

(2) 運動の日常化を図る取組①

<各学校の取組の特徴>

- 児童会、生徒会が取組を企画・運営するようになっています。
- 個人目標や取組の記録を記入できる個人カードを活用しています。
- 「〇〇週間」「〇〇月間」など、実施日や実施期間を設定しています。
- 朝の時間や昼休み、放課後等の時間を活用しています。



(2) 運動の日常化を図る取組①		
ページ	学校名	取組の名前
1	釧路小学校	くしろっこタイム
	中央小学校	なわとびチャレンジ
2	城山小学校	体力向上プロジェクト
	桜が丘小学校	みんなでドッジボールチャレンジ
3	鳥取小学校	目指せ柔軟性アップ！毎日ストレッチ！
	青葉小学校	運動習慣の確立に向けた環境整備
4	朝陽小学校	なわとび検定・マラソン週間
	光陽小学校	全校遊び
5	東雲小学校	鉄棒月間チャレンジ
	山花小中学校	いきいきタイム
6	愛国小学校	愛国小体力アップチャレンジ 2021
	鳥取西小学校	なわとびチャレンジ
7	武佐小学校	シャトルラン 10回アップ作戦
	美原小学校	遊びながら体力向上！
8	昭和小学校	体力向上プロジェクト
	興津小学校	おこつ体力修行
9	芦野小学校	なわとび検定
	阿寒小学校	マラソンチャレンジ
10	別保小学校	体力向上ウィーク
	遠矢小学校	体力向上に係る環境整備の工夫
11	遠矢小学校	なわとびチャレンジ
	昆布森小学校	こんぶもりもりタイム
12	知方学小学校	なわとびチャレンジ
	厚岸小学校	ランラン DAY びよんびよん DAY
13	真龍小学校	マラソンチャレンジ
	太田小学校	とんでんタイム
14	霧多布小学校	ゆうゆうラン・ランニングタイム
	散布小学校	わくわくサーキット
15	浜中小学校	朝の体力づくり Try!
	標茶小学校	標小持久走チャレンジ

「くしろっこタイム」

校長名：佐々木 豊 児童数：279名（男子154名 女子125名）



【これまでの課題】

- ・走力、投力、持久力、瞬発力
- ・新型コロナウイルス感染症拡大による運動機会の減少

【実施した取組】

- ・1か月に3回くしろっこタイムを設定し、新体力テストの種目に再チャレンジするなど、様々な運動に取り組みました。
- ・ワークシートを使い、目標を設定して運動をしました。

【見られた成果】

- ・休み時間に積極的に体を動かす児童が増えるとともに、意欲的に運動する様子が見られるようになりました。

【取組のポイント】

- ・児童が主体的に運動に取り組めるよう、体育委員が中心となって企画しました。
- ・児童に運動習慣が身に付くよう、具体的な目標を設定し、継続的に取り組みました。

「なわとびチャレンジ」

校長名：藤 島 稔 弘 児童数：139名（男子80名 女子59名）



【これまでの課題】

- ・筋力、筋持久力、柔軟性、全身持久力

【実施した取組】

- ・3分間、縄跳びを行い、跳んだ回数の合計を記録しました。
- ・期間を空けて2回測定し、2回目は1回目よりも多く跳ぶことを目標としました。
- ・授業の中で3分間縄跳びの練習をしました。
- ・休み時間や家庭での練習を推奨しました。

【見られた成果】

- ・跳べる回数が増加しました。
- ・取組中の集中力が向上している様子が見られるようになりました。

【取組のポイント】

- ・児童が自身の成長を実感できるよう、期間を空けて2回測定しました。
- ・低学年の測定は高学年が回数を数えることで、異学年の交流の機会としました。

「体力向上プロジェクト」

校長名：佐野 万由里 児童数：127名 (男子61名 女子66名)



【これまでの課題】

- ・走力

【実施した取組】

- ・運動に親しめるよう保健体育委員会主催で、ミニハードル競走、障がい物競走、ドッジボール大会等を実施しました。(冬はスケート教室を企画しました。)

【見られた成果】

- ・持久走(20mシャトルラン)のセカンドアタックにおいて、平均記録が向上しました。
- ・休み時間に積極的に体を動かす児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・児童が主体的に運動に取り組めるよう、教職員全員で共通理解を図り、児童会が中心となって企画しました。

「みんなでドッジボールチャレンジ」

校長名：出口 靖志 児童数：237名 (男子121名 女子116名)



【これまでの課題】

- ・投力
- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・体育委員会が企画・運営し、休み時間にドッジボールに取り組む期間を設けました。

【見られた成果】

- ・児童のボールの投げ方が上達しました。
- ・休み時間に運動する児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・児童が主体的に運動に取り組めるよう、児童会の体育委員会が中心となり、企画・運営しました。

「目指せ柔軟性アップ！毎日ストレッチ！」

校長名：一本嶋 仁 志 児童数：322名（男子153名 女子169名）



【これまでの課題】
・柔軟性

【実施した取組】
・毎日、4種類のストレッチを行いました。
・体育授業の準備運動にストレッチを取り入れました。

【見られた成果】
・全ての学年で、長座体前屈の記録が、前年度より5cmほど向上しました。
・児童から「身体が動かしやすくなった」という声が聞かれました。

【取組のポイント】
・保健体育部で立案し、取組を実施しました。
・児童自身が進められる活動、継続しやすい活動になるよう内容を検討しました。

「運動習慣の確立に向けた環境整備」

校長名：新 谷 修 児童数：306名（男子172名 女子134名）



【これまでの課題】
・体力の二極化
・運動習慣の二極化

【実施した取組】
・年度初めに、全児童が運動に関する個人目標を設定し、定期的に振り返るようにしました。
・児童が運動に親しむために、10月を鉄棒推進月間とし、体育館に1か月間鉄棒を常設しました。

【見られた成果】
・目標をもって運動に取り組む児童が増えました。
・休み時間に運動する児童が増えました。

【取組のポイント】
・運動に関する個人目標をキャリア・ノートに蓄積し、振り返れるようにしました。

「なわとび検定・マラソン週間」

校長名：工 藤 浩 司 児童（生徒）数：141名（男子65名 女子76名）



【これまでの課題】

- ・体力の低下傾向
- ・外遊びの機会の減少

【実施した取組】

- ・なわとびは、縦割り班を活用し、体育館で強化週間から検定までを年間5回計画し実施しました。
- ・マラソン週間を設定し、グラウンドに3コース作り、学年ごとに5分間走を実施しました。

【見られた成果】

- ・休み時間に自主的になわとびに取り組む児童が見られました。
- ・児童が外遊びをするきっかけになりました。

【取組のポイント】

- ・児童の意欲喚起を図るために、個人カードを作成し、目標値を設定しました。

「全校遊び」

校長名：照 井 貴 幸 児童数：283名（男子148名 女子135名）



【これまでの課題】

- ・持久力、走力
- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・全校遊びを水曜日の中休みに設定し、体を動かして遊ぶ機会を増やしました。
- ・継続した取組となるよう、ダンスや反復横跳びなど、室内でできることも取り入れました。

【見られた成果】

- ・休み時間に、外で体を動かして遊ぶ児童が増えました。
- ・教員も全校遊びに関わることで、児童の運動に対する意欲が高まりました。

【取組のポイント】

- ・体力テストの結果や全校遊びの反省を基に生活支援部で立案し、取組を重点化して実施しました。

「鉄棒月間チャレンジ」

校長名：三 上 裕 生 児童数：102名（男子64名 女38名）



【これまでの課題】

- ・持久力
- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・児童が運動に親しむための鉄棒月間を11月に設定し、休み時間に鉄棒をする機会を設定しました。
- ・高跳び用マットを敷き、「こうもりふり降り」や「空中逆上がり」等の難しい技に挑戦する場を設定しました。

【見られた成果】

- ・鉄棒に親しむ機会が増え、様々な技に挑戦する児童が増えました。
- ・運動する機会が少なかった児童が運動に親しむようになりました。

【取組のポイント】

- ・難しい技にも安全に取り組めるよう、教具を工夫しました。

「いきいきタイム」

校長名：伊 藤 賢 次 児童生徒数：20名（男子10名 女子10名）



【これまでの課題】

- ・全身持久力

【実施した取組】

- ・小学校は、朝の時間を利用したいきいきタイムで縄跳びやマラソン等に毎日取り組みました。
- ・中学校は、放課後の時間を利用した放課後いきいきタイムでバスケットボール等に取り組みました。

【見られた成果】

- ・小学校では、休み時間などに体を動かして遊ぶ児童が増えました。
- ・中学校では、スポーツが苦手だった生徒も体を動かすことに楽しさを感じている様子が見られました。

【取組のポイント】

- ・生徒が楽しみながら主体的に活動できるよう、生徒が放課後いきいきタイムを企画・運営しました。
- ・教員も積極的に参加するようにしました。

「愛国小体カアップチャレンジ2021」

校長名：藤 森 健 浩 児童数：649名（男子317名 女子332名）



【これまでの課題】

- ・ 日常的な運動不足
- ・ 投力や柔軟性

【実施した取組】

- ・ 体育授業においてリズム・ダンス運動を実施しました。
- ・ 体カアップコーナーを設置しました。
- ・ 青空タイムによる外遊びを奨励しました。
- ・ 歩いて元気に登校することを奨励しました。

【見られた成果】

- ・ 体育授業に積極的にリズム・ダンス運動を取り入れたことにより、進んで体を動かす児童が増えました。
- ・ 休み時間等に外で体を動かす児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響による体力の低下を防ぐよう、体力向上計画を基に、内容の見直しや改善を図りながら学校全体で取組を進めました。

「なわとびチャレンジ」

校長名：高 畠 昌 之 児童数：482名（男子258名 女子224名）



【これまでの課題】

- ・ 持久力
- ・ 脚力
- ・ 跳躍力

【実施した取組】

- ・ 休み時間や体育授業終了5分前に、縄跳びを使った運動に取り組みました。
- ・ なわとび技跳び進級カードを活用しました。

【見られた成果】

- ・ なわとび技跳び進級カードを活用することにより、自発的に縄跳びに取り組めるようになりました。

【取組のポイント】

- ・ なわとび技跳び進級カードを活用することにより、なわとびスキルの向上を実感できるようになりました。

「シャトルラン10回アップ作戦」

校長名：近藤伸哉 児童数：102名（男子53名 女子49名）



【これまでの課題】

- ・持久力
- ・運動習慣の日常化

【実施した取組】

- ・20mシャトルランを複数回行い、持久力向上の目標をもたせるとともに、伸びを数値化しました。
- ・体育授業の導入で、縄跳びや鬼ごっこ等を行いました。
- ・徒歩による登下校や休み時間に体を動かす遊びをすることを勧めました。
- ・委員会企画で全校鬼ごっこ等を行いました。

【見られた成果】

- ・20mシャトルランを複数回行うことにより、児童が目標をもって取り組めるようになりました。
- ・休み時間に運動する児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・保体部が年度初めに提案することにより、全教職員が共通認識に基づいて取り組むようにしました。

「遊びながら体力向上！」

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
- ・継続的に運動に取り組む機会の不足

【実施した取組】

- ・児童玄関にフラフープを設置し、休み時間に自由に遊べるようにしました。
- ・体育委員会主催の学年おにごっこ大会や新体力テストにおける令和歴代記録の更新を目指すチャレンジ会を実施しました。

【見られた成果】

- ・休み時間に外で運動したり、自由にフラフープを使って遊んだりする児童が増えました。
- ・コロナ禍において自分たちで体力向上を目指していこうとする意識が芽生えました。

【取組のポイント】

- ・全教職員で話し合い、児童が遊びながら楽しく取り組めるようにしました。
- ・児童会が主体となった取組とすることにより、日常的に体を動かす意欲が向上しました。

「体力向上プロジェクト」

校長名：鈴木 紳一 児童数：689名（男子351名 女子338名）



【これまでの課題】
・運動習慣の二極化
・日常的な運動時間の不足

【実施した取組】
・運動・遊びコーナーを設置しました。
（長縄跳びや縄跳びの常設、ドッジボールコート、ストラックアウトコーナーの設置、立ち幅跳びコンテスト、握力コンテスト）
・体育委員会主催のスポーツ大会を実施しました。

【見られた成果】
・休み時間に外で遊ぶ児童が増えました。
・身体を動かす時間が増えました。

【取組のポイント】
・児童が主体的に活動し、楽しみながら運動に取り組めるよう、環境整備を行いました。
・体力向上に向けた取組を学校全体で推進できるよう、保体部を中心に体力向上プロジェクトチームを立ち上げました。

「おこつ体力修行」

校長名：加藤 誠一 児童数：153名（男子83名 女子70名）



【これまでの課題】
・走力
・運動に対する男女の意欲の差

【実施した取組】
・体育館にミニハードル等を設置したコースを作り、ポイントラリー形式で運動量を増やしました。
・なわとびを運動会の種目に取り入れました。
・サッカーゴール、ドッジボールコートを設置しました。

【見られた成果】
・50m走では、複数の学年が全国平均を上回りました。
・なわとびに対する意欲の向上が外でのボール遊びや鬼ごっこにつながり、運動量が増えました。

【取組のポイント】
・これまでの課題を基に生徒指導部で「おこつ体力修行」と運動会の内容を検討し、取組を重点化しました。

「なわとび検定」

校長名：千葉 徹 児童数：385名（男子194名 女子191名）



【これまでの課題】
・運動習慣の二極化

【実施した取組】
・体育委員会の児童が運営し、中休みに「なわとび検定」を実施しました。
・検定カード、名人証明書を作成し、目標を明確にすることにより、意欲を喚起しました。

【見られた成果】
・失敗しても何度もチャレンジする姿や、レベルアップを目指して粘り強く取り組む姿が見られるようになりました。

【取組のポイント】
・児童が主体的に運動に取り組めるよう、体育委員会が中心となり活動を実施しました。

「マラソンチャレンジ」

校長名：西村 浩一 児童数：86名（男子43名 女子43名）



【これまでの課題】
・体力低下
・走力

【実施した取組】
・中休み・昼休みにマラソンカードを活用したマラソンチャレンジを実施しました。

【見られた成果】
・児童が目標をもって取り組む姿が見られました。
・互いに誘い合い、励まし合って走ることで体力の向上に繋がりました。

【取組のポイント】
・児童の意欲を高めるため、教職員も一緒にマラソンに取り組むようにしました。
・目標達成後は、すぐに全校児童に向けての報告と達成者への表彰を行うようにしました。

「体力向上ウィーク」

校長名：藤 森 美由紀 児童数：203名 (男子97名 女子106名)



【これまでの課題】

- ・体力の低下
- ・日常の運動習慣の確立

【実施した取組】

- ・体力向上ウィークを設定し「月1縄跳びチャレンジ」や外遊び、徒歩通学の推奨、「別小チャレンジ(運動するとすごろくのように1マス進める取組)」等の多様な運動に取り組みました。

【見られた成果】

- ・取組の時期が明確になり、児童が興味・関心をもって全校で取り組もうとする意欲が高まりました。
- ・新体力テストの数値が改善し、半数以上の項目が全国平均を上回るようになりました。

【取組のポイント】

- ・これまで学校が取り組んできた体力向上の取組を整理し、運動週間として設定することにより効率化を図りました。
- ・2学年合同で縄跳びに取り組む機会を設定し、児童が協力し合いながら取り組めるよう工夫しました。

「体力向上に係る環境整備の工夫」

校長名：遠 藤 浩 一 児童数：167名 (男子89名 女子78名)



【これまでの課題】

- ・学校外での体を動かす機会の減少
- ・身のこなし、特に巧みな動き
- ・運動経験の不足

【実施した取組】

- ・校舎内に、日常的な体力づくりの場を設置しました。
- ・校舎外に、投動作に慣れるための場を設置しました。

【見られた成果】

- ・投げる運動に取り組む児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・児童が日常的に運動に取り組めるよう、校舎内外に、児童が運動に取り組める場所を設定しました。
- ・ジャベリングボールを各学級に配付し、前庭芝生を活動の場として設定しました。

「なわとびチャレンジ」

校長名：遠藤浩一 児童数：167名（男子89名 女子78名）



【これまでの課題】

- ・持久力、脚力
- ・学校外での体を動かす機会の減少
- ・体力に関する課題意識の家庭との共有

【実施した取組】

- ・休み時間になわとびを実施しました。
- ・なわとびチャレンジの個人記録表を家庭に配付しました。

【見られた成果】

- ・休み時間に外で運動する児童が増えました。
- ・児童の体力に関する課題意識を家庭と少しずつ共有できるようになりました。

【取組のポイント】

- ・練習は休み時間に各自で行い、108（とおや）回跳べたらシールが1枚もらえ、児童玄関前の名簿に貼ることにより自分たちの頑張りを見合うことができるようにしました。
- ・1か月に1度、測定日を設け、個々の力の高まりを自覚できる機会を設定しました。

「こんぶもりもりタイム」

校長名：下山孝善 児童数：20名（男子9名 女子11名）



【これまでの課題】

- ・柔軟性、投げる動作、日常の運動習慣

【実施した取組】

- ・週1回、軽運動に取り組んだり、ストレッチを行ったりする、「こんぶもりもりタイム」を設定しました。
- ・児童委員会の企画するスポーツ集会と関連付けて取り組みました。

【見られた成果】

- ・児童によって差は見られるものの、長座体前屈とソフトボール投げの記録が伸びました。
- ・休み時間に運動する児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・運動量に応じたポイントを設定し、継続して取り組むことにより、児童の運動に対する意欲の向上と運動習慣の定着を図るようにしました。
- ・課題に対応する運動を意図的に取り入れるようにしました。

「なわとびチャレンジ」

校長名：森 口 暢 宏 児童数：16名 (男子8名 女子8名)



【これまでの課題】

- ・運動に取り組む機会
- ・跳力、走力

【実施した取組】

- ・なわとび記録会を実施しました。
- ・なわとび頑張りカードを活用しました。

【見られた成果】

- ・なわとびを、一定のリズムで跳べる児童が増えてきました。
- ・いろいろな跳び方に挑戦する児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・児童が取り組みやすい環境の整備に努めました。
- ・自分のペースで続けて跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりするようにしました。

「ランランDAY」「ぴよんぴよんDAY」

校長名：須 藤 光 秋 児童数：111名 (男子49名 女子62名)



【これまでの課題】

- ・持久力
- ・運動習慣の定着

【実施した取組】

- ・休み時間にグラウンドを走り、カードに記録し、レベルごとに表彰しました。
- ・休み時間に縦割りのグループで縄跳びにチャレンジし、カードに記録しました。

【見られた成果】

- ・設定された日以外も走ったり、縄跳びに取り組んだりするなど、体を動かす児童が増えました。
- ・避難訓練で高台に全児童が到着するまでの時間が縮まりました。

【取組のポイント】

- ・児童の取組に基づいて表彰することにより、児童の運動に対する意欲の向上を図りました。
- ・継続的に取組を推進することにより、学校全体の運動習慣の改善を図りました。

「マラソンチャレンジ」

校長名：佐野 哲哉 児童数：235名（男子141名 女子94名）



【これまでの課題】

- ・持久力
- ・走力
- ・柔軟性

【実施した取組】

- ・各学年毎月1回、休み時間に持久力を高める運動に全員で取り組みました。
- ・グラウンドを最低10周、目標を設定して走り、走った周数をカードに記録しました。

【見られた成果】

- ・普段全く外で遊ばなかったり、運動しなかったりする児童も体を動かすことができました。
- ・目標に向かって毎日取り組む習慣が身に付きました。

【取組のポイント】

- ・職員も一緒に学級全員で取り組むことにより、児童が声を掛け合って取り組めるようにしました。
- ・苦手意識をもつ児童や低学年の児童も達成感を得られるよう、目標を選択できるようにしました。

「とんでんタイム」

校長名：富田 義宏 児童数：23名（男子10名 女子13名）



【これまでの課題】

- ・運動量の不足
- ・柔軟性、スピード、筋力

【実施した取組】

- ・全校児童が楽しみながら運動遊びをする時間を「とんでんタイム」として実施しました。
- ・全校で課題のある体力要素と関連のあるゲーム形式の運動(遊び)を実施しました。

【見られた成果】

- ・休み時間に自主的に体を動かす児童が増えたり、学校アンケートで「運動をすることが好き。」と答えたりする児童が増加しました。

【取組のポイント】

- ・体力向上担当教員を中心に毎回違う遊びを企画したり、児童の実態に合わせ、発展的なルールを追加したりすることで、児童の意欲向上を図りました。
- ・縦割り班でのチーム戦を行い、学年を超えた応援や声掛けなど温かい雰囲気の中で遊べるように配慮しました。

「ゆうゆうラン・ランニングタイム」

校長名：新井真人 児童数：73名（男子36名 女子37名）



【これまでの課題】
 ・運動習慣の二極化

【実施した取組】
 ・「ゆうゆうラン」では、中休みを利用して、全児童が学校横の山の遊歩道を駆け足で登りました。
 ・「ランニングタイム」では、中休みを利用して、10分程度周回コースを走りました。

【見られた成果】
 ・全校児童で走ることで、運動に対する意識が高まり、運動習慣の定着を図ることができました。

【取組のポイント】
 ・防災教育との関連を図ることにより、児童の運動に対する意欲を高めました。

「わくわくサーキット」

校長名：大和洋一 児童数：23名（男子15名 女子8名）



【これまでの課題】
 ・運動習慣の二極化
 ・異学年と運動する機会の減少

【実施した取組】
 ・全校児童による縦割り班で、縄跳び、反復横跳び、パーピー、空気イス、ボールキャッチ等の運動種目にサーキット形式で取り組みました。

【見られた成果】
 ・異学年の交流が深まり、休み時間に一緒に運動する児童が増えました。

【取組のポイント】
 ・児童が主体的に運動に取り組む機会となるよう、保健体育委員会が企画・運営を行いました。
 ・毎週水曜日の朝活動で実施することにより、定期的に体を動かす機会を創出し、運動の習慣化を図りました。

「朝の体カづくり Try！」

校長名：大宮秀夫 児童数：40名（男子20名 女子20名）



【これまでの課題】

- ・瞬発力、柔軟性
- ・運動機会の不足

【実施した取組】

- ・毎週水曜日と金曜日の始業前に、柔軟やなわとび、5分間走、サーキット等を行いました。

【見られた成果】

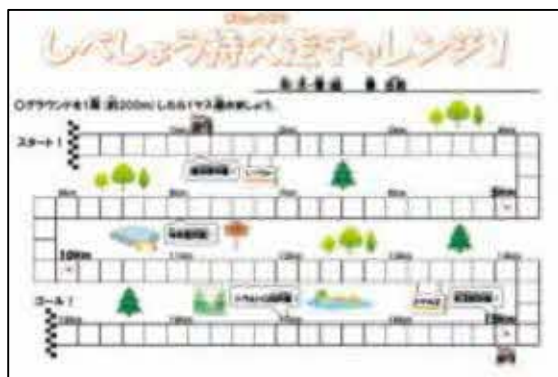
- ・各学年の長座体前屈の平均記録が向上しました。
- ・様々な動きを取り入れることにより、体の使い方に改善が見られました。

【取組のポイント】

- ・児童の意欲の向上を図るために、なわとび検定カードや柔軟チャレンジカード等を活用したり、サーキットで、定期的にコースを変えたりしました。

「標小持久走チャレンジ」

校長名：野口育子 児童数：235名（男子119名 女子116名）



【これまでの課題】

- ・20mシャトルラン

【実施した取組】

- ・体育の授業や休み時間において、持久走に取り組みました。グラウンド1周（200m）ごとに1マス進む、すごろく形式で行いました。
- ・新体カテストに、5月と9月の年2回取り組みました。

【見られた成果】

- ・20mシャトルランの全校平均記録が、37.6回から41.1回になりました。

【取組のポイント】

- ・児童が意欲的に活動できるように、すごろく形式で取り組みました。