

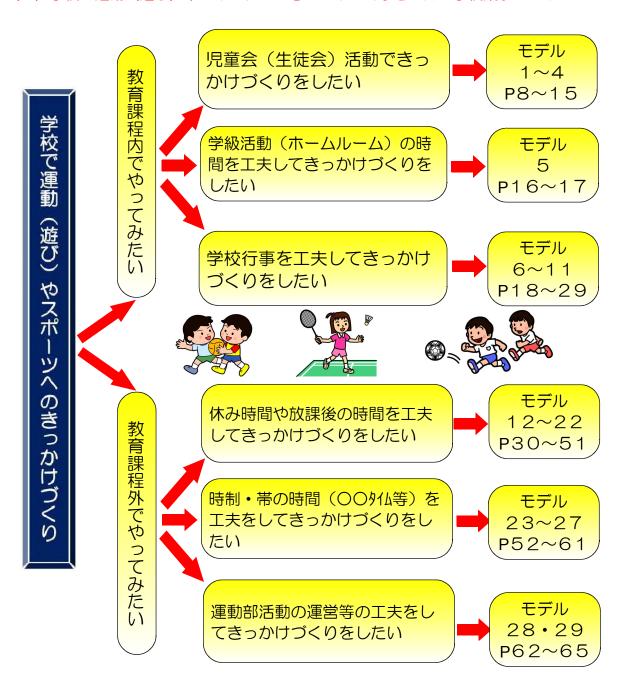
I 学校に合った取組をみつけよう!



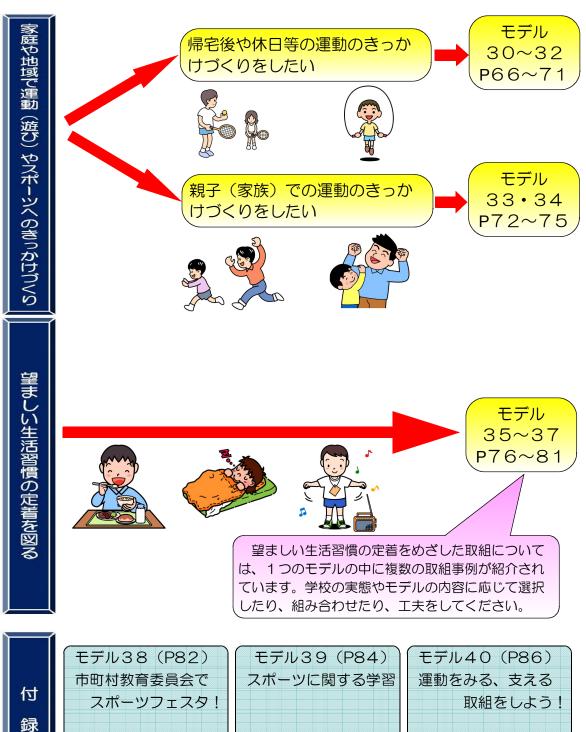
時間が確保できるか、どんな取組を行ってみたいか、児 童生徒の実態等、各学校によって実態は様々です。

そこで、この章では、学校に合った取組について方向性 をつかんでもらいたいと思います。

(1) 学校で運動(遊び) やスポーツへのきっかけづくりをしたい学校集まって!



(2) 家庭や地域で運動(遊び)やスポーツへのきっかけづくりをしたい学校集まって! 望ましい生活習慣の定着を図りたい学校集まって!



○著名選手の講演会・実技

〇体育理論の学習

○運動をみる 支える取組

〇とびうめ応援レター部

○教育委員会の取組

○市町村研究部会の取組

Ⅱ 目標や計画をつくろう!



体力向上プランを作成するにあたり、各学校で目標指数・数値の設定を行っています。この指数・数値の設定についても新体力テストに関すること以外に様々な角度から設定することが考えられます。

(1)体力向上プランの目標指数・数値の設定について

体力向上プランの目標指数・数値の設定については、新体力テストに関わる指数・数値の設定だけではなく、様々な視点からの指数・数値の設定が考えられると思います。あくまでも最終目標は、体力合計点を上げることではなく、運動好き・スポーツ好きな子どもを育て、運動やスポーツが習慣化・日常化することにあるからです。

そこで、以下のような視点から、学校で体力向上プランの目標指数・数値について一考 してみてはいかがでしょうか。

新体力テストの面から

- ○新体力テストの体力合計点□点(前年度から+□点)(福岡・全国平均以上)
- ○新体力テストの長座体前屈の平均値を□cm(前年度から+□cm)
- ○新体力テストの総合評価DE群を□%以下にする。

運動やスポーツへの意識の面から

- ○体育の授業が「楽しい」と感じている割合を□%以上にする。
- ○運動やスポーツが「好き」である割合を□%以上にする。

運動やスポーツへの取組状況の面から

- ○1週間に□日以上運動やスポーツをする割合を□%以上にする。
- ○1週間の総運動時間□時間以上の割合を□%以上にする。
- ○1週間の総運動時間60分未満の割合を□%以下にする。
- ○土曜日、日曜日に運動やスポーツをする割合を□%以上にする。
- ○1日に□分以上体を動かす子どもの割合を□%以上にする。

生活習慣の面から

- ○朝食を毎日食べる子どもの割合を□%以上にする。
- ○睡眠時間が6時間未満の割合を□%以下にする。
- ○毎日歩いて登校する子どもの割合を□%以上にする。(※小学校)
- ○テレビやゲームの時間が1時間30分未満の割合を□%以上にする。
- ○スマートフォンや携帯電話の利用時間が□時間以上の割合を□%以下にする。

地域や家庭との連携の面から

- ○「親子(家族)で遊ぼう」の実施率を□%以上にする。(小学校)
- ○親子(家族)で運動を月に□日以上する割合を□%以上にする。(小学校)
- ○親子(家族)で部活動のこと等について月に□日以上話す割合を□%以上にする。
- ○地域でのスポーツ行事等に参加する割合を□%以上にする。
- ○市町村主催のスポーツ大会や体育会等の参加率を□%以上にする。
- ○保幼小、小中、中高等のスポーツに関する交流を年□回以上実施する。

学校の取組の面から

本書のモデルを参考にしながら、または学校独自に体力向上の取組を計画していきます。その取組に関する到達目標を設定することも1つの方法です。

例:運動や遊びを誘発する学校環境の工夫を行う取組

→○運動場や中庭等に□種類以上の運動遊びの場を設置する。

例:特別活動を活用して各学級でスポーツ集会を計画的に位置付ける取組

→○各学級、学期に最低□回はスポーツ集会を実施する。

例:毎週、土曜日・日曜日に親子で運動する機会を創出する取組

→○親子で運動に取り組んだ割合を□%以上にする。

例:週に1回、運動部活動に所属していない生徒に運動の場を設定する取組

→○平均参加率□%以上にする。

各学校の課題や取組と関連させて、上記のような視点から複数の目標指数・数値を設定して学校として目指すべきゴールを明確にしましょう。年度初め、年度終わりの評価をするだけでなく、年間を通して複数回評価を行いながら伸びを確認したり改善を図ったりすると、さらによりよいものになると思います。

なお、小学校・中学校においては、必ず明記する指数として下記の指数がありますので 確実に設定しましょう。

小学校・中学校の必須指数

- (1) 体力アップシートの活用率
- (2) 福岡県子どもの体力向上広場HP「スポコン広場」チャレンジランキング ゾーンへの登録学級数(のべ数)【小学校のみ】
 - ※1学級12種目まで登録可能です。

(2)長期的なスパンで計画を立ててみましょう

体力向上は、継続性のない取組では効果は期待できません。また、1年のうちにあれもこれもと欲張っても労力が大きすぎて長続きさせることができません。大切なことは、長期的な展望をもって、地道に「継続」して積み上げていくことです。

そこで、3ヶ年位の長期的な見通しをもった大まかな計画を作成していきましょう。 また、決定したことは全職員で共通理解をして「徹底」していくことも重要です。

~A小学校を例に~



新たな取組で子どもの運動機会を創出したいね。でも、いきなり時間を設定するのは難しいので、今年度は環境づくりからやってみよう。そして来年度以降、時間を新たに設定した取組を計画できるように進めていってはどうだろうか。

1年目 2年目 3年目 運動(遊び)、スポーツのき 始業前の時間をつかって運動 運動(遊び)スポーツのきっ っかけをつくる環境の工夫 へのきっかけづくり かけをつくる学校行事の工夫 ・屋外に3~5の場 ・週に1~2回程度から ・授業との関連 ・学期に2行事ずつ程度 ・校内掲示の工夫 ・手軽な内容で 体育科・保健体育科の授業の工夫・改善 ○ 年2回、体育や体力向上に関する研修の実施(一般研修) ○ 授業研究、講師を招聘しての講話、実技等の実施

~学校の長期的な計画を立ててみましょう~

1 年目	2年目	3 年目
体	育科・保健体育科の授業の工夫・こ	攻善

Ⅲ 具体的な取組を設定しよう!

体力向上実践モデル集

事例	モ デ ル 名	ページ	チェック
	○○小(中高)運動(遊び)・スポーツギネスに挑戦	8	7 = 7 7
	○○小 (中高) スポーツ集会 I	1 0	
	○○小(中高)スポーツ集会 I	1 2	
	行ってみよう!グラウンドへ やってみよう!体育館で	1 4	
	誰でも・手軽に・楽しくできる運動体験	1 6	
	〇〇小(中高)筋肉番付 新体力テスト!	1 8	
	みんなでスポコン!	2 0	
モデル8	体力セルフチェック	2 2	
モデル9	体育的行事で体力アップ!	2 4	
	参加者全員で登頂・完歩しよう!	2 6	
モデル11	地域の特色を生かしたスポーツイベント	2 8	
	○○小(中高)アスレチック	3 0	
モデル13	めざせ運動(遊び)・スポーツ王	3 2	
モデル14	体力に関心を!体力向上ルーム	3 4	
	運動(遊び)・スポーツチャレンジ課題	3 6	
	遊びのバイキング&めざせ○○小(中高)体力キッズ	3 8	
モデル17	休み時間は遊遊タイム	4 0	
モデル18	社会体育体験広場	4 2	
	昼休みが待ち遠しい! チャレンジタイム	4 4	
モデル20	レッツ ダンス♪♪	4 6	
モデル21	自分で計画を立て目的をもって運動に取り組もう!	4 8	
モデル22	昼休みを有効に使って、運動に取り組もう!	5 0	
モデル23	みんなで楽しく業間体育	5 2	
モデル24	目覚めろ頭と体!朝のお手軽運動	5 4	
モデル25	なわとび(短縄&長縄)チャレンジ	5 6	
	さわやか朝のランニングタイム! 継続が伝統へ	5 8	
	短い時間で効率アップ!運動と清掃・読書	60	
	運動部活動の新しいスタイル!!	6 2	
	エンジョイ スポーツサークル!	6 4	
	家庭でトライ!	6 6	
	家庭でエクササイズ!	6 8	
	歩け 歩け 歩いて動いて体力アップ!!	7 0	
	親子(家族)でチャレンジ	7 2	
	親子(家族)で運動ふれあい週間	7 4	
	めざせ 生活リズム達人!	7 6	
	体力向上!食の重要性について	7 8	
	食事・休養・運動のバランスアップ!!	8 0	
	(付録)市町村教育委員会でスポーツフェスタ!	8 2	
モデル39		8 4	
モデル40	(付録)運動をみる、支える取組をしよう!	8 6	

使えそうなモデル、おもしろそうなモデルにチェックしよう!

! 休み時間・児童会(生徒会)活動

○○小(中高)運動(遊び)・スポーツギネスに挑戦

こんなことをやってみました!

多種多様な運動(遊び)種目を考え て記録に挑戦する場を昼休みに設定 しました。



各種目の1位記録を〇〇小ギネス記 録と認定して掲示しました。月に2 回記録会を定期的に開催して継続す ることを大切にしました。

もっとくわしく教えるよ! 2

○種目の例

※は工夫例



竹馬 (鉄馬)

竹馬(鉄馬)

30m走(記録 秒)

※学年によって距離を変化・アイドリング(記録 秒)



一輪車

· 3 0 m 走 (記録 秒)

※学年によって距離を変化



リフティング 続けて(記録 回)

※ワンバウンド可



フラフープ 続けて何秒(記録 秒) ※回す部位を変化

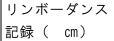


ロケット投げ 投げた距離 記録(m) ※投てき物を変化



フリースロー 記録(10回中〇回) ※続けて入った回数 ※学年によってルールや距 離を変化







ど根性 ぶらさがり記録(秒)



一気に登れ 頂上にタッチ記録(秒)



激しく動け 万歩計1分間記録(回)



コーンタッチ ゴールまで記録 (秒)



雲梯ダッシュ ゴールまで記録(秒)

○具体的な運営について

- ■毎月第2・4木曜日の昼休みに〇〇小ギネス記録会を実施する。
- ■体育委員会が記録会を運営する。
- ■各種目ごとに区域割りをして移動は自由とする。
- ■当日の朝や昼休みに放送をして参加を呼びかける。
- ■校内に○○小ギネス掲示板を設置し、ギネス記録保持者とその記録を掲示する。
- ■○○小ギネス記録は学年別や男女別などで記録する。

3 こんなことに気をつけて!



例に挙げている種目以外にも知恵を出し合って、新たな種目を考えてみるといいですね。

みんなの意欲が持続するように定期的に新たな種目を加えたり、種目内容 に工夫を加えたりして変化させるといいですね。 『休み時間・児童会(生徒会)活動

モデル2

○○小(中高)スポーツ集会 I

1 こんなことをやってみました!

児童会・生徒会主催による運動(遊び)に係る取組を屋休みに定期的に 実施して、運動(遊び)をする機会 を創出しました。



月1回を目標に、様々な運動(遊び)を企画していきました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○児童会(生徒会)主催の運動(遊び)に係る取組の実施(昼休みを活用)

4月	鬼ごっこ大会1
5月	体力アップ週間
6月	投げて投げて投げまくれ大会
7月	昔遊び紹介
9月	アームレスリング大会
10月	遊具をもっと楽しもう週間
11月	ドッジボール大会
12月	けってけってけりまくれ大会
1月	つなひき大会
2月	なわ跳びチャレンジ
3月	鬼ごっこ大会2

基本的な進め方

- ■体育委員会などが主催する。
- ■児童会(生徒会)活動で計画や準備を行う。
- ■昼休みを活用して実施する。
- ■実施日は全員参加を原則とする。



- ■鬼ごっこを精一杯楽しんでいます。
- ■色々な鬼ごっこがあるのでパターンを変化させています。
 - ◇こおり鬼 ◇しっぽとり鬼 ◇けいどろ
 - ◇てつなぎ鬼 ◇三色鬼 ◇つき鬼



- ■3年生以下に新体力テストの各種目の行い方を教えます。
- ■体育委員会が行い方やコツを伝授しています。



- ■ボール投げにつながる遊び を考え、競争しています。
 - ◇的当て
 - ◇ストラックアウト
 - ◇スカッドボーイ投げ
 - ◇遠投競争

~昔遊び紹介~

- ■体を使った昔遊びを紹介して体験しています。
 - ◇ゴムとび ◇あんたがたどこさ ◇ゆうびんやさん ◇ケンパー ◇ろくむし



- ■小学校3年生以下には、遊 具を使った遊びを紹介して います。
 - ◇登り棒 ◇雲梯

 - ◇クライミングロープ



- ■ボール蹴りにつながる運動遊びを考えて競争しています。
 - ◇PK合戦 ◇的当て競争 ◇キックターゲット◇ボール飛ばし競争(けり)

3 こんなことに気をつけて!



児童・生徒数の多い学校は、学年ごとの開催、少ない学校は合同開催を する等、実態に応じて開催するといいですね。

誰でもある程度はできる、簡単にできるような種目(遊び)を考えましょう。テレビ番組や図書館の本等が参考になりますね。

休み時間・児童会(生徒会)活動

モデル3

┃○○小(中高)スポーツ集会Ⅱ

1 こんなことをやってみました!

児童会(生徒会)主催で学期に1~2回、運動(遊び)やスポーツに係る集会活動を位置付けました。



色々な集会を開催することで、様々な運動経験を積ませ、運動やスポーツの楽しさを味わわせました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○児童会(生徒会)主催の運動(遊び)に係る集会活動の例

5月	遊んで友達増やそう集会(伝承遊びを中心に)
6月	スポーツスタンプラリー集会
10月	ニュースポーツ集会 1
12月	ニュースポーツ集会2
2月	校内駅伝集会

基本的な進め方

- ■1つの委員会ではなく各種委員会で分担して主催する。
- ■基本的に集会活動として1単位時間を確保する。
- ■代表委員会等で内容等について確認する。

『遊んで友達増やそう集会』







- ■伝承遊びを中心に、いくつかのブースを校内に設置しています。
- ■時間で区切り、各グループがブースを順に回って各種の伝承遊びを体験しています。
- ■図書資料等を活用し、ブースでの遊びを計画しています。
- ■各ブースでの運営は、各種委員会が中心に行っています。

『スポーツスタンプラリー集会』



- ■複数のチャレンジ課題を設定したブースを校内に設置しています。
- ■課題をクリアできたらスタンプを獲得できるようにしています。
- ■グループでいくつのスタンプを獲得できるかで競争しています。

『ニュースポーツ集会』







- ■ニュースポーツを体験しています。
- ■ゲストティーチャー等を招くことができる場合は活用しています。
- ■多様なニュースポーツがあるので、学校、地域、子どもの実態などを考慮して選定 しています。
 - ◇ペタンク ◇カローリング ◇ディスクゴルフ ◇インディアカ等

3 こんなことに気をつけて!

全校児童の多い学校は、学年ごとの開催、全校児童の少ない学校は合同 開催等、実態に応じて開催するといいですね。

誰でも挑戦できるように、簡単にできるような種目(遊び)を考えましょう。テレビ番組や図書館の本等が参考になりますね。

!生徒会(児童会)活動

モデル4

行ってみよう!グラウンドへ やってみよう!体育館で

1 こんなことをやってみました!

10月・11月のスポーツに適した 時期に多くの生徒がスポーツを楽し むことができる「スポーツ月間」を 設定しました。



個人の技能や体力に関係なく、誰も が楽しむことのできる運動やニュースポーツ等を実施しました。

計画や運営は生徒会の各組織で分担 して実施しました。

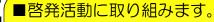
2 もっとくわしく教えるよ!

- ■10月・11月を「スポーツ月間」として位置付け、昼休みを活用して25分間程度、様々な運動やスポーツを行っています。
- ■基本的に、晴れの日はグラウンド、雨の日は体育館や武道場でできる運動やスポーツを行っています。
- ■対象は、全校生徒で、参加は自由です。
- ■多くの生徒が楽しく無理なく参加できるように計画します。
- ■運動する人・応援する人・計画する人等、様々な立場で仲間と関わり合いながら、 スポーツを楽しみます。

○運営について



- ■体育・スポーツ委員会が計画して、活動運営 は生徒会の各組織が分担しています。
- ■6月の生徒総会で概要を提案します。毎月定 例の体育・スポーツ委員会で審議し、多くの アイディアを収集しています。
- ■生徒会顧問の先生にも協力していただいてい ます。



- ◇生徒会通信で月ごとの計画の概要をお知らせしています。
- ◇校内の掲示板に活動内容・活動場所・時間 等をお知らせしています。
- ◇各スポーツのルールやマナーをお知らせしています。
- ◇スポーツの特性やトピックス等、興味を持 つような内容をお知らせしています。
- ◇帰りの放送やお昼の放送で、参加奨励のア ナウンスをしています。



○スポーツ活動の具体的活動内容



- ■個人の技能や体力に関係なく、誰もが楽しむことのできる運動やニュースポーツ等を実施しました。
- ■少ない用具でできる運動やスポーツを計画し、負担を少なくしています。
- ■ソフトバレー等、地域の大会でも行われているような種目を積極的に行うようにしています。
- ■月の最終週には、○○大会等を設定して、交流する機会を設定しています。

○役割と様々な関わり方

- ■多くの生徒のアイディアや特技を生かす取組にしています。 ◇ダンスが得意な生徒が、楽しくできるダンスを創作した り、先生役をしたりしています。
 - ◇応援チームをつくって、スポーツを楽しむことも味わってもらいます。
 - ◇物づくりが得意な生徒を募って、簡易な手作り用具を作成しています。
 - ◇活動の手順を示して、用具の準備や片付け等を参加者全 員で行うような温かい雰囲気をつくっています。







3 こんなことに気をつけて!



生徒や学校の実態を踏まえて、無理のないように計画するといいですね。

地域のスポーツ推進委員や社会体育指導者等に協力していただくといいで すね。 |特別活動(学級活動・ホームルーム活動)

モデル5

誰でも・手軽に・楽しくできる運動体験

1 こんなことをやってみました!

特別活動の時間を活用して、自分の 運動習慣を見直したり、生涯スポーツを見通した運動を体験させたりする場を設定しました。



ニュースポーツ等、運動部活動に 所属していない生徒や日頃あまり 運動に取り組んでいない生徒も手 軽に楽しく運動に取り組める活動 を体験させます。

2 もっとくわしく教えるよ!

○ 特別活動の時間に様々な運動体験

1 学期	手軽にできる運動体験
2 学期	ニュースポーツ体験
3学期	パラリンピック種目体験

- ■学期に1回ずつ、特別活動の時間に様々な運動体験をする機会を設定します。
- ■競技性が強いものではなくレクリエーション的な内容を重視します。
- ■ここで体験したことが日常生活につながるように工夫します。

『手軽にできる運動体験』



- ■各種コースを設定して、自分でコースを選択するようにします。
- ■コースについては、学校や地域の実態に応じた工夫が重要です。
- ■手軽に取り組めるような運動のコースを考えています。
- ■指導者については、地域のインストラクター等に協力してもらっています。

『ニュースポーツ体験』



- ■数種類のニュースポーツの場から生徒が自分で選択して体験します。
- ■ニュースポーツの用具は地域や教育委員会から貸し出してもらっています。
- ■その他にもたくさんのニュースポーツがあるので地域や学校の実態に応じて工夫しています。
 - ◇ユニホック ◇キンボール ◇フライングディスク ◇ユニカール

『パラリンピック種目体験』



- ■数種類のパラリンピック種目を自分で選択して体験します。
- ■運動体験だけでなくパラリンピックに関する理解を深めることにもつながります。
- ■その他、様々な種目があるので、体験できない種目は紹介ゾーンを設置します。

3 こんなことに気をつけて!



「誰でも」、「手軽に」、「楽しく」できるをテーマにいろんな運動が 体験できる機会をつくることを大切にしていきましょう。

様々な手軽に取り組める運動を行うことで、運動の習慣化につながるといいですね。

▋学校行事・休み時間

モデル6

┃○○小(中高)筋肉番付 新体カテスト!

1 こんなことをやってみました!

新体力テストを測定ではなく大会として設定し、イベント的に実施して児童のやる気を引き出しました。



大会前は、新体力テスト教室を実施 し、行い方やコツを伝授するように しました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○体力テストを「○○小(中高)筋肉番付」大会として設定



- ■スポーツイベントとして本格的に開会 式から行っています。
- ■校長先生の話、選手宣誓等、大会の雰囲気をつくりだして児童のやる気を高めています。
- ■各学級の旗を作成して団結力を高めています。
- ~児童のやる気を引き出す種目ネーミングの工夫~
- ■どんな運動なのかイメージできるキーワードをつけてみました。
 - ◇握力→せーの ギュウー「握力」
 - ◇上体起こし→めざせ○○小ブリー隊長「上体起こし」
 - ◇長座体前屈→さらに向こうへ「長座体前屈」
 - ◇反復横とび→忍者のように素早く動け「反復横とび」
 - ◆20mシャトルラン→限界に挑戦「20mシャトルラン」
 - ◇50m走→全力ダッシュ!「50m走」
 - ◇立ち幅とび→腕を振って遠くへ!「立ち幅跳び」

○やる気を引き出す記録カード

		牵				牟		车		
3	Allodi		Billioddi	àliai	lii .	BW08H	Allogi		Historia	
龜労	4	à	14	- 6	à	-	4	2		
正体他にし		Ä		А	¥		R	×		
英座体育館	=			=			=			
炭疽機とび	2	à		2	ä		2	,		
20m3+18-7>		à			*		a	1		
50m走		à			-	ı,		i)		
立ち備とび	=	á		=	i		=	i		
ソフトキ'ーを投げ	-	a)		=	2		-	1	,	
発売野舎					×					

- ■児童が目標をもてるように、記録カードとともに次の内容を記載したカードを配布しています。
 - ◇全国平均 ◇福岡県平均 ◇昨年度の自己記録 ◇当該学年の校内歴代 1 位記録
- ■これらの記録を参考にして、目標設定できるように しています。

○大会の雰囲気を盛り上げる工夫





■各種目の会場に現在の上位記録を掲示して、目標をもたせるとともに、児童のやる気を高めています。

- ■大会終了後は閉会式(表彰式)を行い、上位学級や上位入賞者の表彰を行っています。
- ■技能差に対応するため伸び率での表彰 も行っています。

○大会前に新体力テスト教室を設定





- ■大会前の2週間程度、新体力テスト教室を実施しています。
- ■各種目の会場を設定して、体育委員会が中心になってお世話しています。
- ■低学年に各種目の正しい行い方を教えることを目的としています。

3 こんなことに気をつけて!

運動が苦手な児童への配慮も大切にしましょう。昨年度の自己記録と比較させたり、伸び率での表彰等を行ったりすることで、能力差に応じることができます。

学期に1回ずつ「大会」を位置付けると、自己の成長を実感する大会にできますね。ただし、この場合は、種目数を減らしてスリム化すると実施し やすいと思います。 学校行事・休み時間+環境の工夫

モデル7

みんなでスポコン!

1 こんなことをやってみました!

福岡県のスポコンに学校全体で取り 組んでいます。1年間継続して取り 組むことを重視しました。



学級対抗で競い合ったり、大会の場を設定したりして挑戦意欲をかきたてました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○始業前と昼休みを活用して学級で練習







- ■始業前や昼休みを活用し、以下のような工夫をしながら学級で練習を行っています。
 - ◇学級にスポコン係を決め、係を中心に練習日程を計画しています。
 - ◇スポコンの練習の際には、体育館を開放しています。
 - ◇練習日程の例
 - 毎週火曜日、木曜日の昼休み→スポコンの練習
 - 毎日の昼休み最初の10分間→スポコンの練習

○学級対抗で競い合わせて挑戦意欲を!





- ■各学級の記録を掲示するスポコンコーナーを設置しています。
- ■各学級の記録や目標記録を記入して掲示しています。
- ■記録は随時更新しています。
- ■定期的に県や教育事務所での順位も掲示しています。

○運動会でもスポコン競技





■運動会の競争遊技種目にスポコン広場種目の要素を取り入れた競技を行っています。

○年度末に校内スポコン大会を開催





- ■1年間の成果を発揮する校 内スポコン大会を開催して います。
- ■<mark>保護者にも公開し、応援を</mark> お願いしています。
- ■1年間の成果を発揮する場になるとともに、先輩の試技をみてあこがれをもつ場にもなっています。大会での6年生の姿を見た5年生の感想を紹介します。
- ~私が、進級してがんばることは、スポコンの長なわです。

なぜ、がんばろうと思ったかというと、元6年2組が長なわをしているのを見て、かっこいいと思ったからです。また、3分間の長なわで500回をこえて、すごいと思ったからです。

そのために、今していることは、毎朝8時から、8時15分まで朝練をしています。 そして金曜日には、3分間の記録をはかり、記録を伸ばしています。

これからも、去年の6年2組の大縄の姿を目標に、24人の心を1つにして練習をがんばりたいと思います。~

3 こんなことに気をつけて!

スポコン大会だけでなく、全校集会等で高学年の姿を披露する場を設定する等の工夫もありますね。

自由遊びの時間も確保しながら、児童を中心に無理のない練習計画を立てるといいですね。児童のやる気を上げて徐々に練習時間を増やしていきましょう。



学校行事

体力セルフチェック

1 こんなことをやってみました!

新体力テストを年2回実施して、自己の伸びを実感させたり、記録向上への意欲をもたせたりしています。



新体力テストの結果をきちんと自己 分析させることで、自己の体力の実 態をつかませるとともに、今後の体 力づくりの目標をもたせています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○新体力テスト年2回実施



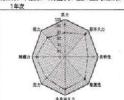
年2回の新体力テストを年間計画へ 5月 第1回新体力テスト

12月 第2回新体カテスト

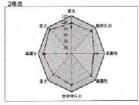
- ■新体力テストを年2回設定して、 自己の記録の変容を確認させています。
- ■自分の目標記録をきちんと立てさせ、目標をもって挑むようにしています。

○自己の体力の実態をつかむ個人分析表

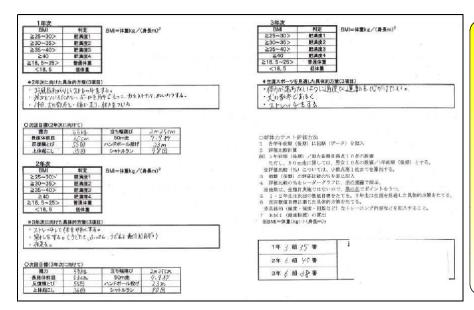
MI	質力(能力)	上保報さし (動格久力)	長鹿洋賞庭 (車軌性)	反復機能(F (動態性)	シャトルラン (金番椿久力)	50m (量力)	立ち機上び (職職力)	ポール役付 (投力)	BM更減度	X27 3
最高10金(属于)	55kgULL	85個以上	64omW.±	63直架上	125MW.E	5.68 S.T	265cmB.E	37m#.E	SMME	
##10#(# ?)	39kg tt 上	29(R.W.)L	63amt#.±	63前以上	seau.t	7.78UF	210cm#J.E.	25mile E	BM報意	经合货信 再点合款
1年新期	36 RE	30 m	53 em	53 4	90 m	8.0 .	220 em	20 ~	10/4/50	
PALE	80.6 %	103,4 %	84.1 %	100 %	102,3 %	96.3 %	104.8 4	87 %		
1年後期	/4	31 10	56 am	53 4	/6	/8	210 000	/0		ACTION .
野藤北朝	/ 8	106.9 %	105.7 %	100 %	/ 8	/ *	100 %	/ *		
2年前期	27 ke	35 ₪	50 om	54 #	76 =	8.0 8	222 mm	22 m		
野鍋共和	75.0 %	120.7 %	79.4 *	101.9=	86.4 4	96.3 %	(0518 H	9519 %		
2年後期	30 4	33 ₪	48 am	50 a	19		om	m		(19 th
評価比較	8313 %	11318 %	76.2 %	94133	4	%	N	%		
3年管期	36 ME	30 =	5 4 em	54. 0	88 m	2./ >	230 cm	27 m		
B-WITH	(00 %	103.4 %	85.7 %	101.9 %	(00 %	95.1 %	109.5 *	117.4 *		
544.0	30 he	10	57 m	4		8-	2/4 m	m		255 A 1
非保 此教	83.3 N	*	90-4 *	%	*	**	(0) . 9 M	*		
新体力テスト(後 1年次	期)にて、実施しない。	第日の記録・評価比		つぶしをする。 2年次			3年次			







- ■各種目10点満 点に対する到達 度を記録する欄 があります。
- ■3年×2回、合計6回記録して自己の体力の変容を確認できるようにしています。
- ■レーダーチャー ト化して、自己 の体力の実態が 視覚的にとらえ ることができる ようにしていま す。



- ■自己の体力の実 態から、次年度 へ向けた具体的 な運動実践の計 画を記入する欄 を設けて実践に つなげるように しています。
- ■各種目の次年度 の目標記録を記 入させ、記録を 向上させる意欲 をもたせます。



- |体カテストランキング(運動部活動部員以外版 ※男子)| 上体起こし 2位 3位 2位 3位 50m走 シャトルラン 1位 2位 3位 3位 4位 4位 5位 5位
- ■新体力テスト結果について体力合計点 や各種目の得点のベスト〇位を掲示し
- ■全校生徒部門と運動部に所属する生徒 以外の2部門を設定しています。
- ■クラスごとのランキングも設定して競 い合えるようにしています。また、伸 び率でも競い合います。

3 こんなことに気をつけて!

5位 〇年〇組

新体力テストの結果から日々の体力づくりの実践につなげるといいです ね。

運動部に所属する生徒以外の生徒については、新体力テストの結果と、 モデル31 (家庭でエクササイズ!) の家庭での運動の取組に関連させ るとおもしろいですね。

学校行事・生徒会活動

モデル9

体育的行事で体力アップ!

1 こんなことをやってみました!

体育的行事を充実させ、体力アップ を図りました。



それぞれの学期に2~3回、体育的行事を計画しました。 季節に合わせ、内容を検討し実施しましょう。

2 もっとくわしく教えるよ!

○年間8回体育的行事を計画

月	内容
5月	新体力テスト・身体測定の実施 (全校一斉)
6月	水泳記録会の開催(保健体育授業内で実施)
7月	1 学期「クラスマッチ」 (球技・水泳・武道)
10月	体育祭開催
11月	校内運動週間 (長距離走・ウォーキングの奨励)
12月	校内駅伝大会 (クラスから選抜して学年毎に実施)
1月	寒稽古 (ランニング・各自選択)
3月	3学期「クラスマッチ」 (球技・なわ跳び)

~校内運動週間~

- ■校内に1周1kmの 周回コースをつく りました。
- ■2週間、部活動開始前の20分間を活用して長距離走・ウォーキングを行いました。
- ■教員がタイムを計りながら生徒の健康・安全の確保に 努めました。

○1学期

- ■水泳の記録会を行いました。
- ■クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4種目について記録を測定し、トップ10の入賞者は、終業式で表彰しています。
- ■測定等、支える活動に取り組む生徒もいます。
- ■安全面については、十分留意して 実施しています。







○2学期

- ■2学期には、高校生活最大のイベントの体育 祭を行いました。
- ■運営も生徒会を中心に行い、保護者も毎年、 楽しみにしています。学校の特色を出したり 女子が積極的に参加したりできる競技種目が あるといいですね。
- ■校内運動週間で校内に1周1 kmの周回コースを設定し生徒 は運動に取り組みました。
- ■12月には、長距離走に取り 組んだ生徒から選抜し、駅伝 大会を行いました。







○3学期





- ■寒稽古では、参加者全員でランニングを行います。
- ■ランニング終了後、種目を選択して稽古に励みました。心身の鍛練になりますね。

3 こんなことに気をつけて!



発達の段階と種目の特性に配慮して行事を設定するといいですね。 安全面についても十分配慮してください。

行事開催にあたっては、生徒が計画・立案・運営に参加できるようにしましょう。保護者の理解・協力を得ることも大切ですね。

学校行事・生徒会活動

モデル10 参加者全員で登頂・完歩しよう!

こんなことをやってみました!

体力向上に係る学校行事を実施しま した。

- 登山
- 遠足(長距離歩行)



学校から徒歩で行ける山に年に数回 登ったり、長い距離を歩いたりして 体力の向上を図っています。

もっとくわしく教えるよ!

○登山計画

月内容4月新入生歓迎登山5月新緑登山6月異校種交流登山10月体力向上登山11月紅葉満喫登山12月耐寒登山1月冬山登山2月体力向上登山		
5月新緑登山6月異校種交流登山10月体力向上登山11月紅葉満喫登山12月耐寒登山1月冬山登山	月	内 容
6月 異校種交流登山 10月 体力向上登山 11月 紅葉満喫登山 12月 耐寒登山 1月 冬山登山	4月	新入生歓迎登山
10月 体力向上登山 11月 紅葉満喫登山 12月 耐寒登山 1月 冬山登山	5月	新緑登山
11月 紅葉満喫登山 12月 耐寒登山 1月 冬山登山	6月	異校種交流登山
12月 耐寒登山 1月 冬山登山	10月	体力向上登山
1月 冬山登山	11月	紅葉満喫登山
	12月	耐寒登山
2月 体力向上登山	1月	冬山登山
	2月	体力向上登山



■往復2~3時間の行程で 手軽に登山が楽しめる山 を選びました。



- ■登山コースに史跡を入れ 設定しました。
- ■仏跡を眺め、古の道を満 喫しながら登山を行いま した。

- ■新緑登山、紅葉満喫登 山、冬山登山等は、季 節を感じることを目的 の1つとして、登山を 楽しむようにしていま
- ■異校種交流登山では、近 隣の小学校と交流登山を 行います。
- ■人間関係づくりを学ぶ絶 好の機会となります。
- ■体力向上登山では、こ れまでの登山の経験を もとに、目標タイムを 設定して挑戦する形式 をとっています。







○遠足(長距離歩行)

『耐暑ウォーク』





『40kmウォーク』



- ■長距離歩行(25km)に挑 戦する耐暑ウォークを行っ ています。
- ■長い距離を歩き抜くことで 体力向上とともに達成感を 味わうことができます。
- ■体調管理に十分注意し、 こまめに水分を補給しま す。
- ■仲間から頭に水をかけて もらい完歩することがで きました。
- ■12月に、40kmウォークを実施しています。
- ■安全面を考え、交通量の 少ないコースを設定しま す。

○コースの設定に関して



- ■生徒会でコースの下見を行っています。
- ■トイレや休憩場所の確保、危険箇 所の把握は、重要です。
- ■生徒会活動の一環として、計画・ 運営することもできます。
- ■車道を横切る危険な箇所には、教 員を配置しました。



3 こんなことに気をつけて!



体調管理に十分注意し、体調不良等の場合は、無理をせずに申し出ることをさせましょう。日頃から良好な関係づくりが必要ですね。 熱中症予防のため、帽子・水筒を準備させましょう。

安全面に十分配慮してコースを設定するといいですね。 必ず下見を行い、危険な箇所は教員が立つ等、配慮をしてください。保 護者の協力を得ることも大切ですね。

▮ 学校行事

モデル11

地域の特色を生かしたスポーツイベント(体育的行事の充実)

1 こんなことをやってみました!

学校行事における宿泊研修の中に、 楽しく体を動かす時間を設定しまし た。



自然環境を生かすよう工夫しました。また、できるだけ生徒たちのアイディアを用いて計画するようにしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○自然環境を生かした学校行事













~砂浜オリンピック~

- ■自然環境を生かせるような内容を考えました。
- ■学校行事(宿泊訓練)において、「砂浜オリンピック」を開催しています。
- ■学年全員で参加をします。
- ■生徒が中心となって種目内容を計画します。
- ■簡単に実施できるように、あまり道具のいらない内容や学校にある用具でできるよう な内容になるようにしています。
- ■できるだけ運動技能の差が影響しないような内容にしたり、ルールの工夫を行ったり して誰もが楽しめるようにしています。
- ■個人種目やクラスの総合成績などを表彰します。

○地域の自然環境を生かした学校行事のアイディア

- ○田植え前の水田を活用して泥リンピック
- ○登山道を活用して森林セラピー
- ○森林を活用してフィールドビンゴ(野外オリエンテーリング)
- ○海や川を活用して水辺オリンピック等



~自然環境を生かした学校行事を計画するにあたって~

- ■生徒会活動の一環として内容等生徒を中心に計画を立てています。
- ■基本的に誰でもできるように、内容を工夫しています。
- ■事前に危険な箇所や物がないか安全確認を行っています。

○体育的行事の年間計画

5月	体育祭	
6月	クラス対抗 新体力テスト	
7月	水泳クラスマッチ	
9月	体育委員会主催によるニュースポーツ集会1 (昼休み実施)	
10月	球技クラスマッチ	
11月	鍛錬遠足	e e
12月	体育委員会主催によるニュースポーツ集会2 (昼休み実施)	
1月	校内駅伝大会	
2月	ニュースポーツ大会(1・2年生のみ実施)	

- ■単発的に行事を行うのではなく、年間をとおして計画的に位置付けています。
- ■体育科・保健体育科の授業との連携も図っています。

3 こんなことに気をつけて!



地域の自然環境を生かした独自の学校行事を考えるとおもしろいですね。

個人やチーム、クラスでの表彰や種目別表彰などについても考えてみましょう。結果や成果をもとに互いのよさを認め合うことも運動の素敵なところですね。

休み時間+環境の工夫

Eデル12 OO小(中高)

アスレチック

こんなことをやってみました!

始業前や中休み、昼休み等、ちょっ とした時間にも簡単に取り組めるよ うな遊び場、運動の場を工夫しまし た。



運動場や中庭等、外のスペースを利 用して、児童が思わず体を動かした くなる遊び場や運動の場をつくりま

もっとくわしく教えるよ!

○校内に様々なアスレチック遊具を設置

【タイヤ通し】



- ■タイヤの中にボールを通して、得点を競う中で投 能力の向上をねらっています。
- ■タイヤの色によって得点を変えています。

■タイヤ跳びのコースを設置しました。

いろんな遊びを行うことができます。

取り組めるようにしています。

ています。

■個人差に応じるために、投球ラインを複数設けて います。

■3コースほど設置して、できるだけ多くの児童が

■タイヤを埋める深さを様々にして高さを変化させ

■開脚跳びをしたり、タイヤの上を跳び越えたり、

【タイヤ跳び】



【的当て】



- ■的当て遊びの場を設置しました。
- ■的によって得点を変えて楽しめるようにしていま
- ■個人差に応じられるように複数の投球ラインを設 けています。
- ■ねらった場所に投げる力等、投能力を高めること をねらっています。



【ジャンピングボード】



- ■ジャンピングボードを複数設置しました。
- ちょっとした時間にも楽しめるように教室の近く に設置しています。
- ■ジャンピングボードはよく弾むのでなわが回しや すく、いろいろな技ができるようになるよさがあ ります。

【バトンロケット】



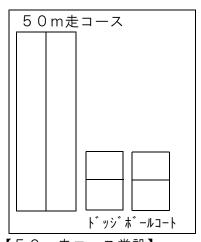
- ■バトンロケット遊びの場を複数設置しました。
- ■ジャンピングボード同様、ちょっとした時間にも楽しめるように教室の近くに設置しています。
- ■目標に向かってバトンを投げることで投動作の習得をねらっています。



【ケンパーロード】



【竹馬ロード】



【50m走コース常設】 【ドッジボールコート常設】

3 こんなことに気をつけて!

ー度にたくさん設置しようとすると大変です。期間をかけて1つずつであったり、分担して作成したりと計画立てて行っていくといいですね。

あまりおおがかりでなく簡易にできそうなことから考えていくといいですね。また、あらゆるジャンルの運動を取り上げていけるようにすることも大切ですね。

遊び方の説明図を一緒に設置したり、得点によって昇級していくなどの 工夫を取り入れてみると児童の意欲をかきたてることができそうです ね。

♪ 休み時間+環境の工夫

モデル13

めざせ運動(遊び)・スポーツ王

1 こんなことをやってみました!

運動(遊び)やスポーツへの取り組みをポイント制にして児童が運動 (遊び) やスポーツに取り組むきっかけづくりをしました。



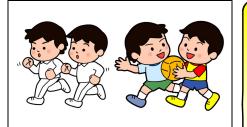
設定したポイントを達成した児童を 運動(遊び)・スポーツ王として表 彰して児童のやる気アップにつなげ ています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○運動(遊び)・スポーツ王の取組



- ■次の条件を達成したら1ポイント獲得と しています。
 - ◆1日30分以上の運動(遊び)◆土曜日、日曜日の運動(遊び)
- ■50ポイント達成で、運動(遊び)・スポーツ王に認定して、表彰や掲示をしています。
- ■各学級での合計ポイントを1ヶ月ごとに 掲示して学級でも競い合っています。
- ■運動(遊び)・スポーツ王のポイント獲得条件の設定例は次のようなことも考えられますね。
 - ◇お風呂上がりに柔軟体操に取り組んだ。
 - ◇1週間に3日以上、昼休みに運動(遊び)をした。
 - ◇1週間、毎日徒歩通学をした。
 - ◇土曜日または日曜日に親子や家族で運動(遊び)をした。
- ■学校や児童の実態に応じて条件設定の工夫をするといいですね。
- ○めざせ運動(遊び)・スポーツ王週間の設定



- ■毎月第2週をめざせ運動(遊び)・スポーツ王週間と設定しています。
- ■1週間、次のすべての条件をクリアした場合に運動(遊び)・スポーツ王に認定しています。
 - ◇1週間毎日徒歩通学した。
 - ◇1週間晴れた日は、昼休みに毎日外で遊んだ。

○体力アップシートの活用



体力を高めよう! みなさんが健康で明るく元気に生きていくため には、体力が必要です。体力は、外遊びや運動・スポーツをすることなどで、身についていきます。 体力を調べるために、新体力テストという方法

があります。みなさんは、新保ガテストの結果からもっと伸ばしていきたい体力をはっきりとさせ、 自機を立てて、自ごろからこのシートを活用して ください。 みなさんは、体育の授業以外で1週間に60分 以上いろいろな外遊びやスポーツなどを行い、魚 いっきり体を動かすことの気持ちよさや楽しさを 味わい、体力を高めていきましょう。

シートの活用の仕方

- 新体力テストの記録シートです。自分のそれぞれの記録を3年間継続的に記録してみましょう。自分の特徴がよくわかりますよ。
- ◆自分の記録・得占や目標記録を表に記入しましょう。 ◆薪体ガテストの結果をふまえて、これからがんばろうと思うことを書きましょう。◆首権が達成できたかどうか弾催しましょう。



- ■福岡県教育委員会の体力アップシートを有効活用しています。
- ■シートでは、1日15分以上運動(遊び)をしたら1マス色をぬるようになっていま すが、条件を変えて昼休みに運動(遊び)をした場合に色をぬるようにしています。
- ■福岡県1周を達成した児童を運動(遊び)・スポーツ王に認定して表彰したり掲示し たりして児童のやる気を引き出しています。
- ■学校や児童の実態に応じて色をぬる条件を工夫していくといいですね。



- ■体力アップシートは左のホ ームページの体力アップシ ート・認定書等からダウン ロードできます。
- ■「子どもの体力向上広場」 で検索をかけるとホームペ ージが見つかります。

こんなことに気をつけて!

運動(遊び)・スポーツ王の取組は、長い期間で行うパターンと週間を 設定して行うパターンがあるので、学校の実態に応じてやりやすい方法 を選択するといいですね。

体力アップシートはそのまま活用してもいいし、学校で条件等を変更し て工夫して活用してもいいですね。

運動(遊び)・スポーツ王の取組については、カード等を作成し、自分 でシールをはったり、色をぬったりして記録していけるようにしておく 等、簡単に記録できる工夫をするといいですね。記録する時間を決めて おく等すると継続できますね。

休み時間+環境の工夫

モデル14

体力に関心を!体力向上ルーム

1 こんなことをやってみました!

空き教室を利用して体力向上ルーム を設置しました。体力向上ルームで は新体力テストの種目が体験できる ようにしています。



体力向上ルームには新体力テスト種目が体験できるだけでなく各学年の記録等も掲示して、児童のやる気を引き出すようにしています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○体力向上ルームの設定









- ■空き教室を利用して体力向上ルームを設置しました。
- ■上記以外に反復横とびコーナーも設置しています。
- ■各コーナーには、各種目の行い方やコツ等も掲示しています。
- ■安全の確保には十分に留意しています。

○やる気を引き出す掲示物



- ■新体力テストに係る記録も掲示して、子どもが目標をもてるようにしています。
- ■以下の記録を掲示しています。
 - ◇各種目ごとの全国平均記録
 - ◇各種目ごとの県平均記録
 - ◇各種目ごとの校内ベスト○記録
 - ◇伸び率ベスト○
- ■中学校校区でランキングを出している学校もあります。



- ■新体力テスト種目につながる運動(遊び)も紹介しています。
- ■紹介する運動(遊び)の内容は、定期的に更新するようにしています。
- ■新体力テストをきっかけとして児童が運動(遊び)に取り組む工夫をしています。

3 こんなことに気をつけて!

新体力テストの種目だけでなく、室内でできる安全な運動(遊び)を紹介することもできますね。紙鉄砲やGボール、リンボーダンス等が考えられますね。



体力向上ルームを「昔遊び」ルーム等にする方法もありますね。けん玉 やおはじき、お手玉等、巧みな動きにもつながりますね。

ランキングについては、あまり競争にならないよう運動が苦手な児童へ の配慮も工夫するといいですね。

体力向上ルームの企画や運営を体育委員会の活動として位置付けると児 童の創意工夫を引き出すことができますね。

┛休み時間+環境の工夫

モデル15

運動(遊び)・スポーツチャレンジ課題

1 こんなことをやってみました!

学校内の遊具を使用します。遊具付近にチャレンジ課題を記した掲示板を設置して、子どもの運動意欲をかきたてました。



チャレンジ課題は段階的にレベルアップしていくように設定して、スモールステップで挑戦できるようにしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○遊具を活用したチャレンジ課題の設定











- ■それぞれの遊具付近にチャレンジ内容が分かる掲示板を設置します。
- ■段階的に取り組めるようにレベルアップしていく課題を設定します。
- ■低学年でもできる課題や高学年が挑戦したくなるような課題を段階的に設定します。

○学校内にある活用できそうな遊具











- ■校内にある遊具等を有効 活用して、課題設定でき そうな遊具をピックアッ プしていきました。
- ■学校によっては、まだまだいろいろな遊具があるかもしれませんね。

○到達度を確認するカードの配布 到達者への表彰



- ■各遊具の掲示板に記しているチャレンジ 課題を印刷したカードを配布し、達成で きたらシールを貼っていきます。
- ■各学年の到達目標を設定し、その課題を 達成できたら表彰しています。

3 こんなことに気をつけて!

各学校には学校独自の遊具もあるので、もう一度、自校の遊具を見直してみるといいですね。



ー度にたくさんの掲示板を設置するのは大変なので、1学期に1つずつ や、学年で役割分担をする等して工夫しています。

各学級の到達状況を掲示したり、モデル13(めざせ運動・スポーツ 王)の取組と関連させたりすると、さらに児童の意欲が高まりますね。

▋ 休み時間+環境の工夫

モデル16

遊びのバイキング&めざせ〇〇小(中高)体力キッズ

1 こんなことをやってみました!

発達段階に応じて、運動(遊び)課題を与えて、その課題に挑戦していく取組を設定しました。



鬼ごっこや昔遊び、ボールを使った 遊び等、多様なメニューを提供して 子どもの運動(遊び)意欲を喚起し ました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○遊び紹介掲示板の設置(遊びのバイキング)





- ■ボール遊びや鬼ごっこ等、様々な遊びを定期的に紹介していきました。
- ■絵や図をつけて基本のルールを説明しています。



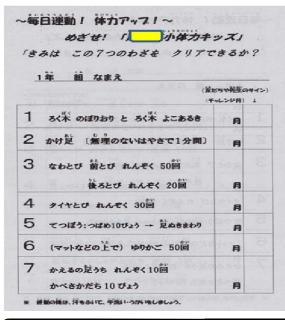
- ■製作が大変な場合は、様々な資料を活用できます。
- ■前ページの資料は、公益財団法人日本レクリエーション協会のホームページからダウンロードできます。(日本レクリエーション協会 子どもの体力向上で検索!)

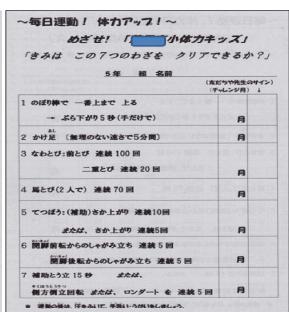
0



- ■福岡県体育研究所では平成20年3月 に、様々な遊びを紹介した報告書 『「動ける体」つくりにつながるすぐ に使える運動遊び31選』を作成し、 各学校に配布しています。
- ■体育研究所ホームページの調査研究事業からダウンロードできます。

○運動(遊び)チャレンジ課題





- ■発達段階に応じてそれぞれてつのチャレンジ課題を設定しています。
- ■課題達成できたらシールを貼っていくようにしています。
- 3 こんなことに気をつけて!



遊びの紹介は、日本レクリエーション協会や体育研究所の資料を活用すれば、どの学校でも手軽に取り組めますね。

チャレンジ課題の内容は学校で創意工夫しましょう。遊具等を活用する 内容にすると児童もいつでもできる運動(遊び)になりますね。

▋ 休み時間+環境の工夫

モデル17

休み時間は遊遊タイム

1 こんなことをやってみました!

20分間の中休みのうち、10分間 を週に1回、「遊遊タイム」とし、 運動遊びに取り組む時間を設定しま した。



鬼ごっこ等、自分たちで遊びの計画 を立てたり、遊具を使った遊びを紹 介したりして、様々な遊びを経験さ せました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○週に1回 中休みの10分間 「遊遊タイム」

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 · 6 年生	2 年生	3年生	4 年生	5年生



【短なわ遊びを楽しむ学級】



【長なわを楽しむ学級】



【遊具遊びを楽しむ学級】



【鬼ごっこを楽しむ学級】

- ■各学級で係を決めて、事前に1ヶ月の計画を立てるようにしています。
- ■体育館も開放して使えるようにしています。
- ■10分間は音楽を流して明るい雰囲気づくりをしています。

○遊具の有効活用













- ■校内にある遊具を有効活用して遊んでいます。
- ■遊具を使った遊び等も紹介しています。(低学年重点)

○用具配置の工夫







- ■用具等はいつでも使えるような配置の工夫をしています。
- ■約束事(後片付け等)を守るようにしています。

3 こんなことに気をつけて!



このモデルは中休みを活用しているので、どの学校でも無理せず取り組むことができます。最初は教師が関わって徐々に児童に任せていくといいですね。

遊具の有効活用については、モデル15(運動・スポーツチャレンジ課題)でも紹介しているので、合わせて参考にして下さい。

休み時間+環境の工夫

モデル18

|社会体育体験広場

1 こんなことをやってみました!

校区内で行われている社会体育を体験する場を昼休みに設定しました。



社会体育に所属している高学年児童 や、協力いただける社会体育指導者 にクラブの紹介をしていただきまし た。

2 もっとくわしく教えるよ!

○社会体育の体験



- ■社会体育体験週間を設定しました。
- 国体みを活用して、体育館や運動場に各社会体育を体験できる体験できる体験でしました。
- ■児童が興味のある運動を自由に 回って体験できるようにしまし た。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
野球部	サッカー部	陸上部	ハ゛スケットホ゛ール音阝	卓球部
空手道部	バドミントン部	バレーボール部	スイミンク゛クラフ゛	フットサルクラフ゛
テニス部	剣道部	柔道部	少林寺拳法部	

- ■できるだけたくさんの社会体育が体験できるように、1日2~3種目ずつ実施しています。
- ■社会体育指導者にも連絡を行い、来校していただいて体験ブースを運営していただきます。
- ■体験の内容については、その運動の魅力にふれることができるような内容を各部で社会体育に所属している児童や指導者に、あらかじめ考えてもらいます。
- ■体験ブースで各団体の活動日や活動時間帯等も紹介してもらうようにしています。

○子どもへの社会体育活動の周知



- ■全校集会や給食時間の全校放送等を活用して各大会での活躍や成績、入賞等を披露しています。
- ■他の児童への活動紹介になる とともに、部員の今後の活動 への励みにもなっています。



- ■学校内に社会体育に関する掲示コーナーを設置しました。
- ■次のような情報を、掲示板を活用 して発信しています。
 - ◇各部の紹介ポスター
 - ◇各部の大会成績
- ■各掲示物は、社会体育団体に作成 してもらい、掲示希望があったら 順次掲示していくようにしていま す。
- ■各団体から部員募集を兼ねて多数 の掲示依頼があります。
- ■地域にある社会体育団体との連携が大変重要になってきます。
- ■児童に運動のきっかけをつくる上でも社会体育はいい場になります。
- ■部員の減少に頭を抱えている団体も数多くあるので、快く連携をとっていただける団体が多いと考えられます。

3 こんなことに気をつけて!



PTA総会や入学式等を利用して、社会体育団体の活動を保護者へ紹介するような方法もありますね。



モデル19

昼休みが待ち遠しい!チャレンジタイム

1 こんなことをやってみました!

保健体育科の授業で学習している 内容に、昼休みも取り組めるよう にして、運動をする機会をつくり だしました。



体育館や運動場、プール等、様々な空間を開放して保健体育科の授業での取組を広げていくことができるようにしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

〇昼休みを活用した取組1 (バスケットボールやサッカー等の球技)



- ■保健体育科の授業でバスケットボール に取り組んでいる期間、昼休みに体育 館を開放してバスケットボールを楽し めるようにしています。
- ■ドリブルやシュート等の個人的技能を 身に付ける練習をしたり、チームでミ ニゲーム等を行ったりしています。
- ■生徒同士でのアドバイス活動も活発に 行われています。



- ■保健体育科の授業でサッカーに取り組んでいる期間は、グラウンドのサッカーコートを開放してサッカーを楽しめるようにしています。
- ■バスケットボール同様に、個人的技能 を身に付ける練習や、ミニゲーム等に 取り組んでいます。
- ■たくさんの生徒が自主的にグラウンド に足を運んでサッカーを楽しんでいます。



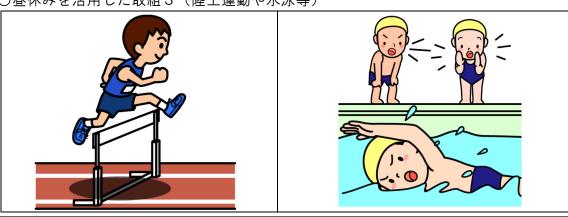
- ■リーグ表等を準備してチーム対抗戦等 も行うことで、生徒のやる気を引き出 しています。
- ■審判や計時係等、生徒に行わせること で「みる・支える」かかわりを経験す る機会になっています。

○昼休みを活用した取組2 (マット運動)





- ■保健体育科の授業でマット運動に取り組んでいる期間は、昼休みに体育館にマットを設置してマット運動を楽しむことができるようにしています。
- ■多様な練習の場を設定して技能差に応じてスモールステップで練習に取り組むこと ができるようにしています。
- ■安全面への配慮には十分に気を配って行っています。
- ○昼休みを活用した取組3 (陸上運動や水泳等)



- ■保健体育科の授業で取り組んでいる運動が授業だけにならないように、昼休みを活用しています。伸びる喜びを味わわせたいと考えています。
- ■どの運動を行う場合でも安全面への配慮には気を付けています。

3 こんなことに気をつけて!

最初からたくさんやろうとすると大変です。取りかかりやすい種目で行ったり、無理のない活動計画を立てたりと、実行しやすいように工夫しましょう。

一番大切なのは安全の確保です。安全への配慮については十分に気を配り ましょう。

生徒会(体育・スポーツ委員会など)と連携を図って計画してみると生徒の意欲をかきたてることができそうですね。

モデル20

休み時間・放課後

レッツ ダンス♪♪

1 こんなことをやってみました!

ダンスを身近に感じ、友達と気軽 に取り組むことのできる運動の機 会をつくりました。



体育館や多目的ホール、空き教室などを整備して、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができるチャンスをつくりました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○環境の工夫①:体育館の開放



- ■体育館を昼休みに開放し、ダンスができる 環境を整えるとともに、目的に応じたコー スを選択できるようにしています。
- ■友達と一緒に好きな音楽に合わせてダンス の動きを身に付けていくコースや、ダンス コンテストに出場することを目指すコース 等、個人の目的に応じて楽しみながら継続 できる機会を設けています。
- ○環境の工夫②:ダンス映像の視聴



- ■ICTを活用して様々な情報を提供できる環境を整えています。
- ■DVDやタブレット等を使用して動きを身に付けたり、動きを見直したりしています。

○環境の工夫③: 放課後の練習場所の提供



- ■放課後に活動できる場所を提供しています。 空き教室や柔道場を整備して、運動できるスペースを設けています。
- ■「運動やスポーツをもっとするようになるには?」の質問について、多くの中学校女子は「友達と一緒にできたら」と回答していることから、いつでも友達と一緒に運動できる空間を設定しています。

○環境の工夫④: 放課後の練習場所の提供



■ヒップホップ・リズムダンス・エクササイズ 系ダンス等、生徒の興味関心や目的に応じて 様々なダンスに取り組むことができるように しています。

○学校の文化祭に出場



○みんなでダンスに応募



- ■継続的に楽しく運動を続けていくために、身近にある学校行事や地域行事に参加をしたりコンクール等に応募したりすることで、意欲の喚起を図っています。
- ■学校の文化祭、コミュニティ主催のオータムフェスティバル等に出場しています。
- ■福岡県子どもの体力向上HPのスポコン広場みんなでダンス等に応募しています。
- ■生徒会の取組として企画・提案しています。
- ■週に1回程度の実施からスタートしています。
- ■安全に楽しく運動するために、活動にあたってのルールやマナーを作成しています。
- ■地域の人材等を活用して、ダンスについてのアドバイスをもらっています。

3 こんなことに気をつけて!



活動をスタートする際に、各自の目的を確認し合ったり、施設や用 具の利用マナーを決めたりするミーティングを設定すると、自主的 で安全な活動にすることができますね。

生徒会(体育・スポーツ委員会等)と連携を図ったり、部活動の部長会に加わったりすることで、よいアイディアを見付けたり交流の輪を 広げたりすることができそうですね。

休み時間・放課後+環境の工夫

モデル21

自分で計画を立て目的をもって運動に取り組もう!

1 こんなことをやってみました!

保健体育科の授業(体つくり運動等)で学習したことや部活動で練習したことを自主的に取り組めるような運動の場をつくりました。



フリーのスペースや空き教室等を利用して、生徒が体を鍛えたり、部活動で練習したりすることができるトレーニング施設をつくりました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○卒業後の豊かなスポーツライフづくりにも寄与



- ■体育館2階のフリースペースを利用して、誰もが使用できるトレーニング施設をつくりました。
- **昼休み、放課後等、施設を開放して生徒が自主的に** 運動することができるようにしています。
- ■「体を鍛える」「体力づくり」等、目的を共通する 仲間との交流の場にもなっています。



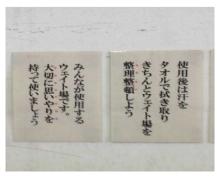
- ■高価な器具もありますので、購入に当たってPTAや OB会等と相談し、少しずつ揃えています。
- ■整理整頓をして、道具を大切に使っています。
- ■トレーニングスペースにはメニュー例なども掲示して、自分の運動計画を立てる参考にできるようにしています。



- ■施設新設時に、様々なトレーニングに対応できるよう設置する器具についても検討しました。
- ■それぞれの器具の使用方法も紹介しています。
- ■保健体育科の「体つくり運動」と関連を図る等して トレーニング計画を立てるようにしています。



- ■身近にある器具を使い、「もっと運動に取り組みたい!」と感じてもらうことをねらいとします。
- ■運動部に所属する生徒向けに、各競技に応じたトレーニングメニュー例等を紹介して、競技力向上にもつなげるようにしています。
- ■1年間に数回、スポーツインストラクター等を招聘 して正しいトレーニングの行い方等の講習会も行っ ています。



- ■使用にあたっては、生徒会やキャプテン会議等で話し合いを行います。
- ■生徒が主体的に使用規則や計画を作成するようにしています。
- ■器具の使用方法等について定期的に講習会を開催する等、事故防止に努めています。

○豊かなスポーツライフを実現する資質や能力・実践力の育成

体つくり運動

+

体育理論

+

科目「保健」

- ■トレーニングを通して、生涯にわたって健康の保持増進を図ります。
- ■中学校体育理論「2 運動やスポーツが心身の発達に与える 効果と安全」、高等学校体育理論「2 運動やスポーツの効 果的な学習の仕方」と関連を図ることにより充実した取組に なっていきます。

3 こんなことに気をつけて!

ー度にたくさんの器具を設置しようとすると大変です。期間をかけて1 つずつ購入したり、部活動単位で所有しているトレーニング器具を集め たりするといいですね。



安全面に十分配慮して、器具の設置に関する配慮や定期的な点検を実施したり、照明を明るくしたり無理がない場の設定をするといいですね。

使用上の約束事をつくり、多くの生徒が安全に快適に利用できるといい ですね。

自分で計画を立て、体力づくりや筋カトレーニングに取り組めるといい ですね。

- ※体育・スポーツ活動に関する学校安全点検の指針について(通知)
 - ○「体育設備・施設等の安全点検の実施について」 (平成18年9月5日付18教ス第2287号)等を参照のこと

休み時間+環境の工夫

モデル22

昼休みを有効に使って、運動に取り組もう!

1 こんなことをやってみました!

体育館やグラウンドを開放し、生徒が主体的に取り組める運動の場をつくりました。女子生徒が優先的に使用できる曜日もつくりました。



運動会やクラスマッチの前には、 クラスの仲間と競技練習や創作ダ ンスに真剣に取り組む姿が見られ ました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○体育施設の開放(体育館)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 · 2 年生	レディースデイ	1 · 3 年生	レディースデイ	2 · 3 年生







- ■金曜日は2・3年生が優先して使用します。
- ■他学年との交流試合も盛んに行われていました。
- ■クラスマッチ前にはシュートを教え合ったりチームとしての動きを確認したりしていました。
- ■体育館のステージも練習の場として活用しています。

○「レディースデイ」



- ■女子生徒が優先 的に使用するレ ディースデイを 設定しました。
- ■体育祭前には、創作ダンスの練習をします。



○こんなこともしました!



- ■レディースデイに 部活動に入部して いない女子生徒を 集め体力アップを 図りました。
- ■運動に親しむきっ かけになるといい ですね。



○グラウンドの開放





- ■グラウンドには、フットサルの場をつくりました。
- ■冬でも暖かい日には、多くの男子生徒が楽しんでいます。
- ■季節によって、種目を変えてもいいですね。

3 こんなことに気をつけて

体育館・グラウンド等、使用できる曜日を決めると利用しやすくなります。女子が優先的に使用するレディースデイもいいアイディアですね。



朝や放課後は課外授業を実施する学校が多く、放課後は、運動部の生徒が体育館やグラウンドを使用するので昼休みを活用するといいですね。

使用上の約束事をつくり、多くの生徒が安全に快適に利用できるといいですね。用具の貸し出しについては、代表者が責任をもって行うことが大切です。

開放する曜日や月によって種目を決めることもできますね。 生徒会に決定させてもいいですね。

帯の時間や時制の工夫

モデル23

V23 みんなで楽しく業間体育

1 こんなことをやってみました!

週に1回、業間体育の時間を設定しました。月ごとに運動(遊び)の内容を変化させていきました。



週に1回、定期的に運動の機会を創出することを大切にしました。週1回だから、無理なく取り組むことができました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○業間体育の日程

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1 · 6年	2年	3年	4年	5年	
当該学年以外は教室でスキル(計算や漢字)タイム					

○業間体育の年間計画

4月	鬼ごっこ月間	11月	ストレッチ月間 2
5月	ボール投げ月間	12月	遊具で遊ぼう月間
6月	ストレッチ月間 1	1月	短なわ月間
7月	ラジオ体操月間	2月	長なわ月間
9月	かけっこ月間	3月	ストレッチ月間3
10月	ドッジボール月間		

○取組の具体例





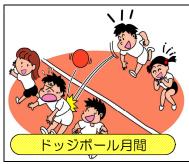
- ■〜鬼ごっこ月間〜 学年の実態に応じた鬼ごっこを提供しています。 ◇こおり鬼 ◇手つなぎ鬼 ◇いろ鬼 ◇けいどろ
- ■ボール投げ月間~ 投動作を身に付ける運動を提供しています。 ◇的当て ◇スカッドボーイ投げ ◇遠投 ◇紙鉄砲







- ■~ストレッチ月間~ 体の柔らかさを高める運動を提供しています。 ◇独自のストレッチ体操を創作 ◇ストレッチをゲーム化 ◇二人組でストレッチ
- ■~ラジオ体操月間~ ラジオ体操第一 第二を中心に実施しています。
- ■~かけっこ月間~ かけっこやリレー等の運動を提供しています。
 - ◇かけっこ(学年に応じた距離やコース) ◇リレー ◇障害走やハードル走







- ■~ドッジボール月間~ 学年の実態や力量に応じたドッジボールを提供しています。 ◇転がしドッジボール ◇はしごドッジボール ◇ドッジビー
- ■~遊具で遊ぼう月間~ ~校内の遊具を活用した遊びを提供しています。
- ◇タイヤ跳び ◇雲梯 ◇登り棒 ◇一輪車 ◇竹馬(鉄馬)
- ■~短なり・長なわ月間~ 短なわや長なわに挑戦しています。
 - ◇目標記録や技の設定 ◇学級間による記録の競争 ◇スポコン広場の活用

3 こんなことに気をつけて!

時間的に余裕のある学校は週1回→週2回にする等、回数を増やすこと もできますね。



提供する運動(遊び)は、図書資料等を参考にして学校オリジナルのものをつくってみましょう。

帯の時間の活用が難しい場合は、中休みの時間等を活用する方法もあります。

モデル24

帯の時間や時制の工夫

目覚めろ頭と体!朝のお手軽運動

1 こんなことをやってみました!

朝の会や朝の活動時間に教室でできる5分間程度の手軽な運動を行う時間を設定しました。



立腰や体幹運動等、現代の児童の課題を踏まえた運動を設定するようにしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○立腰タイムの設定



- ■まずは、正しい姿勢を意識させる立腰タイムです。
- ■放送で一斉に開始しています。 (2分間程度)
- ■3つのポイントを大切にしています。
 - ◇お尻を後ろに突き出す
 - ◇反対に腰骨を前に突き出す
 - ◇下腹に力を入れて、肩の力を抜く
- ■ゆったりとした音楽を流してリラックスした雰囲気で実施しています。

~立腰について~

- ■学校独自の立腰詩をつくって放送で流しながら立腰しています。
- ■立腰タイムの姿勢を日常の学習や生活にもつなげています。
- ■学校の実態に応じて回数や時間等は取り組みやすいように工夫しましょう。

○体幹運動









~体幹運動~

- ■教室内のちょっとしたスペースでも行えるような運動をピックアップしました。
- ■1日に1~3種目程度行っています。
- ■ここで行った運動を家庭でも実践することを推進しています。
- ■書籍等を参考にして体幹運動種目を追加していきます。
- ■全校一斉に放送を流しながら行う方法もあります。

○朝の全校体操





~朝の全校体操~

- ■学校独自の体操を創作しました。
- ■毎週火曜日・木曜日の朝に放送を流して全校で一斉に取り組んでいます。
- ■移動の時間がいらないように教室で実施できる内容にしています。
- ■年度初めは6年生が1年生の教室にお手本として参加しています。

3 こんなことに気をつけて!



静かな音楽を流して全校一斉に始める方法をとる等すると全職員で共通 理解が図れますね。

学校の実態に応じて日替わりでメニューをかえたり、種目数を増減したり して実施時間を調整しましょう。

『帯の時間や時制の工夫・休み時間+環境の工夫

デル25 なわ跳び(短なわ&長なわ)チャレンジ

こんなことをやってみました!

水曜日の朝の活動の時間に「なわ跳 びタイム」を設定しました。また、 毎週木曜日の昼休みに「なわ跳び検 定」を実施しました。



1年間意欲が持続できるように、課 題を設定したり、年間3回長なわチ ャレンジカップ(保護者公開)を実 施したりしました。

もっとくわしく教えるよ! 2

○週1回、朝の活動での「なわ跳びタイム」の設定(長縄)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
読書+スキル	読書+スキル	なわ跳び	読書+スキル	読書+スキル



- ■読書やスキルに取り組んで いる朝の活動の時間を水曜 日だけ「なわ跳びタイム」 と設定しました。
- ■各クラスー斉に長なわの練 習に取り組みます。



○毎週木曜日の昼休みに「なわ跳び検定」の実施(短縄)



- ■毎週木曜日の昼休みに「なわ跳び 検定」を実施しています。
- ■チャレンジしたい人が集まり、体 育委員会が検定を行っています。
- ■右のようなチャレンジカードをも とに行います。名人、マスターに なった人は掲示板で紹介するよう にしています。

のなるとびチャレンジカード!

- ○帰還未被は、「研究の不しからからない。 の名前に、被定での減強は「固で、 のなわとい名人、なわとびマスターになった人は、場所能で紹介します。 10 版 ・ 1 版の間は、とごから挑戦しても様いません。(1 後 ・ 6 後 も 年 で で) 6 後 ・ 1 版の間は、とごから挑戦しても様いません。(1 後 ・ 6 後 も 年 で) 6 後 と 1 成分によるといる。

段・級	技の名前			この前前第ペルモラリテー	認定日 認定シー
なわとびマスター	よくかんばりき	した!	さん	はなわとびつ	マスターです!
9 酸	三重跳び	1回	20	30	
8 酸	うしろはやぶさ	10	30	50	
7 段	はやぶさ	50	100	150	Page 1
6 段	3芬簡	1芬	2芬	3芬	
5 嶷	三重跳び	10回	20回	30箇	
4 酸	はやぶさ	10	20	30	
3 鞍	うしろ二量跳び	1箇	30	50	
2 酸	2芬蘭	1分簡	1分30粉	2分簡	
初 踆	二量強び	10	30	50	
なわとび名法	よくかんばり	きした!	4	んはなわとで	グ名人です!
1 級	1芬簡	20秒	40秒	1芬蘭	
2 黻	交差跳び	10回	150	20箇	
3 級	うしろ跳び	40箇	50箇	600	
4 巖	あや遊び	10箇	15箇	20箇	
5 譺	交差跳び	10	30	5箇	
6 藏	まえとび	40箇	50箇	60箇	
7 黻	30秒間	10秒	20秒	300	
8 黻	あや跳び	1 🗒	3箇	5回	
9 級	うしろ跳び	10回	200	30箇	
10 黻	まえ跳び	10箇	200	30箇	

○年間3回「長なわチャレンジカップ」を実施

6月	12月	2月
第1回チャレンジカップ	第2回チャレンジカップ	第3回チャレンジカップ



- ■朝のなわ跳びタイムの 成果発表の場として年 間3回チャレンジカッ プを開催しています。
- ■3回とも保護者に通知 して公開しています。
- ■6月は土曜授業の日を 活用しました。



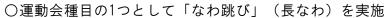
○チャレンジ意欲を引き出す環境の工夫







- ■各クラスの最高記録を掲示しています。
- ■随時、更新していきます。
- ■各学年の目標記録も設定しています。
- ■なわ跳び名人、なわ跳び マスターの名前を掲示し ています。
- ■検定で合格したら更新していきます。
- ■毎週木曜日に行っている 「なわ跳び検定」の案内 を掲示しています。





- ■運動会種目の1つとして なわ跳び(長なわ)を実 施しました。
- ■各学年紅白で競い合います。朝の活動の経験が生かされます。



3 こんなことに気をつけて!



このモデルのように年間を通して複数回、大会等の目標を設定すると児童のやる気を引き出せますね。

朝の活動の時間等、帯の時間での実施が難しい場合は、中休み等を活用することもできますね。



帯の時間や時制の工夫

モデル26 さわやか朝のランニングタイム!継続が伝統へ

こんなことをやってみました!

持久カアップを目指し、9月から3 月までの期間に始業前ランニングを 行います。取り組むシーズンを決め て、継続することを大切にしていま す。



駅伝大会に出場することを目標の1 つにして取り組むことで意欲を喚起 しています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○朝のランニングタイムについて





- ■朝7:30からの30分間実施します。
- ■集合時に健康観察を必ず行っています。
 - ◇生徒や教師の間で交わされるコミュニケーションや体調把握は1日の学校生活にと ても有効です。
- ■その日の練習メニューを確認して取り組んでいます。
 - ◇毎日変化があるのであきずに取り組めます。
- ■学年や男女を超えて一緒に取り組んでいます。
- ■雨天時は、体育館で行います。
 - ◇音楽を聞きながら15分間走に取り組みます。



- ■先生が見守ったり声をかけたりすることで、生徒は安心して取り組んで います。
- ■友達と一緒ならできそう!と感じている女子は、声をかけ合って活動し
- ■大会には、出場する人と応援する人が一体となって参加しています。仲 間との絆を深める学校のよき伝統になっています。

○練習メニューについて

9月23日	火	ベース 男子 300m×15周 1周75秒 女子 300m×13周 1周85秒
9月24日	水	インターバル JOG5周 300m×5(R=60秒) 目標 男子50秒 女子60秒
9月25日	木	ビルドアップ 男子 300m×15周 85-80-75-70-65 3周ずつ 女子 300m×12周 90-85-80-75 3周ずつ
9月26日	金	タイムトライアル 5周JOG+600×2
9月30日	火	ベース 男子 300m×14周 1周75秒 女子 300m×12周 1周85秒
10月1日	水	ビルドアップ 男子 300m×15周 85-80-75-70-65 3周ずつ 女子 300m×12周 90-85-80-75 3周ずつ
10月2日	木	インターバル JOG5周 300m×8(R=60秒) 目標 男子55秒 女子 65秒
10月3日	金	タイムトライアル 5周JOG+1000m×1

- ■練習メニューの1例です。
- ■1週間のメニューをもとに、みんなで取り組みます。
- ■300Mコースを男子は15周、女子は13周 を目標にしています。
- ■3ヶ月に1度、20Mシャトルランの測定を行い 個人の目標の見直しを行います。
 - ◇結果をもとに目標心拍数の見直しと再設定を 行います。
 - ◇目標心拍数の設定(再設定)は、運動強度の60 %~70%で設定します。シャトルラン40 ~50回の層の人は、約20回程記録が向上 しました。

○河川敷でのロードレースについて





■中体連等の駅伝大会を目標の1つに設定 し、大会に向けて休日等にロードレースを 行っている様子



- ■夏休みの朝の時間を上手に活用して取り組んでいる学校もあります。
- ■夏休みの練習時間は2つの時間帯を設定をします。
- ◇1つは、駅伝大会出場等を目標にしたコース。
- ◇もうひとつは、大会に出ない1・2年生を中心にしたコースです。
- ■中学生の時期に高めたい体力の要素を全校で取り組みます。
- ◇なわ跳び等も取り入れて、楽しく活動し、運動を継続してくことを目指しています。

3 こんなことに気をつけて!



生徒会が中心となり、文化祭等で取組の様子を発表するといいですね。 自分たちの頑張っている姿を振り返ることで、運動への意欲をさらに高め ていくといいですね。

中体連の大会以外に、市町村主催の大会案内や参加の奨励をし、自分の目標に合った大会にチャレンジできる情報提供をするといいですね。



帯の時間や時制の工夫

短い時間で効率アップ!運動と清掃・読書

こんなことをやってみました!

掃除の時間に体力向上のための時間を 設定しました。全校生徒が清掃班と運 動班の2つの班に分かれて、リーダー を中心に短い時間を有効に活用して活 動しています。



全校で朝の10分間(8:35~8:45)に、晴れた日は外でランニングを中心とした運動を行い、雨の日は教室で読書を行っています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○運動と清掃活動を同じ時間に実施







1週間交代

- ■全校生徒をA班とB班の2班に分け、15分間の清掃時間に一方の班は運動に取り組んで、もう一方の班は清掃に取り組むようにしています。
- ■清掃班と運動班は1週間で交代です。
- ■体育委員会を中心に運動メニューや目標回数を設定しています。



※その他、体つくり運動と関連させてメニューを考えています。

- ■学校独自にメニューを設定しています。 ◇曜日ごとにメニュー内容を変化させています。
- ■メニューについては、定期的に変化させていくと意欲も喚起できます。
- ■体つくり運動と関連を図っていきます。

○晴動雨読の取組

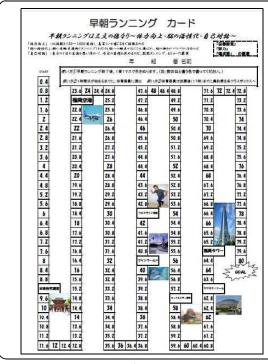


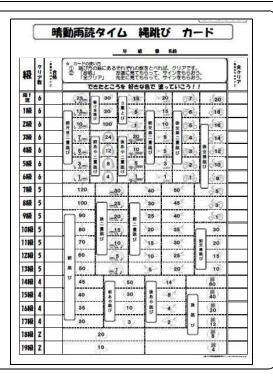
■活動の結果を掲 示したり各行事 に反映させたり して意欲の喚起 を図ります。

実施方法

- ・学年ごとに表のとおり実施します。
- ・ランニング、縄跳びカードに記録や目標回数を記録します。
- ・個人の記録をクラスごとに集計し、放送や掲示物で伝えます。
- ・クラスで目標を立てて取り組みます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
1年生	ランニング	ランニング	縄跳び	ランニング
2年生	ランニング	ランニング	ランニング	縄跳び
3年生	縄跳び	縄跳び	ランニング	ランニング





3 こんなことに気をつけて!



生徒の実態を十分に考慮した上で、種目を設定することが大切です。新 体力テストの結果を参考に、高めたい体力の要素を取り入れたメニュー を設定するといいですね。また、生徒数に応じた班編成を行うといいで すね。個人種目を設定することからはじめてみましょう。

晴動雨読では、晴れの日には、体操服登校をしています。活動にすぐに 入ることができる配慮をするといいですね。

₹ 部活動の工夫

モデル28

運動部活動の新しいスタイル!!

1 こんなことをやってみました!

運動部に所属していない生徒を対象 に運動する時間と内容を設定しまし た。日ごろ運動する機会の少ない 人、大歓迎です。



生徒が日頃「やってみたい!」と関心の ある種目を選択して参加できるようにし ましょう。保護者や社会体育の指導者等 に協力を要請します。

2 もっとくわしく教えるよ!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
野球部	サッカー部	陸上部・剣道部	ハ゛スケットホ゛ール音ß	卓球部
テニス部	バドミントン部	バレーボール部	水泳部	柔道部

- ■運動部に所属していない生徒が参加できる曜日を各部に設定してもらいます。
- ■保護者や社会体育の指導者等に協力していただき、参加者の指導をお願いしています。

実施例

- ・各運動部に参加可能な開放日を設定してもらいます。
- ・参加者は、各部活動の練習に参加をします。(健康・安全に留意)
- ※1 部長会を中心に計画し、自主的に運営します。
- ※2 夏の中体連大会や新人大会等の時期以外の期間に設定します。
- ※3 部活動顧問会や部長会等の定例会で情報交換を図り、安全で価値のある活動になるよう協力体制を構築します。
- ※4 技術指導については、保護者や地域の社会体育指導者等に学校を通して協力を 依頼しています。
- ■学期に1度スポーツイベント等を設定し、日頃の成果を試す機会を設定しています。
- ■保護者や地域にもお知らせをして、取組への理解や協力をお願いしています。

	1学期	2学期	3学期
	スポーツイベント	青空ミニ駅伝	体力アップ診断会
	運動を継続したり楽しん	仲間との関わりを深める	1学期に行う新体力テス
目的	だりする意欲の喚起を促	機会を設ける。	トの記録と比較し、体力
	す。		の推移を確認する。
	ルールの簡易化や人数を	部活動ごとや合同チーム	新体力テストの項目から
内容	工夫して試合を行う。	で参加をする。	競技の特性に応じた種目
			を選択して測定する。

○生徒の活動状況や大会参加の周知



■全校集会やお昼の全校 放送を活用して、参加 の奨励や各大会の情報 等をお知らせしていま す。部員の今後の活動 への励みになっていま す。



種目別の競技大会への参加を 啓発しています。

- ■学校内に試合や大会に 関する掲示コーナーを 設置し、各種目の大会 案内ポスターを掲示し ています。
- ■各掲示物は、町の社会 教育課やスポーツ団体 から提供してもらって います。
- ■部員の減少で各大会の団体戦に出場できない等の悩みを抱えている運動部もあるので、快く連携をとっていただいています。
- ■生徒ができる喜びや技能の伸びを実感する上でも保護者や社会体育の指導者等の協力を大切にしています。

3 こんなことに気をつけて!



無理のないように、月に1~2度の設定からはじめるといいですね。 また、運動部活動の途中入部の在り方を柔軟にできるといいですね。

地域の人材を活用することができるように教育委員会に協力していただき、 社会体育指導者等を紹介していただく等するといいですね。

■部活動の工夫

デル29 エンジョイ スポーツサークル!

1 こんなことをやってみました!

週に2回、放課後に1時間程度、運動が苦手な生徒・運動部に所属していない生徒にスポーツを楽しむ機会を設定しました。



エンジョイスポーツ運営委員(プレイリーダー)を組織して、運営委員の生徒を中心に活動の内容の計画や 運営を行うようにしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○エンジョイスポーツサークルの設定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
活動なし	サークル活動日	活動なし	サークル活動日	活動なし

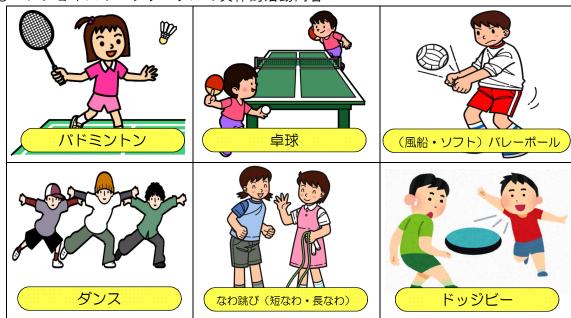
- ·活動時間:放課後1時間程度
- ・対象:運動部に所属していない生徒
- ■毎週、火曜日と木曜日の放課後1時間程度をエンジョイスポーツサークル活動日としています。
- ■対象は、運動部に所属していない生徒で参加は自由としています。
- ■活動場所については、運動部と調整を行ったり、空いているスペースを利用したり して確保しています。
- ○エンジョイスポーツサークルの運営について

エンジョイスポーツサークル運営委員



- ■エンジョイスポーツサークル運営委員(プレイリーダー)を組織して、活動内容等について計画を立てています。■運営委員(プレイリーダー)は
- ■運営委員(プレイリーダー)は 昼休みや活動日以外の日等を利 用して計画を立てています。
- ■特定の顧問は設定せず、輪番制 で活動を見守るようにしています。
- ■校内にエンジョイスポーツサークルに関する掲示板を設置し、運営委員が作成した 1ヶ月の活動内容等のチラシを掲示して、参加奨励を行っています。
- ■活動日である火曜日と木曜日については、昼休みや下校前の放送で、参加奨励も行っています。

○エンジョイスポーツサークルの具体的活動内容



- ■あまり準備が必要でない、たくさんの用具を必要としない等の条件を加味しながら 運営委員で活動内容を計画しています。
- ■バドミントンや卓球等、日常生活の中でレクリエーション的に行えるような種目を 積極的に行うようにしています。
- ■技能差に関係なく誰でも気軽に友達と関わり合いながら楽しめるような内容を考えています。
- ■1ヶ月スパン程度で同じ活動を継続して、最後の活動日には〇〇大会等を設定して みんなで楽しめるような工夫も行っています。

○地域人材の有効活用

- ■地域のスポーツ推進委員や社会体育指導者等に、参加生徒に対する指導等の活動協力をお願いしています。
- ■学校でスポーツやレクリエーションに関する人材バンクを作成して必要な時に連絡をとることができるようにしています。

3 こんなことに気をつけて!



運動が苦手な生徒、運動をあまりしていない生徒がターゲットなので、 体を動かすことの楽しさに触れることができるような内容にしていくこ とが大切です。

運営委員等を生徒に組織させて、生徒のニーズに合った無理のない計画 を立てさせる等して、より多くの生徒が参加できる取組にすることが大 切です。



┛帰宅後や休日・親子(家族)で運動

家庭でトライ!

こんなことをやってみました!

1人でできる運動(遊び)例を配布 して、家庭で運動(遊び)に取り組 む機会をつくりだしました。



親子(家族)でできる運動(遊び) モデルも掲載して、親子(家族)で の運動機会のきっかけづくりも行い ました。





工夫の例 〇とぱす目標をどんどん遠くにしてみよう。

○友達と競争することもできますね。



○タオルの並べ方をいろいろ変化させてみましょう。 ○外で行うこともできます。 (地面に印をつけて) ○友達と競争することもできますね。



工夫の例 ○いろいろな技に挑戦することができますね。 ○〜分間など一定時間継続して跳ぶ挑戦もありますね。 ○大勢いる場合は長なわにもチャレンジできますね。

- ■1人で家でもできる運動例を定期的に紹介していきます。
- ■回数や時間などチャレンジ課題も掲載して挑戦意欲をかきたてます。
- ■体育の宿題とする場合もあります。

○親子(家族)での運動(遊び)例も紹介



3 こんなことに気をつけて!

各学校で取り上げる運動(遊び)例を創意工夫するといいですね。また、各運動(遊び)について「ここまでできたら〇級」等、昇級制度を 取り入れると挑戦意欲がわきますね。

取り上げる運動(遊び)例や親子(家族)での運動(遊び)例については 下のホームページも参考になるので活用してください。



※「福岡県子どもの体力向上広場」で検索

モデル31

■帰宅後や休日

家庭でエクササイズ!

1 こんなことをやってみました!

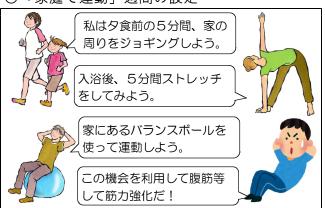
「家庭で運動週間」を設定して、家庭において手軽な運動に取り組む機会を創出しました。



継続して手軽に取り組むことができるように、5分間程度の運動計画を立てて実践しています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○「家庭で運動」週間の設定



- ■毎月第2週目を「家庭で運動週間」 に設定して、生徒の家庭での運動に 関する取組の充実を図りました。
- ■運動週間の期間は下校前に放送を流 して実行を促しています。
- ■自分でどんな運動に取り組むか計画 を立てさせて取り組むようにしてい ます。

家庭で簡単エクササイズ!

- ■左のようなカードを配布して運動計画を立て、実行度を確認しながら取り組むようにしています。
- ■運動部に所属する生徒について は、部活動を行った日は、家庭 で運動を実行したこととしてい ます。
- ■週間終了後、各学級ごとに実行 度の平均値を集計します、学級 毎に競い合わせて実行意欲をか きたてるようにしています。



- ■家庭でも手軽に短時間でできるような様々な運動例を紹介して、計画を立てる参考 にさせました。
- ■「体つくり運動」との関連を図り、自己の体力や生活に応じた運動の計画に結びつけています。
- ■運動による体や健康への効果等の情報も提供して、実践への意欲をもたせています。

3 こんなことに気をつけて!

それぞれが取り組んでいる特徴的な運動例を紹介する掲示板等を設置して、運動の計画づくりの参考にできるようにするといいですね。

運動部に所属していない生徒には、「家庭で運動週間」だけでなく、取 組を他の週でも継続していくように、働きかけを行っていくといいです ね。

₹ 登下校の時間・休み時間+環境の工夫

モデル32

歩け 歩け 歩いて動いて体力アップ!!

1 こんなことをやってみました!

徒歩での登下校や休み時間の運動 (遊び)を励行するために児童に万 歩計を配布しました。



各学年の歩数上位者を掲示したり、 目標歩数を設定したりして、意欲を かきたてました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○万歩計をつけて徒歩での登下校の励行





万歩計をつけて歩 いて登校していま す

マイ万歩計です。歩くことが楽しみになってきます。

万歩計をつけて1日の歩数を確認

- ■登下校も絶好の運動機会です。
- ■徒歩での登下校を励行することに力を 入れてみました。
- ■児童の意欲をかきたてたり、自分の頑張りを確認したりできるように、児童に万歩計を配布しました。

○保護者の啓発



- ■徒歩での通学は、保護者の理解や協力 が必要になってきます。
- ■学級懇談会やPTA総会の場を活用して 徒歩通学の利点や取組の趣旨等を保護 者に説明しています。
- ■学校だより等においても取組の様子や 成果についてお伝えをして保護者への 啓発を行っています。

○児童の意欲を喚起する工夫



- ■発達段階に合わせて一日の目標歩数を設定しています。
- ■目標達成を確認したり、一日の歩数を記録したりするがんばりカードを配布して意欲の喚起を図りました。
- ■1日の手順
 - ◇朝、登校時に万歩計装着
 - ◇一日、万歩計をつけて過ごす。
 - ◇帰りに歩数の確認、記録

- ■目標歩数設定の参考資料
 - ◇1979年全国調査 小学生の1日の平均歩数約2万7千歩
 - ◇2007年全国調査 小学生の1日の平均歩数約1万3千歩
- ■発達段階や学校の実態に応じて目標歩数を設定します。



- ■目標記録達成者や歩数ベスト〇等を学年ごとに掲示 板に掲示して、児童の意欲を引き出します。
- ■掲示することと合わせ、 目標記録達成者や歩数ベスト〇等を給食時間に放 送でアナウンスして、意 欲の向上を図りました。



3 こんなことに気をつけて!



がんばりカードや、万歩計を携帯する時間帯については学校で創意工夫を図って柔軟に対応するといいですね。

万歩計の購入にあたってはPTA等の協力が得られるといいですね。

『親子(家族)で運動・休日や帰宅後・学校行事

デル33 親子(家族)でチャレンジ

こんなことをやってみました!

親子(家族)で一緒に運動する機会 を「親子(家族)でなわ跳び」をと おしてつくりだしました。



親子(家族)でなわ跳び大会を設定 して、大会へ向けた練習を各家庭で 行うことで、親子(家族)での運動 やふれあいをつくりだしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○親子(家族)・地域なわ跳び大会





- ■学校行事の中に、「親子(家族)なわ跳び大会」を位置付けました。
- ■親子(家族)で一緒になわ跳びをします。
- ■保護者(家族)が回し手で子どもが中に入って跳びます。
- ■どれだけ長く跳び続けることができるかを競い合っています。
- ■上位入賞親子(家族)を表彰しています。(学年別)
 - ■大会当日だけでなく、大会へ向けて家庭で練習に取り組む親子(家 族)も数多くいます。
 - ■上位入賞をめざして各家庭で練習に取り組むので、親子(家族)での ふれあいにもなります。



■児童の感想より

数日前から、お父さんやお母さんと練習を重ねてがんばってきまし た。最初は、息が合わなくてあまりとべなかったけど、本番ではお母 さんと声をかけ合って長くとぶことができました。

結果は残念だったけど、お母さんと心を1つにできたのでよかった です。



- ■親子(家族)なわ跳び大会と同日に地域対抗なわ 跳び大会も実施しています。
- ■長なわ跳びで回数を競い合います。回し手が地域 の方、跳び手が地域の児童です。
- ■大会へ向けて地域で練習を行っています。

3 こんなことに気をつけて!

多くの地域で実施されている土曜授業の1回をこのような取組にあてて みてはいかがでしょうか。



これまでの最高記録や昨年度の優勝記録等を事前に学級通信や学校便り 等でお知らせしておくと各家庭の目標になりますね。

モデルは、なわ跳びで紹介していますが、他にも下のような種目で親子 (家族) 競技を行うことができるので、各学校で創意工夫してみるといい ですね。







【グルリンパ】

【開閉ジャンプ】 【キャッチボール】

~親子(家族)で行う運動のアイディアや条件~

- □学年の発達段階で種目を変えることも考慮する。
- □各家庭で練習に取り組めるような簡易な運動にする。
- □体育の体つくり運動等で取り組んだ運動を参考にする。
- □競い合うことができる運動にする。
- 【□親子(家族)での協力が必要な運動にする。

📰 親子(家族)で運動・休日や帰宅後

Eデル34 親子(家族)で運動ふれあい週間

こんなことをやってみました!

親子(家族)での運動機会をつくり だすために、月に1週、「親子(家 族)で運動ふれあい週間」を設定し ました。



親子(家族)で取り組める運動(遊 び)例を、運動「親子(家族)で運 動ふれあい週間」に合わせて紹介し て取組の参考にできるようにしまし

もっとくわしく教えるよ!

○家庭で運動ふれあい週間の設定



- ■親子(家族)での運動のきっかけをつくるため に、毎月第2週を「親子(家族)で運動ふれあ い週間」として設定しました。
 - ◇週に1回親子(家族)で運動に取り組む。
- ◇「する」だけでなく「見る」「話す」もOK
- ◇家族の誰とでもOK
- ◇学校から配られた資料を参考に

○親子(家族)でできる運動(遊び)を定期的に紹介



















- ■これらの例のような親子(家族)で手軽にできる運動(遊び)のモデルをプリントに して配布しています。
- ■プリントには絵図や写真とともに、行い方や工夫の例なども記載して使いやすいよう にしています。

○親子(家族)運動ふれあい参観日の開催



- ■授業参観の1回を運動ふれあい参観日としました。
- ■親子(家族)で一緒に運動(遊び)に取り 組む授業参観です。
- ■この授業参観を活用して、親子(家族)で 運動ふれあい週間の運動(遊び)例を紹介 しています。

- ■その他、関連した取組
 - ◇学校だよりや学級通信等で親子(家族)で運動ふれあい週間の紹介
 - ◇各家庭から家庭で取り組める運動(遊び)の応募
 - ◇校内に親子(家族)運動ふれあいに関する掲示コーナーを設置

3 こんなことに気をつけて!

各家庭で事情もあるので、あまり強要はせずに推奨していく立場で行う 方がいいと思います。



PTA活動とも連携を図り(PTAの目標に掲げる等)、学校と保護者で共通 理解を図りながら推進していきましょう。

日本レクリエーション協会、体育研究所のホームページ等に、親子(家族)での運動例があるのでそれらを参考にされるといいですね。

₹望ましい生活習慣+環境の工夫

モデル35 めざせ 生活リズム達人!

こんなことをやってみました!

学力、体力の基本は、望ましい生活 習慣の定着にあると考え、家庭と連 携を図った望ましい生活習慣の定着 をめざした取組を行いました。



「食事・運動・休養」3つの柱を大 切にして、チェックカードを作成し たり、保護者に対する啓発活動を行 ったりしました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○生活リズムチェックカードの作成(様々な学校の取組紹介)

明ご飯			(水)	(木)	(金)
			13.34		
奏る時刻(:)				
ましたか?					
今月の感想()	がんはったこと	や工夫し	12 = 2)		

			さんへの駅にご記入下		

「すやすや・ぱくぱく運動」

- ■1ヶ月に1週間、生活リズムのチェックを行うよう にしています。
- ■早寝と朝ごはんに焦点化して、簡単にチェックを行 えるようにしています。
- ■休日の翌日、元気に学校生活を送ることができるよ うに、休日の就寝時刻を決めてチェックすることを 加えています。
- ■就寝時刻は、各家庭の実態に応じて家庭で話し合っ て決めるようにしています。

	B	В	В	В	B	8	В
	鑩	12	謹	瞳	瞳	猩	69
O時までにねる							
O時までにおきる							
自分であきた (自覚まし時計もOK)							
朝ごはんを食べた							
歩いて登下校した							
体を動かした遊び (60分以上)							
入浴後のストレッチ							
家庭でのお手伝い							
テレビ・ゲーム・スマホ (〇時間以内)							
家庭学習							
1日の合計点	Á	点	į.	0	á	é	Ŕ
O町 (できた) = 2点				1週間の	合計		Å
〇 1 適間を振りかえって		\neg	節回の	とくてん	今回のとく	てん。	_
					3		-
○お家の方から		_	すばらし その親子		120点以上	0	7.
しお家の方から		もう少し		39~60±	6	1	

「生活リズムチェックカード」

- ■1ヶ月に1週間、生活リズムのチェックを行う ようにしています。
- ■チェック項目は「早寝・早起き・朝ごはん・運 動・お手伝い・メディア・家庭学習」の観点か ら全部で10項目です。
- ■1項目2点で点数をつけるようにしました。
- ■点数化して前月の点数と比較したり、目標点数 を設定させたりして実行意欲をもたせました。



「早寝・早起き・朝ごはん・運動 4つの宝」

- ■毎日、簡単にチェックできる生活リズムチェック カードを作成しています。
- ■早寝・早起き・朝ごはん・運動の4つの項目だけをチェックしていくようにしています。
- ■すべてに〇印がついた日数を最終的に集計を行って、翌月はもっと記録を伸ばすことができるように目標を設定させています。
- ■就寝時刻・起床時刻・1日に体を動かす時間は家 庭で話し合って自己決定するようにしています。

○保護者との連携



- ■保護者と連携を図りながら生活習慣の改善をめざす 取組が様々に行われています。
 - ◇学期に1回、学級懇談会で、生活習慣に関する話題を柱として設定
 - ◇年に1回、生活習慣に関する講演会等を設定
 - ◇お弁当給食の実施
 - ・ 低学年:家庭で一緒に弁当箱につめる
 - ・高学年:家庭で一緒に弁当をつくる
- ◇親子給食+栄養教諭による栄養指導の実施
- ◇生活習慣改善強化週間の設定
- ◇朝食レシピコンクールの実施

3 こんなことに気をつけて!



生活リズムのチェック等は、簡単にできるようにすることが大切です。 また、得点化する等して目標を設定したり、伸びを確認したりすること ができるようにするといいですね。

保護者への啓発も単発ではなかなか効果が上がりません。年間を通して計画的、継続的に啓発していくことが大切になります。学校・学級通信や保健だより等も活用して情報提供や啓発を行っていきましょう。



┛ 望ましい生活習慣·学校行事·PTA活動

体力向上!食の重要性について

こんなことをやってみました!

保護者に対して、食育だよりを発行 しました。家庭でも食事に対してサ ポートしてもらえるといいですね。



学校行事を利用して、全校生徒を対 象に、食に関する講演会を実施しま した。保護者にも呼びかけて参加を 奨励しました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○食に関する年間計画

内容
食育だより発行 「食と体の発達・食中毒の予防について」
講演会実施「食に関する講演会」
食育だより発行 「朝食の重要性について」
保護者対象の調理実習(PTAの活動の一環として実施)
講演会実施「食と運動の関連についての講演会」
食育だより発行 「食と健康について」

■食育だよりを 年に3回発行 しています。

■テーマを決め て食に関する 情報を載せて います。

○食育だより

食育だより

今月は食育月間です。これを概会に、健全な心と体を作り、未来に羽ばたくことが できるようにするために大切な「食」について、家族といっしょに考えてみましょう。

(1)脳を育てる食生活

H23全位学力・学証状度要素の存集によると、「数素を専口をべていますが。」という質問に対し、 全国的によった(他来を実へのい。」は参している元素・生物は体でに基かする場合にあります。 し、最高が可能をよくにおいるに関係している元素・生物は大きに基かする場合にあります。そ す。人にもの数を育てますづけれたにきなりますが、耐寒を素べることも、数を育っる人間のポイントであることは、数を含まった間のポイントであることは、数を含まった。

100.00.00.00.00.00.00	四 出人	D LE C	数学人	54年8
柳食を 毎日食べる	76. 9	68.4	64. G	42.0
44.日金がおり	54 F	62.6	45 E	94.4

脚を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五髪で受けた刺激です。

子ともたちの膨を育てるポイントはたくさんありますが、今回 は常に関す ろものを紹介した いと思います。

む本件りの余事がいいですね。
☆ にないやすなどは人間の本名を構築します。お下でまな祭をトフトラとたたづけ、 等の海里は少はいと構造し、思慮カテップにつながります。毎日に、親子で余事の 準備をしておるので起しいですよ。

- ②よ 付って吹べましょう。・ 食をおごのすが食 なるとともに、吸液に含まれるホルモンが緩を変性ををまます。お弁当局の中にいれる食品についてもパランスを含まてください。
 - また、神客の多り発子師の思りすぎは、子どもの心をの応長や考えて受けましょう。

の前には心を吹べましょう。 → 好はてるドイーと大量に前後します。改改でいる何もエネドイーと使っているので、 光実した19のスター・Petoteので、何では心を吹べてはにエネドマーを推奨しましょう。 朝けていいのですが、わから、のり、ひもさなどの影響や、常着見などを作用すると 連載の事業を対する。

(2)体や心を育む生活習慣

砂児屋 住っ起きていて、前並とられない → 前走が走べられない → 十個中株電グよがらず、表現からりない → 従来中海のり → カまに取られる → 一回点 Call → 本でにつかる → 本でを力 → 本でを力 から表子を対象を利用されたの見りすぎ → 血球菌ダインリッピ、大手の時間にお詫びすかない → 東京とびられる → 日かの毎里につる → イライラして他域をできたことのは → ストレスの最近なして、日外が好きなことし、カテらない → 表のかった。 (1) 上級 (1) 上

東京大学に合格した生後の生活実施からは、即即度に専日文のとす能べる。 ②大概からいたい日 1回歩き、 四温間はまず、光代で眺くららなり、 ②原葉はジャワーでする 人 飛炉に入る。 の金倉物などはとして分類かしている。 ②嵯峨は24年間前後しっかり とっている。 という解案も思ています。

また、H2S全部学力・学者状況演音の格別においても、1日またりのテレビ、ピテオ、DVD供感、 サームにかける時間が受い方が、また、支集と口は、ニケーションをとる方が学力も高いという 権限が出ています。

補配ですが、高校生の歯周数が増加無向におります。技術で概生をするためには、失敗な歯が 不可文です。歯周数は、軽いうちは強弱な歯嫌をであります。ていないなブラッシングを心がけ ましょう。

(3)食中毒予防について

★中等予防の3厚別、それは養生物を「つけない」「増やさない」「我してしまう」です。特に お井当は作ってから食べるまでに時間が長いので、梅雨時や見だけでなく、年間を通じて注意が必要です。

②「雅尹ななり」→ポイントは、「本分」「生衆」「鬼鬼」のいすれかを思り除くことです。 本分のが以降更は集みずりのでなる人、優けてください。また、ち ら着をとってからある事のフラとしてアビリンタンと、つき四乗を投う。 とせば、本分をよく使りてくださり。また、ブチドマトもどは何らずに入れ ましょう。

お酢、タチャップ、ソースなどpHM(- ハー)の様り酸性の調味料を 上子に使えば、微生物が増えにくなります。

負債も別数を任 (して、負針を損ばしておをましょう。

- ②「我してしまう」 → 欠を値ず料理をお待ろに使いました。前日のおりずの終りを入れたり、 表に作り無をおする場合は、前日舎の最に結らる前にも5一乗り続して、 作ましたものを入れましょう。
 - 時 P島は小を(明ると、鬼時間でもっかりたが減ります。 冷凍食品の最好後 PA フバーラなどは、中までおが第3額に急がついて、 実はまだ中心が乗っているということがあります。電子レンテアト・スターと うえ 保存し、しっかりかを減したものまえれてください。



○食に関する講演会



- ■外部から講師を招き、 講演会を実施しています。
- ■教科横断的な指導として関連付け体系的に行うことが重要です。



■講演会をとおして、運動にあった適切な栄養素や毎日の食事での摂取方法等について気付くことができました。

○調理実習



- ■外部から講師を招き保護者 対象の調理実習を行いました。
- ■家庭でも簡単に作れて栄養 バランスが取れた内容を紹 介してもらいました。

○その他、食育に関する取組例

行 事	内 容 等
月1回「弁当の日」の推進	自分で弁当をつくる・つめる
朝食レシピコンクールの実施	生徒会で公募を行い、生徒が投票
自分で朝食をつくる日の設定	卒業後一人暮らしを想定して
運動部活動向けの食育指導	食と運動パフォーマンスについて

3 こんなことに気をつけて

食育だよりは、一度にたくさんの内容を盛り込むと大変です。3年間の計画を立て、発行するようにしましょう。文部科学省指導参考資料「食に関する指導の手引き」等を利用してもいいですね。



食に関する講演会では、講師との打合せを十分に行い、家庭科・保健体育科等、関連する教科と生徒会活動等の特別活動と関連させるといいですね。

調理実習は、PTAの保健活動の一環として保護者対象に行いました。 肥満傾向や偏食、食物アレルギー、咀嚼不足等、食に関する健康課題 を解決する一端になればいいですね。

₹望ましい生活習慣

モデル37

ル37 食事・休養・運動のバランスアップ!!

1 こんなことをやってみました!

食事、休養、運動と生活に欠かせない3要素に着目した取組の充実を図りました。



生徒だけでなく保護者との連携も図りながら、基本的な生活習慣の定着を図っていくことをめざして取組を行っています。

2 もっとくわしく教えるよ!

○生活習慣改善へ向けた講演会の実施

1 学期	食生活の重要性
2 学期	メディアとの上手なつきあい方
3学期	食生活と頭・体の関係

- ■学期に1回ずつ定期的に生活習慣に関する講演会を実施しています。
- ■できるだけ保護者・生徒合同での講演会を行い、親子で共通理解できるようにしています。
- ■講演の内容については、生徒や学校の実態に応じて工夫しています。
 - ※こんな講演会も考えられますね!
 - (○運動パフォーマンスを上げる食生活(運動部活動部員向け)
 - ○軽運動教室(家庭でできるお手軽運動)
 - ○簡単! 弁当づくり教室
- ○生活習慣レベルアップウィークの取組
- ~実施内容~
- ○毎月第2週を「生活習慣レベルアップウィーク」に設定
- ○「朝食」「睡眠」「運動」「メディア」の4つの視点からヘルスチェック
- ○ポイントのつけ方

朝食を食べた(200ポイント) 睡眠時間6時間~8時間(200ポイント)

運動(30分につき200ポイント)メディア時間(1時間につき100ポイント)

│合計ポイント=朝食ポイント+睡眠ポイント+運動ポイントーメディアポイント

これをもとに一日のヘルスポイントを算出していく。

○1週間、毎日自分のヘルスポイントをチェックしていく。

生活習慣レベルアップウィーク ヘルスポイントをゲットせよ!



年 名前(

ントのつけ方

- 朝食→「朝食を食べた」→200ポイント 「食べなかった」→0ポイント
- | 2 | 睡眠→「6時間~8時間の睡眠」」→200ポイント 「それ以外」→0ポイント
- 3 運動→「運動30分につき」→150ポイント

※徒歩や自転車での通学、遊びも「運動」と考えてOK

|4 メディア→「メディア時間1時間につき」→100ポイント

合計=朝食ポイント+睡眠ポイント+運動ポイントーメディアポイント

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食							
朝食P	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
睡眠							
睡眠	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
運動							
運動P	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
XT 17							
灯闸	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
合計P	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р

今週のヘルスポイント

■このようなヘルスポイントチェックカード を配布して、1週間のヘルスポイントをチ ェックするようにしています。



■1週間の取組終了後に、学級(学年)べ スト〇を表彰したり、掲示したりしてい ます。また、ベスト〇だけではなく、前 月からのポイント増加ベスト〇も表彰し たり、掲示したりして実践意欲を高める 工夫をしています。

○弁当の日や朝食レシピコンクールの実施







少し早起きして、作ってきましょう。 後片付けも忘れずに!!

楽しみにしてますよ!!

■~弁当の日の設定~

- ◇毎月1回弁当の日を設定しています。
- ◇自分で弁当をつくる、一品だけ自分でつくる等自分で弁 当をつくる機会にしています。
- ◇栄養や彩り、手軽さの視点を与えて実践させています。
- ■~朝食レシピコンクール~
 - ◇学期に1回ずつ実施しています。
 - ◇朝食レシピを保護者、生徒から応募しています。
 - ◇応募されたレシピを審査して、参考になるレシピをレシ ピ集として配布しています。
 - ◇食育掲示板をつくり、レシピコンクールに応募されたレ シピを紹介しています。

3 こんなことに気をつけて!



学校の実態に応じて、紹介されているモデルの中から選択したり、内容を 工夫したりしてみましょう。

生徒会活動等とも関連をはかっていくと、生徒の自主的な活動になってい きますね。

モデル38

市町村教育委員会でスポーツフェスタ!

付録

1 こんなことをやってみました!

福岡県内の市町村では、市町村教育 委員会主催のスポーツ大会を開催し ている事例がたくさんあります。



様々な種目、ニュースポーツから市町村教育委員会が工夫をこらして取り組んでいます。学校間の交流、競い合いにもなります。

2 もっとくわしく教えるよ!



- ■全員出場、希望出場、または学年限定等、参加形態は様々です。
- ■アジャタなどのニュースポーツも取り入れて運動が苦手な児童も楽しめるような工夫 をしている市町村もあります。
- ■陸上や水泳では学校対抗のリレー等を取り入れると盛り上がります。
- ■大会や記録会へ向けて学校で練習を行うことにより、運動するきっかけをつくりだす ことができます。

○市町村教育委員会や市町村小教研等の取組事例(共通の取組)



〇〇市体操の作成



授業で使える ショートトレーニング集作成



体育科の授業最初の5分の 共通運動の作成

- ■市でストレッチ運動や独 自の体操を考案してDV Dと音楽CDを作成して 各学校に配布しました。
- ■体育科の授業の準備運動等で活用するようにしています。
- ■市の小教研体育部会で準備運動や体つくり運動等で使えるショートトレーニング集を作成して、各学校に配布しています。
- ■研修会等も行い、活用の 促進も図っています。
- ■体育科の授業の最初の5分間に行うサーキットトレーニングを作成しました。
- ■伝達講習を行い、市全体で 取り組んでいます。主運動 につながる様々なバージョ ンに改良もしています。

3 こんなことに気をつけて!

市町村全体で共通理解を図って取組を行いましょう。これだけは、どの 学校でもするという徹底も必要になってきますね。



参加形態や種目等の設定等、各市町村や各学校の実態を鑑みながら、工夫したり柔軟に対応したりしていくことが大切ですね。

スポーツ大会等大きな取組ではなくモデル15(運動・スポーツチャレンジ課題)の遊具のチャレンジ活用などを市町村全体で行っていくのもおもしろいですね。

学校行事・特別活動・体育理論

モデル39

スポーツに関する学習

付録

1 こんなことをやってみました!

学校行事や特別活動の時間等を使ってオリンピックで活躍された選手や専門機関から講師を招聘して講演や授業を実施しました。



<mark>体育理論の学習で、外部の方からア</mark>ドバイスをいただき授業を行いました。

2 もっとくわしく教えるよ!

○講演会の実施



■創立記念式典で199 2年バルセロナオリン ピック大会柔道競技で 金メダルを獲得した古 賀稔彦氏を招き、講演 会を実施しました。



- ■生徒に夢や希望を与える趣旨のもとに次のような方も招きます。 ◇オリンピック・パラリンピック選手 ◇プロスポーツ選手
 - ◇各種目日本代表選手
- ■保護者や地域の方々にも呼びかけたところ、多くの参加者があり、喜ばれました。

○実技指導







- ■講演会のみでなく、実技教室も同時に開催しました。
- ■講師による指導や実演も行ってもらいます。
- ■講師実演により、講師のすごさを肌で実感することができます。
- ■近隣の小・中学校、高等学校にも参加を呼びかけました。

○体育理論の学習において



- ■体育理論の学習で、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構(JADA)から講師を招き、授業づくりのアドバイスをいただきました。
- ■中学校では、3「文化の中のスポーツの意義」の内容で取り組みます。
- ■高等学校では、1「スポーツの歴史、文化的特性や現代の スポーツの特徴」で取り扱い、全世界の全スポーツにおけ る共通の約束事としてルールを学びます。



3 こんなことに気をつけて!



講演会開催については、内容について、講師の先生と打合わせを十分に 行うことが必要です。

体育理論の学習をとおして、楽しい、健康になれる、仲間ができる等、 様々なスポーツの価値に気付かせることが重要です。

実技をともなう教室の開催は、安全に配慮して行ってください。特に、 熱中症対策は、重要ですね。 運動をみる 支える取組事例

モデル40

運動をみる、支える取組をしよう!

付録

こんなことをやってみました!

応援レター部が、運動部に所属する 生徒が成果を発表する舞台である公 式戦を取材し、その競技の素晴らし さやすてきな仲間の頑張りをみんな に伝えました。



とびうめ応援レターを作成し、試合会場の雰囲気や仲間のがんばりを伝えました。スポーツを側面から支える活動として価値あるものです。

2 もっとくわしく教えるよ!

○福岡県高等学校体育連盟高校生活動 「とびうめ応援レター部」の取組



- ■研修会等を実施し、スポーツに関して共通理解を 深めました。
- ■休日を使って、アイディアを持ち寄り、企画や予 定を考えました。
- ■応援レターの活動を通じてスポーツや仲間との出 会いの素晴らしさを改めて感じました。



- ■試合を観戦するだけではなく、実際に選手や監督 へ取材させていただきました。
- ■福岡県の高校生達の豊かなスポーツライフづくり に貢献できるように、伝わりやすいような工夫を しました。
- ■取材活動では、県高体連マスコット・キャラクター(めん太くん・たい子ちゃん)にも協力してもらいました。
 - ◇貸出し等の問い合せは、県高体連公式HPに!







- ■応援レター部で、大会会場に出向き、雰囲気を味わいました。
- ■どんな取材を行うのか、どうすればよい取材ができるか、レター部部員全員で考え ました。
- ■競技をする人達だけではなく、周りにいる人達も観察し取材しました。





- ■試合会場に取材に行くことで、仲間の頑張りやスポーツの素晴らしさを肌で感じました。
- ■取材をとおして得た感動を、多く の方々に発信できるよう工夫しま した。
- ■迫力ある写真等も撮影し、その場の臨場感を感じてもらえるように 工夫しました。
- ■私たちが観て感じたことも一緒に 応援レターに載せました。







- ■応援レターが完成した後は、次に向けての反省会を開きました。
- ■活動終了後には、頑張った充実感や達成感を味 わいました。
- ■スポーツを違う視点から見ることができ、支えることの大切さや、魅力をより一層感じることができました。



- ■福岡県高等学校体育連盟 が情報誌『ピカ☆イチ』 を作成し、県内の高校生 全員に届けています。
- ■様々な学校の部活動を紹介することで、スポーツの魅力や価値を知ることができる内容となっています。

3 こんなことに気をつけて!



部活動のよさや競技をしている生徒の頑張りを伝えることで、スポーツ には「する」だけではなく、「見(観)る」「支える」等、様々な関わ り方があることに気付いてもらえたらいいですね。

運動が苦手な生徒もスポーツに対して興味・関心をもてるような情報が 発信できるといいですね。

Ⅳ 取組を評価、深化させていこう!



せっかくの取組を取組だけで終わらせてしまったら効果が半減します。取組内容について評価し、改善をしたり、新たな方策を考えていったりすることが必要です。 PDCAのサイクルを大切にしましょう。

(1)チェック表を活用してみましょう~小学校編~

取組チェック表をもとに、学校の取組状況について振り返ってみましょう。

1年ごとに、合計点が上昇するように、取組内容の改善を図ったり、新たな取組を構築したりしましょう。

体力向上の取組に関するチェックシート(小学校編)

			2点	1点	O点
1	体育科の授業に関する研修を行った。		2回以上	1 🗆	00
2	文部科学省資料や体育研究所資料の活用を促進している。				いいえ
3	全職員で体力向上に関する取組の共通理解が図られている。				いいえ
4	体育科の授業に関する研修会に職員が参加している。				いいえ
5	学級活動や児童会活動を活用した取組を行っている。				いいえ
6	休み時間等を活用した取組を行っている。			改善	いいえ
7	学校行事等を工夫した取組を行っている。			改善	いいえ
8	帯(○○タイム等)の時間を活用した取組を行っている。				いいえ
9	食育や睡眠時間等、生活習慣の定着へ向けた取組を行っている。				いいえ
10	休業日での運動や、親子での運動機会を創出する取組を行っている。			改善	いいえ
11	運動やスポーツを誘発するような環境の工夫を行っている。			改善	いいえ
		チェック数			
		合計点			点

- ※該当する箇所にチェックをしていきます。
- ※5~11については、次の場合は2カ所にチェックがつくこともあります。
- (例) 昨年度まで取り組んでいて内容に改善を行った場合→はいと改善にチェックで3点 ※いいえがついた場合や改善を行いたい場合は、次のページを参考にして下さい。
- ※少しずつ点数がアップするように改善を図ったり、新たな取組を行ったりしましょう。

※学校の体力向上の取組に関する得点の推移

1 年次	2 年次	3 年次
点	点	点

(2)新規の取組、改善のヒントを探そう~小学校編~

○1~4の項目が0またはいいえだった学校



報告書P93からの「授業編」を参考にして授業改善へ向けた取組の計画を立てましょう。

○5~11の項目について新たに始めてみたい、改善を図りたい学校



5→学級活動や児童会活動を活用した取組を始めてみよう。改善しよう。



6→休み時間を活用した取組 を始めてみよう。改善しよ う。



モデル 1~5 P8~17



モデル 12~22 P30~51



7→学校行事等を工夫した取組を始めてみよう。 改善しよう。



8→帯の時間(○○タイムな ど)を活用した取組を始め てみよう。改善しよう。



モデル 6~11 P18~29



モデル 23~27 P52~61



9→食育や睡眠等、生活 習慣の定着へ向けた取 組を始めてみよう。改 善しよう。



10→休日での運動や親子 (家族)の運動機会の創出の 取組を始めてみよう。改善 しよう。



モデル 35~37 P76~81



モデル 30~34 P66~75



1 1 →運動やスポーツを誘発するような学校環境の工夫の取組を始めてみよう。改善しよう。

モデル 12~17 P30~41

(3)チェック表を活用してみましょう~中学校・高等学校編~

体力向上の取組に関するチェックシート(中・高校編)

				1点	O点
1	保健体育科の授業に関する研修を行った。		2回以上	1 🗆	00
2	文部科学省資料や体育研究所資料の活用を促進している。				いいえ
3	全職員で体力向上に関する取組の共通理解が図られている。				NNえ
4	保健体育科の授業に関する研修会に職員が参加している。				いいえ
5	学校行事や生徒会活動を活用した取組を行っている。				NNえ
6	休み時間等を活用した取組を行っている。			改善	いいえ
7	7 食育や睡眠時間等、生活習慣の定着へ向けた取組を行っている。			改善	いいえ
8	運動やスポーツを誘発するような環境の工夫を行っている。				いいえ
9	部活動の運営の工夫に取り組んでいる。			改善	いいえ
10	時制等を工夫した取組を行っている。			改善	いいえ
11	休日等に運動やスポーツに親しむ機会を創出する取組を行っている。			改善	Miż
		チェック数			
		合計点			点

※該当する箇所にチェックをしていきます。

- ※5~11については、次の場合は2カ所にチェックがつくこともあります。
- (例) 昨年度まで取り組んでいて内容に改善を行った場合→はいと改善にチェックで3点 ※いいえがついた場合や改善を行いたい場合は、次のページを参考にして下さい。
- ※少しずつ点数がアップするように改善を図ったり、新たな取組を行ったりしましょう。

※学校の体力向上の取組に関する得点の推移

1 年次	2 年次	3 年次
点	点	点

- (4)新規の取組、改善のヒントを探そう~中学校・高等学校編~
 - ○1~4の項目が0またはいいえだった学校



報告書P93からの「授業編」を参考にして授業改善へ向けた取組の計画を立てましょう。

○5~11の項目について新たに始めてみたい、改善を図りたい学校



5→学校行事や生徒会活動を活用した取組を始めてみよう。改善しよう。



6→休み時間等を活用した 取組を始めてみよう。改善しよう。



モデル 1~11 P8~29



モデル 12~22 P30~51



7→食育や睡眠等、生活習 慣の定着へ向けた取組を 始めてみよう。改善しよ う。



8→運動やスポーツを誘発するような学校環境の工夫の 取組を始めてみよう。改善 しよう。



モデル 35~37 P76~81



モデル 19~22 P44~51



9→部活動の運営等を工夫し た取組を始めてみよう。改 善しよう。



1 0・1 1 → 時制等を工夫した取組、休日の運動機会創出の取組を始めてみよう。 改善しよう。



モデル 28・29 P62~65



モデル 23~27 P52~61 モデル 30~32 P66~71





- (1) 体育科・保健体育科の授業について
- (2) 教師の体育科・保健体育科の授業に対する 意識や現状について
- (3) 体育科・保健体育科の授業に関する研修会の実施
- (4) 体育科・保健体育科の授業づくりに役立つ資料集

キーワードは「継続」と「徹底」

- 授業においても「継続」することは重要です。体育科・保健体育科に関する研修会を計画的に実施して継続していきましょう。また、授業においても「□□をやろう!」と決めて「継続」させていきましょう。
- 授業における取組も全職員及び保健体育科の教員の共通理解は不可欠で す。学校で授業における取組を設定したら、共通理解のもとにその取組を 「徹底」して行っていきましょう。

体育科。保健体育科の授業の元実。政事者図3う!

(1)体育科・保健体育科の授業について

体力向上の土台となるのは、体育科・保健体育科の授業であることは間違いありません。 福岡県の体力上位校でも授業改善に力を入れていることが明らかになっています。

福岡県体育研究所では平成25年3月に「体育的学力を育む授業づくり」というテーマで授業づくりに関する報告書を発刊しています。

「体育的学力を育む授業づくり」では、教師の指導性と子どもの主体性を車の両輪としながら、技能、態度、知識、思考・判断といった豊かなスポーツライフのための資質や能力をバランスよく身に付けさせていこうとするものです。「教えて考えさせる授業」を通して、技能面の成果も保障しながら、決してトレーニング的に子どもを鍛えるのではなく、運動の楽しさもしっかりと味わわせることが大切です。詳しくは報告書を御参照ください。

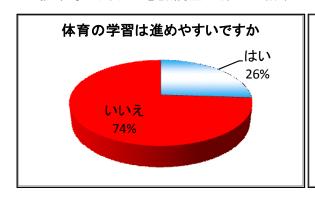


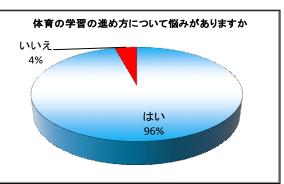
(2)教師の体育科・保健体育科授業に対する意識や現状について

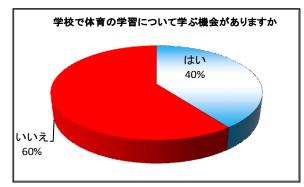
□小学校における課題

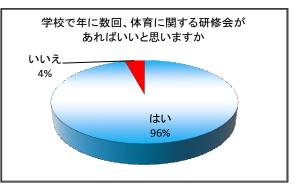
小学校は教科担任制ではなく、ほぼ全員の教師が体育科の授業を行うことになります。 しかし、自分自身が運動やスポーツを苦手としている教師、体育科の授業に不安を抱え ている教師もいるのが現状です。

以下のグラフは、平成26年度福岡県小・特別支援学校初任者研修において、体育科の授業等に関する意識調査を行った結果の一部です。









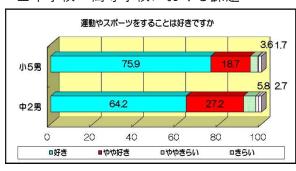
このグラフから分かるように、初任者の約70%が体育科の授業の運営に対して苦手 意識をもっており、ほぼ全員が体育科の授業の進め方について悩みを抱えています。ま た、このような現状にあるにも関わらず、学校で体育科の授業について学ぶ機会が少な く、ほぼ全員が学校での体育科の授業に関する研修の場を望んでいます。これは、今回 調査対象とした初任者だけではなく、小学校全体の現状ととらえてよいと考えます。

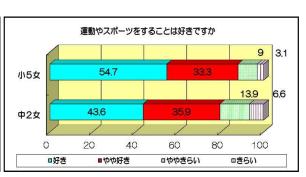




体育科の授業の基本的な進め方が分からない。本当 にこれでいいのだろうか。できれば学校の中で体育科 の授業に関する研修会があれば助かるんだけど・・・

□中学校・高等学校における課題





上のグラフは、平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、「運動やスポーツをすることは好きですか」の質問への回答結果です。(福岡県の児童生徒)

グラフからも分かるように、小学校と比較して運動やスポーツに対して愛好的な生徒の 割合が減少しています。

運動やスポーツに対して否定的な生徒に、「運動やスポーツって楽しい」「運動やスポーツをもっとやってみたい」と思うように変容させていくためには、保健体育科の授業がきっかけとなってきます。こんな難しい時期の生徒だからこそ、授業の充実・改善は欠かせないものになってきます。



運動が嫌いな生徒や運動に対して苦手意識をもっている生徒に対してどのような授業を提供していけばよいだろうか? 授業に一工夫必要だ!

(3)体育科・保健体育科の授業に関する研修会の実施

小学校、中学校、高等学校とそれぞれの校種で体育科・保健体育科の授業について課題を抱えています。この課題を解決していくためには、研修の場が必要になってきます。 それぞれの学校で<u>最低、年間に複数回は体育科・保健体育科の授業に係る研修の場を設定</u>するように努力しましょう。

では、どのような研修の場を設定することができるでしょうか。体育科・保健体育科の 授業に関する研修の一例を以下に示してみます。

A 体育科・保健体育科授業研究の実施

- ○実際に体育科・保健体育科の代表授業研究を行う。
 - ※授業者に負担がかからないように、日常の授業で実施する。
- ○体育科・保健体育科に精通した講師を招聘し、指導助言をもらう。
 - ※講師の例
 - ・学校内で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - ・同じ市町村で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - 教育事務所の指導主事
 - ・福岡県体育研究所の指導主事

B 講師を招聘しての実技研修

- ○講師を招聘して、校内で実技研修を行う。
 - ※講師の例
 - ・学校内で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - ・同じ市町村で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - 教育事務所の指導主事
 - ・福岡県体育研究所の指導主事
 - ※実技内容の例
 - ・領域を指定して行う。 ~体つくり運動、器械運動・・・・等~
 - ・学年、領域を指定して行う。 ~低学年の体つくり運動 等~

C 講師を招聘しての授業づくりに関する講話

- ○講師を招聘して、校内で授業づくりに関する講話をしてもらう。
 - ※講師の例
 - ・学校内で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - ・同じ市町村で体育科・保健体育科の授業に精通した教師
 - 教育事務所の指導主事
 - ・福岡県体育研究所の指導主事
 - ※体育科・保健体育科の基本的な授業の進め方 領域を指定した学習の進め方等

D 体育研究所の短期研修への積極的な参加

○体育研究所で行われている短期研修への参加奨励を行う。

※年間約17講座開設されている。

~平成26年度実績~

・幼稚園(運動的な遊び)

・小学校 体育講座 (体つくり運動)

(体育の授業づくり)

(器械・器具を使っての運動遊び、器械運動)

(表現運動系・ダンス)

・小、中学校 体育講座 (体育の教材づくり)

(体育的学力を育む授業づくり)

(ボール運動・球技)

・中、高等学校 体育講座 (体つくり運動)

(体育理論)

(柔道)

・保健講座 (保健の学習指導)

・養護教諭 (養護教諭の資質能力の向上)

・その他 (特別支援の視点に立った体育の学習)

(学校安全)

(学校体育経営)

(トレーニング指導者研修)

※3月に応募要項配布

※体育を苦手としている先生大歓迎!!

○学校として何人、短期研修に参加するか目標を立てる。

体育研究所も講師派遣しています!

福岡県体育研究所では、体育科・保健体育科の授業に関する研修会等の講師派遣に積極的に応じています。講師派遣依頼については、次の手順でお願いします。

- ①体育研究所へ電話をして下記の内容を伝え派遣依頼をします。
 - ・希望日時
 - ・簡単な研修内容
 - ・希望校種の指導主事(小学校 中学校 高等学校)
- ②依頼承諾後、講師派遣依頼文書(HPに様式掲載予定)を体育研究所長宛に送付。
- ③細かい内容については、その後担当同士で打合せを行います。

福岡県体育研究所 10092-611-0220

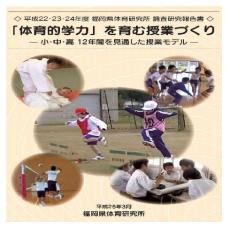
(4)体育科・保健体育科の授業づくりに役立つ資料集

体育科・保健体育科の授業づくりに役立つ資料集が、福岡県体育研究所・文部科学省から、数多く発刊されています。これらの資料を活用していくことで、授業の充実・改善が図られます。是非、授業に研修会に積極的な活用を図ってください!

福岡県体育研究所



【体育の年間指導計画福岡プラン】



【「体育的学力」を育む授業づくり】

文部君学省



小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック低・中・高 ※DVD教材も配布済み



多様な動きをつくる運動(遊び) パンフレット



学校体育実技指導資料 第8集 ゲーム及びボール運動



学校体育実技指導資料 第7集 体つくり運動



学校体育実技指導資料 第2集 柔道指導の手引



学校体育実技指導資料 第1集 剣道指導の手引 参考資料



学校体育実技指導資料 第9集 表現運動系及びダンス指導の手引



学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引



中学校・高等学校向け 「体つくり運動」リーフレット



中学校・高等学校向け 「体育理論」リーフレット



中学校保健体育 ダンス指導のためのリーフレット

GOVE-RTRUZ

福岡県体育研究所

http://www1a.biglobe.ne.jp/taiken/

※調査研究事業タブをクリックすると授業関係資料へ

文部科学省

http://www.mext.go.jp/

※スポーツ→子どもの体力向上→学校体育の充実→指導資料集へ





〇 はじめに

- ・本事業の基本方針
- ・体力の必要性について
- ・体力と学力、生活習慣の相関について

[福岡県の子どもの体力・運動能力、生活習慣等の実態^日

- Ⅱ 福岡県の学校の体力向上に関する取組の実態
- Ⅲ 福岡県の体力上位校の子ども、学校の実態
- Ⅳ 文部科学省の調査結果から
- V 子どもの体力向上に向けて

本章は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査や福岡県児童生徒体力・運動能力調査等を参考に、福岡県の子どもや学校の実態及び福岡県のなかでも体力の高い体力上位校やその学校の子どもの実態等の分析を行っています。 その分析結果をもとに、体力向上に必要な条件を整理しています。

第1章、「実践編」の根拠となった資料になりますので、体力に関する理 論書として御活用ください。

はじめに ~本事業の基本方針~



「体力アップ福岡モデル」とテーマを掲げていますが、本事業の目標は、体力合計点をアップさせることではありません。本事業の基本方針を国や県の動向、体育研究所のこれまでの取組から確認していきます。

(1)第2期教育振興基本計画から ~平成25年6月14日閣議決定~

平成25年6月に閣議決定された第2期教育振興基本計画では、4つの基本的方向性が示されています。その柱の一つとして「社会を生き抜く力の養成」があり、基本施策の3として「健やかな体の育成」が掲げられています。その中の主な取組として、学校や地域における子どものスポーツの機会の充実があげられ、体育科・保健体育科の授業や運動部活動等の学校の体育に関する活動やスポーツを通じて、子どもが十分に体を動かして、スポーツの楽しさや意義・価値を実感できる環境整備を図ると記されています。この内容から分かるように、体力の向上のみでなく、子どもが体を動かすこと、スポーツの楽しさや意義・価値を実感できるようにすることが重視されています。

(2)福岡県スポーツ推進計画から

平成26年3月に福岡県スポーツ推進計画が策定されました。この推進計画には5つの柱が設定され、その柱の中に「I ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」と「I 学校や地域における子どものスポーツ機会の充実」があります。

「I ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」においては、

【目指す姿】

年齢や性別を問わず、県民の誰もが、それぞれの体力や技術、興味・目的に応じてスポーツに親しむことにより、明るく、豊かで、活力ある生活を営むことができること。

〈5年後の姿〉

県民(成人)の2人に1人(50%程度)は週1回以上、4人に1人(25%程度)は 週3回以上スポーツを行っていること。

〈10年後の姿〉

県民(成人)の3人に2人(65%程度)は週1回以上、3人に1人(30%程度)は 週3回以上スポーツを行っていること。

と、目指す姿が設定されています。この目指す姿を達成するためにも大切な役割を果たすのが学校ではないでしょうか。学校において運動やスポーツの楽しさや意義・価値を十分に実感させておくことが、成人になってもスポーツに親しむことにつながると考えます。つまり、本事業の長期的に見た最終目標は、まさに、この柱 I に掲げられている【目指す姿】にあると考えます。

この柱 I につながる方針が柱 II 「学校や地域における子どものスポーツ機会の充実」になります。この柱 II においては、

【目指す姿】

学校や地域において、<u>子どもが運動・スポーツの楽しさや充実感を味わい、体を動かすことを身近に感じ</u>、<u>積極的に運動・スポーツにかかわり</u>ながら、体力・運動能力が継続的に向上していること。

〈5年後の姿〉

<u>子どもの2人に1人(50%程度)は週3回以上、運動・スポーツを行っている</u>こと。このことにより、平成28年度までに体力合計点の県平均値が全国平均値を上回り、維持・向上していること。

〈10年後の姿〉

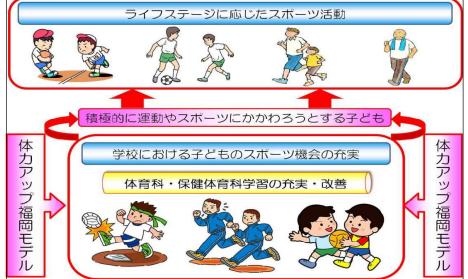
子どもの3人に2人(65%程度)は週3回以上、運動・スポーツを行っていること。このことにより、体力合計点の県平均値が全国平均値を上回った状態を維持・向上していること。

と、目指す姿が設定されています。この中でも、重視されていることは、<u>運動・スポーツの楽しさや充実感を味わうこと</u>であり、<u>積極的に運動・スポーツにかかわろうとする子どもの育成</u>にあります。その結果として体力合計点の向上を掲げているととらえることができます。

また、この柱Ⅱの具体的な方策として、

- (1)学校の体育に関する活動の充実
- (2)子どもの体力向上方策の推進
- ┇(3)子どもを取り巻く地域の運動・スポーツ環境の充実

の3つが掲げられています。(1)(2)について学校現場に情報提供を行っていくことが、体育研究所の役割であり、本事業においても、その責務を果たしていきたいと考えます。



本事業の長期的に見た目標

(3)体育研究所の取組の歩みから

体育研究所では、平成21年度に「体育の年間指導計画 福岡プラン」、平成24年度に「『体育的学力』を育む授業づくり」と体育科・保健体育科の授業に係る調査研究を行い、報告書を作成し、各学校等に配布しています。これらの調査研究は、体育科・保健体育科の授業の充実・改善を図ることで、子どもに運動やスポーツの楽しさや魅力を十分に味わわせ、運動やスポーツに積極的に関わろうとする子どもを育てたいという目的のもとに取り組んできました。



【体育の年間指導計画 福岡プラン】 平成21年度 福岡県体育研究所



【『体育的学力』を育む授業づくり】 平成24年度 福岡県体育研究所

運動やスポーツに積極的に関わろうとする子ども、運動やスポーツ好きな子どもを育てるための根幹となるのは、体育科・保健体育科の授業であることはまちがいありません。体育科・保健体育科の授業の充実は、子どもを運動やスポーツに取り組もうとする動機づけのためにも重要な役割を果たしています。しかし、子どもを取りまく環境や社会の変化に伴い、後の章でも述べますが、体育科・保健体育科の授業の充実・改善を図りながら、さらに授業以外の取組を充実させていくことが必要になってきています。

そこで、本調査研究事業では、体育科・保健体育科の授業以外の体力向上に関する取組に焦点をしぼってモデルを提案することを目的としています。あくまでも、土台となるのは、体育科・保健体育科の授業ですが、授業とつなぐ取組や、運動の日常化につなげるような取組事例を紹介していきます。

つまり、右図のように、体育科・保健 体育科の授業の充実・改善という肥沃な 土壌のもとに、授業以外の取組という水 を与えることによって、運動やスポーツ 好きな子ども、運動やスポーツが習慣化 ・日常化した子どもを育てていきましょ うという願いが、本調査研究事業にはこ められているのです。



はじめに ~体力の必要性について~



子どもの体力向上は学力向上とあわせて国の喫緊の課題とされています。では、なぜ、子どもの体力向上がこれほど重要視されているのでしょうか。ここでは、体力の必要性や体力のとらえ方について考えていきます。

(1)なぜ、体力が必要なのか?

平成20年の中教審答申において、「体力」の意義が次のように述べられています。

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。

(平成20年1月 中教審答申)

また、平成14年の中教審答申においても、

意図的に体を動かすことは、更なる運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていく。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることになる。

また、子ども、特に小学校低学年以下の子どもは、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を会得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連している。このように、体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上の基礎ともなる。

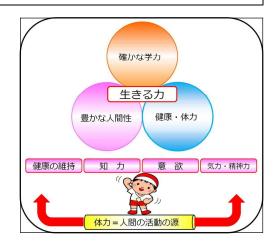
したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。

(平成14年9月 中教審答申)

と、体力の重要性が述べられています。

つまり、右図のように、体力は生きる力の一つ の要素であると同時に、生きる力を支える根幹的 な要素でもあると考えられます。

体力向上は、単に身体能力を向上させるだけでなく、体を動かすことが意欲や気力を高めるように、気力、意欲、精神的ストレス等に対する強さや思いやりの心などの精神的な面に好影響を与えることにもつながるのです。



(2)体力のとらえ方について

前述の体力の意義を踏まえると、求められる体力は、運動をするための体力と健康に生活するための体力の2つが考えられます。

○運動をするための体力

運動をするための体力とは、調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力のことを指します。これらの要素については、「体力・運動能力調査」により把握できるものです。

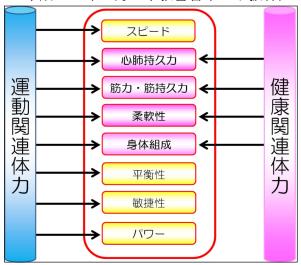
○健康に生活するための体力

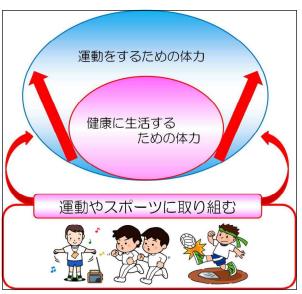
健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し、病気にならないようにする体力 のことを指します。具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめ とする病気に対する抵抗力としてとらえられます。

(※ 平成14年9月 中教審答申より抜粋)

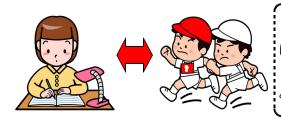
また、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」との関連は右上図で示すことができます。運動をするための体力はスピード、敏捷性、パワーなど多岐にわたります。一方、「健康に生活するための体力」でも心肺持久力、筋力、緩大の3種類と脂肪や筋肉などの身体組成「運動をするための体力」の要素の中にも「健康に生活するための体力」の要素が含まれていることが分かります。

つまり、右下図で示すように、運動やスポーツに取り組むことは、運動を高めてはもちるめのことにかりにくいながるのはもちろんのこと抵抗力の向上や気力、意欲、精神的ストレラなどの精神的なが高いなどの精神の体力を高めてきなどの精神の体力を高めてきませると捉えることができます。というに関めていくことがいると表えます。





<u>はじめに ~</u>体力と学力、生活習慣の相関について~



国や県の喫緊の課題としてあげられているの は「体力」とともに「学力」があります。

ここでは、体力と学力の相関について考えて みます。

小学校

中学校

小学校

中学校

【平成25年度】

正答率全国平均以上

正答率全国平均以上

体力上位10県中8県

体力上位10県中5県

体力上位10県中7県

体力上位10県中7県

【平成24年度】

(1)体力が高いと学力も高い?

右の表は、全国体力・運動能力、運動習慣等 調査及び全国学力・学習状況調査をもとに分析 したものです。

平成22年度、24年度、25年度、3か年 の全国体力・運動能力、運動習慣等調査におい て体力合計点の高かった上位10都道府県を抜 き出し、その10都道府県における全国学力・ 学習調査との相関を調べました。

体力上位の10都道府県が、学力調査におい て正答率が全国平均を上回っている割合がどれ ぐらいになるかを分析しました。

その結果、小学校では3ヶ年すべてにおいて 体力上位10都道府県のうち7都道府県以上が 正答率全国平均以上に達していました。また、 中学校においても3ヶ年すべてで、半分以上の 都道府県が正答率全国平均以上に達していまし た。

この結果からも、体力が高いと学力も高いと

正答率全国平均以上 小学校 体力上位10県中7県 中学校 体力上位10県中5県

【平成22年度】

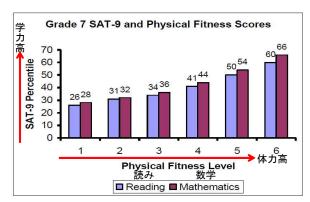
いうことがいえるのではないかと考えます。また、学力と体力に相関関係があるともいえ るのではないでしょうか。

(2)アメリカの研究において

アメリカにおいても、体力と学力の相関 を調べる研究は行われています。

右のグラフは、カリフォルニア州におけ る学業成績と体力との関係を調査した結果 を示したものです。

グラフから分かるように、体力が高くな るほど、読み・数学ともに点数が高くなっ ています。



また、これらのことから、身体活動と学力の関係について、次のようなことがまとめら れています。

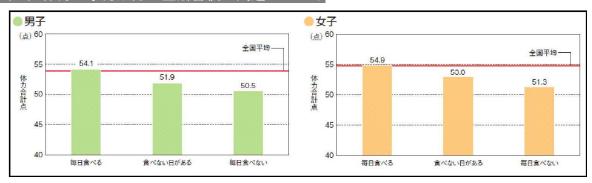
※前頁資料は、鹿屋体育大学紀要「平成24 年度重点プロジェクト研究事業報告諸外国の動向を踏まえて~これからの体育科・保健体育科を展望する~」より

- ○体育の授業時数や学校ベースで体を動かす時間の長い生徒は、標準化された学力 テストの得点を向上させることができる。
- ○積極的に身体活動を行っている生徒の学力は高い。
- ○体力テストの得点と学力には肯定的な関係がみられる。
- ○身体を動かす時間を組み入れることで、生徒の集中力や自尊感情の高まりが期待できる。

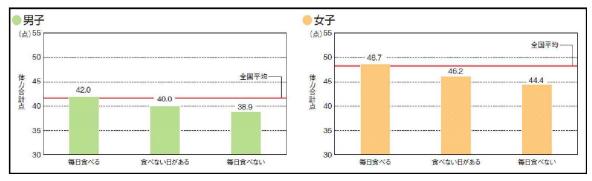
このことからも学力と体力の相関について肯定的にとらえることができます。

さらに、全国体力・運動能力、運動習慣等調査に携わった西嶋尚彦先生(筑波大大学院教授)【健康体力学】は、「気力、体力が充実している子どもは、勉強もスポーツも頑張るので、いずれの成績も良くなる」と推測しています。

(3)体力・学力双方に生活習慣が関連している

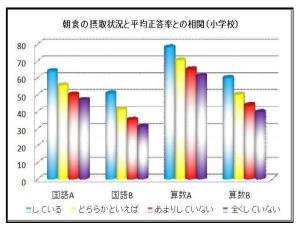


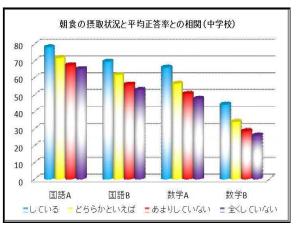
【グラフ1:朝食の摂取状況と体力合計点との関連(小学校)】



【グラフ2:朝食の摂取状況と体力合計点との関連(中学校)】

グラフ1・2は平成25年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査における児童生徒の朝食の摂取状況と体力合計点との関連を示したものです。小学校・中学校ともに「朝食を毎日食べる」グループの体力合計点が高くなっていることが分かります。



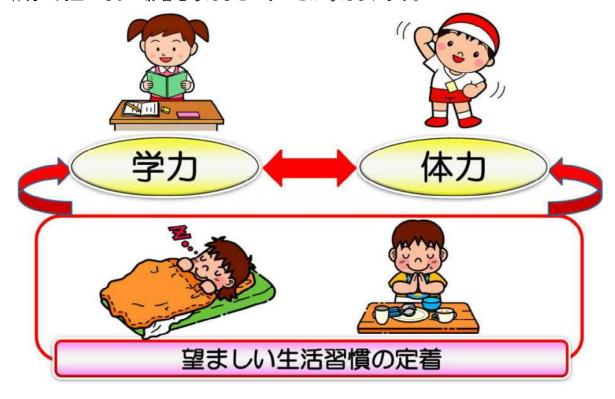


【グラフ3:朝食の摂取状況と平均正答率との関連】

グラフ3は、平成25年度全国学力・学習状況調査における児童生徒の朝食の摂取状況 と平均正答率との関連を示したものです。これについても体力と同様に、規則正しく朝食 を摂取している児童生徒の方が平均正答率が高いことが分かります。

この2つの結果からも、生活習慣が体力、学力に大きく関わっていることがいえるのではないでしょうか。

つまり、下図のように、望ましい生活習慣の定着を図ることが、学力の向上、さらには、 体力の向上にもよい影響を与えるということが考えられます。



I 福岡県の子どもの体力・運動能力、運動習慣等の実態

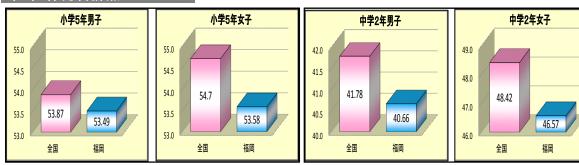


「体力低下」、「運動する子としない子の二極化」等が話題になりますが、実態はどうなのでしょうか。

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果をもとに 福岡県の子どもの実態を確かめてみましょう。

※平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

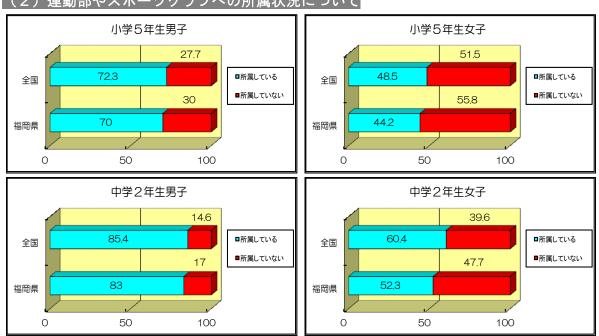
(1)体力合計点について



【グラフ4:体力合計点 全国との比較】

グラフ4から、小学5年生(以下「小5」という)男女、中学2年生(以下「中2」という)男女すべてで体力合計点は、全国平均を下回っていることが分かります。小5・中2ともに女子は、男子と比較して全国との差が大きくなっています。

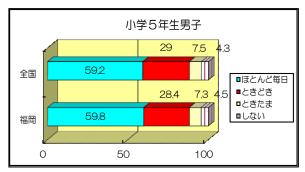
(2)運動部やスポーツクラブへの所属状況について

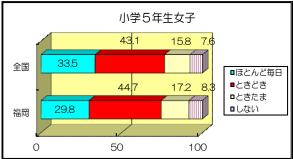


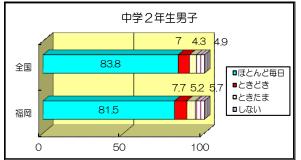
【グラフ5:運動部やスポーツクラブへの所属状況 全国との比較】

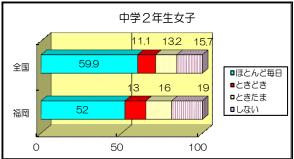
グラフ5から、小5男女、中2男女、すべてにおいて運動部やスポーツクラブへの 所属率が全国より低いことが分かります。特に中2女子においては、全国と比較して 約8%も差が開いています。

(3) 運動やスポーツの実施頻度について





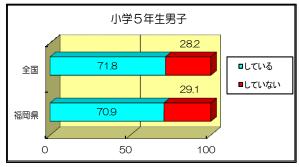


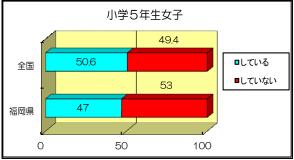


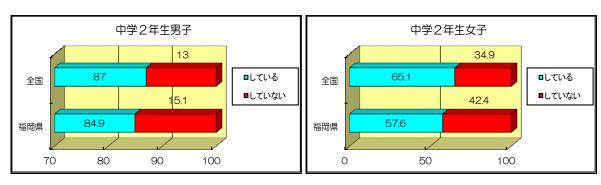
【グラフ6:運動やスポーツの実施頻度 全国との比較】

グラフ6から、運動やスポーツの実施頻度についても小5女子、中2男女で全国を下回っていることが分かります。特に大きく下回っているのが中2女子で、「ほとんど毎日」の項目が約8%の開きが見られます。

(4)土曜日の運動やスポーツの実施状況について



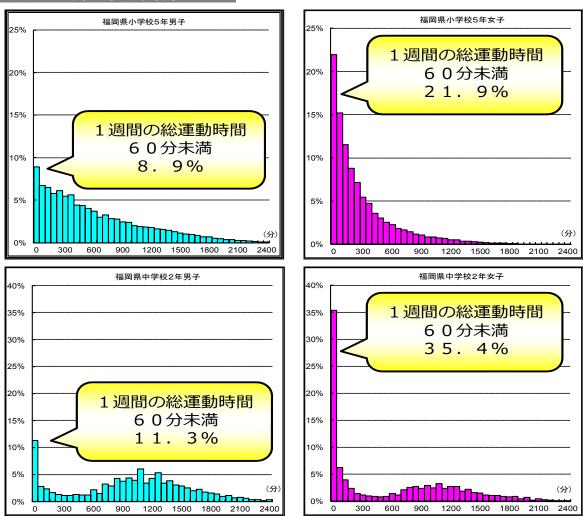




【グラフ7:土曜日の運動やスポーツの実施状況 全国との比較】

グラフ7から、土曜日の運動やスポーツの実施状況は小5男女、中2男女すべてで全国を下回っていることが分かります。特に大きく下回っているのが中2女子で、約8%の開きが見られます。この結果からも休日にあまり運動やスポーツに親しんでいない実態がうかがえます。

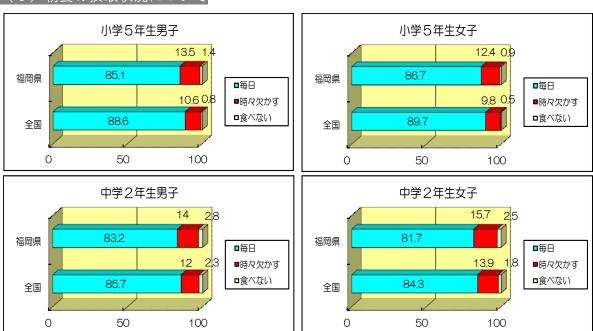
(5) 1週間の総運動時間について



【グラフ8:1週間の総運動時間】

グラフ8から、小5と中2男子では、約10人に1人の割合で、1週間の総運動時間が60分未満である子がいることが分かります。また小5女子では約5人に1人、中2女子では、約3人に1人が1週間の総運動時間が60分未満であることが分かります。1週間の総運動時間が60分未満の割合が女子で高いことと、学年が上がると高くなることがうかがえます。

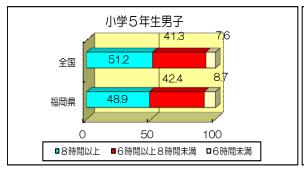
(6)朝食の摂取状況について

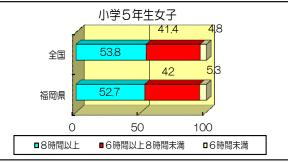


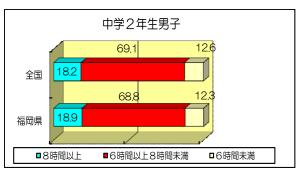
【グラフ9:朝食の摂取状況 全国との比較】

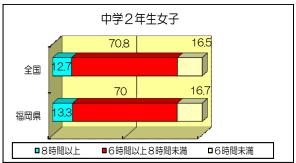
グラフ9から、小5男女、中2男女すべてにおいて朝食の摂取状況は全国と比較して「毎日朝食を食べる」割合が約2%~3%下回っていることが分かります。

(7) 1日の睡眠時間について





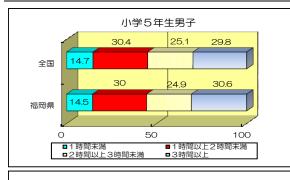


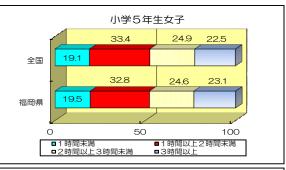


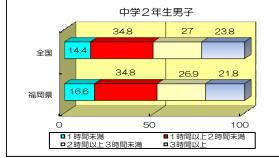
【グラフ10:1日の睡眠時間 全国との比較】

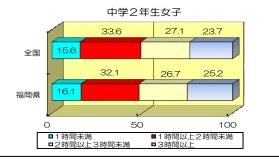
グラフ10から、小5男女において8時間以上睡眠をとっている割合が全国より低いことが分かります。中2男女においてはほぼ全国平均と同様となっています。

(8) 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間について





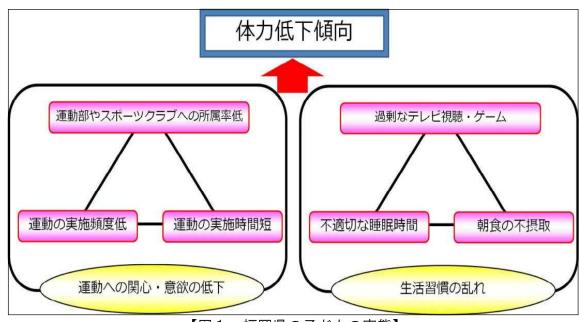




【グラフ11:1日のテレビ視聴時間 全国との比較】

グラフ11から、小5男女、中2男女すべてにおいて1日のテレビ視聴時間が「1時間未満」である子どもの割合は全国と比較して高いまたは同程度となっていることが分かります。しかし、小5男女、中2女子において「3時間以上」である子どもの割合が若干高くなっています。

(9)全体的な傾向について



【図1:福岡県の子どもの実態】

(1)から(8)までについて、平成25年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果をもとに福岡県の子どもの実態を分析してみました。

全国との比較等により、図1にまとめたような実態がうかがえるのではないでしょうか。 運動部やスポーツクラブへの所属率が低い、また平日や休日における運動の実施頻度が 低かったり、実施時間が短かったりと、運動やスポーツへの関心や意欲が低下しているの ではないかということ。

また、規則的に朝食をとっていない、十分な睡眠時間がとれていない、過剰にテレビを 視聴したりゲームをしたりといった、生活習慣が乱れていること。

つまり、運動やスポーツへの関心や意欲の低下や生活習慣の乱れが、体力の低下傾向に 大きく関わっていることが考えられます。

Ⅱ 福岡県の学校の体力向上に関する取組の実態



体力向上は学力向上と同様に各学校の喫緊の課題となっています。その喫緊の課題に対して、各学校で取組は進んでいるのでしょうか。ここでは、福岡県の小・中学校の体力向上に関する取組の実態についてみていきます。

※平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

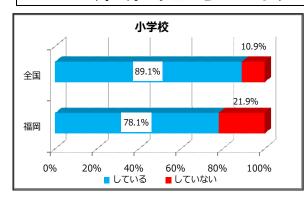
(1)体育科・保健体育科の授業以外の時間における体力向上の手立てについて

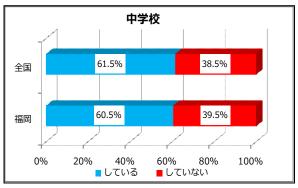
小学校:学校全体で、児童の体力向上や、運動習慣を確立するために、体育科の授

業以外の時間に何か手立てをしていますか。

中学校:学校全体で生徒の運動習慣を確立するために、保健体育科の授業以外の時

間に何か手立てをしていますか。

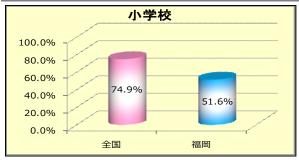




【グラフ12 体育科・保健体育科の授業以外の時間での手立て】

グラフ12から、体力向上や運動習慣確立のために体育科・保健体育科の授業以外に何か手立てをとっている割合が小・中ともに全国と比較して低くなっていることが 分かります。特に、小学校においては、11%もの開きがあります。

(2) 体育科・保健体育科の授業以外の時間での取組の継続年数が3年以上の学校

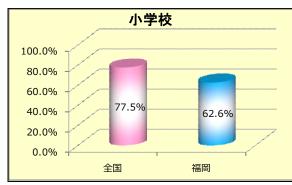




【グラフ13:取組を3年以上継続している学校】

グラフ13は、運動習慣確立のために体育科・保健体育科の授業以外で何か手立てをしていると回答した学校について、取組を開始してから3年以上の期間を経ているとした学校の割合です。福岡県においては、3年以上継続して取組を行っている学校の割合が小・中学校ともに全国と比較して低いことが分かります。小学校では、約23%、中学校では、約16%もの開きがあります。

(3)体育科・保健体育科の授業以外での運動やスポーツの実施時間の設定について



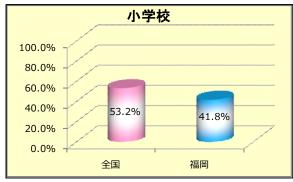


【グラフ14:体育科・保健体育科の授業以外での運動やスポーツの実施時間の設定】

グラフ14から、体育科・保健体育科の授業以外での運動やスポーツを実施する時間を設定している学校の割合が小・中学校ともに全国と比較して低くなっていることが分かります。特に、小学校において、約15%の開きがあります。

(4) クラブ活動や学校行事で運動やスポーツを取り入れているについて【小学校】

運動部活動への参加促進について【中学校】

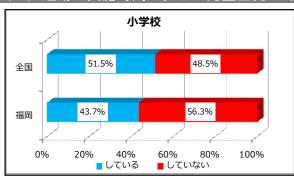


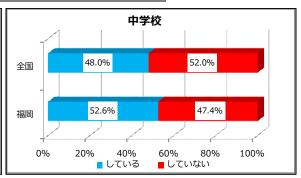


【グラフ15 クラブ活動や学校行事の活用(小)運動部活動の参加促進(中)】

グラフ15から、小学校においてはクラブ活動や学校行事で運動やスポーツを積極的に取り入れている学校の割合が全国と比較して約11%下回っていることが分かります。また、中学校では運動部活動への参加を促している学校の割合が全国と比較して若干低くなっています。

(5)運動の実施時間が少ない児童生徒に対する取<u>組の実施について</u>

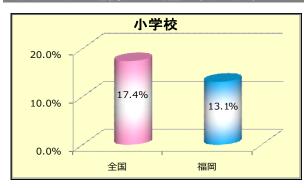




【グラフ16:運動の実施時間が少ない児童生徒に対する取組の実施】

グラフ16から、学校全体で運動の実施時間が少ない児童生徒に対する取組を実施 している学校の割合が、小学校において全国と比較して約8%低くなっていることが 分かります。

(6)地域と連携して児童生徒が運動やスポーツをする機会の設定について





【グラフ17:地域と連携した運動やスポーツをする機会の創出】

グラフ17から、小・中学校ともに地域と連携して児童生徒が運動やスポーツをする機会を創出している学校の割合が全国と比較して低いことが分かります。

(7)全体的な傾向について



ここまでの分析から、全国的な傾向として左図のように、運動やスポーツをする時間を設定したり、学校行事やクラブ活動で運動やスポーツを取り入れたりと、体育科・保健体育科の授業だけでなく授業以外の取組を充実させていることが分かります。また、それらの取組を継続していくことがポイントではないでしょうか。

Ⅲ 福岡県の体力上位校の子ども、学校の実態

※体力上位校について

今回は、次の条件のもと福岡県の体力上位校を抽出しました。

条件1:全学年男女すべて体力合計点が県平均を上回っている学校

条件2:学校規模小学校→1学年30人以上(5年生)の学校

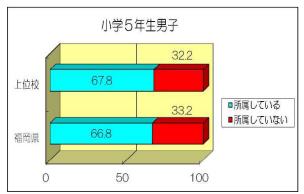
中学校→1学年2クラス以上(2年生)の学校

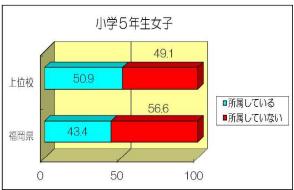
平成24年度の福岡県児童生徒体力・運動能力調査結果をもとに、上記の選定基準を満たしている学校から体力合計点の高い上位10校を抽出しました。

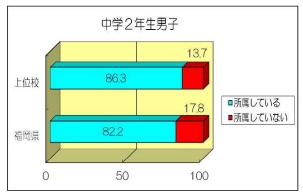


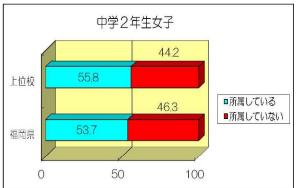
上記の条件から抽出した体力上位校の子ども、またその学校には、 どんな特徴や共通点があるのでしょうか。平成24年度福岡県児童生 徒体力・運動能力調査結果をもとに分析を行いました。

(1)運動やスポーツクラブへの所属状況について







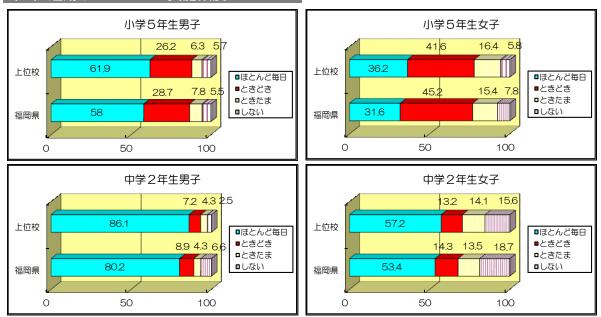


【グラフ18:運動部やスポーツクラブへの所属状況 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ18から、小5男女、中2男女、すべてで、体力上位校は、運動部やスポーツクラブへの所属率が県平均より高いことが分かります。

運動部やスポーツクラブへの所属率が高いことからも、運動やスポーツへの関心や 意欲が高いことがうかがえます。

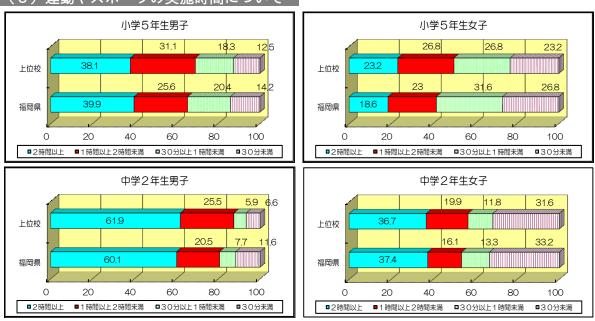
(2)運動やスポーツの実施頻度について



【グラフ19:運動部やスポーツクラブの実施頻度 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ19から、小5男女、中2男女、すべてで体力上位校は、「ほとんど毎日運動やスポーツに取り組む子ども」の割合が県平均を上回っていることが分かります。 つまり、体力上位校の子どもは、体育科・保健体育科の授業時間外(昼休みや放課後、休業日)に、運動やスポーツに親しんでいることが分かります。

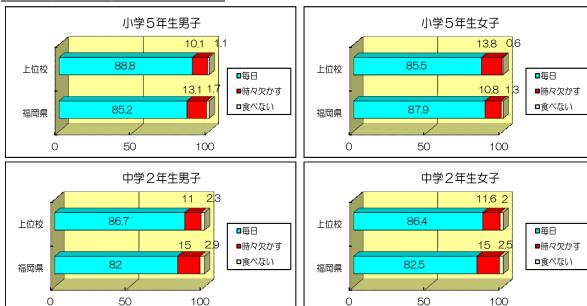
(3)運動やスポーツの実施時間について



【グラフ20:1日の運動やスポーツの実施時間 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ20から、小5男女、中2男女、すべてで、体力上位校の1日の運動実施時間が1時間以上の子どもの割合が県平均を上回っていることが分かります。このことからも体力上位校の子どもは、1日の中で運動やスポーツに取り組んでいる時間が長いということが分かります。

(4)朝食の摂取状況について

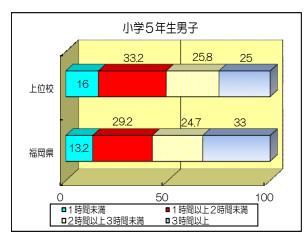


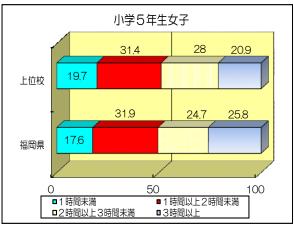
【グラフ21:朝食の摂取状況 体力上位校と福岡県の比較】

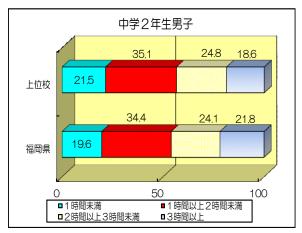
グラフ21から、小5男子、中2男女で、「毎日の朝食を食べる」子どもの割合が 体力上位校では、県平均より高くなっていることが分かります。

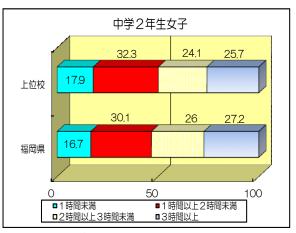
このことから、体力上位校の子どもは、毎日規則正しく朝食を食べている子どもが 多いことが分かります。

(5)テレビの視聴時間について







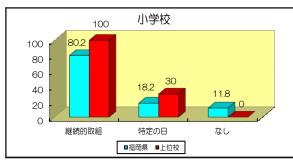


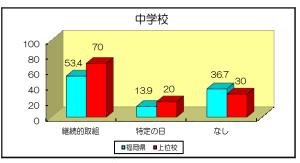
【グラフ22:テレビの視聴時間 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ22から、テレビの視聴時間について小5男女、中2男女、すべてで視聴時間2時間未満の割合が、体力上位校の方が県平均より高いことが分かります。

このことから、体力上位校の子どもは、テレビの視聴時間が短い傾向にあるということがいえます。

(6)体力上位校の体力向上に関する取組について

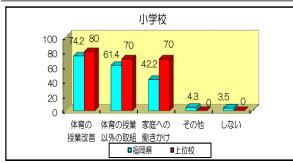


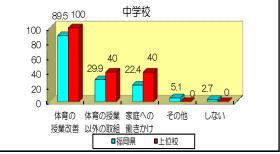


【グラフ23:体力向上に関する取組状況 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ23から、体力向上に関する取組を行っている割合は、小・中学校ともに体力上位校の方が県平均より高くなっていることが分かります。特に小学校では、すべての学校が継続的取組を実施しています。

(7)体力テストの結果を踏まえた取組について

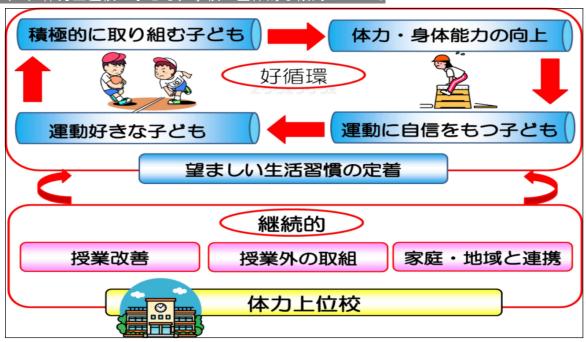




【グラフ24:体力テストの結果を踏まえた取組状況 体力上位校と福岡県の比較】

グラフ24から、体力上位校は「体育科・保健体育科の授業改善」「体育科・保健体育科の授業以外の取組」「家庭への働きかけ」のすべての項目において県平均を上回っていることが分かります。体力上位校は、「体育科・保健体育科の授業改善」を中心にしながら、授業以外の取組、家庭への働きかけ等、複合的に取り組んでいることが分かります。

(8)体力上位校の子ども、学校の全体的な傾向について



【図2 体力上位校及びその学校に所属する子どもの特徴】

体力上位校の子ども、学校の特徴を図2のようにとらえます。

体力上位校は、学校全体で体育科・保健体育科の授業改善、体育科・保健体育科の授業 以外での体力向上へ向けた取組、さらには、家庭や地域との連携を図る取組等を積極的に 行っていることがうかがえます。また、特徴的であるのは、それらの取組が、特定の日の 取組で終わるのではなく、継続的に行っているところにあります。

これらの取組の結果として、体力上位校の子どもは図2のように、「運動に対して自信をもつ」、「運動が好きになる」ことで、より一層「運動に積極的に取り組む」ようになり、結果として「体力・身体能力を向上」させていく好循環を繰り返しているのではないでしょうか。

また、それらの土台として、朝食の摂取や節度のあるテレビの視聴等、望ましい生活習慣の定着が図られていることも一つの要因であると考えられます。

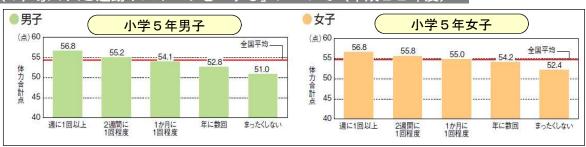
Ⅳ 文部科学省の調査結果から

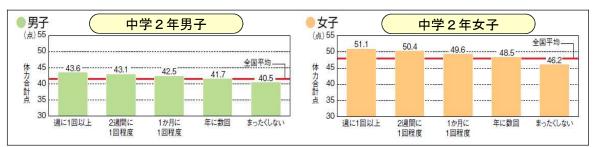


平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の「家庭における運動やスポーツとの関わり」と、平成25年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の「もっと運動やスポーツをするようになるには」の結果に着目しました。

※平成22・25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

(1)家の人と運動やスポーツを「する」について(平成22年度)

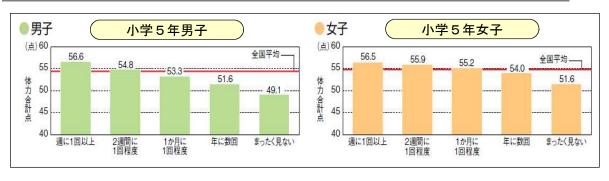


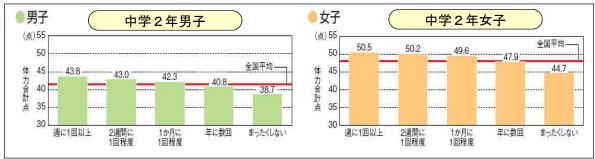


【グラフ25:家の人と一緒に運動やスポーツをする頻度と体力合計点との関連】

グラフ25から、すべての学年男女とも、家の人と一緒に運動やスポーツをする頻 度が高いほど、体力合計点が高くなっていることが分かります。特に小学校でその傾 向が顕著に表れています。

(2)家の人とスポーツを「見る(観る)・観戦する」について(平成22年度)

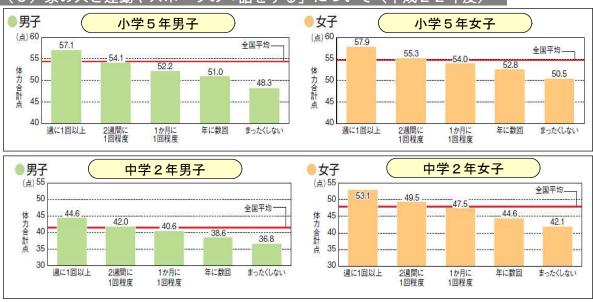




【グラフ26:家の人とスポーツを見(観)る・観戦する頻度と体力合計点との関連】

グラフ26から、すべての学年男女とも、家の人と一緒にスポーツを見(観)る、 観戦する頻度が高いほど体力合計点が高いことが分かります。

(3)家の人と運動やスポーツの「話をする」について(平成22年度)



【グラフ:27:家の人と一緒に運動やスポーツの話をする頻度と体力合計点との関連】

グラフ27から、すべての学年男女とも、家の人と一緒に運動やスポーツの話をする頻度が高いほど体力合計点が高いことが分かります。

(4)家庭における運動やスポーツとの関わりについて

この平成22年度の文部科学省調査結果から、家庭における運動やスポーツとの関わりが大きいほど体力合計点が高いことが分かります。親子や兄弟でキャッチボール、なわとび、ジョギング等をするといった、一緒に運動をする関わり。テレビでのスポーツ観戦、部活動の試合観戦といった、一緒に運動やスポーツを見(観)る関わり。さらに、学校での体育の授業のこと、部活動のことを話すといった運動やスポーツの話をする関わり。

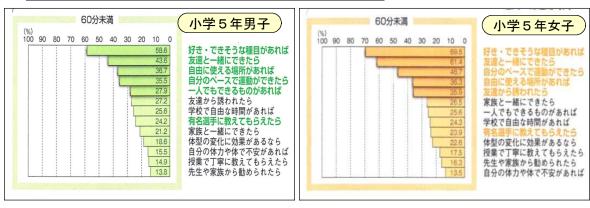
つまり、図3のように、「する」・「見(観)る」・「話す」といった、家庭における 運動やスポーツの関わりが深いほど、運動やスポーツ好きな子どもとなり、運動やスポー ツに意欲的に取り組むようになるということがいえます。



【図3:家庭における運動やスポーツとの関わりについて】

(5)もっと運動やスポーツをするようになるにはについて(平成25年度)

○1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の回答



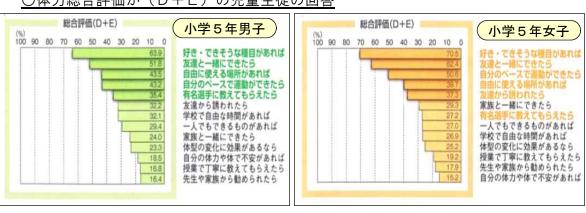


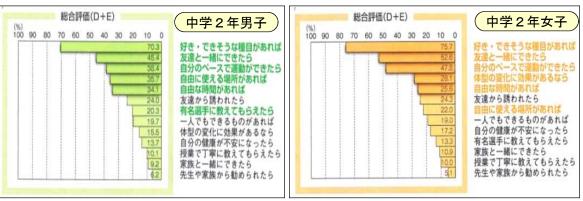


○運動がきらいな児童生徒の回答



○体力総合評価が(D+E)の児童生徒の回答





この25年度の調査「もっと運動やスポーツをするようになるには」について、小学校では、

- ○「好き・できそうな種目があれば」
- ○「友達と一緒にできたら」
- ○「自由に使える場所があれば」
- ○「自分のペースで運動ができたら」

という回答が多くなっています。

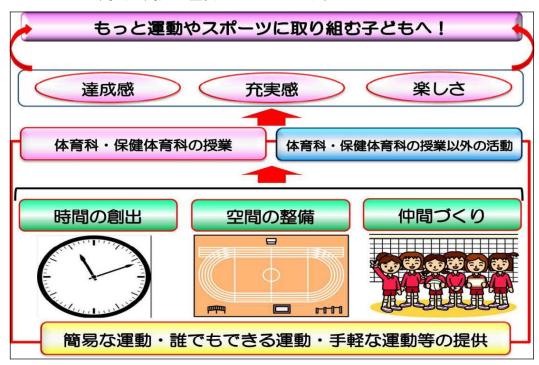
中学校においては、

- ○「好き・できそうな種目があれば」
- ○「友達と一緒にできたら」
- ○「自分のペースで運動ができたら」
- ○「自由な時間があれば」
 - ※女子で特徴的であった回答
- ●体型の変化に効果があるなら

という回答が多くなっています。

「好き・できそうな種目があれば」、「自分のペースで運動ができたら」という回答が多いことからも、体育科・保健体育科の授業の中で達成感、充実感を味わわせることや、授業や授業以外の場で簡易化した運動やスポーツを取り上げたり、誰にでも楽しめる運動やスポーツを提供していくことが大切になってくるのではないでしょうか。

また、「友達と一緒にできたら」、「自由に使える場所があれば」、「自由な時間があれば」という回答が多いことからも、これまでいわれてきたように、体を動かす「時間」の創出、体を動かす「空間」の整備、さらに、楽しく遊び、ともに体を動かす「仲間」づくりといった3つの間(3間)が重要になってきます。



【図4:もっと運動やスポーツに取り組むようになる子どもへ】

Ⅴ 子どもの体力向上に向けて



ここまで、福岡県の学校や子どもの実態、福岡県の体力上位校や上位校の子どもの実態、さらに、文部科学省の調査結果をもとに体力向上に関わる分析を行ってきました。この分析から明らかになってきたことを踏まえて、体力向上へ向けて学校としてどのような取組が必要になってくるのかを整理していきます。

〇 体力向上の条件は??

これまでの分析をもとに、体力の向上を図るための条件を整理します。



上図に示しているように、土台になるのは体育科・保健体育科の授業です。福岡県の体力上位校でも授業改善に取り組んでいる学校の割合が高くなっています。体育科・保健体育科授業をきっかけとして、授業の取組を学校の教育活動全体や家庭・地域といった授業以外の取組へと広げていくことが重要になってきます。

まずは、運動をする時間を設定することがスタートになると考えます。学校においては、

- ・学級活動や学校行事、児童会(生徒会)活動などの教育課程内の時間
- ・休み時間や帯の時間、部活動などの教育課程外の時間

が活用できます。家庭や地域においては、

・帰宅後や休日、家庭での団らんの時間

が考えられます。これらの時間を活用して、運動(遊び)やスポーツに親しむ時間を設定するとともに、場合によっては運動(遊び)やスポーツをやってみたくなるような環境の工夫も加えながら、運動へのやる気を引き出して、運動やスポーツへのきっかけづくりを行っていくことが重要になります。

さらに、睡眠や食生活、メディアの使用等といった生活習慣が学力や体力に影響を与えているということからも、望ましい生活習慣の定着を図る取組もポイントになってきます。



本調査研究事業では、

- ① 学校で運動へのきっかけづくり
 - ○休み時間や放課後等の取組
 - ○帯の時間(○○タイム等)の取組
 - ○学校行事や児童会(生徒会)の取組
 - ○部活動の工夫の取組
- ② 家庭・地域で運動へのきっかけづくり
 - ○親子(家族)での運動
 - ○帰宅後、休日での運動
- ③ 望ましい生活習慣の定着

これらの柱から取組を工夫していくことが重要であると考えています。

この分析をもとに、第1章の実践編でも、この取組の柱をもとにして実践モデルを作成して提案をしています。是非、これらのモデルを活用したり、学校に合うようにアレンジしたりして体力向上の取組に役立ててください。

引用・参考文献

·第2期教育振興基本計画 文部科学省 平成25年6月

・福岡県スポーツ推進計画 福岡県新社会推進部県民文化スポーツ課

平成26年3月

・健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会報告

文部科学省 平成20年3月

・子どもの体力向上のための取組ハンドブック

文部科学省 平成24年3月

・平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

文部科学省 平成25年12月

・平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書

文部科学省 平成26年11月

・平成24年度福岡県児童生徒体力・運動能力調査 調査結果報告書 福岡県教育委員会 平成25年3月

· 平成 2 5 年度福岡県児童生徒体力 · 運動能力調查 調査結果報告書

福岡県教育委員会 平成26年3月

・幼児期運動指針ガイドブック 文部科学省 平成24年3月

・アクティブチャイルド60min 財団法人日本体育協会

平成22年3月

· 鹿屋体育大学紀要

「平成24年度重点プロジェクト研究事業報告 諸外国の動向を踏まえて ~これからの体育科・保健体育科を展望する~」

※本書に使用しているイラストは、次の資料等によるものです。

・学校・自治会で使えるプリント&イラスト3500

インプレスジャパン 平成24年3月

・「サークル」「部活動」「運動会」で使えるスポーツイラストテンプレート集 インプレスジャパン 平成19年4月

研究組織

◇◇調査研究委員~平成25年度~ (※所属・職は平成25年度当時)◇◇

鹿屋体育大学 佐藤 豊 教授

福岡教育大学本多壮太郎、准教授

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 谷川 修 総括指導主事

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 佐藤 円 指導主事

福岡県教育庁北筑後教育事務所 德永 真一 指導主事

福岡市教育委員会指導部学校指導課 瀧田 文隆 主任指導主事

北九州市教育委員会指導第二課 園山 浩 指導主事

久留米市教育センター 日野 勝文 指導主任

みやこ町立犀川小学校 坪根 慎治 教諭

大牟田市立銀水小学校 田上 修 教諭

春日市立春日南中学校 下野 六太 主幹教諭

飯塚市立二瀬中学校 福田隆太郎 教諭

福岡県立小倉南高等学校 野村 高広 指導教諭

福岡県立朝倉高等学校 吉永圭一郎 教諭

◇◇福岡県体育研究所 編集委員等~平成25年度~(※職は平成25年度当時)◇◇

所長 花桐喜久郎 次長 島﨑 敬子 主事 原野 貴生 小川昇二郎 総括指導主事 瀬尾 博栄 主任指導主事 指導主事 池上 久敏 島居奈緒美 指導主事 指導主事 松﨑 美枝 物部 倫明 指導主事 長期派遣研修員 山田 光祐 長期派遣研修員 稲永 優子 長期派遣研修員 内田ひろみ

研究組織

◇◇調査研究委員~平成26年度~ (※所属・職は平成26年度当時)◇◇

鹿屋体育大学 佐藤 豊 教授

福岡教育大学本多壮太郎、准教授

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 山本 秀史 総括指導主事

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 中野 一成 指導主事

福岡県教育庁北筑後教育事務所 德永 真一 指導主事

福岡市教育委員会指導部学校指導課 瀧田 文隆 主任指導主事

北九州市教育委員会指導第二課 園山 浩 指導主事

嘉麻市教育委員会 田淵 敬三 指導主事

春日市立春日西小学校 佐藤 円 主幹教諭

みやこ町立犀川小学校 坪根 慎治 教諭

春日市立春日東中学校 下野 六太 主幹教諭

飯塚市立二瀬中学校 福田隆太郎 教諭

福岡県立小倉南高等学校 野村 高広 主幹教諭

福岡県立朝倉高等学校 吉永圭一郎 教諭

◇◇福岡県体育研究所 編集委員等~平成26年度~(※職は平成26年度当時)◇◇

所長	寺崎 雅巳
次長	島﨑 敬子
主任主事	原野 貴生
総括指導主事	瀨尾 博栄
指導主事	田中 球磨
指導主事	池上 久敏
指導主事	島居奈緒美
指導主事	棈松真紀子
指導主事	物部 倫明
長期派遣研修員	宮原 健次
長期派遣研修員	佐藤 祐樹
長期派遣研修員	横井 孝史

◇◇調査研究協力校◇◇

~小学校~

筑紫野市立山家小学校

宗像市立吉武小学校

宗像市立河東小学校

古賀市立青柳小学校

糸島市立東風小学校

須恵町立須恵第三小学校

粕屋町立粕屋中央小学校

芦屋町立芦屋小学校

岡垣町立海老津小学校

うきは市立御幸小学校

大牟田市立駛馬南小学校

みやま市立二川小学校

飯塚市立若菜小学校

みやこ町立犀川小学校

春日市立春日北小学校

宗像市立赤間小学校

宗像市立玄海東小学校

福津市立神興小学校

糸島市立一貴山小学校

粕屋町立大川小学校

久山町立山田小学校

芦屋町立芦屋東小学校

朝倉市立馬田小学校

うきは市立吉井小学校

八女市立忠見小学校

大木町立木佐木小学校

苅田町立片島小学校

~中学校~

春日市立春日東中学校

宗像市立中央中学校

福津市立福間中学校

糸島市立志摩中学校姫島分校

中間市立中間中学校

小郡市立宝城中学校

飯塚市立飯塚第二中学校

春日市立春日西中学校

宗像市立大島中学校

糸島市立二丈中学校

須恵町立須恵東中学校

岡垣町立岡垣中学校

柳川市立柳南中学校

~高等学校~

県立育徳館高等学校

県立香椎高等学校

県立福岡工業高等学校

県立武蔵台高等学校

県立伝習館高等学校

県立朝倉高等学校

県立北筑高等学校

県立修猷館高等学校

県立早良高等学校

県立糸島高等学校

県立八女農業高等学校

県立田川高等学校

御協力ありがとうございました。

平成25・26年度 福岡県体育研究所 調査研究報告書 体力アップ福岡モデル ~体力の向上を図る学校教育活動~

平成27年3月発行

(非売品)

編集·発行 福岡県体育研究所

 $\mp 812 - 0852$

福岡市博多区東平尾公園2丁目1番4号

(福岡県立スポーツ科学情報センター内)

TEL 0 9 2 - 6 1 1 - 0 2 2 0 FAX 0 9 2 - 6 1 1 - 1 7 4 7

E-mail:taiikukenkyusho@pref.fukuoka.lg.jp

印刷所 正光印刷株式会社

福岡県行政資料		
分類番号	所属コード	
i A	2 1 2 4 1 0 0	
登録年度	登録番号	
2 6	3	