

# (1) 体育・保健体育の授業改善

## <各学校の取組の特徴>

- 授業の導入において、本時の課題に応じた柔軟運動や補強運動等を取り入れています。
- 新体力テストの結果から、体力に係る課題を全教職員間で共有し、全校で共通した取組をしています。
- ワークシートや学習カード等を工夫することにより、目標を明確にしたり、自己変容を実感したりできるようにしています。

(1) 体育・保健体育の授業改善		
ページ	学校名	取組の名前
1	共栄小学校	ストレッチ・チャレンジ
	大楽毛小学校	縄跳びウォームアップチャレンジ
2	新陽小学校	新陽チャレンジ
	美原小学校	令和記録に挑戦!
3	鶴野小学校	体育授業導入段階における3分間走
	音別小学校	ワークシート改善プロジェクト
4	富原小学校	スリーアップで準備運動をしよう!
	茶内小学校	ランニングマスターになろう
5	春採中学校	体力アップチャレンジ
	景雲中学校	景雲中学校体力向上
6	大楽毛中学校	体力チャレンジ
	桜が丘中学校	桜が丘中学校ダンスコンクール
7	阿寒中学校	アルティメット
	茶内中学校	体力向上チャレンジ
8	鶴居中学校	Cups&Dance
	白糖中学校	体力アップ～目指せ記録更新
9	白糖養護学校	肢養体チャレンジ
	釧路養護学校	コロナに負けず記録会に向けて元気アップチャレンジ!!



## 「ストレッチ・チャレンジ」

校長名：寺田裕子 児童数：302名（男子152名 女子150名）



### 【これまでの課題】

- ・長座体前屈

### 【実施した取組】

- ・職員会議で課題の共有化を図りました。
- ・全学級で体育授業の準備運動に必ず柔軟運動を取り入れ、継続的に取り組みました。

### 【見られた成果】

- ・長座体前屈で特に男子に大きく改善が見られました。
- また、多くの学年で前年度より改善が見られました。

### 【取組のポイント】

- ・継続して取り組めるよう、内容を焦点化し、全教職員で共通した取組を実施しました。

## 「縄跳びウォームアップチャレンジ」

校長名：池田倫知 児童数：185名（男子96名 女子89名）



### 【これまでの課題】

- ・全身持久力

### 【実施した取組】

- ・体育授業の準備運動で、縄跳び（5分間程度）に全学年で取り組みました。

### 【見られた成果】

- ・継続して取り組むことにより、集中力や持久力が身に付きました。

### 【取組のポイント】

- ・全学年の体育授業の準備運動において、共通して実践することにより、取組が定着するようになりました。

「新陽チャレンジ」

校長名：二 瓶 明 紀 児童数：88名（男子41名 女子47名）



【これまでの課題】  
・持久力

【実施した取組】  
・体育授業の導入に持久走と縄跳びを位置付けました。

【見られた成果】  
・児童が楽しみながら運動に取り組むことで、持久力が高まりました。

【取組のポイント】  
・各学年の実態に合わせて走る時間や距離を設定し、マラソン記録カードに走った回数を記録しました。  
・児童が楽しみながら運動に取り組めるよう、音楽をかける等の工夫をしました。

「令和記録に挑戦！」

校長名：小 川 一 法 児童数：270名（男子135名 女子135名）



【これまでの課題】  
・運動習慣の二極化  
・課題のある運動領域の改善を図る指導の工夫

【実施した取組】  
・新体力テストの令和歴代記録を体育館入口に掲示し、自己目標の設定に活用しました。  
・持久力や俊敏性の向上を目指し、体育の授業で縄跳び級表を活用して、縄跳びに取り組みました。  
・新体力テストの結果から課題が見られた持久力や柔軟性を改善するため、月ごとに3分間走や柔軟体操等を計画的に設定し、体育授業前に実施しました。

【見られた成果】  
・目標に向かって努力する姿勢が育ってきました。  
・授業において楽しみながら体を動かす姿が増えました。

【取組のポイント】  
・「昨日の自分を超越る」を合い言葉に、全児童が明確な目標を持って取り組めるようにしました。  
・令和歴代記録や縄跳び級表を活用することにより、児童の運動に対する意欲の向上を図りました。

# 「体育授業導入段階における3分間走」

校長名：麻生克彦 児童数：486名（男子244名 女子242名）



**【これまでの課題】**  
 ・持久力、走力

**【実施した取組】**  
 ・体育授業の導入において3分間走を実施しました。  
 ・グラウンドや体育館に走るコースを設定しました。  
 ・マラソンカードを利用して、児童の意識を高めました。

**【見られた成果】**  
 ・初めのうちはいきなり全力で走る様子も見られましたが、次第にペース配分を考えながら走るようになってきました。

**【取組のポイント】**  
 ・新体カテストの結果から、保健体育部会が中心となり、課題と改善策を明確化しました。  
 ・3学期に20mシャトルランの再測定を行い、体力向上の成果を確認するようにしました。

# 「ワークシート改善プロジェクト」

校長名：石塚純三 児童数：31名（男子19名 女子12名）



**【これまでの課題】**  
 ・運動への自信  
 ・体育授業における知識・技能の定着

**【実施した取組】**  
 ・授業で使うワークシートの活用の仕方を工夫しました。  
 (①どうしたらできるようになるかの視点での振り返り②スケールによる課題の修正や再設定③思考、判断したことを言葉や動作で伝える)

**【見られた成果】**  
 ・体育授業で運動のコツやポイントをつかめていないと答えた児童の割合が減少しました。

**【取組のポイント】**  
 ・全教員でワークシートの内容について共通理解を図り、全校で共通したワークシートを活用しました。



「スリーアップで準備運動をしよう！」

校長名：種市文彦 児童数：420名（男子223名 女子197名）



【これまでの課題】  
・運動が好きな児童と苦手と感じている児童の二極化  
・体育授業前の準備体操の在り方

【実施した取組】  
・スリーアップ（ウォームアップ・コミュニケーションアップ・スキルアップ）につながる準備運動例についての研修と授業実践をしました。  
・ボール投げ、短距離走の指導を学校全体で統一しました。

【見られた成果】  
・体づくり運動を活用した準備運動が充実しました。  
・必要感を持ち、楽しみながら準備運動をする様子が見られました。  
・50m走において全国平均との差が縮まりました。

【取組のポイント】  
・体育授業の導入を、手軽に、楽しく、簡単にできるよう改善しました。  
・保健体育部から教職員へ提案し、学校全体で共通理解を深めて取り組みました。

「ランニングマスターになろう」

校長名：飯屋崎修 児童数：100名（男子51名 女子49名）



【これまでの課題】  
・走力、加速までの姿勢や腕の使い方

【実施した取組】  
・ペアで走る姿勢を撮影しました。  
・動画や画像を確認することにより、動きのコツと自身の動きの違いを確認し、動きの改善に繋がりました。

【見られた成果】  
・自分のイメージしていた走りに近付くことができ、走力が上がりました。

【取組のポイント】  
・指導部が中心となり、全校で共通した取組を行いました。

### 「体カアップチャレンジ」

校長名：幸 村 仁 生徒数：217名（男子110名 女子107名）



【これまでの課題】

- ・持久力、柔軟性
- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・新体カテストの結果を踏まえ、毎時間の体育授業に補強運動を取り入れました。
- ・新体カテストの結果を廊下に掲示し、頑張りを称賛する機会をつくりました。

【見られた成果】

- ・運動の意義や効果について理解が深まり、主体的に体を動かす生徒の姿が見られるようになりました。
- ・本取組が保健体育科の授業改善につながりました。

【取組のポイント】

- ・新体カテストの結果から、体力に係る課題を全職員で共有しました。
- ・部活動顧問とも連携し、学校全体で体力向上に取り組みました。

### 「景雲中学校体力向上」

校長名：松 岡 伸 之 生徒数：620名（男子306名 女子314名）



【これまでの課題】

- ・敏捷性
- ・リズム感

【実施した取組】

- ・授業の導入にリズム運動を取り入れました。
- ・授業の導入で筋カトレーニング、馬跳び、ストレッチ（柔軟運動）を取り入れました。

【見られた成果】

- ・リズム感を高めることで、動きにメリハリが出ました。
- ・柔軟性が高まり、関節の可動範囲が広がることにより、授業中や部活動でのケガが少なくなりました。

【取組のポイント】

- ・生徒が自主的に取り組めるよう、教師主導ではなく、教科リーダーが中心となって取り組みました。
- ・ストレッチをすることにより、体を運動ができる状態にしていくことを意識させました。
- ・集中して取り組むことができるよう、短時間でを行うようにしました。

## 「体力チャレンジ」

校長名：青木 栄 生徒数：110名（男子56名 女子54名）



### 【これまでの課題】

- ・柔軟性

### 【実施した取組】

- ・学習内容（各領域）の特性に応じた補強運動を体育授業の導入に取り入れました。

### 【見られた成果】

- ・体育授業の導入に、補強運動を取り入れたことにより、柔軟性が向上し、学習におけるケガの予防や技能の向上につながりました。

### 【取組のポイント】

- ・体育授業の導入に、補強運動を取り入れることにより、生徒に望ましい運動に対する意識をもたせるとともに、運動習慣の定着を図りました。

## 「桜が丘中学校ダンスコンクール」

校長名：青木 悟 生徒数：137名（男子71名 女子66名）



### 【これまでの課題】

- ・運動習慣の二極化
- ・体力の低下

### 【実施した取組】

- ・各学級ごとにグループをつくり、現代的なリズムダンスに取り組みました。
- ・コンクールでは、生徒と先生の投票で最優秀賞を決めました。

### 【見られた成果】

- ・一生懸命練習する姿が見られました。
- ・楽しんで練習や発表をする姿が見られました。

### 【取組のポイント】

- ・保護者や校区の小学生が参観したり、YouTubeで期間限定配信したりしました。

### 「アルティメット」

校長名：年 代 香 生徒数：60名（男子30名 女子30名）



【これまでの課題】

- ・競技内容による意欲の差
- ・新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足

【実施した取組】

- ・生徒の意欲喚起と感染症拡大防止の両立を図るため、「アルティメット」を体育授業に取り入れました。

【見られた成果】

- ・生徒の運動に対する関心や意欲が高まりました。
- ・生徒の協調性・協働性が向上しました。

【取組のポイント】

- ・生徒の意欲を高めるよう競技内容を工夫しました。
- ・より安全に実施できるよう屋外で実施しました。

### 「体力向上チャレンジ」

校長名：田 中 君 枝 生徒数：44名（男子19名 女子25名）



【これまでの課題】

- ・持久力
- ・瞬発力
- ・柔軟性

【実施した取組】

- ・体育授業で補強運動に取り組みました。
- ・体育授業での運動量を確保しました。
- ・保体常任委員によるレクリエーションを実施しました。

【見られた成果】

- ・体育が好きになったという生徒が多く見られました。
- ・保体専門委員を中心に体力を高めようという意識が高まりました。

【取組のポイント】

- ・生徒に、運動種目とその運動に取り組むことによって高まる体力について伝えるとともに、技能を高めるためのコツを伝え、自己分析する機会を設定したり、支持的風土を醸成したりすることにより、運動に対する意欲の向上を図りました。



# 「Cups&Dance」

校長名： 瀧 本 浩 之 生徒数：73名 (男子34名 女子39名)



【これまでの課題】  
・ 運動への意識、運動能力の差  
・ 柔軟性、持久力

【実施した取組】  
・ 誰でも楽しく参加できるように、リズム学習（カップス）と創作ダンスを組み合わせた学習を全学年で行いました。

【見られた成果】  
・ 運動が苦手な生徒も楽しく参加できました。  
・ 仲間と協働することで、充実感を感じる生徒が多く見られました。

【取組のポイント】  
・ 誰でも参加でき、運動に親しむ体験を重視しました。  
・ 教科等横断的な取組により、新たな発想で生徒の可能性を引き出す取組を意識しました。  
・ 生徒自身が構成や振り付けを検討するなど、生徒が主体的に取り組めるようにしました。

# 「体カアップ～目指せ記録更新」

校長名： 佐 藤 毅 生徒数：79名 (男子44名 女子35名)



【これまでの課題】  
・ 体力向上に係る目標の設定

【実施した取組】  
・ 数値や学習課題等の目標を明確に提示しました。  
・ ホワイトボードと学習カードを活用しました。  
・ 記録を蓄積し、自身の変容に気付くことができるようにしました。

【見られた成果】  
・ 課題が明確になり、意欲の向上が見られました。  
・ 技能の向上を図ることができました。

【取組のポイント】  
・ 生徒の体力向上を図るため、校内研修で体力向上策について協議し、体力向上に係る課題を学校全体で共有しました。  
・ 目標の提示、学習カードの工夫、話し合い活動の充実など、授業改善を推進しました。

# 「肢養体チャレンジ」

校長名：仲 條 正 輝 生徒数：3名 (男子3名)



【これまでの課題】  
・新型コロナウイルス感染症による運動機会の減少

【実施した取組】  
・全道肢体不自由養護学校体育大会の競技種目を保健体育の授業に位置付け、継続的に取り組みました。  
・全道肢体不自由養護学校体育大会に向けてオンラインでの事前交流会を設定しました。

【見られた成果】  
・走り方やボールの投げ方を工夫し、自主的に運動に取り組む姿が見られました。

【取組のポイント】  
・生徒が自ら工夫して取り組む方法を分かりやすく伝えたり、競い合いながら楽しく競技に参加したりできるよう、保健体育科だけではなく、自立活動や総合的な学習の時間とも関連付けました。

# 「コロナに負けず記録会に向けて元気アップチャレンジ!!」

校長名：高 橋 好 則 生徒数：48名 (男子32名 女子16名)



【これまでの課題】  
・学習意欲の向上や達成感が得られる活動の設定

【実施した取組】  
・目標を設定することにより、活動の見通しをもたせるようにしました。  
・グループを工夫することにより、対話の充実を図りました。

【見られた成果】  
・仲間との励まし合いにより、学習意欲が向上しました。  
・記録が向上したことにより、達成感が得られました。

【取組のポイント】  
・生徒の実態に合わせ、目標を設定しやすいよう、ルールや取組方法を工夫しました。