

令和5年度 体力優良校及び体力優良校推薦校の実践

大垣市立日新小学校、大垣市立興文中学校、養老町立広幡小学校、
垂井町立府中小学校、神戸町立神戸中学校、揖斐川町立北和中学校

大垣市立日新小学校の実践【児童数：194人】

(1) 体育の授業における取組

主運動に繋がる準備運動を行い、ACPの活動を取り入れて運動量の確保に努めている。鉄棒やマット・跳び箱運動等ではICTを活用し、児童が自分の動きを動画で撮影して自分の動きを分析し、技能の向上をめざして意欲的に取り組むことができた。



【飛び石ジャンプ】



【落とさずつかまえろ】

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

① 「一輪車」の取組

- ・全校児童一人一人が、自主的に一輪車の技術の向上を目指して段階的に練習できるように4月当初に『一輪車技能表』を配付し、目標がもてるようにしている。
- ・火曜日と木曜日の中休み(20分間)は、一輪車の練習タイムを位置付け、取り組んでいる。運動場には、検定コースの印があり、周回コースには「日新さわやかロード」が整備されており、それらを活用して練習に励んでいる。また、それ以外の休み時間にも、学級の仲間と誘い合って練習したり、高学年が低学年のサポートをして一緒に練習したりしている。
- ・10月の運動会に「一輪車走」を位置付け、個人が種目をエントリーして検定を行い、記録証をもらって自信を高めている。
- ・11月には、「一輪車の集団演技披露の会」を開催し、高学年では、クラブ活動の中で難度の高い集団演技の完成を目指して積極的に活動している。練習を通して、仲間意識を高め、集中力と持久力、バランス力等を身に付けている。



【一輪車走(10月)】



【演技披露の会(11月)】

いちょうし遊ばせ
一輪車の技をマスターしよう!!

名前()

技能名	技の要領	技について	できるようになった日
まきり立ち乗り		① 足にしっかりと乗る。 ② 少し前足を踏む。 ③ 両足を揃えてまきり立ちになる。 ④ 両足を揃えてまきり立ちになる。 ⑤ 両足を揃えてまきり立ちになる。	〇〇年〇〇月〇〇日
アイドリング		① 両足を揃えてまきり立ちになる。 ② 両足を揃えてまきり立ちになる。 ③ 両足を揃えてまきり立ちになる。	〇〇年〇〇月〇〇日
ジグザグ走行		① フォワードして8mの間から、3m長にコーンが、まっすぐなコースを作る。 ② コーンに沿って走り、まっすぐなコースを作る。 ③ コーンに沿って走り、まっすぐなコースを作る。	〇〇年〇〇月〇〇日
バック		① 両足を揃えてまきり立ちになる。 ② 両足を揃えてまきり立ちになる。 ③ 両足を揃えてまきり立ちになる。	〇〇年〇〇月〇〇日

【一輪車技能表】

② 全校一斉での学級遊びの取組

- ・週に一度、中休みに学級遊びを位置付け、全員が外で遊ぶことができるようにしている。

(3) 児童会活動、自由時間等における取組

- ・月に一度「なかよし遊び(縦割り活動)」を位置付け高学年が役割を持ち、鬼ごっこやボールを使った外遊びを工夫し、良い体づくりの場になっている。
- ・冬休みには、なわとびカードを利用し、休み期間でも運動ができるようにしている。
- ・「けん玉取組表」を4月当初に配付し、一人一人が自分の技の上達を目指してこつこつと練習している。
- ・本年度、6年生が創立150周年の伝統を受け継ぎ、けん玉の良さを歌詞に込めて「日新けん玉の歌」をつくり、歌のリズムによって、膝や全身をうまく使い、いろいろな技に挑戦した。



【なかよし遊びの様子】



なわとびチャレンジカード

年 番 名前()

〇種目ごとに20回以上の回数で色をぬろう。色をぬれたマスの数で級を判定します。

種目	技名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	両足とび 前まわし	10	20	30	40	50	60	80	100	150	200
2	両足とび 後ろまわし	5	10	20	30	40	50	80	100	130	150
3	かけ足とび 前まわし	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
4	かけ足とび 後ろまわし	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
5	2拍子とび	10	20	30	40	50	60	80	100	150	200
6	あやとび 前まわし	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
7	あやとび 後ろまわし	3	5	8	10	15	18	20	25	28	30
8	交差とび 前まわし	2	3	4	5	8	10	15	20	25	30
9	交差とび 後ろまわし	2	3	4	5	8	10	15	20	25	30
10	二重とび 前まわし	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50

【なわとびチャレンジカード】



【けん玉交流会(1月)】

大垣市立興文中学校の実践【生徒数:314人】

(1) 体育の授業における取組

保健体育の授業においては、体力低下と言われる昨今、帯活動でのトレーニングメニューなど、授業の準備運動において体力向上のためのトレーニングを位置付けている。また、保健の体育理論を単元の中で実技と組み合わせていくことで、多面的な視点をもって学習に臨む思考を育むことにより、主体的に運動に取り組むことができる生徒の育成を目指した。

取組の成果として、運動のメカニズムを理解し、合理的に運動に取り組むことができるようになった。

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

体育的行事である体育大会では、大縄跳びの全員跳びを種目として行っている。大縄跳びの取組の一環として、特別活動指導部を中心に全校や学年での練習を計画的に行い、異学年での練習での交流を位置付け、生徒同士でアドバイスし合うことで、お互いの技術面でのポイントを取り入れたり、励まし合ったりすることによって、より高い目標をもって活動に取り組むことができるよう指導している。

取組の成果として、個々の体力や運動技能に関わらず、意欲的に運動に取り組む生徒の育成につながった。

(3) 生徒会活動、自由時間等における取組

生徒会の保体委員会を中心に、心身のコンディションを振り返り、生活習慣、身の回りの環境、心の健康をすすんでよりよく改善していくこと(コンディショニング)で、自分らしく前向きな生活を送ることができるようにする取組を行った。また、学級担任を中心に短学活の時間に、自身の体や心の状態を把握することによって、自分の生活習慣の健康課題を意識し改善に向けて取り組む指導を行った。

取組の成果として、ワークシートを通じて生徒自身が自分の体調や個々の状態を客観的に把握し、日常生活を送ることができるようになった。

養老町立広幡小学校の実践【児童数:79人】※参考資料①~③

(1) 体育の授業における取組

① 主体的に運動に取り組むための工夫

運動技能を高めるだけでなく運動に取り組む積極的な態度を育むために、個の課題に応じたスモールステップの場の設定、教え合い活動の定型(たこやきこ活動)の提示、タブレット端末を活用した動画撮影による自身の様相把握などを進めている。特に撮影した動画の活用により、自身の姿を客観的に捉え、明確な課題をもって学習に取り組む姿が増えた。

② 柔軟性を高めるための取組

毎時間のはじめにストレッチ体操をしたりロコモ体操の一部を行ったりして本運動前に柔軟性を高める運動をしている。数年前には柔軟性(長座体前屈)の欠如が課題であったが、改善されてきている。

③ 持久力を高めるための取組

かけ足・持久走の学習を業間休みのジョギングの取組と平行して進めた。体育の授業と業間休みの時間におけるジョギングの両方で同じ音楽をかけることで、各自が走るペース配分や周数の目標を意識することができた。冬季には、縄跳びの学習をしている。冬休み前から取り組み始め、冬休みにはカードを使って家庭でも取り組んだ。授業では、時間を決めて跳び続けたり、インターバルをとって跳んだりする活動を進めた。シャトルランの結果からは、ほぼ全学年において、向上が見られた。

④ 投力を高めるための取組

ベースボール型ゲームをどの学年でも実施し、ゲームを楽しむとともに投げ方についての指導を発達段階に応じて進めている。低学年では、バルシューレ用のボールを使って、的当てゲームをしている。本体ゲームの前には、絵を描いた的に向けて繰り返し投げて当てた数を競うなどの簡単なゲームをおこなっている。数年前までは投力(ソフトボール投げ)が低かったが、ここ1、2年は改善されてきている。

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

① 運動会における複合的運動の種目設定

本校の運動会は地域と一体となった町民運動会の形態をとっている。地域住民が参加する種目も多く、余興的な内容のものもある。しかし、児童が出場する種目は余興的な内容にならないよう配慮している。高学年では、ただ単に走るだけでなく、縄跳びやボール操作などを途中に入れ、様々な運動能力や調整力を活かして行う種目にしている。また、「チャレンジスポー

ツ in ぎふ」の「ボールパスラリー」を広幡班(異学年集団)で取り組み、運動会当日の種目にもしている。練習段階では、学年毎の「ボールパスラリー」に取り組んだ後、広幡班での取り組みにしていた。広幡班での取り組みでは、高学年が低学年の子たちに投げ方や受け方を教えるなど、低学年の子たちが運動に意欲をもつための働きかけがあった。

②学級遊び

業間休みや学級活動の時間に学級遊びをおこなっている。係の児童がやる遊びを提案し、全員が運動場に出て楽しんでいる。ドッジボールやおにごっこ系の遊びが多く、時間内どの子も運動に親しむことができている。

③トップアスリートによる運動への意欲付け

運動能力を種目別に向上させていくことも大事だが、スポーツや運動に向かう態度を育成することが体力向上の基礎として必要だと考えている。本校では、トップアスリートを招き、その技術やパフォーマンスに加えて、スポーツや運動に向かう気持ちの面について学ぶ機会を積極的につくっている。岐阜県のトップアスリート派遣事業で走り幅跳び選手だった松原瑞貴さん(令和3年度)、パラリンピアン永尾嘉章さん(令和4年度)、現役女子プロサッカー選手の若林美里選手(令和4・5年度)、現役女子プロサッカー選手の佐藤瑞夏選手(令和5年度)、パラリンピアン馬島誠さん(令和5年度)を招き、運動をしたり話を聞いたりした。

(3) 児童会活動、自由時間等における取組

①「なかよし遊び」におけるおにごっこ系の遊び

異学年集団活動として「なかよし遊び」を定期的実施している。企画は、児童の放送なかよし委員会で、「けいどろ」や「逃走中」などをおこなってきた。おに役を児童だけでなく、教員にすることで、運動強度を上げたり、児童の逃げるモチベーションを高揚したりすることにつなげている。

②業間休みの運動推奨

業間休みは30分間あり、委員会活動などを行う青空タイム①と自由遊びの青空タイム②としている。青空タイム②には、全校児童が運動場に出て外遊びをするように推奨している。個人で一輪車乗りの練習をしたり、同じ学年の児童どうしておにごっこをしたりする姿もあるが、学年をまたいだ集団を形成し、ドッジボールやバスケットボールなどのボール運動を楽しむ児童も多い。

③計画的な「体づくり」の時間

朝の活動や業間休みに「体づくり」と称した体力づくりの時間を年間通して位置付けている。今年度は、モーニングストレッチや「広幡ダンス」(オリジナルのダンス)、あいうえお体操、ジョギング、短縄跳びなどに取り組んだ。

(4) その他の取組

①ロコモチェック

毎学期、「片足立ち」「しゃがみ込み」「肩挙上」「前屈」「グーパー運動」の5観点のチェックを全児童に対して行っている。体育主任の呼びかけで集計表に入力し、全校的な傾向を把握している。現時点ではロコモの可能性のある児童はほとんどいない。

②ロコモ予防体操

ロコモ予防の体操を業間体育の時間に行っている。養老町リハビリテーションセンター作成の動画を見ながら、各教室で実践している。個人で行う体操とペアで行う体操、タオルを使った体操とを区切りながら短時間で実施している。

垂井町立府中小学校の実践【児童数:183人】

(1) 体育の授業における取組

- ・1単位時間45分間のうち、「30分間の運動時間を確保し、児童がめあてをもって主体的に運動に取り組む」ことを全学年で共通に取り組んでいる。
- ・準備運動では、単元で取り組む主運動の動きに関連した補強運動に取り組み、けがの防止や目指す動きを身に付けることができるようにしている。
- ・縄跳び運動では、全校統一の「なわとびカード」を配付し、学年の実態に応じて回数や技の目標をもって練習に意欲的に取り組んでいる。冬休みには家庭でも練習に取り組むようにし、1月始めの授業で記録会を行い、その記録を来年度の目標に位置付けている。
- ・運動の様子をタブレット端末で撮影したりアドバイスをしあったりして、仲間と関わりながら練習に取り組むことを通して、運動の高まりや仲間と高め合う喜びを実感し、運動に対する意欲を高めている。

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

- ・運動会では、走力や仲間と動きを合わせる力を高めることを目標の一つにしている。腕をしっかり振って走る、スタートから上体を徐々に起こしながら加速していくことなど、学年に応じて速く走るための練習を重ねることで、当日はどの学年も練習の成果を発揮することができた。
- ・毎週水曜日を「学級遊びの日」と位置付け、業間休みに全校がそれぞれの学級できめた遊びに取り組んでいる。児童だけでなく担任も一緒に楽しく遊ぶことを通して、体を動かす楽しさを実感できている。

(3) 児童会活動、自由時間等における取組

- ・児童会「ハッスルスポーツ委員会」が体力向上に向けた取組として、学級対抗大縄8の字跳び大会を主催して取り組んでいる。10月から2月にかけて毎月末に記録会を位置づけ、各学級が記録会に向けた練習に取り組みながら記録更新を目指している。目標記録達成に向けて、縄跳びが苦手な児童も一緒になって頑張ることができるよう、跳ぶ順序や声のかけ方など学級で話し合い、仲間とともに記録更新を達成する喜びを実感できるように取り組んでいる。「チャレンジスポーツ in ぎふ」にも参加することで、児童の意欲喚起につなげている。
- ・異学年グループ「かしの木班」で遊ぶ時間を定期的に位置付け、異学年集団で体を動かして遊ぶ活動に取り組んでいる。普段一緒に遊ぶ仲間と違い、6年生が遊びを考え、低学年を見守りながら行うことで主体的に活動することができ、低学年もいつもとは違う遊びを体験することで、より楽しさを実感して遊ぶことができている。「かしの木遊び」で体験した遊びを学級遊びにも取り入れる学級もあり、多様な遊びにつながっている。

(4) その他の取組

- ・健康な体づくりで基盤となる生活習慣を確立するために、学期に1回「すこやか健康カード」を活用している。早寝・早起き・朝ご飯を定着させるために家庭と連携を図り、1週間の生活についてチェックすることで意識づけをしている。また、チェックの結果を分析し、家庭への啓発につなげている。今年度は、メディア媒体(テレビ、スマートフォン、タブレット等)やゲームの使用時間について実態把握し、その結果を保健便りで家庭と共有しながら使用時間を家庭で考えて約束づくりをしたり、家族で一緒に体を動かして遊ぶ時間を設けたりして、メディア媒体やゲームに依存しない生活習慣づくりを推進した。今後も家庭と連携を図りながら運動に親しむ生活習慣を進めていく。

神戸町立神戸中学校の実践【生徒数:456人】

(1) 保健体育の授業における取組

前年度の新体カテストのデータを生徒たちに確認をさせ、その結果を上回れるように計画を立てた。また、毎時の事前学習での走り込み、種目に応じた補強運動、全校の新体カテストの結果から苦手部分についての運動を取り入れ充実させた。

ここ数年、コロナ禍でも水泳授業を実施する等、さまざまな領域の運動機会と生徒の活動量を確保し、工夫して体力向上を図った。また ICT 機器(タブレット等)を使用し、映像で視覚化、目標を数値化しながら技能向上を図った。



【保健体育での ICT 機器の使用の様子】

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

体育大会では、伝統的に大縄(チームジャンプ)を実施している。日常的に練習に取り組み、学期・学年ごとに学年レクとして実施している。「チャレンジスポーツ in ぎふ」にも登録し、記録を点数化することによってモチベーションの向上にもつながった。



【体育大会での大縄の様子】

(3) 自由時間等における取組

昼休みにグラウンドを解放し、いつでも誰でも運動ができる体制をとっている。時間も 20 分はあり、ボールの貸出も行い、自主的に体力向上ができる環境づくりをしている。教員も一緒にサッカーなどを楽しんでいる。



【自由時間の様子】

(4) 生徒会活動「学級レク」

月に一回のペースで保健委員会が体力向上、免疫保全、学級内の親睦を深めるために学級レクを計画している。

(5) その他の活動

部活動の加入については希望制とし、部活動指針を遵守しながら、放課後練習を位置づけて体力向上・個性の伸長を図っている。地域クラブ「ごうどスポーツクラブ」とも連携し、施設の使用等で協力体制をいただいていることも体力向上につながっている。

また、本校約半数 240 名程が毎日自転車で2km以上通学しており、体力向上の一助となっていると考える。



【学級レクの様子】

揖斐川町立北和中学校の実践【生徒数142人】

(1) 体育の授業における取組

広い体育館と校庭を生かして、一人一人が30分間は主運動に取り組めるように指導過程を工夫し、一単位時間の運動量の確保に努めている。例えば、器械運動等の準備に時間のかかる種目においては、学年間で実施時期を揃えることで、準備・片付けを効率的に行うことができるようにしている。

(2) 学級活動、体育的行事等における取組

秋に行われる体育大会を、生徒会が主体となって運営する「スポーツフェスティバル」という行事に名称変更した。種目から練習計画、練習と本番の司会・進行を生徒が担い、自分たちで作り上げる行事にしたことで、休み時間や放課後に主体的に練習する生徒が増えた。また、生徒会主体の行事にしたことで、2年生生徒による特別演目の「ソーラン節」をプログラムに追加するなど、柔軟な変更も可能となり、日々の体育科の授業を全校生徒の前で披露する機会を与えることにもつながった。

(3) 児童会活動、自由時間等における取組

昼休みは校庭を開放し、サッカーボールやバレーボールを自由に使えるような環境にしている。その際、生徒だけではなく教員も生徒と一緒に体を動かしている。また、生徒会が中心となって体育館の使用も自由化し、運動の習慣化につながられるように動き出している。

(4) その他の取組

部活動の練習時間が短くなっているものの、社会体育活動と連携し専門的に指導できる地域の指導者を招き、平日や休日の活動を行っている。
