

令和7年度 西濃地区の体力向上に向けた取組について

西濃地区では、大変素晴らしい取組で成果を上げた学校がたくさんあります。

以下に体力優良校の2校と、児童生徒の体力が向上した学校の取組の一部を掲載しますので、今後の体力向上の取組や、体育・保健体育の授業改善のヒントにしてください。



体力優良校の取組

【小学校体力優良校：大垣市立川並小学校】

授業では…

- ・4年生以上の体育授業を、体育専科の教員が担当している。これにより、技能向上につながる質の高い授業を実施している。
- ・児童一人一人が自分に合った目標をもって運動に取り組めるよう、全校で「遊具チャレンジカード」を活用している。
- ・新体力テストでは、昨年度の自分の記録を基に数値目標を設定して活動するなど、児童が努力の方向性を意識できる指導を行っている。

体育的行事等では…

- ・「スポーツ集会」では、すべての学年種目に個人走を位置付け、走運動の基盤づくりに力を入れた。教科指導と学校行事を相乗的に作用させられるよう計画し、児童の運動意欲や基本的な運動能力の向上につながった。



児童主体の取組

- ・体育委員会が中心となり、全校児童が運動に親しめる機会として「川並サーキット」を企画・実施した。1～3年生と4～6年生の学年部ごとに、鉄棒・肋木等の遊具を使った障害走や玉入れなどを行い、発達の段階に応じた楽しい運動の場を提供した。
- ・12月には、体育委員会が司会進行を務める学年ごとのハの字跳び大会を開催した。目標記録を学年で設定し、休み時間などを活用して練習を積み重ねる中、記録の伸びや取組の様子を全校放送で共有することで、学校全体に運動への熱意が広がった。
- ・2月には、昼休みを利用した全校鬼ごっこ大会を計画し、運動場を広く使って全力で走り回ることによって、楽しみながら自然と走力向上が期待されるように取り組んだ。

【中学校体力優良校：大垣市立北中学校】

授業では…

- ・陸上競技は、時間や距離といった記録が明確に示されるため、個々が課題を設定しやすい特性をもっている。本校では、この特性を生かして、生徒が自分の課題を把握し、改善の方法を理解できるよう、学習の「学び方」を3年間の保健体育科の学習の基盤として位置付けている。単元指導計画では、技術ポイントを重点化し、時間数を精選したことで、指導内容の密度が高まり、その成果は新体力テストの記録（50m走・持久走）に顕著に表れた。特に、スピード（50m走）と全身持久力（持久走）の数値向上には、3年間継続した取組が大きく寄与した。



学級活動、体育的行事等では…

- ・本校では、運動を通して仲間づくりを促すために、学年をまたいだ異学年の団（1・2・3年混成）を編成し、「スポーツの集い」で競い合う取組を実施している。団ごとに作戦を話し合い、互いにアドバイスをし合うなど、学級や団を単位とした協力・交流が生まれた。
- ・昼休みなどでも自然と生徒同士の関わりが増え、運動が苦手な生徒や消極的だった生徒も参加しやすくなる雰囲気形成された。

生徒会活動、自由時間等では…

生徒会および学年（学級）委員会では、各学年の実態に応じた軽運動のレクリエーション活動を計画し実施している。生徒同士の話し合いでは「どうすればみんなが楽しんで体を動かせるか」という視点が重視され、主体的に活動を企画する姿が見られた。

実際の活動では、笑顔があふれる場面が多くみられ、運動を楽しむ雰囲気づくりに大きく寄与している。

