

(3) 運動の日常化を図る取組②

<各学校の取組の特徴>

- 児童会、生徒会が取組を企画・運営するようにしています。
- 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。



(3) 運動の日常化を図る取組②		
ページ	学校名	取組の名前
1	磯分内小学校	朝の体力づくりタイム
	虹別小学校	なわとび day
2	沼幌小学校	沼小チャレンジ
	弟子屈小学校	いざ挑戦！(縄跳び) チャレンジラン
3	川湯小学校	SUT(ステップアップタイム)
	和琴小学校	ボール投げチャレンジ
4	美留和小学校	みんなで楽しくからだを動かそう
	幌呂小学校	チャレンジランニング
5	下幌呂小学校	業間運動
	白糠小学校	体力向上月間
6	茶路小中学校	なわとびチャレンジ
	幣舞中学校	夏休み体力向上サポート会
7	北中学校	昼休み体育館・グラウンド開放
	鳥取中学校	昼休み運動チャレンジ
8	青陵中学校	朝の楽しい運動
	音別中学校	音中体力チャレンジ
9	阿寒湖義務教育学校	児童生徒会による運動に親しむ機会の創出
	別保中学校	生徒会・保体常任委員会企画(体力づくり 球技大会)
10	昆布森中学校	チャレンジ・基礎体
	太田中学校	1日1km 運動チャレンジ
11	霧多布中学校	体力向上プロジェクト E-プロ
	浜中中学校	どさチャン
12	塘路小中学校	縄跳びチャレンジ
	虹別中学校	元気運動
13	川湯中学校	軽スポーツ(卓球)で運動習慣
	幌呂中学校	みんなで体力テスト
14	庶路学園	昼休みを活用した他学年(ブロック)交流

「朝の体カづくりタイム」

校長名：松 永 和 弘 児童数：26名 (男子13名 女子13名)



【これまでの課題】

- ・運動習慣づくり
- ・運動の日常化につながる取組の充実

【実施した取組】

- ・望ましい運動習慣づくりと生活習慣づくりを進めるために週3回の朝の体カづくりタイムを設定しました。
- ・全校の取組と個の取組を組み合わせ、縄跳び、マラソン、多様な運動の3種目で実施しました。

【見られた成果】

- ・個々の運動に対する意欲の向上が見られました。
- ・休み時間に運動するなど、運動の日常化に繋がりました。

【取組のポイント】

- ・体力向上計画を策定し、日課表に朝の体カづくりタイムを設定することにより、全校で取り組みました。

「なわとびday」

校長名：小 原 正 寿 児童数：50名 (男子24名 女子26名)



【これまでの課題】

- ・持久力、粘り強さ
- ・日常的な運動不足

【実施した取組】

- ・各学年、週1回、休み時間に縄跳びをしました。検定式にすることで達成感をもって取り組めるようにしました。

【見られた成果】

- ・児童委員会を中心として、運動習慣の啓発活動が活性化しました。

【取組のポイント】

- ・児童委員会の児童が低・中学年の児童の跳ぶ回数を数えたり、跳び方を教えたりすることにより、異学年の関わりが生まれるようにしました。
- ・児童委員会の児童が積極的に掲示等の啓発活動を行うことにより、取組の活性化を図りました。

「沼小チャレンジ」

校長名：河原和範 児童数：21名（男子11名 女子10名）



【これまでの課題】

- ・日常的な運動の不足
- ・苦手意識のある運動に対する児童の積極性

【実施した取組】

- ・児童が目標を設定した「チャレンジマラソン大会（1km・2km・3km）」を実施しました。
- ・児童が進んで体を動かし、友だちと一緒に運動する楽しさを味わう全校遊びをしました。

【見られた成果】

- ・進んで体力について考え、改善を図ろうとする児童が多く見られました。
- ・休み時間等に、進んで体を動かす児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・体力向上の取組を児童会の活動と連動させることにより、児童の自主性を引きだし、「やってみたい!」という気持ちを高めることで、継続的な活動になるようにしました。

「いざ挑戦！（縄跳び）」「チャレンジラン」

校長名：大西展史 児童数：197名（男子114名 女子83名）



【これまでの課題】

- ・持久力

【実施した取組】

- ・休み時間に縄跳び等を通年で実施しました。
- ・9月に持久走を実施しました。
- ・外遊びを推奨しました。

【見られた成果】

- ・縄跳びや持久走で、自己記録を更新する児童が増えました。
- ・外遊びをする児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・体力向上担当のチームが中心となり、新体力テストの結果を分析し、職員会議で提案し、全校共通の取組として実施しました。

「SUT（ステップアップタイム）」

校長名：中岡美緒 児童数：40名（男子18名 女子22名）



【これまでの課題】

- ・握力、長座体前屈、50m走

【実施した取組】

- ・日常的に体力向上を意識するための場を校内に設置しました。
- ・全校で行う活動を設定しました。
- ・放課後に、週2回SUTの時間を設定しました。

【見られた成果】

- ・全般的な体力の向上が見られ、課題であった50m走の記録が向上しました。
- ・集団意識や仲間意識に高まりが見られました。

【取組のポイント】

- ・指導部が立案し、全校一丸となって取り組みました。
- ・SUTの指導にあたる際、低学年と中・高学年の下校の時間差を利用し、中・高学年には低学年の先生がサポートする体制を整えました。

「ボール投げチャレンジ」

校長名：渥美清孝 児童数：7名（男子3名 女子4名）



【これまでの課題】

- ・投力
- ・ボール運動の経験

【実施した取組】

- ・体力づくりの時間を日課表に位置付け、習慣化しました。
- ・体育館の壁に貼られたビニールテープをめがけて「遠く」「高く」を意識して投げる取組をしました。

【見られた成果】

- ・遠くまでボールを投げられるようになった児童が増えるとともに、体カテストのボール投げの記録の向上が見られました。

【取組のポイント】

- ・授業以外の体力づくりの機会を設定し、継続して取り組みました。

「みんなで楽しくからだを動かそう」

校長名：松田芳臣 児童数：7名（男子4名 女子3名）



【これまでの課題】
・走力
・運動習慣の確立

【実施した取組】
・グラウンドで時間走に取り組みました。
・毎週1回の朝の体力づくりに取り組みました。

【見られた成果】
・マラソン記録会で自己新記録を達成する児童が見られました。
・全校で楽しく休み時間に体を動かすことができました。

【取組のポイント】
・全校で継続できる取組を教職員共通理解のもと実施しました。
・時間走では、周回数に対応した「地域旅行カード」を活用したり、朝の体力づくりでは、短縄、長縄、一輪車、ミニテニス、キャッチボール等の複数の種目を実施したりすることにより、児童の意欲の向上を図りました。

「チャレンジランニング」

校長名：水澤好克 児童数：12名（男子6名 女子6名）



【これまでの課題】
・走力、持久力

【実施した取組】
・自分で走る距離を決めて、ランニングをしました。
・雨天時には体育館で自分のペースを守って走るジョギングに取り組みました。

【見られた成果】
・児童が走ることに意欲的になり、チャレンジマラソンでは、全員が目標に向かって走りきることができました。

【取組のポイント】
・児童が意欲を的に取り組めるようにするため、縦割り班で取り組んだり、学年や発達段階に合わせて走る距離を自分で決められるようにしたりする等の工夫をしました。

「業間運動」

校長名：土 居 慎 也 児童数：24名 (男子13名 女子11名)



【これまでの課題】

- ・20mシャトルラン、ソフトボール投げ
- ・運動機会の減少

【実施した取組】

- ・児童会が中心となり、1～2か月ごとに一輪車、外遊び、持久走、チームジャンプ、タグラグビーなど、種目を変更しながら、年間を通じて体力づくりに取り組みました。

【見られた成果】

- ・児童の運動に対する意欲が向上しました。
- ・自主的に走る児童が多く見られるようになりました。

【取組のポイント】

- ・児童が楽しみながら運動に取り組めるようにするため、児童会活動と関連付けることにより、児童が主体的に取り組めるようにしたり、様々な運動を取り入れたりしました。

「体力向上月間」

校長名：滝 川 敦 善 児童数：122名 (男子62名 女子60名)



【これまでの課題】

- ・立ち幅跳び
- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・11月を体力向上月間とし、全校で体力向上に係る取組を強化しました。
- ・立ち幅跳び、縄とび等に継続的に取り組みました。

【見られた成果】

- ・11月の計測では、第2、3、5学年で立ち幅跳びの記録が全国平均を上回るとともに、他学年も7月時点よりも記録が向上しました。
- ・休み時間に、体育館やグラウンドで体を動かす児童が増えました。

【取組のポイント】

- ・ICTを活用し、児童に運動のイメージを短時間でもたせることにより、運動量を確保できるようにしました。

「なわとびチャレンジ」

校長名：小林 香 織 児童生徒数：27名 (男子11名 女子16名)



【これまでの課題】

- ・長座体前屈、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び

【実施した取組】

- ・週2回、朝活動の時間に運動をしました。
- ・検定カードをもとに、なわとびの技にチャレンジし、技の難易度、回数によって、級や段を設定しました。

【見られた成果】

- ・なわとびの技が上達し、脚力等が向上しました。
- ・休み時間等に、練習する様子が見られ、運動の日常化に繋がりました。

【取組のポイント】

- ・児童生徒が進んで取り組めるよう、自らチャレンジする技を選べるようにしました。

「夏休み体力向上サポート会」

校長名：本 川 敬 一 生徒数：215名 (男子118名 女子97名)



【これまでの課題】

- ・スポーツに親しむ気持ちの醸成
- ・軽スポーツ等の継続的な運動習慣の定着

【実施した取組】

- ・夏季休業を活用して「夏休み体力サポート会」として、春採湖を1周するランニング・ウォーキングを実施し、約80名の生徒が参加しました。

【見られた成果】

- ・自らのペースに合わせて選択できるようにしたことにより、楽しみながら気軽に汗を流せる取り組みとなり、参加人数の増加につながりました。

【取組のポイント】

- ・「ランニングで自らの記録に挑戦すること」か「ウォーキングで地域清掃を通して環境美化に貢献すること」を選択できるようにするとともに、夏休み学習サポート期間中に実施することで、生徒が参加しやすい環境を整えました。

「昼休み体育館・グラウンド開放」

校長名：水 上 俊 司 生徒数：241名（男子118名 女子123名）



【これまでの課題】
・運動に対する意欲

【実施した取組】
・各学級にサッカーボールを割り当てたり、ソフトディスク（ドッチビー）を貸し出したりしました。
・特別支援学級では、朝活動として体力向上に係る運動を実施しました。

【見られた成果】
・学級間での交流が盛んに行われるようになりました。
・積極的に運動する生徒が増えました。

【取組のポイント】
・生徒主体の取組となるよう、体育委員会が中心となり、ボールや終了時間の管理、活動の声掛けをしました。

「昼休み運動チャレンジ」

校長名：土江田 亮 一 生徒数：591名（男子264名 女子327名）



【これまでの課題】
・運動習慣の二極化

【実施した取組】
・体育常任委員会が、昼休みに、体育館やグラウンドでの運動を企画・運営しました。
・全校一斉にラジオ体操を実施しました。

【見られた成果】
・昼休みにグラウンドや体育館でサッカーやバスケットボール等を使い、楽しみながら運動する生徒が増えました。

【取組のポイント】
・生徒達が主体的に取り組めるよう、体育常任委員会が企画・運営できるようにしました。

「朝の楽しい運動」

校長名：岩 崎 等 生徒数：398名 (男子195名 女子203名)



【これまでの課題】
・コロナ禍による運動不足や運動習慣の二極化

【実施した取組】
・生徒会活動の取組に朝の運動を位置付け、保健体育委員会を中心に、朝の活動の時間を使い、「楽しく継続的に！」をモットーに、各学級で生徒たちのアイデアを生かしながら運動に取り組みました。

【見られた成果】
・生徒会活動に位置付け、継続的に取り組んだことにより、生徒の運動機会の確保につながりました。

【取組のポイント】
・各学級の保健体育委員が主体となり、学級で取り組む運動（スクワット、ラジオ体操、リズムダンスなど）を決定し、毎週月曜日の朝に取り組みました。

「音中体力チャレンジ」

校長：木 村 郁 夫 生徒：27名 (男子15名 女子12名)



【これまでの課題】
・日常生活における運動習慣

【実施した取組】
・体育授業にサーキットトレーニングを取り入れることにより、総合的な運動能力を高められるようにしました。
・月に1回校内スポーツレクを実施しました。

【見られた成果】
・生徒の運動に対する意識に高まりが見られました。

【取組のポイント】
・生徒が主体的に運動に取り組めるよう、保体委員会が中心となって取組を推進しました。

「児童生徒会による運動に親しむ機会の創出」

校長名：林 政 孝 児童生徒数：76名（男子36名 女子40名）



【これまでの課題】
・運動に対する意識
・運動が得意ではない児童生徒の運動機会

【実施した取組】
・児童生徒が主体的に運動会を企画・運営しました。
・児童生徒会が全校児童生徒による運動遊びを企画・運営しました。
・保体美化委員会が家庭でもできる運動やゲームを紹介・啓発しました。

【見られた成果】
・児童生徒が楽しく運動に取り組むことができました。
・休み時間に体育館で異学年の児童生徒が遊ぶ姿が多く見られるようになりました。

【取組のポイント】
・児童生徒が主体的に活動できるよう、児童生徒会を中心とし、児童生徒の思いを大切にして取り組みました。
・異学年の児童生徒が関わりながら運動の楽しさを味わえるような活動にしました。

「生徒会・保体常任委員会企画（体力づくり 球技大会）」

校長名：富 田 和 幸 生徒数：73名（男子40名 女子33名）



【これまでの課題】
・20mシャトルラン、持久走、50m走

【実施した取組】
・体育授業時に2分間、補強運動を実施しました。
・保体常任委員会と生徒会主催で「昼休み球技大会」を実施しました。

【見られた成果】
・運動することへの意欲喚起に繋がりました。
・異学年交流が活発になり、他の活動にもよい影響が見られました。

【取組のポイント】
・各種行事において、生徒会書記局を中心に異学年交流や縦割りの取組を充実させました。

「チャレンジ・基礎体」

校長名：濱 田 有 子 生徒数：19名 (男子13名 女子6名)



【これまでの課題】
・女子の体力、運動量

【実施した取組】
・基礎的な体力を向上させるため、生徒が楽しく運動できるレクリエーションを実施しました。

【見られた成果】
・継続的に取り組むことにより、体力向上に繋がりました。

【取組のポイント】
・生徒主体の取組となるよう、生徒会体育専門委員が企画・運営しました。
・楽しみながら体力向上を図ることができるようになりました。

「1日1km運動チャレンジ」

校長名：沼 田 卓 二 生徒数：11名 (男子9名 女子2名)



【これまでの課題】
・バスや車による登校の割合
・運動機会の減少

【実施した取組】
・目標を設定し、朝活動の時間や休み時間等に、グラウンドまたは体育館を全校生徒で歩きました。

【見られた成果】
・昼休みに体を動かす姿が多く見られるようになりました。

【取組のポイント】
・「3年間で北海道を一周しよう」という目標をもたせ、グラウンド1周200mで1マス進むというルールで記録し、取組の成果を掲示しました。

「体力向上プロジェクト E-プロ」

校長名：佐藤 岳彦 生徒数：49名（男子27名 女子22名）



【これまでの課題】

- ・運動習慣の二極化

【実施した取組】

- ・生徒の体力に合わせてグループを編成し、週に1回、放課後に全校生徒で運動を20分行いました。
- ・持久力系と筋力系を、週ごとに交互に行いました。

【見られた成果】

- ・運動に苦手意識があった生徒が、抵抗なく運動に取り組む様子が見られました。

【取組のポイント】

- ・生徒の体力に係る課題について教員全体で共通理解を図り、取組を推進しました。

「どさちゃん」

校長名：蝦名 武宣 生徒数：12名（男子4名 女子8名）



【これまでの課題】

- ・運動習慣の定着
- ・柔軟性

【実施した取組】

- ・生徒が運動に興味・関心をもつためにボッチャを実施しました。
- ・柔軟性の向上に向けて、長期休業前に家庭でもできる柔軟体操を実施しました。

【見られた成果】

- ・運動に積極的に取り組む姿が見られるようになりました。
- ・運動を通してコミュニケーションを図ることができました。

【取組のポイント】

- ・仲間と楽しみながら体力向上を図るため、手軽な運動を通して運動を実施しました。
- ・定期的実施することにより、運動習慣の定着を図りました。

「縄跳びチャレンジ」

校長名：齊藤直彦 児童生徒数：16名（男子8名 女子8名）



【これまでの課題】

- ・体力向上の取組
- ・運動習慣の定着

【実施した取組】

- ・朝活動の時間を中心に、児童生徒の発達段階や個に応じた目標を設定し、縄跳び等の運動に継続して取り組みました。

【見られた成果】

- ・意欲的に活動している様子が見られました。
- ・体力や技能の向上が図られました。

【取組のポイント】

- ・同じ時間に、全校で取り組むことにより、上級学年や縄跳びが得意な児童生徒が教える等の活動を通して、人間関係の構築にも繋がるようにしました。

「元気運動」

校長名：蠣崎浩一 生徒数：24名（男子12名 女子12名）



【これまでの課題】

- ・様々な運動競技種目に触れる機会の不足
- ・体育授業以外での、チームスポーツをする機会の不足

【実施した取組】

- ・昼休みに全校生徒で、体育の授業で取り組んだ競技を実施しました。
- ・学習の成果を発揮できる機会として、生徒会企画等の授業以外の場を設定しました。

【見られた成果】

- ・プレーの質を向上させようと、昼休みに自主的に運動に取り組む生徒が増えました。また、他の競技にも取り組むようになりました。

【取組のポイント】

- ・生徒の主体的な取組となるよう、競技種目の決定や運営は生徒会の専門委員会で行うようにしました。
- ・生徒に、運動がコミュニケーションの手段の一つであることを実感させるため、教師も生徒と一緒に運動に親しむようにしました。

「軽スポーツ（卓球）で運動習慣」

校長名：藤田 崇 充 生徒数：25名（男子11名 女子14名）



【これまでの課題】

- ・運動習慣や体力の維持・向上を図る取組

【実施した取組】

- ・昼休みや放課後の時間に生徒が気軽に体を動かせる場や道具等を用意しました。
- ・軽スポーツに取り組み、運動機会を確保しました。

【見られた成果】

- ・手軽に始められるスポーツが身近にあることにより、進んで体を動かすようになるとともに、生徒と教職員の交流機会が増えました。

【取組のポイント】

- ・教室前のホールに卓球台を設置し、短い時間でも生徒間の交流や手軽な運動が続けられるようにしました。
- ・軽スポーツに取り組むことで、運動の楽しさや喜びを感じられるようにしました。

「みんなで体力テスト」

校長名：福田 英 明 生徒数：18名（男子10名 女子8名）



【これまでの課題】

- ・学校全体での体力向上に係る取組の推進

【実施した取組】

- ・保健体育科以外の教員だけではなく、複数の教員と一緒に新体力テストを実施しました。

【見られた成果】

- ・新体力テストに関わる教員が増えたことにより、職員室等で生徒の体力について交流する機会が増えるとともに、体力面の課題を共有することができました。

【取組のポイント】

- ・体力テストの時間に、保健体育科の教員だけではなく、教員全員が体力測定に関わることにより、生徒の様子を学校全体で把握できるようにしました。

「昼休みを活用した他学年（ブロック）交流」

校長名：齋藤 超 児童生徒数：147名（男子84名 女子63名）



【これまでの課題】

- ・持久力、瞬発力、握力
- ・運動機会

【実施した取組】

- ・昼休みに、児童生徒会や各ブロックが企画したおにごっこやドッチボールなど、運動に親しむ行事を実施しました。

【見られた成果】

- ・児童生徒の体力の向上が図られました。
- ・学年の枠を越えて児童生徒の結びつきが強まり、楽しみながら運動する機会が増えました。

【取組のポイント】

- ・全校児童生徒が、学年の枠を越え、学校全体で運動する機会を設定できるよう、児童生徒会が主体となって行事を企画・運営しました。