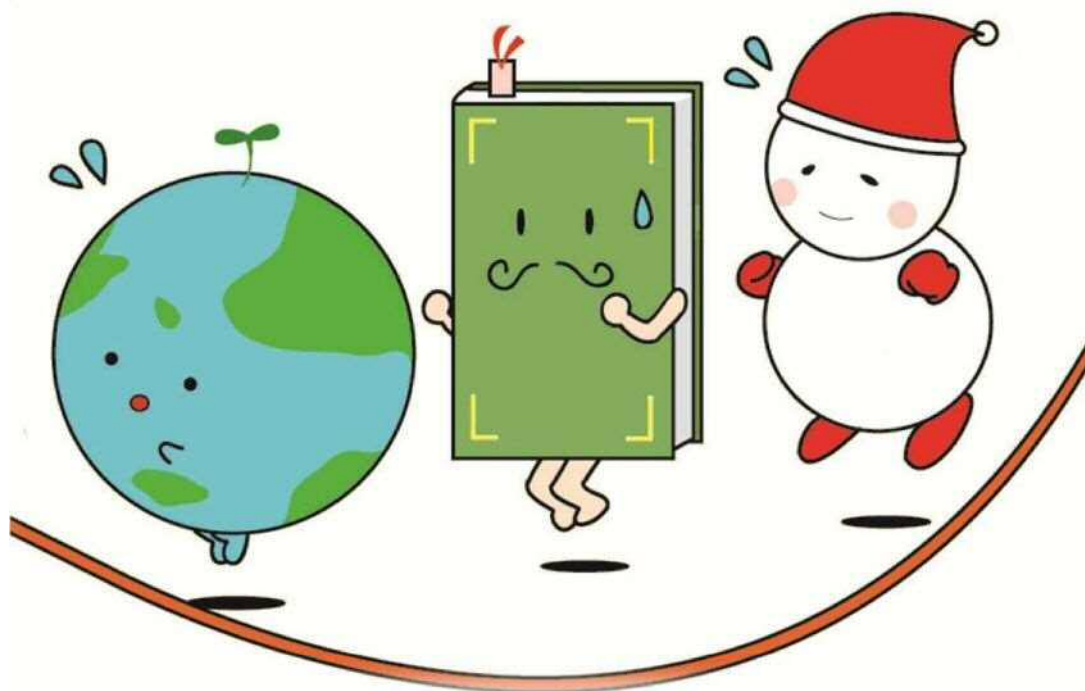


令和2年度  
学校における運動機会の  
充実を図る環境整備推進事業  
実践事例集



札幌市教育委員会

令和3年3月

# 目 次



## 第1章 【感染予防に配慮した体育学習】

### 【感染症予防に配慮した小学校の体育学習】

- ・「器械運動（マット運動・跳び箱運動）」の配慮事項・・・・・・・・・・ 1
- ・「鬼遊び」の配慮事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ・「ボール運動系（ゴール型）」の配慮事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ・「スキー遊び・スキー」の配慮事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

### 【感染症予防に配慮した中学校の体育学習】

- ・「武道（柔道）」の配慮事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ・「球技（ゴール型）」の配慮事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

## 第2章 【推進校による取組事例】

- ・事例1 幌南小学校「思わず体を動かしたくなる幌南小学校」・・・・・・・・ 15
- ・事例2 北九条小学校「学習と休み時間を結び付ける環境づくり」・・・・ 17
- ・事例3 篠路小学校「運動を好きにする！」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- ・事例4 屯田北小学校「『夏だけ？グラウンドだけ？体育館だけ？』を  
『いつでも・だれでも・何度でも』の運動にする」・・・・・・・・・・ 21
- ・事例5 北光小学校「なりたいたいからやりたいにつなげる環境整備！」・・・・ 23
- ・事例6 南白石小学校「グラウンド遊びをもっと楽しく！投げる遊びで  
体力づくり！の南白石」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
- ・事例7 福住小学校「授業改善が運動に親しもうとする子を育む！」・・・・ 27
- ・事例8 向陵中学校「ダンスとBGMでムードをアップ★★！」・・・・・・ 29
- ・事例9 信濃中学校「自分に合った運動を考え体力を向上させよう  
～工夫した運動の行い方～」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
- ・事例10 中の島中学校「運動量（歩数）UP大作戦！！  
～客観的に自己の運動量を把握しよう～」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

# 学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業



# 感染予防に配慮した小学校の体育学習

## 器械運動(マット運動・跳び箱運動)の配慮事項

2020.10.1 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/iN7GLPRwcDo>



### 【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 体育館のドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。 (8分40秒)

### 【授業中】

#### <準備>

- マットを運ぶときは、四隅(マットのみみ)を持つように指導すると、お互いの距離が離れ、安全に運ぶことができる。
- 跳び箱を運ぶときは、両側を二人で持つなど、バランスよく運ぶよう指導する。
- マットや跳び箱は、間隔を十分に確保して置く。
- マットのみみを入れる、マットがずれたら元に戻すなど安全面の指導も行う。



#### <学び方の指導例>

- なるべく少人数で一つの場を使用できるようにする。
- マーカーやミニコーンなどで目印を置き、児童の間隔を十分に確保して動きを見合えるようにする。
- ローテーションで運動を行うようにする。
- 見ている子がアドバイスをしたり、着手や回り方などポイントをしばって見たりできるようにする。

#### ・マット運動の学び方



#### ・跳び箱運動の学び方



#### <場の工夫の例>

- できるだけ直接触れ合ったり、児童間の距離が近くなったりしないよう、場を工夫する。
- 児童同士による補助の代わりとなるような場を設定する。
- どの子も安全に、安心して運動できるような場を工夫する。

#### ・シンクロマット



#### ・壁(ろく木)倒立



#### ・側方倒立回転



#### ・台上前転



### 【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。



# 感染予防に配慮した小学校の体育学習 「鬼遊び」の配慮事項

2020.10.19 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/ARjYqTyQON4>



(7分00秒)

## 【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 体育館のドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。

## 【授業中】

### <学び方の指導例>

- 密接する場面が多くなることを防ぐため、間隔を十分にとる。

一度に運動するのはなるべく少人数で

両手を広げても触れない程度に(通り抜け鬼など)



- 体育館で授業を実施する場合は、学級単位が望ましい。
- 児童同士の接触はできるだけ避ける。

タグやフラッグ、テープ等を使用



- タグ等をつける際は、シャツをズボンに入れ、突き指などのけがを防止する。
- ルール、コート(場)の広さ、人数は、実態に応じてする。

### <活動・場の工夫の例>

- 宝とり鬼(通り抜け鬼)

鬼は、決められた範囲(線の上など)を動きながら、通り抜けようとする人のタグ(フラッグ)を取ります。

通り抜ける人は、鬼にタグやフラッグを取られないよう、すきまを見付けたりタイミングを意識したりして、通り抜け方を工夫します。

タグ(フラッグ)を鬼に取られたら、タグを付けなおしてスタート位置からやり直します。

制限時間内に、何回通り抜けることができたか(あるいは何個宝を取ることができたか)を競います。

鬼が2人以上の時は、鬼同士の距離が近づきすぎないように配慮します。



## ■ しっぽ取り鬼

ポリテープなどを切って作った「しっぽ」を取り合います。個人戦でもチーム戦でもできます。

しっぽを取られた子は、別のしっぽを付け直して復活できる、などのルールを工夫します。

スペースに応じて人数を調整します。



## ■ 線鬼

体育館に引いてある線を使います。逃げたり追いかけることができるのは、線の上だけです。

鬼は、逃げている人を、二人で同一線上で挟み、指をさして「アウト！」と言うと捕まえたことになります。アウトと言われた人は鬼になります。

線の色を一色に限定するなど、ルールの工夫ができます。



## ■ ことば見つけ鬼

2 チームに分かれて、一方のチームは、相手(鬼)にわからないように「ことば」(自分の好きなもの)を書いたテープを背面部に貼ります。

開始の合図とともに、鬼チームは、相手チームの人の背面部に貼ってある言葉を見るために追いかけます。

逃げる方のチームは、背中の文字を鬼に見られないようにして逃げます。

制限時間になったら、鬼が読み取った宝の名前を挙げていきます。

追いかけるチームと逃げるチームを交代します。より多くの「ことば」を読み取って当てたチームの勝ちです。



## ■ 玉ぶつけ助け鬼

鬼は、玉(新聞紙を丸めたものなど)を1つ保持しながら、相手を追いかけます。距離が近づいたらタッチのかわりに玉を下から投げて当てます。

玉を当てられた人は、その場で好きなポーズをして固まります。

逃げている人は、固まっている人の前に行き、同じポーズをしたら、固まっている人が復活します。慣れてきたら、面白いポーズで固まると盛り上がります。



## 【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。

# 感染予防に配慮した小学校の体育学習

## 「ボール運動系(ゴール型)」の配慮事項

2020.10.28 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/tk-agWzcjzk>



(8分 21秒)

### 【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 体育館を使用する場合は、ドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。

### 【授業中】

#### ◀ 配慮のポイント ▶

- ☆ 児童同士がボールを奪い合うなど、接触する活動は実施しないこと。
- ☆ 特定の少人数や、特定のチーム同士による活動とするとともに、近接する場面が発生する活動については、回数や時間を絞るなどして実施すること。
- ☆ ゲームなどを実施する場合は、近接する場面の頻度が多くなならないよう、移動できるエリアを制限するなどの工夫をすること。
- ☆ 活動中は不必要に大声を出さないように指導すること。

### < 学び方の指導例 >

- 児童同士がボールを奪い合うなど、直接触れ合うことを避けるルール設定とする。
- グラウンドを使用することで、児童同士の距離を取りながら多くのコートを作り、運動量を確保できるようにする。
- 体育館で授業を実施する場合は、密を避けるため、学級単位が望ましい。
- ルール、コート(場)の広さ、人数、使用するボール(の種類)は、実態に合わせて工夫する。



### < 学習活動例 >

- ポートボール(ドリブル無し)

- ・4対4(4人のうち、1人はゴールマン。)
- ・攻撃時は、3人で攻める。
- ・守備時は2人で守り、1人はガードマンとなる。
- ・守備側が攻撃に切り替わる際に、ガードマンも攻撃に参加して3人で攻める。
- ・また守備に切り替わる際には、再び1人がガードマンとなり2人で守る。





## ■ セストポートボール

- ・5対5(5人のうち、1人はゴールマン。もう1人はガードマン。)
- ・3人で攻めたり、守ったりする。
- ・ゴールをコート内に置くことで、360度どこからでもシュートをすることができる。
- ・ゴールの周りの円には、ガードマンしか入れない。
- ・ガードマンとゴールマンとの距離が近くなり過ぎないように、実態に合わせて円の大きさを工夫する。



## ■ ラインシュートボール

- ・6対6(6人のうち、2人はゴールマン。さらにもう1人は、ガードマン。)
- ・ゴールエリアとガードエリアを設定する。
- ・2人のゴールマンのうち、どちらかが味方からのシュートをキャッチできたら得点とする。
- ・ゴールマンはシュートを受けるために、ゴールエリア内を移動することができる。
- ・ガードマンは得点されないよう、ガードエリア内を移動することができる。



## ■ 対面パス/三角パス

- ・間隔を確保できるように、パスやキャッチをする位置、並び場所などにコーンやケンステップなどを置くとよい。
- ・パスやキャッチをする場所を3カ所(三角形)にすることもできる。
- ・三角形の中に一人守備者を入れることで、ゲームに近い設定で行うこともできる。



## ■ シュート

- ・シュートする人は3人、リバウンドを取る人は2人。
- ・シュートする3人の場所は、間隔を確保して3カ所設定する。
- ・シュートは順番に打つ。
- ・リバウンドを取ったら、シュートをする人にパスをする。
- ・時間を決めて、役割を交代する。



## ■ ポートボール(ドリブル無し)

- ・4対4(4人のうち、1人はゴールマン。)
- ・ハーフラインを越えて相手陣地に入ったら、シュートすることができる。
- ・実態に応じて、グラウンドでのポートボールのようにガードマンを配置して行うこともできる。





## ■ 密を防ぐポートボール

- ・5対5(5人のうち、1人はゴールマン。)
- ・近接する場面の頻度が多ならないように、コート縦に2分割して、それぞれ赤チーム2人、青チーム2人ずつとし、移動できるエリアを制限する。
- ・それぞれ隣のエリアには入ることができない。
- ・隣のエリアにいる味方にパスをすることはできる。
- ・ハーフラインを越えて相手陣地に入ったらシュートすることができる。



## ■ 密を防ぐポートボール(応用編)

- ・4対4(4人のうち、1人はゴールマン。)
- ・近接する場面の頻度が多ならないように、コート縦に2分割して、片側に赤チーム2人、青チーム1人、もう一方に赤チーム1人、青チーム2人とし、移動できるエリアを制限する。
- ・お互いに数的優位の状況を作ることによって、そこを生かして攻めることができるようになる。
- ・ハーフラインを越えて相手陣地に入ったらシュートすることができる。



## 【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。

# 感染予防に配慮した小学校の体育学習

## 「スキー遊び・スキー」の配慮事項

2020.11.11 札幌市教育委員会

### 《 配慮のポイント 》

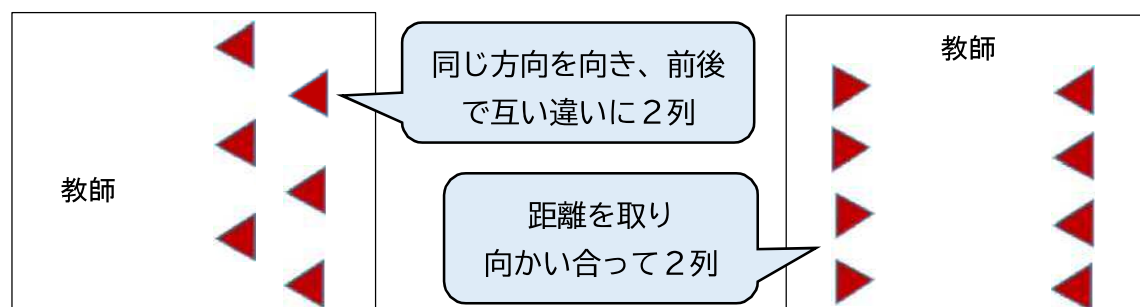
- ☆ 用具の準備、片付けや整列時、グラウンドのスキー山を登る際など、児童同士が近接する頻度が多くなるよう、一定の距離を保つ方法などについて、具体的に指導すること。
- ☆ 指導に当たっては、児童と一定の距離を保つよう留意すること。ただし、やむを得ない場合については、躊躇せずに児童の安全を確保するよう努めること。
- ☆ スキー場を利用する場合は、リフト乗り場の整列の仕方やリフトの乗り方等について、事前に利用するスキー場に確認した上で、利用当日の指導内容等を計画すること。また、事前に児童、保護者等に感染症対策を含めた実施方法等について周知すること。
- ☆ スキー場において、斜面で整列する際などの安全上、児童同士の距離を十分に確保できない場合は、できるだけ簡潔な指導に止めるなどして、整列している時間を短くするように心掛けること。

### 【授業前(後)】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- スキー学習の実施方法等について、事前に児童、保護者等に周知する。また、用具・持ち物の取り違えが起らないよう、見やすい場所への記名をお願いすることについても併せて周知する。
- 用具の準備や片付け、運搬時等に、できるだけ密を回避できる保管場所を設置し、児童同士の間隔と動線を確保する。
- ゴーグル、フェイスガード、ネックウォーマーなどを使用する場合は、取り外した際に他の児童等が触れることがないように、すぐに収納袋に入れて保管すること等について指導する。

### 【授業中】

- 教師が子どもの状況を把握するとともに、安全を確保できる場合は、可能な範囲で少人数のグループを編成して活動することが望ましい。
- マスクの着用は必要ないが、不必要な会話や発声を行わないように指導する。
- 用具の準備、後片付け、スキーの着脱などの指導・補助等を行う場合は、できるだけ対面を避ける。
- 整列は下図のように、前後に複数の列を作るなど一定の間隔を確保するための工夫をする(グラウンドでは、マーカー、色水などで目印を示すことも考えられる。)



- 教師は、安全を確保するために必要な指導を行う場合や、自らの身体へのリスクがあると判断する場合、児童への指導のために自らが運動を行う場合などは、マスクを外すことは問題ない。なお、マスクを外す際は、児童との距離を十分に確保する。
- 事故防止の観点から、やむを得ない場合については、躊躇せずに児童の安全を確保する。

## 【スキー場での学習を実施する際の留意点】

※ スキー場が実施する感染予防対策例

(サップロテイネスキー場・藻岩山スキー場・ばんけいスキー場)

- 屋内施設に入る際の検温、手指消毒の実施。
- 昼食時などのセンターハウス、休憩ロッジの利用人数の制限。
- リフト・ゴンドラの同一団体のみでの乗車。
- ゴンドラの窓の常時開放による換気。
- 可能な範囲での日程調整による利用者数の制限。
  - ※ リフト・ゴンドラは、乗車待ち時における密状態を避けるために、定員乗車を予定。  
(密を避けるために乗車人数を減らしたい場合は、事前に利用スキー場と確認すること。)

- バス乗車中は、原則としてマスクを着用する。また、不必要な会話や発声を行わないように指導する。
- リフト・ゴンドラの乗車待ち時は、スキー場の感染症対策に基づきつつ、一定の間隔を確保するとともに、不必要な会話や発声を行わないように指導する。
- リフト・ゴンドラの乗車時は、不必要な会話や発声を行わないように指導する。
- ロッジ等に荷物や用具を置く際は、置き場所や利用する時間帯等について、事前にスキー場と確認する。
- ゲレンデコース内で止まる場合は、可能な範囲で児童同士の間隔を確保するよう配慮する。一方、事故防止の観点から、児童同士の距離を十分に確保できないことも考えられることから、その場合は、できるだけ簡潔な指導に止めるなどして、整列している時間を短くするように心掛ける。
- 可能な範囲で少人数のトレーンを実施するなど、安全を確保しながら、児童同士が間隔をとって学習できるよう工夫する。
- バスの台数が増えることで、駐車場が例年よりも離れた場所になることも考えられるので、ゲレンデまでの移動経路、トイレの利用などを事前に確認した上で実施計画を立てることが望ましい。

(参考)「新北海道スタイル」スキー場ガイドライン イメージ図(北海道索道協会)

移動はいつもより「のびのび」  
リフトやゴンドラでの移動は、  
密着を避けてなるべく距離をあけて  
のびのびとお乗りください。

こまめな換気で「スーハーハー」  
室内やゴンドラなど、密閉になる  
空間では常に換気を行いますので、  
薄かい服装でお越しください。

食事やゆったり「もぐもぐ」  
飲食スペースの座席は、あらかじめ間隔を  
あけています。混雑が予想されるので、  
少し増乗率をすましてご入場ください。

消毒はいつでも「ピカピカ」  
各スキー場施設内は定期的に消毒・換気を行  
い、いつでもクリーン、キレイな  
環境を保つため、皆さまご協力ください。

札幌のスキー場は子供たちが安心して遊べる場所を目指し  
スキー場共通の新型コロナウイルス感染対策をいたします。



# 感染予防に配慮した中学校の体育学習

## 「武道(柔道)」の配慮事項

2020.10.19 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/ueiDFIxXkcc>



(5分 42 秒)

感染予防に配慮して、生徒同士が直接組み合う活動(固め技を含む)は行わなくても、  
武道(柔道)の楽しさを味わえる体育学習を実施するための配慮事項を例示します。

### 【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 格技室等のドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。
- 更衣については、時間をずらしたり場所を複数用意したりして生徒同士の間隔を確保する。



### 【授業中】

- ※ 熱中症の危険性が少ないと考えられる場面においては、マスクの着用も考えられる。ただし、生徒の呼吸が苦しい様子が見られる場合には、マスクを外すように指導する。

#### <準備>

- 畳を運ぶときは、二人で同じ方向を向いて運ぶように指導すると、お互いの距離が離れ、安全に運ぶことができる。
- 畳がずれたら元に戻すなど安全面の指導も行う。



一定の間隔を確保する

#### <学び方の指導例>

- 特定の少人数のグループによる活動とするとともに、他の生徒との間隔を十分に確保して動きを確認し合えるようにする。
- 横受け身を行う際など、足や手がぶつかったり、生徒同士の間隔が近くなったりしないよう、右側から始めるなど方向を合わせられるようにする。
- マーカーやミニコーンなどで目印を置き、生徒の間隔を十分に確保する。
- ローテーションで運動を行うようにする。



組んだ状態から受け身をする練習ができる。

#### <場や用具の工夫例>

- 二人一組で受け身を練習する際に、受け身をする人が動き終わった後の手と脚の位置に、観察者がマーカーを置くことで、直接触れることなく動きを伝え合うことができる。
- フラフープを交差させて、紐で固定した用具を使用すると、組んだ状態と同じように崩しと受け身の練習をすることができる。受け身の際は、畳をたたかない方の手でフラフープを離さないように指導する。
- 帯を使ってのくずしの攻防を行う。触れ合わずに攻防の楽しさの一端を味わうことができる。
- 帯を使った引手を意識した横受け身の練習は、取の引く力も必要なことから、柔道に慣れてきた段階で行う。
- 柔道着に下履きやボールを入れることで、上半身の固め技をかける練習することができる。
- 受け身を練習する際には、しっかり顎を引いて頭を打たないように指導する。

- ※ 自作の用具の作成や使用に当たっては、安全性を十分に考慮するとともに、初めて使用する自作用具の場合は、その使用前に複数の教職員による安全性の点検・確認をすること。

### 【授業後】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 更衣については、時間をずらしたり場所を複数用意したりして生徒同士の間隔を確保する。



距離を保って崩しの感覚をつかむのに役立つ。

# 感染予防に配慮した中学校の体育学習

## 「球技(ゴール型)」の配慮事項

2020.11.27 札幌市教育委員会

<https://youtu.be/mx9XIGL40U>



### 【授業前】

- 手洗いの指導をしっかりと行う。
- 体育館を使用する場合は、ドアや窓を開けるなど、換気は可能な限り常時、困難な場合はこまめに行う。 (8分 41秒)

### 【授業中】

#### ◀ 配慮のポイント ▶

- ☆ 生徒同士がボールを奪い合うなど、接触する活動は実施しないこと。
- ☆ 特定の少人数や、特定のチーム同士による活動とするとともに、近接する場面が発生する活動については、回数や時間を絞るなどして実施すること。
- ☆ ゲームなどを実施する場合は、近接する場面の頻度が多くなならないよう、移動できるエリアを制限するなどの工夫をすること。
- ☆ 活動中は不必要に大声を出さないように指導すること。

### < 学び方の指導例 >

- 生徒同士がボールを奪い合うなど、直接触れ合うことを避けるルール設定とする。
- ルール、コート(場)の広さ、人数、使用するボール(の種類)は、実態に合わせて工夫する。

### < バasketボールを基にしたゲーム例 >

- グリッド(四角形)を使つてのパス回しゲーム

- ・4対1(攻撃側の4人がパスを回し、1人は守備者。)
- ・グリッド(四角形)のそれぞれの辺に攻撃側4人が立ち、ボールを落とさないようにパス回しをする。
- ・守備者はパスカットをするか、攻撃側がパスをキャッチするよりも、その人の前にあるマーカーを先に踏めば守備者の得点になる。
- ・攻撃側がパス回しを10回連続で成功したら、攻守交代する。または、守備者が得点したら交代する。



### ■ 3対2のパス回しゲーム

- ・3対2(攻撃側の3人がパスを回し、2人は守備者。)
- ・攻撃側3人でパスを回し、守備者はパスカットをする。
- ・マーカーを踏みながらパスキャッチできれば得点になる。
- ・時間を区切って攻守の交代を行い、何点取れたかを競う。
- ・マーカーにいる人から、違うマーカーにいる人への直接のパスは得点にはならない。
- ・ドリブルは禁止。



### ■ ハーフコート4対0ゲーム

- ・ハーフコート4対0
- ・両サイドのゴールを結ぶ境界線を引き、左右のコートで人が入れ替わらないようにする。
- ・守備者を付けずに、空間に走り込む動きのイメージをつかむ。
- ・ドリブルは禁止。



### ■ ハーフコート4対4ゲーム

- ・ハーフコート4対4
- ・近接する場面の頻度が多くならないように、コート縦に2分割して、奥側コートに黄チーム2人、紫チーム2人、もう一方の手前側に黄チーム2人、紫チーム2人とし、移動できるエリアを制限する。



### ■ ハーフコート4対3ゲーム

- ・ハーフコート4対3(攻撃4守備3)
- ・近接する場面の頻度が多くならないように、コート縦に2分割して、奥側に攻撃2人、守備1人、もう一方の手前側に攻撃2人、守備1人とし、移動できるエリアを制限する。
- ・両方のコートを自由に行き来できる守備者を1人設ける。





## ■ オールコート4対4

- ・オールコート4対4
- ・近接する場面の頻度が多くならないように、コート縦に2分割して、奥側コートに黄チーム2人、紫チーム2人、もう一方の手前側に黄チーム2人、紫チーム2人とし、移動できるエリアを制限する。
- ・ハーフラインまではドリブルでボールを運ぶことができる。
- ・ハーフラインを越えてからはパスで繋ぐ。
- ・攻守ともに奥・手前コートの移動はできない。
- ・守備側がパスカットしたり、相手がボールをコートの外に出したりしたら、攻守交代する。



## <サッカー・フットサルを基にしたゲーム例>

### ■ 1対1ドリブルゲーム

- ・1対1(慣れてきたら2対1)
- ・6つのゲートに向かって、ドリブルでボールを運ぶ。
- ・ゲートの前には青いマーカーを置き、守備者がそのマーカーを踏んでいる時は、そのゲートは通過できない。
- ・手前のゲートよりも奥のゲートを通させたほうが高得点となる。
- ・慣れてきたら攻撃側の人数を一人増やす。攻撃側はパスもできる。



### ■ 4対2パスゲーム

- ・バドミントンコート4対2(簡易版は4対1)
- ・攻撃側は守備者エリアを挟んで向かい合う攻撃エリアの味方にパスを送る。同じエリアの味方にパスをしても得点にはならない。
- ・パスが成功したら得点になる。



### ■ バレーボールコートを使用したパスゲーム

- ・バレーボールコート3対3(簡易版は3対2)
- ・攻撃側3人のうち、1人はゴールマン。
- ・ゴールゾーンにいるゴールマンへのパスが成功したら得点になる。
- ・パスカットしたり、パスミスでボールがラインから外に出したりしたら、相手ボールになる。





動画掲載中です！



「家でもできる体づくり運動」動画

[https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home\\_karada\\_.html](https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada_.html)



上記の「さっぽろっ子学習サポートシステム」における動画を随時更新しております。学校における体育学習の充実にも資するものとなっております。ぜひお役立てください。

令和2年度 さっぽろっ子「オンラインなわとび甲子園」掲載動画

札幌市公式 YouTube チャンネル内の URL（※直接動画を読み込めます）

<https://youtu.be/6Cq5MDm1iw4>



札幌市公式ホームページ内の掲載場所 URL

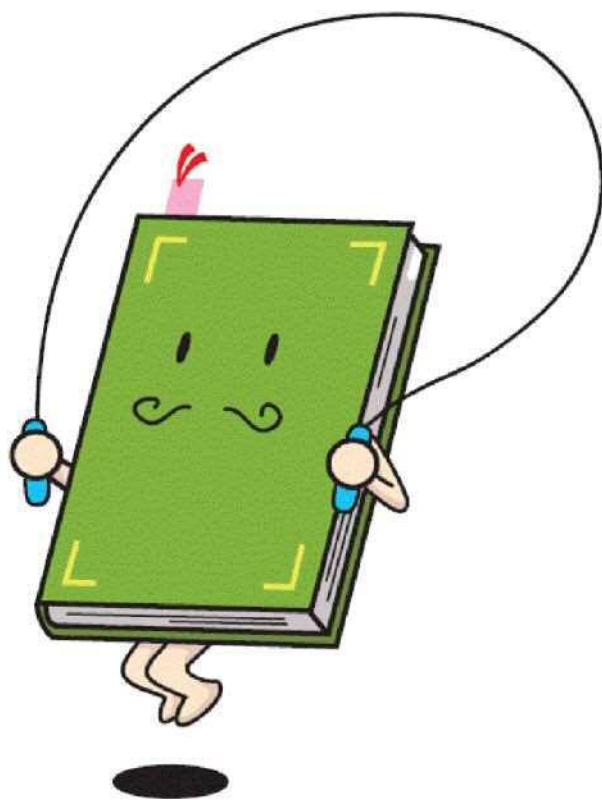


<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/nawatobi.html>

※上記は「さっぽろっ子学習サポートシステム」内の「なわとびチャレンジ」のページとなっております。他にも、なわとび運動に活用できる動画や資料を掲載しており、「健やかな体」の育成に係る取組の充実にも資するものとなっております。ぜひお役立てください。



# 学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業



## 第2章 【推進校による取組事例】



<取組事例1>

「思わず体を動かしたくなる幌南小学校」

札幌市立幌南小学校

<https://www.konan-e.sapporo-c.ed.jp/>



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 体育館が狭い、グラウンドが耐震工事のため遊ぶ場所に制限がかかるなど、子どもが思い切り体を動かせる環境が十分でない。
- 地域に公園が少ない、習い事をしている子の割合が多いなど、学校外で体を動かして遊ぶ時間が十分にとれない。

【課題を踏まえた取組】

「E-Park プロジェクト」を校内で設置し、思わず体を動かしたくなるような環境整備と体育授業の充実を図る取組を推進した。(Eは、Everyone, Easy, Enjoyの頭文字をとったもの)

【ケンパーコーナー】(玄関前)



- ・水性ウレタン塗料 26,840円
- ・塗料用容器 1個 798円
- ・ローラーハンドル 1個 840円

2か所ある児童玄関前をつなぐようにして約30mのケンパーコーナーを設置。  
登下校時や休み時間に自然と活用する姿が見られた。

【スローイングロープコーナー】(屋上)



- ・荷締用ゴム(エスコ)5本 6,160円
- ・Uボルト(エスコ)5個 1,760円
- ・Uボルトプレート 5枚 385円

屋上にあるソーラーパネルを活用し、5か所設置。ボタンは、アルミ製のものを使用し、端まで届くと「カン」と音が鳴るようにした。



【ジャンピングコーナー】

(屋上)



二重跳び練習のために屋上に3台設置。ソーラーパネルの下に収納することで雨を防ぎ、常時使えるようにした。

- ・とびなわ練習台(エバニュー) 47,025円

## 【ハイジャンプコーナー】（体育館）



体育館のギャラリから高さを変え、10か所設置。フライングディスクにタンバリンを付けることで、音が鳴るようにした。

- ・ソフトフライングディスク  
1個 140円×24
- ・タンバリン  
1個 140円×12
- ・クレモナロープ（5mm 径 30m）  
6,600円
- ・接着剤  
1個 1,450円

## 【体育授業の充実①】

～思考力、判断力、表現力等を育む～



動きを撮影する

- ・i-Pad(128GB) 44,800円
- ・スタンド三脚 4,000円
- ・ホルダーアタッチメント 4,200円
- ※それぞれ2台ずつ購入

ICT機器を用いて動きを記録したり、見たり、伝えたりすることで、思考力を育みながら自分の運動技能を高めていけるようにする。



課題を見付ける



考えを伝える

## 【体育授業の充実②】

～投の技能を育む～



低学年のうちから遠くに力いっぱい投げる経験を積むことで、投能力の向上を図れるようにする。



- ・スカッドボーイII（エバニュー）  
2,625円×10
- ・スカッドキッズ（エバニュー）  
2,175円×10

## 【課題改善に向けた状況】

「日常的に体を動かすように機会を設けたり、声かけをしたりしている。」

3.21(H30) ⇒ **3.27**(R2)

教職員  
評価

「体を動かすことが好き」と  
思える子どもの育成

児童  
評価

保護者  
評価

「普段から体育や休み時間に  
体を動かしていますか。」

3.45(R1) ⇒ **3.54**(R2)

「お子さんが、日常的に体を動かすよう  
機会を設けたり、声かけをしたりしている。」

3.32(R1) ⇒ **3.35**(R2)

学校評価アンケートの質問  
項目より（4段階評価）

- 4 そう思う
- 3 やや思う
- 2 あまり思わない
- 1 そう思わない

※数値は全集計分の平均値。

→ コロナ禍においても数値は微増している。今後も、教職員・児童・保護者が一体となって取組を進めていく。



〈取組事例2〉

「体育の学習と休み時間を結び付ける環境づくり」

札幌市立北九条小学校

<https://www.kitakujo-e.sapporo-c.ed.jp/>



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 学年が上がるにつれて、休み時間に運動する機会が減っている。4年生よりも5年生、5年生よりも6年生の運動する時間が減少している傾向にある。委員会活動や学級活動を休み時間に行うことが多く、遊びに行く機会が少なくなっている。
- 地域柄、体を動かして遊ぶことができる公園等の施設が少なく、運動経験が豊富ではない児童もいる。そのため、体育の学習において「できた」「分かった」等の運動に対する有能感をもつことができない児童がいる可能性がある。

【課題を踏まえた取組】

【跳び箱運動と休み時間の取組とを結び付ける『跳び箱月間』】

1月から2月にかけて跳び箱運動の学習を行った。跳び箱やセーフティーマットを購入し、運動する場を増やすことで運動機会の充実を図るとともに、感染症対策も実施できた。さらに、休み時間に「跳び箱月間」を約一か月間設定した。「跳び箱月間」の期間と、体育科「跳び箱運動」との時期を重ねることで、体育の学習で取り組んだことを跳び箱月間で試すことができ、子どもたちの運動への意欲の高まりと、「できた」という実感を生むことをねらった。

【購入した物】

- 跳び箱（エバニュー EKF301） 69,000 円（単価） 2台
- エバーマット（トーエイライト G-2014） 49,000 円（単価） 2枚

休み時間「跳び箱月間」

体育科「跳び箱運動」



体育の学習の充実



跳び箱月間 2020 コロナ特別 体育部

目的  
・跳び箱を遊びながら学ぶ。  
・了りたての学習機会を増やす。  
・感染症対策を実施し、授業時間、遊戯時間を含む。  
（材料の統一・消毒、記録の記録簿統一など）

ゴール  
・遊んで学ぶように楽しく参加の人数を増やす。  
・記録簿の活用と学習の振り返り。  
・各級別別！特別に実施して行うこととする。  
→やりまわす

※下・中・高学年は日・木・土・日・祝祭日は参加不可。  
※記録簿は学年・学年別に準備。  
※記録簿以外の冊子が用意される。  
※記録簿は各学年とし、フリーで準備に任せる。



跳び箱月間の設定





【冬季間の運動（遊び）習慣につなげる『スノーホッケー』】

冬季間は、外遊びに行く児童の数が減少する傾向にあった。そこで本校では、すでに購入していたスティックや足に履くレッツを活用し、2月に体育の指導計画に「スノーホッケー」の学習を位置付けた。今年度は新たにボールを購入し、一人一つのボールを扱えるようにすることで、感染予防に配慮するとともに、どの子にも運動の機会を保障した。また、グラウンドをスノーホッケー用に平らに整備することで、休み時間にも平らなスペースを利用して走ったり、雪で遊んだりすることができるようにした。

【購入した物】  
○12インチボール  
400円（単価）24個

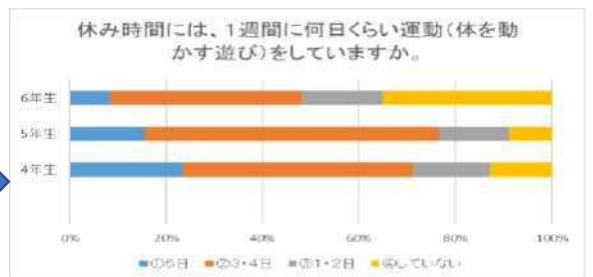
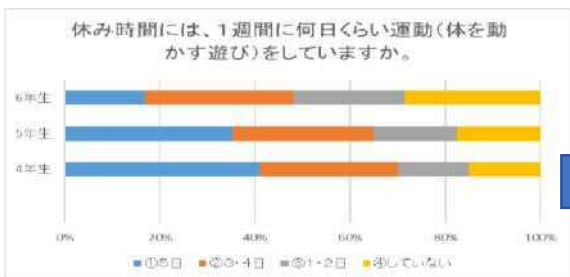
たっぷり運動機会を保障



冬期間も外で楽しくゲームを実施

【課題の改善状況】

取組の事前と事後に、休み時間の運動習慣についてのアンケートを行った。結果として、取組の前後で「1週間に5日運動（体を動かす遊び）をしている」「1週間に3・4日（体を動かす遊び）をしている」割合は、大きく変化は見られなかった。感染症対策を講じることはもとより、グラウンド状況が悪い日数も多く、外遊びをする機会が制限されてしまったことも考えられる。しかしながら、そうした状況でも現状を維持できていることは、取組の効果として捉えられるのではないかと考える。特に、跳び箱月間の取組では、6年生児童の学習カードの記述からも成果が捉えられる。



	◎5日	◎3・4日	◎1・2日	◎していない	合計
4年生	41	29	15	15	100
5年生	26	22	13	13	74
6年生	13	24	18	22	77

	◎5日	◎3・4日	◎1・2日	◎していない	合計
4年生	22	45	15	12	94
5年生	14	55	13	8	90
6年生	7	33	14	29	83

【跳び箱運動後の6年生児童の学習カードの記述】

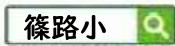
今年の跳び箱運動では「踏み込みの場所」や「手の着く場所」を意識して跳びました。今年は跳び箱がたくさんあったので、練習がいっぱいできてよかったです。着地が、1発で止まることができるようになりました！来年、中学校でも跳び箱運動があれば、手を着く位置をもっと前にしたいです！

<取組事例3>

「運動を好きにする！」

札幌市立篠路小学校

<https://www.shinoro-e.sapporo-c.ed.jp>



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 「運動が好き」という子の割合を増やす
- 運動習慣の二極化の解消
- 運動意欲の継続と運動の習慣化
- 運動が好き⇒ 体育の授業が好きから、体育の授業が好き⇒ 運動が好きへ
- 投げる力と持久力の向上

【課題を踏まえた取組】

「GO TO しのロード」

休み時間や放課後にグラウンドを走る。(1周約300m)。  
1周走る毎に目的地カードのマスに色を塗っていく。  
篠路小学校を出発して、百合が原公園- 札幌駅- 定山溪温泉  
→ 中山峠→ ルスツ…→ 東京と6年間で日本縦断を目指す。

- ☆ 目的地カード☆      ★ 目的地に到着するともらえる賞状★
- <A4画用紙購入>              <L版写真用紙購入>
- ¥2,000                              ¥450×10



「しのろハワイランド」

校庭にある噴水を開放し、カラーボールを浮かせておく、自然とボールを手に取り、中央の噴水の上や噴水の中をめぐらせて、ボールを投げ出す。

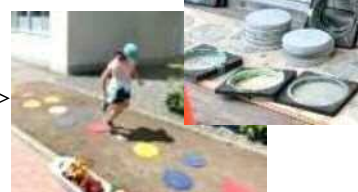
<カラーボール購入>  
¥1,000



「しのケンパーク」

玄関からグラウンドへ向かう通路にモルタルで作ったケンパマークを設置した。  
グラウンドの行き帰りに、ジャンプしながら通ったり、複数人で工夫して遊んだりしています。

<モルタル購入>  
¥6,000  
<カラー塗料購入>  
¥2,000



「FAST RUN タイムアタック」

高機能自動タイム測定装置を使って、休み時間に児童が自分で50m走のタイムを測定する。  
体育の授業でもより効率的に個人の伸びを実感することができる。  
短距離走では、1時間で担任一人で約100人分(1台あたり)の50mタイムを測定することが可能。  
ハードル走では、タイム測定専用コースを作り、児童が好きな時に自分でタイムを測定できるようにした。  
体育館で、20mなど、超短距離のタイムを競うなどして遊ぶこともできる。

※ 動画はホームページに掲載

<高機能自動タイム測定装置「FUST Run-R」2セット購入>  
¥105,800×2



FAST Run

「逆上がりチャレンジ」

逆上がり補助器を1台購入して、既存の1台と合わせて計2台設置した。  
高さの違う鉄棒に設置し、練習の場を増やした。  
休み時間や放課後に、自主的に練習する児童が増えた。

<逆上がり補助器 1台購入>  
¥44,220

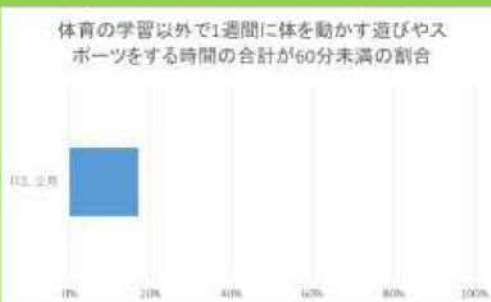
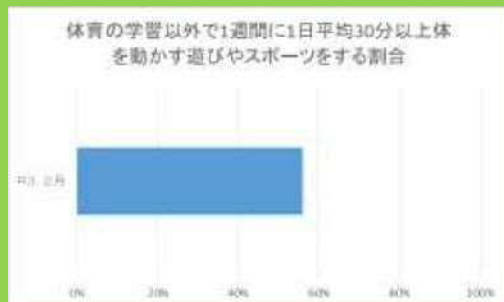
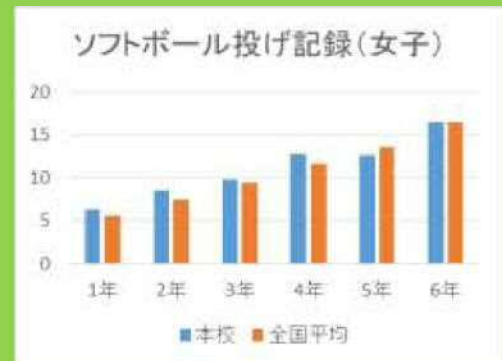
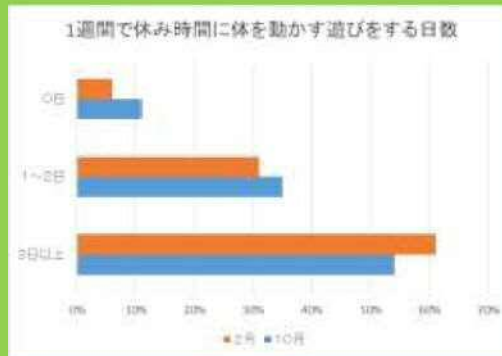
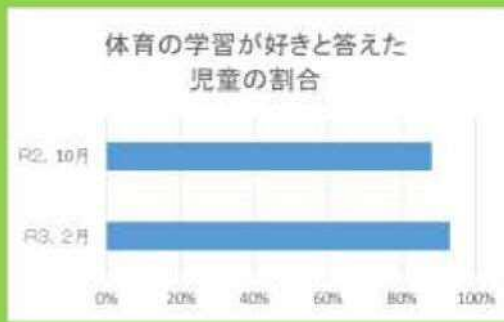
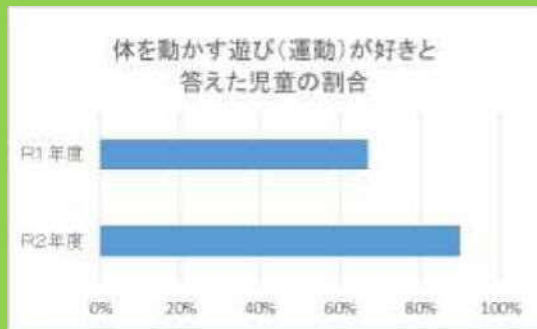
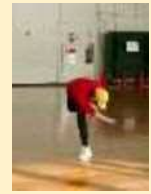


## 「月まで届け 1・2・3!!!」

ムーンボールは、床に強く叩きつけると、垂直方向に体育館の天井くらいの高さまで跳ね上がる。投げ方によって跳ねる高さが変わるので、遊びながらフォームや調整力を身に付けることができる。触り心地もよく、地面にたたきつけた時の音も独特なので、つい投げたくなる様子が見られた。とにかく投げるだけで楽しいです。

※ 動画はホームページに掲載

<ワボバ・ムーンボール 20 個購入>  
¥1,040×20



## 課題の改善状況

- ◇ 「体を動かす遊び(運動)が好き」と答えた児童の割合が令和元年度の67%に比べ、令和 2 年度は 90%と大幅に増えた。
- ◇ 「体育の学習が好き」と答えた児童の割合が、令和 2 年 10 月には88%だったが、令和 3 年 2 月には93%となり、「体を動かす遊び(運動)が好き」と答える児童の割合(90%)を超えた。この間には、マット週間や跳び箱週間など全校で統一した取り組みを行った。
- ◇ 全学年で行っている体力テストでは、女子の「ソフトボール投げ」の記録が、6 学年中 5 学年で全国平均を上回った。
- ◇ 児童が体を動かして遊ぶ頻度と時間を見ても、1週間のうち休み時間に体を動かす遊びをする児童の割合が令和 2 年 10 月の調査では54%だったのに対し、令和3年2月の調査では61%と増えた。さらに、0日と答えた児童の割合は、令和 2 年 10 月の調査では11%だったのに対し令和3年2月の調査では6%と減少した。
- ◇ 体育の学習以外で 1 週間に 1 日平均 30 分以上体を動かす遊びやスポーツをする児童の割合は 56.5%であった。次年度は80%を目標とする。
- ◆ 一方で、体育の学習以外で 1 週間に体を動かす遊びやスポーツをする時間の合計が 60 分未満の児童の割合は 17.3%と、依然として二極化の傾向が解消されていないことは、継続的な課題である。



<取組事例4>

# 「夏だけ？グラウンドだけ？体育館だけ？」を 「いつでも・だれでも・何度でも」の運動にする 札幌市立屯田北小学校



<http://www.tondenkita-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 縄跳び大会(児童会活動)への取組に高い意欲が見られ、その取組期間における技能の向上も見られるが、日常的に取り組もうとする意識へとつながらず、継続性に乏しい。
- 難しいことに対して失敗をおそれずに挑戦しようとする意識が全国平均より低い。
- 体育の授業を通して高まった自分の伸びを、他の場面で実感する経験が少なく、運動への自信や意欲につながっていない。

### 【課題を踏まえた取組】

## 屯北 Dドリーム Sスポーツ Wワールド

～日常的な運動への親しみと  
体力向上への期待感を醸成する～



屯田北小学校は「夢みる力」を大切にしています

#### 屯北 DSW①

##### ソフトバレーボール&ミニサッカー

- ◇ ボール操作や仲間と連携した動きを経験する機会の充実を目指し、子どもが自ら簡単に移動できるネットとゴールを体育館に設置。
- ◎ プレールボールバドネットセット(エバニュー-EKD475)  
1セット 8,625円×3セット=25,875円
- ◎ ミニサッカーゴール 6020(TOEI LIGHT B-2410) 25,950円



#### 屯北 DSW②

##### ハードル走

- ◇ 走の運動に親しむ機会の充実を目指し、子どもの不安感や恐怖感を和らげる安全なハードルを体育館に設置。
- ◎ エクササイズ  
ゴムハードル  
(ウチダ 8-306-5436)22,000円



## 屯北 DSW③

### ストラックアウト

- ◇ 投運動に親しむ機会の充実を目指し、的当て板を体育館ステージ上に設置。
- ◇ 子どもが握りやすい大きさ、当たっても危険の少ないボールを吟味した上で、待ち時間を作らないためにできるだけ多くの個数を用意した。
- ◎ ボール投的板(ウチダ 8-843-0002)  
20,000 円
- ◎ ティーボール  
(ウチダⅧ-306-5537) 4,000 円



## 屯北 DSW④

### マット運動 握力・長座体前屈・垂直跳び

- ◇ 日常的な運動の習慣化につながる基礎体力の向上を目指し、子どもが自ら操作できる新体力テストの測定器具をワークスペース、特別教室に設置。
- ◇ 1年に一度の新体力テストからいつでも、だれでも、何度でも挑戦可能な環境とし、体育館やグラウンド以外の場所に子どもたちが運動できる場を広げた。
- ◎ スロープマット(教文 37-1158) 23,000 円
- ◎ デジタル握力計(ウチダ 8-306-7777) 15,000 円
- ◎ 長座体前屈測定器(ヒルマ 730-0940) 9,500 円
- ◎ ジャンプメーターND(教文 57-7448) 30,000 円



## 屯北 DSW⑤

### 運動の記録化

- ◇ 運動に取り組もうとする意欲の向上を目指して、新体力テストの各学年の記録上位者の掲示、日常的に挑戦したテスト項目を記録するノートを作成。
- ◇ 個人の測定数値を記録するノートに全国平均値を掲載し、自分の数値と比較して伸びを実感したり、新たな目標を設定したりすることに活用した。



## 屯北 DSW 教員編

- ◇ 安全な使用、有効な活用、正しい測定を目指し、事前に実際に器具を使った校内研修会を実施。
- ◇ 発達の段階に応じた指導方法や場の設定について検討し、同時に購入した「短縄跳び」「マット運動」の指導DVDの活用とも合わせ、子どもの運動機会の充実を図った。



## 課題の改善状況

- ◇ 例年 11 月頃になると、雪が降り始めてグラウンドの使えない時期となり、その後の厳冬期は外遊びをする児童が激減する。本取組「屯北 スポーツ ドリーム ワールド」をスタートした今年度は、3密回避のため休み時間の各学年の体育館使用割当て回数もこれまでの半数以下となっていた。こうした中で、11月以降も本取組は子どもたちの運動機会の減少を確実に抑えることにつながり、これまでの縄跳び運動との相乗効果を発揮した。
- ◇ 今後も本取組を拡大、充実しながら継続し、体育学習と併せた「じっくり挑戦 たっぷり運動 しっかり実感」の定着を図る。



## <取組事例5>

# 「なりたからやりたいにつなげる環境整備！」

札幌市立北光小学校

<https://www.hokko-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

令和2年度「健やかな体」育成プログラムにおいて、運動に意欲的ではない児童でも取り組みたくなるような環境の充実を課題の一つとしており、以下の3つの点で改善を図ることとした。

#### ■ 休み時間における遊びの充実

令和元年度の学校評価において85%の児童は体を動かすことが好きであると解答しているが、15%の児童は体育以外で体を動かすことに消極的であるという実態にあり、改善を図っていきたいと考える。

#### ■ 器械運動における指導の手だての充実

本校では、器械運動週間を設け、鉄棒やマット、跳び箱運動に取り組める機会を設定している。意欲的に取り組む姿は見られる一方、できずに困っている姿やチャレンジすることに消極的な姿も多く見られることから、改善を図っていきたいと考える。

#### ■ 多様な運動を経験する機会の充実

休み時間には、サッカーやドッジボール、鬼遊びなどで遊ぶ様子が多く見られる。ボール運動に目を向けると、投げることや蹴ることは、体育の授業以外でも経験できる場や機会が多くある一方、ネットを利用する運動は、場や機会が少ない現状にあり、改善を図っていきたいと考える。

### 【課題を踏まえた取組】

#### <休み時間は、遊ぶ姿がいっぱい！>

休み時間における屋上遊びの充実を目指し、ホッピングや竹馬を購入した。数に限りがあるため、使用できる学年を曜日ごとに振り分けた。低学年での使用が中心になると予想していたが、全学年で多くの子どもたちが使用していた。乗るためのコツを教え合ったり、遊び方を工夫したりする姿が自然と見られた。



#### ◇ ホッピング

【型番:37-5190/Mサイズ】1セット(6台組)¥20,900+税

#### ◇ 竹馬145

【型番:EKD197】1組¥4,800+税

※ ペアでナンバリングをするとサイズ違いがなく安全に管理することができる。



#### <運動への一歩から「できる」につなげるアイテム>

子どもたちの「やってみたい!」「できそうだ!」を後押しするため、逆上がり補助器や軽量折りたたみカラーマット、マーカープレートを購入した。逆上がり補助器の設置後は、積極的に逆上がりの練習をしてこなかった子どもたちも積極的に練習する姿が見られた。カラーマットやマーカープレートは、子どもの困りに応じた場作りに活用した。カラーマットは軽いため、数枚重ねたり、練習の場を移動したりするのに適していた。マーカープレートは、手や頭などをつく目印として活用した。





◇ 逆上がり補助器# 18

【型番:EKD331】1台¥38,700+税

※ 自重17kg と比較的軽量タイプのため、低学年や中学年に適していた。

◇ 軽量折りたたみカラーマット

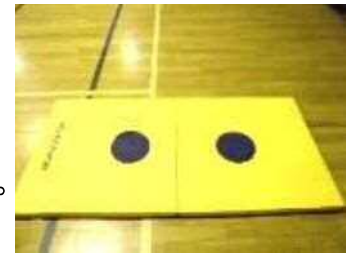
【型番:EKM076/サイズ:90×180×5】1枚¥29,800+税

※ 自重3.3kg と軽量なので、低学年も安全に準備をすることができていた。

◇ マーカープレート

【型番:ETE153】10枚1組¥4,100+税

※ フラットで裏面は滑り止めも付いているため、マット運動やボール運動など幅広く活用できた。



〈運動する場や機会を増やすアイテム〉

ネット型の運動をする際に、場の工夫ができるようプレルボールバドネットセットを購入した。通常のバドミントンネット以外に空いているスペースを利用して設置することができ、運動できる場が増えた。また、実態に応じてネットの高さを調節して使用するなど、練習の場を工夫することができた。

今年度は、クラブ活動でも活用したが、次年度は、ボール運動週間を計画して活用する予定である。



◇ プレルボールバドネットセット

【型番:EKD475】1台¥11,500+税

※ 幅は300cm である。高さが95cm と155cm の2段階となっているため、プレルボールやバドミントン、ソフトバレーボールなど幅広く活用できた。

※ コンパクトに収まるので、収納場所にも困らない。組み立ては1人でも簡単にでき、一つにつき2~3分程度。

※ 使用頻度が多い時期は、組み立てた状態でステージ上などに置いておくなど、利用しやすい環境を整えておく効果的であった。

〈課題の改善状況について〉

◇ 改善状況◎ 学校評価項目:「体を動かすことは好きですか?」

・令和元年度(児童) はい 85%/いいえ 15%

↓  
・令和二年度(児童) はい 82%/いいえ 18%

◎ コロナ禍で存分に体を動かせる環境になかったため、数値が向上するような改善にまでは至らなかった。しかし、今回の環境改善を試みたことにより、上記の評価項目内容が概ね維持できたことに効果があったと考えている。また、子どもたちが楽しみながら体を動かす様子も多く見られた。

◇ 改善状況◎ 学校評価項目:「友だちと一緒に体を動かす楽しさや喜びを感じているか?」

・令和2年度 はい 児童94%/保護者86%/教職員100%

◎ 今年度からの評価項目だが、体を動かすことに楽しさや喜びを感じていることが児童だけでなく、保護者、教職員の視点からも分かる。次年度以降もなりたいた姿に近付くために、やりたくなるような環境を整備していくことで、子どもたちが進んで運動する姿につながっていくもの考える。

## <取組事例6>

# 「グラウンド遊びをもっと楽しく！

# 投げる遊びで体づくり！の南白石」

札幌市立南白石小学校

<https://www.minamishiroishi-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- コロナ禍でもグラウンドでできるボール遊びや運動の種類を増やし、運動習慣づくりの定着を図る。
- 体力テストにおいて、「ソフトボール投げ」など、全国平均を下回る項目がある。ボール遊びで、「投力」を身に付けることができるようにする。
- 子どもが進んで活動できる体育学習の工夫を行っていく。

### 【課題を踏まえた取組】

#### グラウンドに「バスケットゴール」を設置

グラウンドでできるボール遊び・運動の種類を増やし、休み時間等の運動機会の充実を図るために、グラウンドのバックネットに、バスケットゴール3台を設置し、楽しく遊べる環境を整備した。



※ バックネットへの取り付けは、業者に依頼した。

#### <バスケットゴール>

- ・バスケットゴール壁取り付け式  
トーエイライト B3833  
1台 約29,000円

#### <シュート遊び用ボール、ボールかご>

- ・ボール  
モルテン ミニソフトバレーボール  
1個 約1,300円

- ・ボール整理かご(屋外用)  
1台 約21,000円

やわらかめのボールで、低学年でも親しみやすくしました。



#### 課題の改善状況

- ・休み時間のグラウンド遊びが充実し、進んでグラウンドでの遊びを楽しむ児童の姿が多く見られた。
- ・特に高学年男子からの人気が高く、11月の寒い時期になっても、多くの児童がグラウンドに出て遊んでいた。
- ・放課後、自主的にグラウンドに来て遊ぶ児童が増えた。

#### <6年児童の声>

- シュートが入ると気持ちがいい。
- グラウンドでもっと遊びたいと思う。
- 一人でもみんなでも遊べるのがいい。

#### <教員の声>

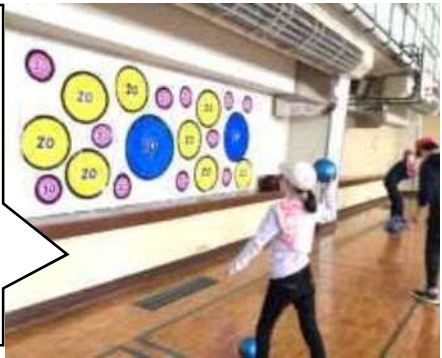
- ゴールの魅力が絶大。「やってみたい。」と進んでグラウンドに行き、何度もシュートをして夢中になって遊んでいた。

## 「巨大な的当て」を設置 ・ 休み時間の的当て遊びを実施

体育の学習や休み時間に楽しく遊びながら、投力を高めていけるよう、体育館に的当てを設置した。また、ボールの種類や量を増やした。遠くから投げたり、ねらって投げたり、強く投げたりできるような環境を整備した。



的当て遊びができるよう、体育館の壁にカラフルな的を設置しました。休み時間には「みなしろ6年生まつり」というイベントを開き、6年生が的当て遊びをゲーム化して、下学年の児童と楽しく遊びました。



冬期間は、グラウンドに設置して、雪玉を当てる的として利用できます。

スポンジ素材の柔らかいボールを中心に、大小様々なボールを用意して、どの子ども、ボール投げ遊びに親しむことができるようにしました。

<思わず「投げたい！」になる、巨大な的>  
・投てき用的(3m×3m)※ 屋外使用可  
約72,000円

<投げやすいボール各種>  
・スポンジ製ボール  
1個 約3,100円  
・ポリウレタン製ボール  
10個 約3,500円



## 動画で動作を確認しながら・・・

体育の学習の中で子どもたちが主体的に課題を解決していけるよう、タブレットによる動きの撮影や分析が円滑に行えるよう、環境を整備した。タブレットスタンドを設置することによって、よりタブレットの扱いやすさが増し、進んで仲間と動作をチェックしながら考えを交流する子どもたち姿が見られた。

<タブレットフロアスタンド>  
・サンワサプライ  
アーム・キャスター付き  
1台 約16,000円



投動作の動画を撮影！

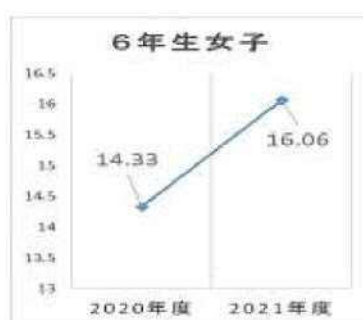
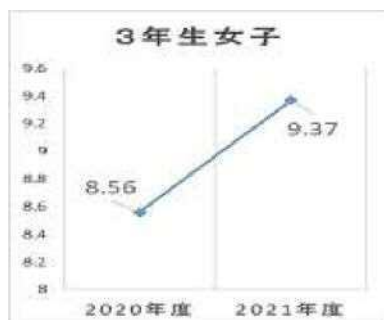


動きをチェック！

## 課題の改善状況

前年度の新体力テスト(ソフトボール投げ)で全国平均を大きく下回っていた3年生、6年生女子児童を対象に、投力を測定し比較した。平均点のアップがどちらの学年でも確認できた。

2020年度と2021年度のソフトボール投げ比較 平均値 (m)



積極的にボール投げ遊びをする高学年女子の姿が多く見られるようになりました。特に、スポンジ製の柔らかいボールは、軽く、ぶつかっても痛くないので、何度も繰り返し思いきり投げて遊んでいました。



## <取組事例7>

# 「授業改善が運動に親しもうとする子を育む」

札幌市立福住小学校

<https://www.fukuzumi-e.sapporo-c.ed.jp/>



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校の体育授業の課題として、器械運動における「運動が苦手な子への配慮」が十分ではない。
- 運動には多様な楽しみ方があることを知り、自分に合った運動を見付けようとすることや運動することの楽しさを実感できる授業の構築が必要。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 授業改善が 子どもの運動機会の充実につながる！

子どもの運動機会の充実を図るためには、体育授業を改善し、運動の日常化に繋げることが大切だと考え、ICTを活用し、以下の目標の達成を目指す。

- ICT 機器で動画を撮り、動きを確認することで、自分の課題を見付けられるようにする。
- ICT 機器で解説動画を見ることで運動のポイントを理解し、課題解決できるようにする。

使用した ICT 機器

- Chromebook×16台
- Ipad×4台(1台49,060円)
- ※ Chromebook は1グループに1台配備した。

#### 「GIGA スクール構想」を見据えた タブレット端末の活用

グループに1台ずつ配備したタブレット端末には、技のポイントを説明した動画を作成・保存し、いつでも確認できるようにした。技のポイントを確認したり、自分の動きと比較したりすることで、より充実した学びとなった。



※ 動画は上の QR コードからダウンロード可。

#### 運動の質を高めるタブレット端末の活用

お互いの演技をタブレット端末で録画し、動きを確認することで、自分の課題がはっきりとした。そのため、繰り返し技に挑戦したり、指先や膝をしっかり伸ばす等のことに意識を向けたりして、より質の高い動きを獲得することができた。



#### 学び合いが生まれるタブレット端末の活用

グループでの学び合いでは、側方倒立回転ができない子に、実際に技をやってみせて説明したり、その様子をタブレット端末で録画したりしていた。さらに、グループで何度もその動画を見直し、技のポイントをアドバイスするなど、グループで工夫して活動に取り組んでいた。ICT 機器の活用により、子どもの運動に対する意欲や学び合いの質の高まりが見られた。



## 運動量を高める遅延再生ソフトの活用

跳び箱運動では、遅延再生(カメラからの映像を数秒間遅らせて画面上に表示する)アプリを活用し、素早く自分の動きを確認することで、運動を試す回数が増加した。また、自分の動きを確認することで、目標をもって活動に取り組み、意欲や技能の向上へとつなげることができた。



## 番外編！どの子ども楽しめる「モルック」に挑戦！！

「モルック」とは

- ・1996年にフィンランドで開発されたスポーツ。
- ・ピンを倒すところはボーリングのようで、交互に投げて点数を競ったり、得点を邪魔したりするのはカーリングに似ている。

「モルック」は、どの子ども楽しめることが最大の魅力。ルールや必要とされる技能が易しいため、どの子ども運動に親しむことができる！

<モルック>

- ・1セット…12,848円
- ※6セット使用



※「モルック」のルールは、Youtubeで「たった4分で分かる！モルックのルール解説動画」を見るとよく分かる！

## 児童の学習カード紹介

学校でマット運動をやり始めてから家でもやっていました。友達のアドバイスのおかげでもっとできるようになったので、私も次にマット運動をする時はたくさんアドバイスしようと思いました。



動画を撮って見たり、教え合ったり、アドバイスをしたりできました。グループで取り組むと、より細かくお互いの動きを見合うことができるので、私はこの方法が楽しかったです。跳び箱運動でも、自分の技のよい所、悪い所を見つけて頑張りたいです。教え合うことができたらいいと思います。



**授業改善が  
運動機会の充実につながる！**



倒立前転をする時は、倒立した後、前転と同じように体を丸めるときれいに見えると思いました。5年生の時は、あまりアドバイスをできなかったけれど、今は思ったことを一つだけでなく、何個か見付けてたくさんできるようになりました。この二つを中学校で取り組む時に生かしたいです。



マットや跳び箱では、それぞれの技のやり方がよく分かりました。動画を見ながらアドバイスをすることがとても楽しかったり分かりやすかったりしたので、中学生になっても続けていきたいなと思いました。中学校では、小学校の時にできなかった技に挑戦したいです。

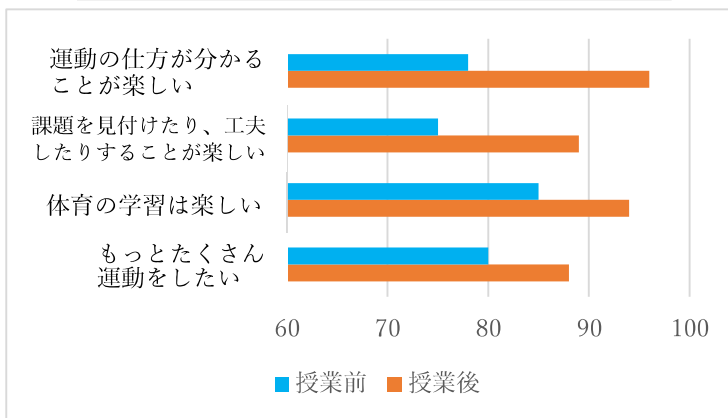
## アンケート結果から

授業前後に実施した「運動に関するアンケート」の中で、ICT活用に関連している質問項目について4点取り上げる。

「運動の仕方が分かることが楽しい」、「課題を見付けたり、工夫したりすることが楽しい」については、「そう思う」「ややそう思う」と答えた児童の割合がそれぞれ18%と14%向上した。このことは、動画を撮って自分の課題を見付けたり、解説動画を見て運動のポイントを理解したりできるなど、ICTを活用するよさにより、向上したと推察される。

その他に「体育の授業は楽しい」、「もっとたくさん運動したい」についても向上が見られ、今回の授業改善の取組の成果がアンケート結果からも読み取ることができた。

体育の学習に関する質問に「そう思う」「ややそう思う」と答えた児童の割合(%) (6年児童)



## <取組事例8>

# 「BGM を流してダンスと体力づくりを楽しく実践」

～工夫した運動の行い方～

札幌市立向陵中学校

### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 狭い体育館で生徒数が多いため、運動の仕方の工夫が必要であること。
- 体育の時間を除く一週間の総運動時間が 60 分未満の生徒の割合が、男子で 10%、女子で 20%程度あり、運動習慣の定着が必要であること。
- コロナ禍においても、生徒が意欲的に活動できるための授業改善が必要であること。

### 【課題を踏まえた取組】

## BGM を流して、ダンスと体力づくりを楽しく実践！

#### 【ダンスで身体と心を温める『ダンス with BGM』】

従来はランニングにより授業の準備運動をしていたが、コロナ対策もあり、本校の狭い体育館では密となる集団ランニングは不適切と考えた。そこで、それに置き換える内容として、ダンスによる準備運動を実施した。

ランニング同様、体温を高める効果の他に、ダンサブルな音楽によりモチベーションの向上を図った。

#### ■ 使用した曲の例

- ・ハンドクラップダンス
- ・パプリカ
- ・3年A組ダンス



#### 【購入した物】

- アクティブスピーカー（品番 SRS-XB43）（単価 25,300 円） 2 台
- ・有線でも BLUETOOTH でも接続でき、バッテリーも長持ちする。防水・防塵・防錆なのでグラウンドでも使用可能。（2台つなげるとステレオになる。）



### ダンスの取組紹介

- ・写真のように縦横間隔をとり、整列して行った。両手を振り回すため、自ずと約2m 位の距離が保つことができた。
- ・全身を使えるダンスを選択し、流行していたハンドクラップダンス(約3分間)を継続して行った。
- ・最初の1時間で、場面を区切りながら、数回繰り返すことで、全員が振りを覚えることができた。

・ダンス領域の時には、「Ps ダンススクール」の動画サイトに掲載されているダンス見本を参考にして、上記『ダンス with BGM』と共に実施した。

#### ■ 生徒の感想

- ・効果があったと思います。体育で、ダンスにはまって曲を購入して、家でも踊るくらいダンスを好きになるきっかけを作ってくれました。コロナで運動不足だと自分でも感じていたので、解消の方法の一つになったと思います。
- ・授業前のランニングは、正直言って体育が嫌い・楽しくない原因の一つだったので、ダンスになって、とても良かったし楽しかった。
- ・ダンスは楽しいし、ダイエットにもなるので、家族や親戚にも教えてみんなでやってみました。
- ・走るのだったら、ペースの遅い人・速い人がいるけど、ダンスだったらちゃんとリズムが決められているのでよかったです。また、走るのは自分のペースで他の人に迷惑をかけるというのがあったけど、ダンスはそういうものがなかったので積極的にやれた。



### 【体力づくりで身体と心を温める「体力づくり with BGM」】

準備運動の後半、体力づくりの際に活動的なBGMを流すことにより、モチベーションアップを図っている。単調な運動にもBGMを加えることによりメリハリのある動作が引き出されている。

また、体操リングやマーカ、メッシュベスト等も準備運動などで活用することで、感染予防への配慮とともに、生徒が楽しく体を動かす運動を自ら考えていくことにも効果的だった。

#### ■ 使用した曲の例

- ・夜に駆ける ・エメラルド
- ・SMILE～晴れ渡る空のように～



○体操リング  
(トーエーライト)  
(t2797)  
単価 5,300 円

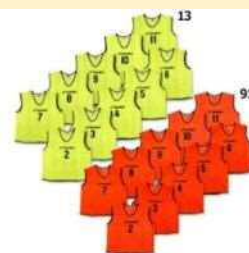


### 【購入した物】

○アクティブ  
プレースポット  
(トーエーライト)  
(u7000)  
一組 6 枚入り  
単価 1,400 円



○メッシュベスト  
(トーエーライト)  
46 枚 97,702 円



### 体力づくりの取組紹介

- ・運動種目は、腹筋、腕立て伏せ、背筋、スクワットをそれぞれ15回程度。
- ・単調な運動で、モチベーションを保つのが難しかったりするが、軽快な音楽を聴きながら運動することで、動きにもメリハリや躍動感がでて、表情にも笑顔が見られた。
- ・授業の導入に流していると、スキップしながら体育館にやってくる生徒もいた。

#### ■ 生徒の感想

- ・体力作りにBGMを流すことにより、高揚感を誘発し、単調な動きを飽きずに実施することができている。
- ・全身の筋力が向上しました。
- ・普段動かない筋肉を使ったので、運動しない私にとっては、いい運動になったし、効果があった。
- ・コロナ自粛での運動不足を解消したと共に、身体的にもシェイプアップをすることができた。
- ・自分の体力のなさに気づけたのと、腕周りが楽になった。
- ・短時間で身体を温める効果はもちろんあったし、音楽に合わせて動く楽しさを知れた。
- ・友達とのコミュニケーションを取るのにも良かった。

### 【課題の改善状況】

- ・音楽を使う発想は、「コロナ禍においては、密になり息も上がる準備運動の集団ランニングができない」ことから考えたものでした。ランニングができないのであれば方法や手段を変えてみよう、楽しく体力を向上させるという目的の達成のためには、ランニングと同じ有酸素運動であるダンスはどうかと、着目しました。
- ・流れは、ハンドクラップダンス（3分11秒）、体操（1分30秒）、体力づくり（1分30秒）。
- ・継続してダンスをウォーミングアップとして行ったのですが、生徒アンケートを見ても、ほとんどの生徒が楽しい気持ちで体育の授業に導入できていることがわかりました。さらに、家でも行っている生徒がいたり、家族と一緒にいる生徒がいたりするなど、運動習慣の形成や運動機会の充実につながっていることもわかりました。また、体育嫌いを減らす効果も見られました。
- ・次年度については、コロナ対策などの状況の変化に適応しながら、ダンスのレパートリーを増やしていけたらと考えています。
- ・はじめは、体育でBGMを使うことの効果について疑問がありました。しかし、スポーツクラブでは常に音楽が流れ、音楽が心や体へ及ぼす効果は非常に高いと考えられています。学校においても、場面に応じて上手に音楽を活用するというのは、簡単にすぐできる方法・手段として有効であると考えます。

# 「自分に合った運動を考え体力を向上させよう」

～工夫した運動の行い方～

札幌市立信濃中学校

## 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 学校全体として、全国平均を下回る体力測定結果を改善すること。
- 全校生徒に対して、運動する機会を多く持たせること。
- 小学校が行っている縄跳び運動と連携させ、運動に対する意識を向上させること。

## 【課題を踏まえた取組】

### 体力向上のためのプログラムの充実と縄跳びの推進

4月～5月 新体力テスト(1回目)～各自の体力のウィークポイントを把握して、各自の体力向上プログラムを作る。

- ① 柔軟性を高める運動(30秒)
- ② 巧みな動きを高める運動(30秒)
- ③ 力強い動きを高める運動(30秒)
- ④ 動きを持続する能力を高める運動(30秒)
- ⑤ 自分のウィークポイントの運動(30秒)
  - 脈拍測定
  - (140に近づくように運動をする)



#### 3年生体づくり運動学習カード

3年 組 番 氏 名 \_\_\_\_\_

作業①: 「自分の体力」を把握しよう

項目	記録	評価
握力(握力)	kg	◎
上肢筋力	kg	◎
腹筋持久力(仰臥)	回	◎
腹筋持久力(腹臥)	分	◎
反復横跳び(仰臥)	回	◎
30秒しゃもじ	回	◎
30秒しゃもじ(1分)	回	◎
立ち幅踏み上げ	回	◎
ハンドボール投げ	m	◎
200m(歩行)	分	◎

私の体力プロフィール

作業②: 自分の体力を分析しよう

自分は、\_\_\_\_\_の筋力が良かったので、\_\_\_\_\_が最も長所である！

逆に、自分の体もよりよくなっていくためには、得意の長所は\_\_\_\_\_を磨いていくことが重要だ！

体力テストの結果から、自分の課題となる体力要素は\_\_\_\_\_だ！

課題に合わせた動きを勉強して行うことで、\_\_\_\_\_な自分になれる！

作業③: 「体づくり運動」プログラムを作成しよう！

メニュー作成の注意点 ①練習30秒で行えるものにする ②体力の得意が解決できるメニューにする ③少しきつめに感じる回数で設定する

練習日	科目	1回練習のつもりで練習				
		運動量	強度	心拍数	汗の量	疲労感
運動の名称	練習メニュー	◎	◎	◎	◎	◎
運動時間	練習回数					
効果	運動後の気分					
運動の場所	曜日					
その他	運動後の気分					

10月上旬～ 新体力テスト(2回目)～自分の体力が向上しているか、行っていた運動(回数や種目)が自己の体力に合っているか数値から把握する。

10月中旬～ 一人につき1つ、縄跳びを導入する。校区の小学校の縄跳びカードや動画を参考に、自分ができるものやできそうなものを選択し続けて行う。(縄跳びの運動を通じた小中一貫の体力づくりも兼ねる)

1月下旬～ 自分の体力の高まりはどうか自己分析



## <運動機会の確保>

学年単位で、レクリエーションを行う機会を設定。休み時間や学年集会等で行う。接触を避けた運動を工夫。特別支援学級の生徒も参加しての運動交流。

### <風船リレー>

- ・透明ゴミ袋 (開いたもの)
- ・風船



### <ピンポン球リレー>

- ・コンビニなどでもらえるスプーン
- ・卓球の球



## <コロナ禍における保健体育の授業実施における環境整備>

- ・縄跳び→ 体力向上プログラムで使用。一人につき1つ導入。
- ・出席番号を付けて個人での専用。

・トーエーライ  
B7665  
単価 490 円

- ・フラフープ(トーエーライト・コクサイ)→ 柔道の投げ技の習得、攻防に使用。

・トーエーライト  
1組 4,300 円  
・コクサイ  
1組 4,800 円

- ・マーカーパッド (モルテン)→ 動きの軌道、立つ位置を示すのに最適。

・モルテン MAP  
一組(6枚入り)  
2,700 円

- ・ハンドボール小学生用(モルテン)→ 柔道着の肩部分に入れ、固め技に使用した。

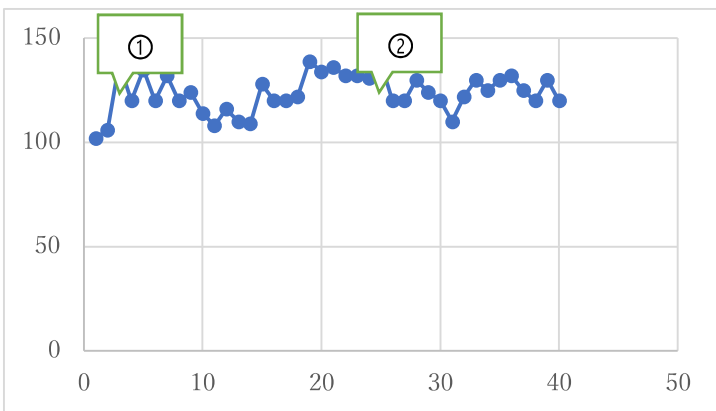
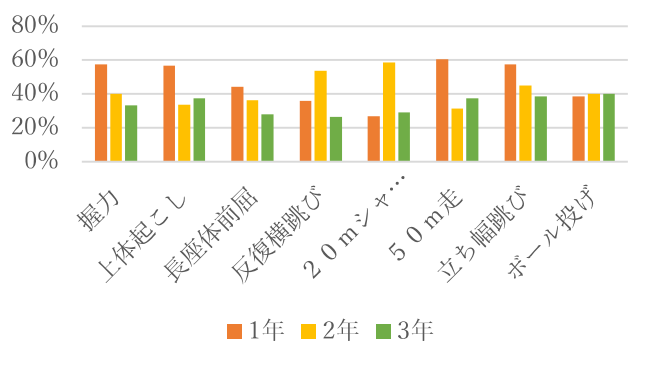
・モルテン  
H2X1200Y  
・単価 1,750 円

- ・クロスカントリースキー→ 番号を付け、誰がどれを使用したか分かるようにした。



## <課題の改善状況>

右のグラフは、2回目の体力テストで各種目の数値が伸びた生徒の割合を表している。全体的には体力向上プログラムの成果は出ているが、1, 3年生の反復横跳び、20m シャトルラン、全学年のボール投げの伸び率が悪かったので、巧みな動きを高めるための運動、動きを持続する能力を高める運動に適している縄跳びを取り入れた。



左のグラフは、プログラム開始時からの脈拍の推移を表している。この生徒はプログラム開始時(①)では脈拍138まで上がっている。自分が立てたプログラムに対してしっかりとした負荷がかかっている。だんだんと慣れてきて脈拍は下がってきているが、プログラム改訂(②)では、また脈拍が139まで上がっている。これは、数値的に見て、自己の体力に合わせたプログラムを作ることができていると考えられる。

3学期に行った自己分析では、「部活動時にいい動きができるようになった」「家でも縄跳びをやってみた」「運動時に考えるようになった」などの記述もあった。運動に親しみ、考えて体力を向上させることにつながったのではないかと考える。



## <取組事例 10>

# 運動量(歩数)UP 大作戦！！

～客観的に自己の運動量を把握しよう～

札幌市立中の島中学校

### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 1週間の総運動時間が、男女ともに0分の割合が札幌市・全国と比較が多い。
- 運動系部活動所属生徒以外の運動量が少ない。

### 【課題を踏まえた取組】

#### ● 運動量の少なさを解消するための3つの取組●

##### ① 身体運動量(歩数)の客観的把握

運動量の改善・向上を目指す上で、生徒が自分の運動量を客観的に把握することが重要であると考え、歩数計を使用して1週間の運動量を計測した。なお、計測した数値は毎日記録用紙に記入することとし、記録用紙には、1日の総歩数、体育の時間の歩数、部活動の歩数と分けて記入した。

#### 歩数計測の方法・人数

- ・ 全学年、全生徒を対象とした。
- ・ 外出時は、腰に装着する。
- ・ 体育授業やスポーツ実施時も、装着する
- ・ 学年ごとに行い、期間は約3週間とした。



図1 タニタ歩数計PD-645

価格 1個 1,078円

##### ② 運動の必要性についての更なる理解

- ・ 保健での、体の発育・発達や運動の必要性についての学習
- ・ 体育理論での、運動についての学習

① での計測結果を元に単純集計を実施し、体育理論の授業でデータを提示

表1 1学年 部活動所属別に見た1週間の歩数(平均)

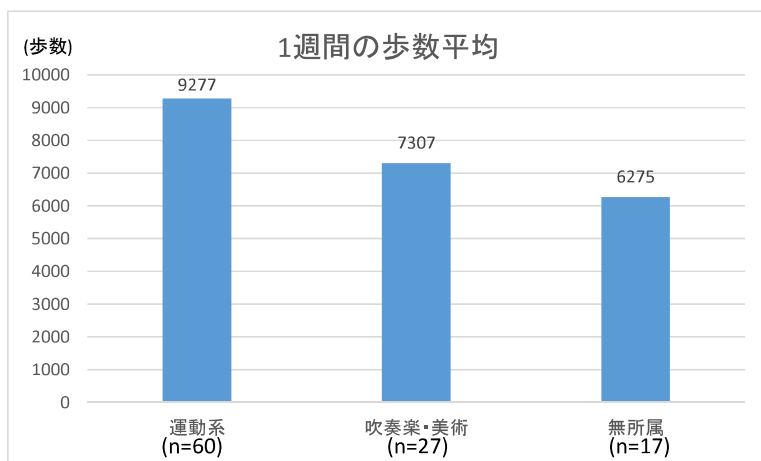
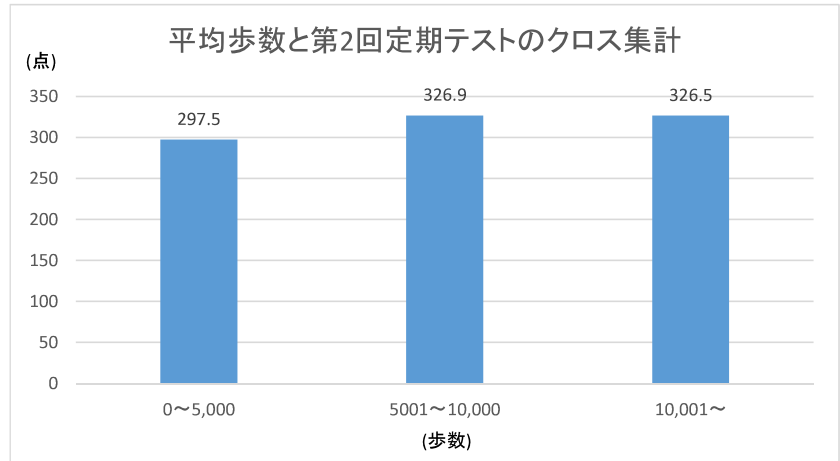


図2 歩数UPを目指した学習

## ポイント！

意外性があり、多角的・多面的な視点で運動を捉えることを目的として、定期テストとのクロス集計を行い、提示した。運動を行うことが、健康の保持増進や運動能力の向上のみならず定期テストの点数の向上につながるかもしれない可能性に生徒は驚き、やる気を向上させることができる。

表2 1学年 歩数別に見た定期テスト5教科合計平均点



### ③ 改善・向上に向けた体育的活動の導入

第1回目の歩数結果を受けて、学習後「歩数をUPするためには！」プリントを使用して自分の歩数を増加させるための行動をそれぞれ考案。

#### 生徒が考えた案

- ・移動教室の際に遠回りをする
- ・自宅に帰る時にいつも違う道で帰宅する
- ・昼休みに学年で遊びを取り入れる
- ・朝の会でエクササイズ
- ・エレベーターやエスカレーターを使用しない
- ・食事・休養をしっかりとる など

保体常任委員会で検討し、朝の会でのエクササイズと昼休みの学年遊びを実施した。

○昼休みに体育館を開放し、縄跳びや鬼ごっこ、ドッチビーなどを実施した。

○朝の会では、各学級でエクササイズを実施。じゃんけんダッシュやピットリ 100 歩など朝から脳も活性化できるメニューを実施した。

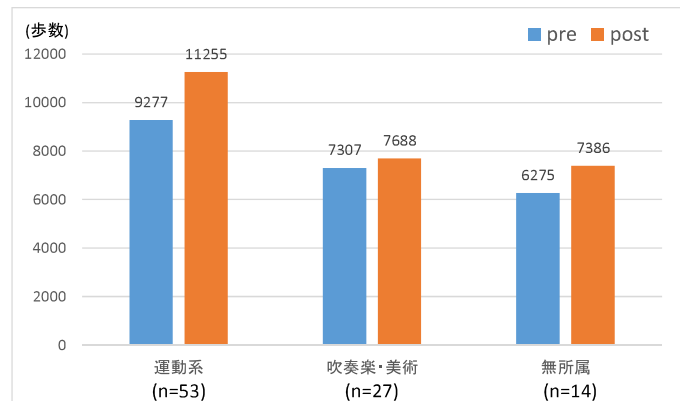


### ④ 改善の結果

○所属別に1週間の平均歩数を比較した結果、全ての項目において増加傾向がみられた。

○特に無所属の生徒のうち4,000歩以下の生徒の割合が減少した。

表3 1学年 改善活動実施前・後の所属別に見た歩数平均



### ⑤ 歩数計を活用した運動量(歩数)UP大作戦の効果について

- ★ 生徒が客観的に運動量(歩数)を把握するには有効的であり、可視化することで改善の結果が実感しやすくなり、継続する意欲につながった。
- ★ 学年や学校など自分たちのデータを用いることで自分事となり、意欲の向上につながった。



令和2年度  
学校における運動機会の  
充実を図る環境整備進事業  
実践事例集

札幌市教育委員会 令和3年3月