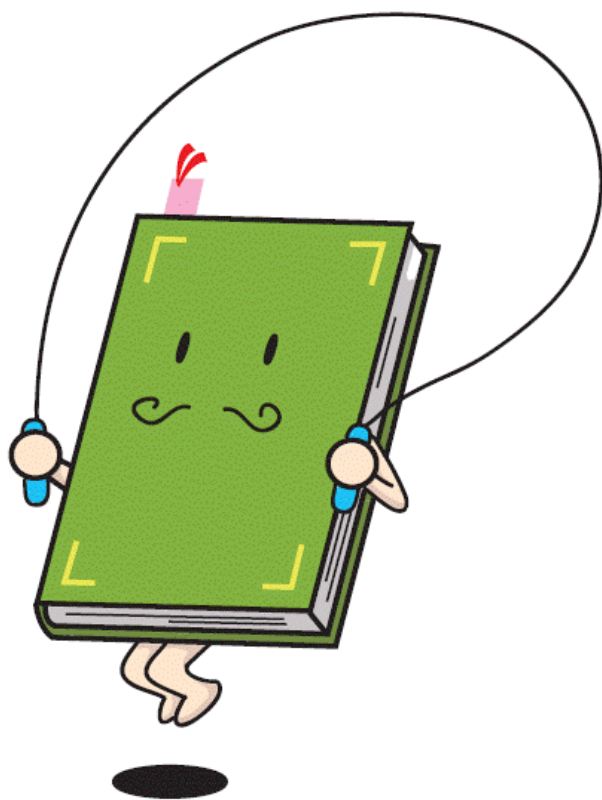


学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業



<取組事例 1>

「運動・遊びが楽しい、もっとしたくなる環境づくり」

札幌市立前田小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 昨年度から外遊びの奨励、ジャンピングボードの設置など様々な工夫によりグラウンドに出て遊ぶ子どもは増加してきたが、よく遊ぶ子とそうでない子の二極化が進んでいる。
- 「チャレンジしよう」という意欲の向上は見られるが、シャトルランの結果からみても、全体的な体力の向上につながっているとは言いがたい。

【課題を踏まえた取組】

【バスケットゴール】の常設によってグラウンドでの運動の種類、運動機会を増やす

- 本校では中休み・昼休みの体育館割当を1学年ずつとし、それ以外の学年はグラウンド遊びを推奨している。
- グラウンドで行えるボール運動の機会、種類を増やすため、バックネットにバスケットゴールを設置した。
 - ①ゴールの高さを変える。(設置は用務員さんに)
 - ②整列用のラインを引く。(密を避けるため)
 - ③やわらかいボールを使用する。(低学年でも)
 - ④使用学年(低・中・高)割当を決める。

<バスケットゴール>(トーエイライト社製)
・1台 27,500 円×2 台
<ドッジボール>(ミカサ社製)
・1 球 1,500 円×14 球

<Before> これまでのグラウンド遊びは、鉄棒、雲梯、登り棒、滑り台などの遊具遊び
サッカーやドッジボール、ドッジビー
短縄跳びや長縄跳び、ダブルダッチ など
いつも、決まった学年や学級、集団での活動となっていたが・・・。

<After> 今までグラウンドに出てこなかった児童も行列をつくって
シュート練習するようになった。また、これまで「バスケット
ボール型の運動」を経験したことのない低学年の児童
も楽しみながらゴールに向かってボールを投げる姿が見られた。



<取組から> ただシュートするだけでなく、自分たちでルールをつくって楽しむ姿が見られた。また、ボールかごの準備や片付けも、自主的に行っていた。
設置当初は毎時間行列ができるほどだったが、徐々に固定化していく傾向が見られた。



<今後> 休み時間以外の活用の仕方とも考えていく。
→体育の学習、クラブ活動、委員会活動(体力向上のイベント)、学級の係活動など。

【ファストラナーR】を使ったタイムトライアルで、運動への意欲付けと運動量の増加を目指す

□本校では、5年生が新体力テスト8種目を行う時期に、全学年3種目の体力テストを行っている。それに加え、年2回のシャトルラン(今年度は1回のみ)を全学年で行っている。

□運動への意欲付けと運動量の増加を図るため、タイム測定コースをつくり、体育や休み時間にタイム測定を行った。

- ①50メートルのコース作り
- ②測定装置の設置(一人で測定が可能)

<ファストラナーR>(ワイワイファクトリー社製)
・1セット 121,000円



<取組から> 設置時期が遅くなったため児童全員に経験させることができなかったが、「自分のタイムが遅くなっている。」「もっといっぱい運動しよう。」という感想が聞かれた。

<今後> コースの常設や児童が自分で測定する機会を設定するなど、いつでも、子どもがやってみたいと思える環境や場の設定をする。また、体育の授業(50メートル走やハードル走)で積極的な活用を行う。
さらに、体育館での短距離タイムトライアルなどを実施するなどして、「走る」機会を増やすことも考えていく。

課題の改善状況

- 児童アンケート 「体育の時間や休み時間に体をいっぱい動かしていますか？」
⇒7月は88.6%、12月でも84.5%が「はい」と答え、どちらも前年度よりUP。
- 5年全国体力調査 「運動・スポーツが好き・やや好き」⇒男子100% 女子92.6%
「体育の授業が楽しい・やや楽しい」⇒男子100% 女子96.3% と全国平均以上。
- ☆運動の種類、機会を増やすことなど、令和元年度から取り組んでいる「体運動やスポーツを楽しむ子ども」を増やすための取組や体育の授業改善を意識してきた成果が少しずつ現れてきているものと考えられる。

「運動機会の充実」「体力向上」を図る本校の取組

□環境整備は意欲付けや運動する機会を増やすために欠かせない要素であるが、それを生かすために、学校全体としての取組(校務組織の各部門での取組の推進や連携、授業や行事、学級活動や委員会活動などでの活用など)を全教職員で共通理解し推進していくことが大切である。

《各部、児童主体の取組》

- ①シャトルランフェスタ(6月と12月の2回)を行い、カードに記録する。
- ②体育館割当日以外は、外遊びを推奨。週1回は学級全員遊びをする。
- ③期や節ごとの生活目標に、遊びの目標を位置付ける。
- ④委員会の活動として「健やかフェスタ」を開催し、新体力テストの種目を体験、測定する。
また、「体力向上週間」と題して全校児童で体操やダンス、全校集会で全校鬼ごっこなどをする。
※コロナ禍において、中止となっている活動もあります。



《場の設定や遊び用具の作成、準備》

- ①ラインテープによる球技場の常設
- ②ジャンピングボード(短縄跳び練習用)の作成
- ③各学年、学級にドッジビーや長縄、ダブルダッチ用のジャンピングロープ配付

《専門家から学ぶ機会》

- ①走り方教室
- ②フットサルチームによる出前授業



<取組事例2>

「多様な動きを！多様な運動で！ 体を動かすことが楽しくなる環境づくり」

札幌市立芸術の森小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校は旧常盤小学校と旧石山東小学校が統合となり、令和3年4月に開校したばかりの新設校である。すべてのことを一から創り上げていく段階であり、運動を楽しむための環境づくりや仕組みづくり、教具などに関しても、まだ十分に整備されていない部分がある。
- 開校当初、内科的・外科的な理由双方で、保健室の来室が多い傾向があった。
- 「1日一度は外に出よう」という声掛けを行っているところであるが、積極的に休み時間に遊びに行く子とそうでない子の間には差があり、運動の二極化傾向がみられる。

【課題を踏まえた取組】

1. 「スラックライン」で、どこでもチャレンジ！

室内での使用を想定して、自立式のスラックラインを購入した。体育で体づくり運動を行うときはもちろん、休み時間にどこでも使用できる点、冬場の運動遊びが確保できる点も有効だった(写真は職員室前)。普段あまり外に出ない子たちも関心をもって参加しており、休み時間に子どもたちが列になって、スラックラインを設置する先生が来るのを待っていたほどだった。

冬場雪上で行うことを想定して、木に取り付けるタイプも購入したが、大雪のため断念した。



【購入したもの】

ギボン クラシックライン X13
15メートル ツリーウェアセット
12,100円
ギボン スラックラック クラシック
77,000円
<https://www.gibbon.co.jp/>

2. 「ボッチャ」で、パラスポーツを楽しむ！

多様なスポーツに触れ親しんでいくことを目的に、ボッチャセットを購入した。昨年の東京パラリンピックで競技を見た子もいたが、やったことのある子はほとんどいなかった。主に学習では、バドミントンのコートを利用することで、簡単にゲームを行うことができた。また、人との接触が少なく、感染対策が取りやすいスポーツであることも、現在の状況においては有効であった。授業を終えて「来年はボッチャクラブを作りたい！」と言っている子もあり、得意不得意に関わらず、仲間と運動に夢中になれる教材である。



【購入したもの】

ケンコー レクリエーションボッチャ
27,500円×3セット
ケンコー ボッチャレフェリーキット
7,700円×3セット
<https://www.nagase-kenko.shop/>



3.「マットモット週間」で、授業とリンク！

グラウンドが使えない時期に運動機会を設けるために、「マット跳び箱週間(通称:マットモット週間)」を行った。今年度は12月6日～17日の2週間実施した。

期間中は体育館にマットと跳び箱などで構成した場を常設し、授業時間はそれらの場を利用して学習を進めた。

休み時間は、これらの場を自由に使って遊んでよいこととした。自分の目標に向かって何度も技を試す子やサーキット形式で様々な場を回る子がいるなど、それぞれの興味関心に応じて運動を楽しむ姿が見えた。

期間中は、体育の授業だけでなく休み時間にもマットや跳び箱を使った運動に浸ることができるので、技能の向上も図ることができた。



事前に教員向けの研修会も行った。それぞれの場の安全な使い方や、技能を伸ばすためのコツなど、マットモット週間をより効果的な取組とするために有効であった。



【課題の改善状況】

今年度、「体を動かすことが楽しくなってくる」環境づくりを行った。12月に行った学校評価アンケートの結果からは以下のような結果が分かった。

【児童】

「グラウンドや体育館で、進んで体を動かしていますか」の問いに、約80%の児童が肯定的な回答をしている。(右上円グラフ)

【保護者】

「お子さんは、学校以外でも進んで体を動かしていますか。の問いに約78%の方が肯定的な回答をしている。(右下円グラフ)

【教職員アンケートから】

- ・マットモット週間がよかった。休み時間に、できる技を増やそうとしたり、苦手な子も遊び感覚で頑張っ取り組もうとしたり、とてもよい育ちが見られた。
- ・マットモット週間は、子どもたちが楽しみながら技能を高めることに繋がっていたと感じます。先生方への研修もとてもためになりました。



肯定的な回答が、児童・保護者ともに80%程度という結果となった。昨年度のデータがないため経年比較ができないが、次年度に向けての目安とすることができる。今後も二極化の解消につながる環境づくりを行っていく。

来室理由	4月計	5月計	6月計	7月計	8月計	9月計	10月計	11月計	12月計	1月計	2月計	3月計	合計計
外科	128	127	270	180	102	212	119	167	159	40	72	0	1576
内科	53	95	138	67	47	103	45	62	39	29	40	0	768
その他	17	32	38	59	35	50	43	69	78	38	42	0	501
合計	198	254	446	306	184	365	207	298	326	107	154	0	2845

上の表は保健室の来室状況を月別に表したものである。全体的な来室状況は月によって違いはあるが、徐々に減少しているように思われる。内科的な来室が減ってきているのも、4月の統合からの落ち着きがだんだん出てきていることが伺える。今後は家庭と連携した健康づくり、運動環境づくりに引き続き努めていきたい。

<取組事例3>

「体力向上！まずは走る力」

札幌市立北野台小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

■運動機会の低減と二極化

・休み時間の様子や放課後の過ごし方を見ると、進んで体を動かしている児童と体育の時間程度しか体を動かしていない児童の二極化が見られる。グラウンドで遊ぶ児童は、全体の4割程度である。

■成長曲線から見えた「進行性肥満」の増加

・年度初めに行われた児童の成長曲線の結果から、本校児童の中で「進行性肥満」が増えている実態が見られた。(児童全体の4%弱、中学年に限ると7%弱となる)

【課題を踏まえた取組】

☆グラウンドに50m走のコースを常設し、すぐ走れる☆

- ・50m走のコースをラインマーカーにより常設した。(本校では6mm×200mを購入し、専用釘でグラウンド地面に打ち付けた)
- ・グラウンドに遊びに来た子どもたちが、いつでも簡単に友達同士で競争したり、学級内でリレー遊びをしたりできるように、2コースを作った。また、体育の時間で短距離走のタイムを計測する際にも、教師が石灰で線を引かなくてもすぐに活動することができる。
- ・学級の全員遊びで活用することにより、グラウンドに出て遊び、体を動かす児童の割合を増やすことにつながるようにした。



エバニューロープマーカー
¥9500×2+専用釘(¥1500)



【設置に際して気を付けた点として】

- ラインマーカーが児童の足に引っ掛かり、転倒事故とならないように、専用釘を追加で200本購入し、打ち付け箇所(約2m間隔)を増やすことで、安全面の強化を図った。
- 冬期間には、グラウンド表面の凍結により、釘が浮き出ることが考えられたので、しっかりと奥まで釘を打ち込んだ。融雪後には、点検してからの使用を考えている。

○子どもたちへの周知が不足していたために、活用の広がりには欠けた。次年度は児童委員会とも連携し啓発を行うと共に、児童による体力向上委員会での企画にも活かす予定である。

◎ラインマーカーを2個購入し、もう1個残っているので、こちらを活用して、グラウンドにドッジボールコート常設していく。子どもたちがグラウンドに来て、すぐに使えるような環境整備を行う。

◎さらに、残ったマーカーを活用して、グラウンドにサッカーコート(外枠のみ)を常設していく。子どもたちが使いやすく遊びやすくなると共に、体育の授業時にラインの準備が不要となり、活動時間の増加が見込める。

☆今後も、子どもたちにとって使いやすく、自然と体を動かしたくなるような環境整備や仕掛けを推進していく。

☆ 5 m グランプリ開催（冬期間でも走る力を！） ☆

動画説明 URL

<https://youtu.be/CnIE5G6boao>

- ・今年度新たに玉川商店から発売されている自動タイム計測機を購入した。（CASIO ストップウォッチが一式）
- ・スタート時にストップウォッチをスタートすると、児童がゴールラインを通過する際に赤外線センサーにより感知され、ストップウォッチが自動停止し、正確なタイムを計ることができる。



○この機器を活用し、グラウンドが使えない時期でも走ること意識させるために、体育館内で『5m グランプリ』を



行った。「5mを何秒で走ることができるか！」と子どもたちに投げかけて開始した。

【5 m グランプリの成果として】

- ・体育館で簡単に参加できることから、数多くの児童が挑戦していた。運動が苦手な児童にとっても5mという短い距離設定により、気軽に参加し、運動機会の増加につながった。
- ・グラウンドが使えない時期でも、場づくりが整えばタイム計測が簡単にできることが分かった。

【5 m グランプリの今後の課題として】

- ・距離設定を5mだけでなく、もう少し伸ばしたコースを検討していきたい。距離が短い分だけ、計測タイムに大きな差が出ず、走力に自信がある子にとっては意欲がそれほど高まっていなかった。
- ・児童委員会と連携して子どもたちへ啓発することで、より一層盛り上がる取組としたい。

☆「活動量アップ!」ドッジビー・スピードラダーの活用☆

- ・今年度は、子どもたちの運動機会の充実を図るためにドッジボールを使いやすく親しみやすい「ライトドッジボール」に置き換えた。さらに、子どもたちの活動量をアップさせるために『ドッジビー』を30枚購入した。これにより、全学年において二人一組でキャッチビーができるようにした。柔らかい素材のため、恐怖心無く活動できた。
- ・スピードラダーは体育の準備運動として有効活用できた。



◎今年度は普段の体育に時間に限らず、遠足的行事の際に屋外で多くの人での遊びや、5年生宿泊学習の朝の活動に導入した。今後も運動機会の確保につながるように啓発をしていく。

** 課題の改善状況として **

- ◇今年度は子どもたちの体力向上を図る上で、まずは『走る力』からの取組を考えた。本来であれば、上記の取組の他に「50m走のタイムを春と秋で比較し伸びを実感しよう」という取組を考えていたが、コロナ禍の中で行事の移動などがあり、実現できなかったのが残念である。
- ◇今年度は、学級活動部からの声掛けがあり「教師がついて一緒に外に出る」機会が増えた。このことにより、グラウンドで遊ぶ児童の割合は昨年度よりも増えてきている。本校はグラウンドが2つあるという恵まれた環境を活かして、今後も継続させていきたい。
- ◇もう一つの成長曲線からの状況は、次年度春先の結果を見ていきたい。割合が減っていたとしても、子どもたちの体力向上に向けた取組は次年度も継続させていく。

次年度も『走る力』継続

□5年生児童アンケート（令和4年2月に実施）により

- ・自分の体力に自信がありますか→（ある37% ない33% どちらともいえない30%）
- ・走る力に自信はありますか→→→（ある39% ない36% どちらともいえない25%）

《走る力について》・野球でもっと盗塁をしたい。

・短距離走で1位になりたい。 ・速く走りたい。

・社会生活で走る場面が多いから。

・全てのスポーツで必要だから。

・足が速いと役に立つと思うから。

・いろいろなスポーツで活躍できるから。

<取組事例4>

「体を動かすきっかけをつくる」 ～ココカラ・わくわくタイム～

札幌市立あいの里東小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 下校後保護者が家にいたり、運動を行う施設や広い公園、様々なスポーツ団体などがあつたりと、運動する場や機会が多い地域である。その反面、放課後の運動習慣が少なく、体を動かすことへの抵抗感がある児童が多く見られる。
- 運動が「できる・できない」という視点で、運動をとらえる児童が多いようで、できる運動にはいきいきと取り組むが、できそうにない運動については、進んで取り組もうとしない傾向が見られる。そこで、「できる・できない」にこだわらず、体を動かすことのおもしろさ、喜びに触れることで、楽しく運動するための機会を充実させたい。

まずは、できる・できないにこだわらせず、また、体育という概念を取っ払った状態から、子どもたちが自然に体を動かすことにつながるアイテム探しからスタート

【課題を踏まえた取組】

（取組①）回数・時間・カロリー・カウンター縄

跳んだ回数と時間、消費カロリーを表示できるなわとびを10本購入し、玄関ホールに設置した。目標回数や時間を決めることで、友達と競い合いながら跳んだりするきっかけとなった。運動後の消費カロリーに興味を示す児童もいて、縄跳び運動によって消費されるカロリーと、日常の摂取カロリーに関心をもちながら取り組む児童も増えた。

・1本2,090円
(multifun社製)



「【カウンター縄】は、体を動かすきっかけになったり、心をわくわく弾ませたりしたのになりましたか。」⇒取り組んだ児童のうち、**74%**の児童が「そう思う」「ややそう思う」と回答

取り組んだ児童の声より

- 何回とんだか分かるから沢山とんで、何回とんだのか見るのが楽しかったです。
- 自分がどれくらい跳べたのかを計測できて、次はたくさん跳べるようにしよう。と思えたことです。
- 跳んだ回数がわかるから記録を伸ばしたいという気持ちになる。
- 何回跳んだのか数えないで跳べるので、跳ぶことだけに集中できるのですごく便利だと思います！
- 縄跳びはどのようにカロリーがへるか調べられて楽しかったです。

（取組②）「鳴らせ！スカッドキッズ」

正しい持ち方とフォームで投げることで、ピューという音が鳴るスカッドキッズを8個購入し、体育館に常設した。遠くに狙って投げることがよいと感じていた児童以外にも、「とにかく音を鳴らしたい！」と、運動を苦手とする多数の児童が手に取って投げるようになった。何度も投げるを通して、より良いフォームと角度で投げられるようになった児童が増えた。

・1個2,100円(エバニュー製)



「【スカッドキッズ】は、体を動かすきっかけになったり、心をわくわく弾ませたりしたのになりましたか。」⇒取り組んだ児童のうち、**75%**の児童が「そう思う」「ややそう思う」と回答

取り組んだ児童の声より

- みんなでやって誰がはやく音なるかが楽しかった。
- 投げたときに空中でぐるぐる回ること、音なることです。
- 音なるように工夫して投げられました。
- 私は、あまりボールなどを投げないので、うまく投げられたかわからないのですが、これは音なるのですごくわかりやすいです。
- スカッドキッズを投げたときの音や、爽快感がありました。遠くに飛ばすためにはどうしたら良いかを考えることができました。とても楽しかったです。

(取組③)「手形マーカー」にタッチ

体育館のキャットウォークから、ロープとクリップをつなぎ、手形マーカーをぶら下げた。跳び箱やマットを使う学習の際は、ここから直接取り外して使用した。ぶら下げる高さを低・中・高と、少しずつ変えることで、助走しながら強く踏み切り高く跳ぶ姿が多数見られた。できる・できないにこだわらず、「届いた!」「タッチした!」ということに喜びを感じる子が多かった。今後、体育館以外の場所にも設置し、跳ぶ動きづくりのきっかけにしたい。

・1セット12枚2,550円
(2セット購入)(エバニュー製)

「【手形マーカー】は、体を動かすきっかけになったり、心をわくわく弾ませたりしたのになりましたか。」⇒取組んだ児童のうち、**70%**の児童が「そう思う」「ややそう思う」と回答



取組んだ児童の声より

- 手形マーカーに手がとどくと嬉しい。
- ジャンプがたのしい運動になった。
- 友達とどっちが先に手形マーカーにさわられるかを勝負するのが楽しかったです。
- 見かけたらついつい跳んでしまうのでとてもおもしろいと思います。

(取組⑤)「バランスボール」

ジャンピングキャンバスと同様、絨毯敷きの音楽ホールに、8個設置し、休み時間に自由に遊べるようにした。これも、これまでは体育の学習で使用することがなかったため、休み時間の間に、乗ってはずんだり、バランスをとったり、座っておしゃべりをしたりと、友達同士で楽しみながら遊ぶきっかけとなった。体育館などの広い場所に設置することで、遊び方の幅がもっと広がると考えられる。今後、全校で行い方を更に理解し合い、使用できる場所を増やしていきたい。

・1個2,850円(8個購入)
(エバニュー製)

【バランスボール】は、体を動かすきっかけになったり、心をわくわく弾ませたりしたのになりましたか。⇒取組んだ児童のうち、**84%**の児童が「そう思う」「ややそう思う」と回答



取組んだ児童の声より

- バランスボールに乗りながら話すこと。
- ポヨンポヨンして友だちと遊んで楽しかった。
- バランスが取れないと難しいけどなれてくるとどんどん楽しくなってきました。
- どれくらい長く足をつかないで座れるか友達と競ったところです。
- いろんなポーズをとってみたい、誰が一番長く耐えられるかなど競ってみたい、楽しかったです。
- 乗るだけでなく、いろんな遊び方があって楽しかったし、友達との距離も縮まった。
- 何秒間バランスを取れるかをやってみて見事にすぐ落ちてしまいましたが、弾んだりできて楽しかったです。

(取組④)「ジャンピングキャンバス」

絨毯敷きの音楽ホールに、2台設置し、休み時間に自由に跳べるようにした。これまで体育の学習で使用することがなかったため、休み時間の間に友達同士で交代しながら、汗びしょりになるまで跳び続ける児童が多かった。回りながら跳んだり、じゃんけんしながら跳んだり、遊び方を工夫しながら取り組む様子も見られた。絨毯敷きの場で取り組んだこともあり、降りる際もけがをすることがなく、どの児童も楽しみながら行うことができた。

・1台10,500円(2台購入)
(エバニュー製)

「【ジャンピングキャンバス】は、体を動かすきっかけになったり、心をわくわく弾ませたりしたのになりましたか。」⇒取組んだ児童のうち、**81%**の児童が「そう思う」「ややそう思う」と回答



取組んだ児童の声より

- とぶときにすごいジャンプがきれいにとべて楽しかった
- たくさん高くとんできもちよかったです。
- つかれてきてもはねるから、楽しい。
- 友達と順番に跳んで楽しかった。
- びよんびよん跳び飛び跳ねるのが楽しい

(取組⑥)「ファストラン」

グラウンドに常設している50m走のコースに、ファストランを設置し、児童が自分でタイムを計測できるようにした。普段、体育の学習の時などにしか計れなかったタイムを、自分のタイミングで、休み時間の間に何度も計ることができ、自分の走り方を見直すきっかけになった。ただし、導入されたのが、10月に入ってからのため、天候不良と気温の低下により、使用できる頻度が少なくなってしまった。次年度は、雪解け後すぐにグラウンドに設置し、楽しく走ることでできるきっかけづくりをしたい。

・1セット90,000円(ワイワイファクトリー製)



そのほか、ココカラ・わくわくタイムに対する児童の声

- カウンター縄で「30回できた!」「50回できた!」などで、新記録がでたら、紙に書くなどのイベントがほしいです。
- このような道具で運動をすることがとても楽しかったし、コロナ禍でできないこともあったけどこういった道具で楽しむことができてよかったです。
- ココカラ・わくわくタイムを導入していただきありがとうございました。体を動かすきっかけになりました。

今回の取組を通して

○体育、運動という言葉を一度取っ払い、「体を動かしたくなる」という視点で、環境整備を行った。環境整備を行う中で、ここでは紹介していないが、本校に元々あった様々な物品(ドッジビー、ジャンピングボード、フラフープ、ソフトバレーボールなど)の活用価値を再認識し、体を動かすきっかけとなる遊びの用具として多数利用するきっかけとなった。

<取組事例5>

「授業から日常へ。日常から授業へ。」

札幌市立山の手南小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 本校の休み時間は、体育館の鬼遊びなどの走る遊びや、グラウンド等のボール遊びが大半を占めている。遊びのバリエーションを増やすことで、より多くの子が体を動かすことを楽しめるようにしたい。
- コロナ禍も相まって、友達と一緒に体を動かしたり、協力して活動したりする場を設定することに課題が見られる。学校経営の重点目標「つながる学校」を目指し、一人で遊ぶだけでなく、みんなとつながって遊ぶから楽しい環境を整備していきたい。

【課題を踏まえた取組】

★ケンパーコーナー新設！！



グラウンドに向かう玄関前や体育館横の通路、休み時間に使用する公園に向かう通路等に設置し、休み時間や放課後に、気軽にケンパーのステップがしたくなるような環境を整備した。

二方向から向かってくるようにしたり、環状にしたりして、仲間と遊びやすい工夫をしている。

設置に当たり、塗装が落ちづらいこと、片足で飛び乗ったときに滑らないことを考え、以下の塗料を選定した。テニスコートやプールサイドにも適した塗料である。

1. 水系ボウジンテックスシーラー(下塗り) ミズタニ
2. 水系ボウジンテックス#300(上塗り) 計 26,840 円
3. 塗料用容器 798×5=3,990円
4. ローラーハンドル 840×5=4,200円



ウサインボルトの足跡
(一歩2m70cm!)に、
子どもたちの驚きが!

【ペイント方法】

1. 工作用紙の中央に円を描き、切り抜く(一度にたくさん作業するので大量に必要)。
2. 穴の開いた工作用紙を地面に配置し、ガムテープで固定する。
3. シーラー(下塗り)を塗って2時間以上乾かす。
4. 色の塗料(上塗り)をする。



★マルチネットでソフトバレー

本校体育館には、バドミントンコートが3つ設置できる。コートとコートの間にもネットを設置することで、より多くの児童が一度に練習できると考えた。また、このネットは非常に軽量にできていて、子どもたちでも出し入れが容易である。フレームのジョイント部分が外れやすく完成形のイメージがないと、復元が難しいのが難点である。

マルチネットセット

【エバニュー】EKD477 24,200×2=48,400円



★セストボールゴール

中学年のゴール型ゲームで主に使用するこのゴール。バスケットボールのゴールは高すぎる低学年でも、楽しく遊ぶことができる。高さの変更が簡単で、右図のように片付けも省スペース。

今年度は、授業で使用した学年が少なかったため、次年度は児童委員会で遊びの紹介ビデオを制作し、

さらに多くの子が使えるようにしたいと考えている。



セストボールゴール EX

【カネヤ】K-676 58,080×2=116,160円

課題改善に向けた状況について

学校評価項目(休み時間などで元気に運動していますか。)

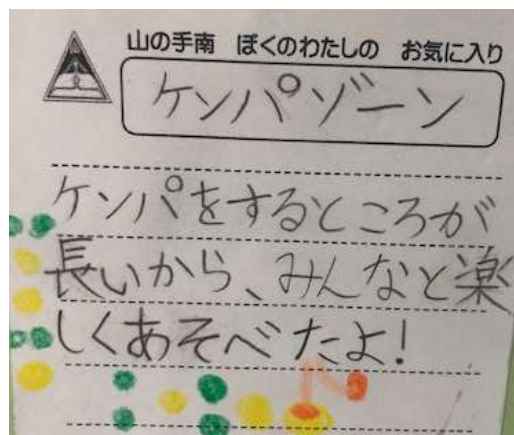
・令和2年度(児童) 4(61.4%) 3(20.5%)

↓

・令和3年度(児童) 4(60.2%) 3(23.4%) 肯定回答微増

◎数値としての肯定回答は1.7%の差が見られているが、教師の評価としては、上記購入の設備や、跳び箱・マットウィーク等、運動機会の創出についてよい評価を出している。

◎特に、体育館での遊びについては、バリエーションが広がったと感じられる。本校は、体育館の割当が学年ごとになっているため、ソフトバレー、セストボールなど安全に遊べる環境にある。コロナ禍で体を思い切り動かして遊ぶ機会が減っているが、令和4年度は4月から上記の道具が使えることや児童委員会と共同して遊び方紹介ビデオを創ることができるので、子どもたちの遊び方がさらに広がっていくと想定している。



<取組事例6>

「より多くの子どもが意欲的に運動する！」

札幌市立白楊小学校

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



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

本校の実態

- 体を動かすことが好きな児童（児童アンケートの中では9割）が多い。
- 「休み時間一緒に体を動かして遊ぼう」という意識が職員間で共有されている。
- 縄跳びやランニングなど毎年継続して行われている取組がある。

児童の課題

- 冬になると外で遊ぶ子が激減する。（学年が上がれば上がるほど）
- 肥満度は学年が上がるに連れて高くなっていく。

学校の課題

- 冬季期間における運動機会が充実していない。
- 継続して行っている取組では、「できる・できない」からくる意欲の差が大きい。

【課題を踏まえた取組】①

1 学期の自分に挑戦！秋の体力測定

使ったのはコレ！

<反復横跳び用シート>

メーカー：スクラボ
 価格：13,600円（税込）
 個数：2個



サイズ：110×300cm

<立ち幅跳びメジャーマット>

メーカー：鐘屋産業
 価格：16,880円（税込）
 個数：2個

サイズ：60×360cm×4mm

<デジタル握力計>

メーカー：鐘屋産業
 価格：17,000円（税込）
 個数：2個



行い方の工夫

感染症対策の観点からも安全に実施できるよう、並ぶ方向を工夫したり、足形を置いたりして密にならないようにした。必ず先生がついてから行うことも学校で統一した。

子どもを意欲的にする工夫

先生の記録を示したり、春の体力測定の記録を子どもたちに伝えたりすることで意欲的に取り組む姿が見られた。



実施してみて・・・

高学年は自分の体力測定の結果に関心をもち、測定していた。この結果を体育の「体力を高める運動」に向けての意欲付けに活用できると考えた。

【課題を踏まえた取組】②

1 分間で何回とべるかな？

本校では冬の間、ジンギスカンという曲に合わせてリズム縄跳びを実施している。毎年行っているが、子どもは、上手になって賞状がもらえるようになりたいという気持ちで頑張っている。しかし、学年が上がるに連れ、上手な子と全くできない子の差が顕著になってきた。そこで、リズム縄跳び期間になる前の2か月の間、誰もができる前跳びを楽しんでできる取組を考えた。



運動の機会を保障する工夫

コロナ禍で体育館を使える学年が少なくなっている中、大きな特別教室を使用し、新たに学年の割り当てを行い、運動の機会を確保した。

使ったのはコレ！

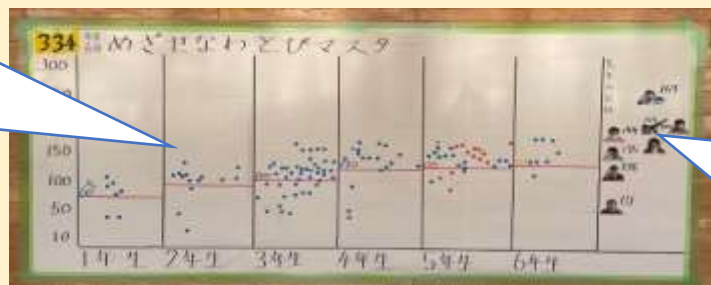
<カウンター付き縄跳び>

メーカー：Catsobat 価格：660円
 購入個数：40個（長さを変えて20個ずつ色違いを4種類購入。）



【子どもを意欲的にする工夫】

他の学年がどの位跳んでいるかを可視化した表。コロナ禍で他学年との交流が少ない中でも相手意識が芽生える。



一番端に教職員の記録を掲示することで、「〇〇先生に勝ったー！」と喜んでいる姿も見られた。

【学校全体で取り組みやすくする工夫】

使ったのはコレ！

名前：拡声器スピーカー
メーカー：MM-SPAAMPB
価格：31,000円（税込）
購入個数：2個
備考：Bluetooth 対応



1分間→30秒インターバル→1分間をエンドレスで流れる曲を作成した。休み時間の間、流し続けるだけで何度でも計測ができるので手軽に取り組める。また、Bluetooth 対応のスピーカーを使用した。

【取り組んだ成果と課題】

① 児童アンケートより

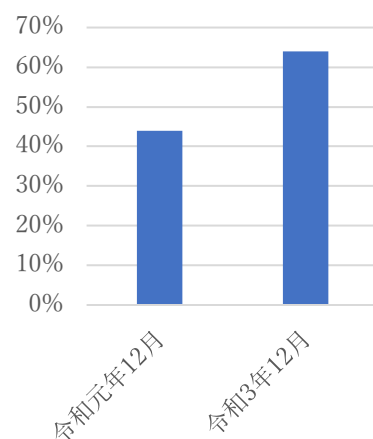
<成果>

令和元年と比べると、休み時間に体を動かして遊ぶことが多いと答えた児童の数が20%近く上昇していることが分かる。12月はグラウンドが使えなくなる時期であることから、毎年体を動かす場が限られてくる。そこで、体育館以外にも一つの学年が入る大きさの特別教室を3つ開放した。その時期に7割近くの子どもが体を動かしているという結果からコロナ禍でも場所や用具を工夫すれば十分効果的な運動の機会が作れることが分かった。

<課題>

グラウンドが使えないことや特別教室に多くの児童が来てしまうと混雑した状況になることから、2学期末に子どもたちの運動する場を確保することは課題だと言える。また、今回導入した道具とは関係ないが、本校では、休み時間の残り5分間に割り当てられた学年が体育館へ行き、リズム縄跳びをしたり、週に一度、朝の時間を使って各学年で運動をしたりしているが、今回取り組んだ縄跳びの活動との組み合わせ方も今後の課題である。

〔児童アンケートより〕
休み時間に体を動かして遊ぶことが多いですか。



② 保護者・教職員アンケートより

<成果>

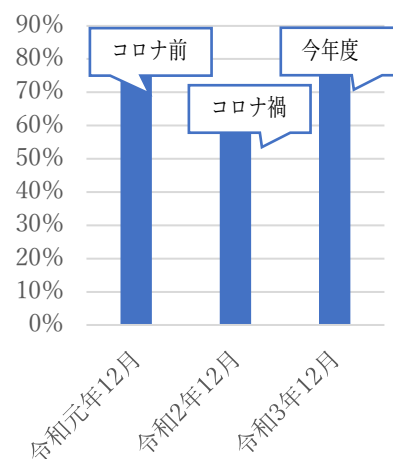
保護者アンケートの中の「お子さんは進んで体力向上に努めていますか。」という質問項目では、昨年度よりも今年度は20%近く上昇した。

教職員アンケートでは、2年続けて教職員の75%が子どもたちは休み時間に体を動かしていると回答している。運動する場所がなかなか確保できない12月ということを見ると今回の取組は成果があったと考える。

<課題>

3つのアンケート（児童・学校・保護者）から言えることは、白楊小学校として運動機会の充実をより一層図ることである。そのために、体育の時間の「十分な運動量」と「体育が楽しいと思える授業の質」を高める必要があると考える。その2つを大きなテーマとして運動の日常化につなげていくことが重要である。

〔保護者アンケートより〕
お子さんは進んで体力向上に努めていると思いますか。



<取組事例7>

北陽小 運動大好きっ子 チャレンジ

～「やってみたい」「面白そう」「できそう」という子どもの思いを高めるための挑戦～
札幌市立北陽小学校

<https://www.hokuyo-e.sapporo-c.ed.jp/>
【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

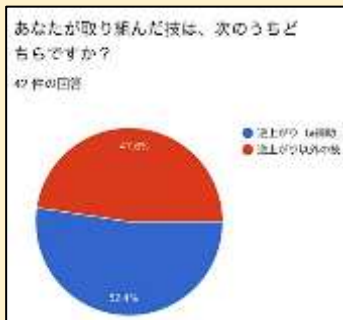


- ▲ 休み時間に運動する児童が、学年が上がるにつれて減少している。
 - ▲ 運動経験が少なかったり、運動経験に偏りがあつたりする児童がいる。
- ↓
- 運動の日常化。(RunRun チャレンジ・なわ跳びチャレンジ・マット跳び箱週間・冬の遊びを上げよう)
 - 児童の実態に応じた教具や場を設定し、「やってみたい」「面白そう」「できそう」という思いを高める。
- ※ 令和3年度「健やかな体」育成プログラムの取組も関連付けて計画

6・7月 鉄棒運動～自己の能力に適した課題を見付け、その課題に合った場や道具で**挑戦!**～

〈運動機会の確保・環境の整備〉

体育専科を行っている6年生にアンケート調査をした結果、右の円グラフのように自分の課題とする技に「逆上がり」を選択する子が、約50%占めていた。しかし、その50%の子の中でも、体力に差があるため、色々な教具や場を設定し、どの子にも鉄棒運動「逆上がり」の楽しさや自分の課題を仲間と共に達成する喜びを味わいながら運動できるようにするために、写真の「くるっと」という逆上がり補助具を3年生～6年生までの子どもたち用に2種類用意した。身長差もあるためSサイズ(身長110～130cm)とMサイズ(身長130～150cm)を購入した。



〈成果〉(行動観察)

全校的に休み時間、鉄棒を使った遊びや運動に浸る子が今年度増えました。それは、魅力的な「くるっと」は、もちろんのこと、逆上がり補助具のレパートリーの多さや、回転補助などの教具のレパートリーの多さが考えられます。安心して運動に取り組めるようにしたことで、何度も何度も技を身に付けるために粘り強く頑張っている姿が見られました。



〈用意したもの〉

[逆上がり練習器「くるっと」S・Msanwa](#) どちらのサイズも¥20,900

10月 マット週間～自分の課題にする技に合った練習場を選び、粘り強く**挑戦!**～

〈運動機会の確保・環境の整備〉

全校で、10月4日(月)～15日(金)までの2週間をマット週間として、休み時間に学年ごとの割当を決めて、自分の課題とする技に粘り強く、たっぷり時間をかけて挑戦できる機会を設けました。場も全学年統一されているので、準備や片付けの時間はかなり削減され、しっかり実運動時間の確保ができた。この週間に入る前に職員でマット研修を行い、担当する学年で「どんな力を身に付けさせたいのか」「そのためにどんな関わりや指導が大切なのか」を確認した。取組の様子は、学校HPIに10月5日に掲載した。

〈成果〉(職員へ取組の反省をとった結果～子どもの育ち～)

- ・目標を持って活動に取り組むことができた。
- ・体育の時間に目標にしていた技を、休み時間などにも積極的に取り組んだ。
- ・なかなか日程を把握できず、子どもたちを行かせられなかった。器械運動にたっぷり浸れたり、自分の課題を解決するために休み時間を利用して運動に取り組んだりすることができました。



↑Chromebookのスライドを使って学びの振り返りをしました。子どもたちは自分のマット運動で取り組んだ課題の技の動画を挿入して、学習を通して発見した技のこつを書いたり、自己の成長を振り返ったりしました。

〈用意したもの〉

ステージからのジャンプメニュー ステージまでピョンピョン上がって前転の場 北陽小の器械運動の系統表や準備活動編掲示遊びや技の掲示物 ロングマット9枚 **エコカラーハーフマット EVERNEW EKM431 ¥37,950×7枚**



購入したエコカラーハーフマットを自分の力に合わせて積み重ね安全に関脚前転ができました！



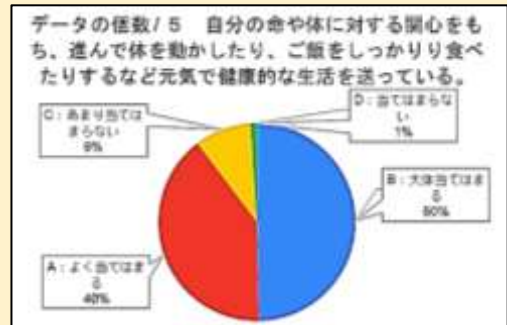
Chromebook を持ち帰りに合わせて Form での「保護者アンケート」の回答結果

〈質問内容〉

「自分の命や体に関する関心を持ち、進んで体を動かしたり、ご飯をしっかりと食べたりするなど元気で健康的な生活を送っている」

〈選択肢〉

「よく当てはまる」「大体当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」の4つのうち1つを選択



学校長から北陽小の全校児童に向けての Form でのアンケート回答結果

〈質問内容〉

2学期「学習」と「生活」の面で、どんなことを頑張れましたか？

学年	学習	生活
おおぞら	音楽 体育 算数	感染症対策 時間 忘れ物
1年生	国語 体育	遊び あいさつ かかり
2年生	算数 国語	感染症対策 時間
3年生	体育 国語 発表会	感染症対策 忘れ物
4年生	体育 発表会	感染症対策 時間
5年生	体育 算数	感染症対策 時間
6年生	体育 コスモスノート 社会	感染症対策 時間

〈2つのアンケート結果から考えられる 子どもや保護者の運動機会の充実を図る取組の認識〉

保護者アンケートの結果から、90%の方が子どもの様子や学校の取組から「進んで体を動かしている」と、思っていることを把握した。

また、全学年の一覧をみると、学習では「体育」について頑張ったという回答が非常に多かった。生活では、「感染症対策」と「時間」について頑張ったという回答が多くあった。ニュースなどでは、コロナ禍で心配されていることに、「運動不足にならないか。」や「感染症対策がしっかりできているか。」ということがあったが、北陽小の子どもたちは、どちらもしっかりと頑張っていると、子どもたち自身が実感できていたことがアンケート結果から伺えた。それは、子どもたちが「やってみよう」「楽しかった」「もっとがんばりたい！」という願いや思いをもって取り組んだので、年間を通した本校の「北陽小 運動大好きっ子 チャレンジ」の取組の成果である。

来年度も、北陽小教職員一丸となり「健やかな体」育成プログラムをもとに、子どもたちの更なる運動機会の充実を図る環境整備を進めていきたい。

ここには、紹介していない！年間の本校の具体的な取組（運動機会の確保・環境整備、用意した物、成果と課題）については、ホームページの「授業研究」に掲載！興味のある方は、是非御覧ください。どこの学校でも即実践できます！

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



<取組事例8>

「運動が楽しい！子どもたちを目指す環境づくり」

札幌市立発寒西小学校

<https://www.hassamunishi-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。委員会活動や学級活動を休み時間にすることが多く、遊びに行く機会が少なくなっている。
- 平成30年度より令和3年度5月まで校舎改築に伴い、グラウンドでの体育の授業や休み時間等での体を動かす遊びができなかった。そのため、児童の体力低下が懸念される。
- 児童数が多く、休み時間に子どもたちが遊ぶ場所を十分に確保できていない。

【課題を踏まえた取組】

<学年問わず、楽しく遊ぶ姿がいっぱい！>

休み時間における遊びの場を増やすことを目指し、空き教室を「遊びを通して体を動かすことに特化した教室」に設定し、子どもたちの遊び場として開放した。教室における密を避けるために、使用できる学年を曜日ごとに振り分けた。低学年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。子どもたちの間で自然とラダーのこつを教え合ったり、遊び方を工夫したりする姿が見られた。

「すばやさゾーン」

子どもたちの敏捷性を高めることを目標に、ラダーコース2本と反復横飛び用のマットを設置した。新体力テストの実施項目でもある反復横跳びを通年で実施できるようにすることで、子どもたちへの方法の定着と自己記録の向上を目指す。

<スピードラダー>

・1つ 7,975円(TOEI LIGHT)

難易度別で使用方法を掲示。

学年問わず楽しめるように。

<反復横跳び用マット>

・1枚 22,528円(TOEI LIGHT)

体力テストに向けて、子どもたちの技能の向上を目指す。



「バランスゾーン」

子どもたちのバランス感覚を高め、運動を楽しむことを目標に、2種類の高さのソフト平均台を設置した。低学年から高学年まで、学年問わずに楽しく遊ぶ姿が見られた。

<ソフト平均台(15×200)>

・1本 45,100円(TOEI LIGHT)

<ソフト平均台(30×200)>



「パワーゾーン」

子どもたちの筋力を高めることを目標に、握力計とエアトラックマットを設置した。新体力テストの実施項目である握力を日常的に行い、自己の記録を把握する。

<握力計>

・1つ 19,800円(竹井機器工業)

得点表と身近な動物の握力表を掲示。子どもたちが向上心を持って取り組めるようにした。

<エアトラックマット>

・1枚 66,000円(EVER NEW)

壁にくっつける形で設置。壁面に目もりを付けておくことで、自分の成長が分かるようにした。



〈発寒西小学校のその他の取り組み〉

「発寒西レイボー縄跳び検定」

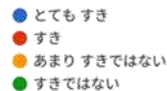
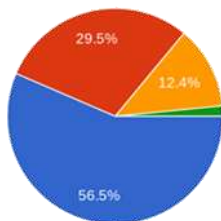
学校全体で縄跳びに取り組み、体力向上を目指す。6年間通して継続できるように、技の難易度や回数に応じて7色のカードを用意している。体育委員が中心となり運営している。



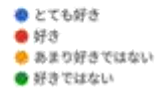
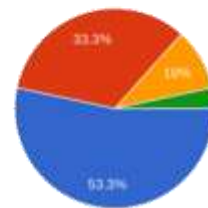
課題の改善状況

○全校児童を対象に、運動に対する意識調査を行った。調査方法としては、低学年（1・2年生）と高学年（3～6年生）に分けて、Chromebook を用いたアンケートを実施した。

うんどう（からだをうごかすあそび）は すきですか。



運動（体を動かす遊び）は好きですか。



〈本取組の成果として〉

- 取り組みの状況として、低学年は、ソフト平均台を使ってのじゃんけん遊びやエアーマットを使ってジャンプをする遊びの人気があった。高学年は、握力計や反復横跳びなどの記録を伸ばしていく種目やラダーなど技の難易度を上げていく運動の人気があった。
→多様な用具を準備できたため、学年問わず楽しめる場になっていると考えられる。
- アンケートにおいても、「運動（体を動かす遊び）は好きですか」という質問項目に対して、「とても好き」または「好き」と答えた割合が、低学年では86%、高学年では86.6%と高い水準を示した。
→次年度以降も取り組みを継続し、「運動が楽しい！」と思える児童の育成を目指す。

〈本取組の課題と今後に向けて〉

- 今年度、後期からの実施及び新型コロナウイルス対策による人数制限で、全校の子どもたちが十分に体を動かすことのできる場の設定はできなかった。
→次年度以降も取り組みを継続し、全校児童が楽しく利用できる環境作りを目指し、校内外でより楽しく体を動かせるようにしていく。さらに、取り組みカードを作成し、意欲向上に繋げていきたいと考える。
- 本取組では、「4階多目的室」を中心に行っていたため、全校の子どもたちが活動するには場所が少なかった。
→来年度からは、活動場所も増やすだけでなく、体育委員会を中心として「ハツニシ・アスレチック」や「発寒運動ランド」など、子どもたちが親しみをもてる名称にしたいと考えている。

<取組事例9>

「運動の機会を増やす！」

札幌市立藻岩中学校

<https://www.moiwa-j.sapporo-c.ed.jp/>



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

■コロナ禍における運動の機会の減少によって、体力の低下がみられる。体育の授業はもちろんであるが、昼休みや放課後等に積極的にスポーツに親しみ、生涯スポーツにつながる基礎を育てたい。

【課題を踏まえた取組】

- ・グループ単位で取り組める陸上競技
- ・ICT 機器を有効活用したダンス学習
- ・すき間時間等を利用した軽スポーツ

「グループ単位で取り組める陸上競技」

3年生の体育では、領域選択を積極的に取り入れ、1, 2年生で学習した内容を復習練習しながら陸上競技会形式で授業を進めている。

特に、フィールド種目においては、一斉授業で行うと待ち時間が長くなり、試技回数には限界がある。そこで、HJ グループ、LJ グループ、ジャベリックスロー及びジャベリックボール投げの各グループを設定し、一定時間でローテーションできるようにした。



例年実施している新体力テストの結果から、投運動（ハンドボール投げ）の記録の低下が数年続いており、投運動の底上げが必要である。その為にパワーがあるだけでは上手に飛ばせられないところに面白みがあるジャベリックスロー及びジャベリックボール投げを取り入れた。

〈ジャベリックボール〉 ¥2310×9

〈ターボジャブ〉 ¥3850×8

「すき間時間を活用した軽スポーツへの取り組み1」

感染症対策として、球技等のゲームの人数を減らしたため、授業中の待ち時間が多くなってしまいう対策の一つとして、ボッチャを購入し、体育館渡り廊下で基本的なルールで試合を楽しんだ。



〈ボッチャ〉 ¥38720

「ICT 機器を積極的に活用したダンス授業」

今年度から導入されたクロームブックは、早い動きの分析には不向きであるが、ダンス等の表現運動の練習や動きの全体把握には効果的に使用できる。



〈タブレットスタンド〉 ¥5280×5

「すき間時間を活用した軽スポーツへの取り組み2」

ニュースポーツの一つ【アルティメット】にも取り組み、ゴール型の戦術を工夫して学ぶことができた。



【課題の改善状況について】

令和元年度と令和3年度に実施した、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点(下表)を分析すると、男女とも札幌市全体の数値よりも上回っている。また、令和元年度と令和3年度を比較すると、本校男子以外の数値は減少傾向にある。これは新型コロナウイルス感染症の蔓延による、休校やさまざまな活動制限によるものと推測される。本校においても給食の配膳や後片付けに時間がかかるようになり、昼休みの時間が10分しか確保できない。体育の授業においても活動内容に制限が加わり、部活動の休止期間が延長される等によって、運動を行う機会が減少している。

このようなことから、授業の改善や日課の工夫によって生徒たちが主体的に運動に親しむ機会を増やすことが重要である。

	令和元年度	令和3年度	変化
藻岩中男子	41.63	41.91	+0.28
札幌市男子	39.43	37.88	-1.55
藻岩中女子	46.94	44.50	-2.44
札幌市女子	45.61	42.68	-2.93

<取組事例 10>

「運動機会充実推進プロジェクト 全校による取組」

札幌市立月寒中学校

<https://www.tsukisamu-j.sapporo-c.ed.jp/>

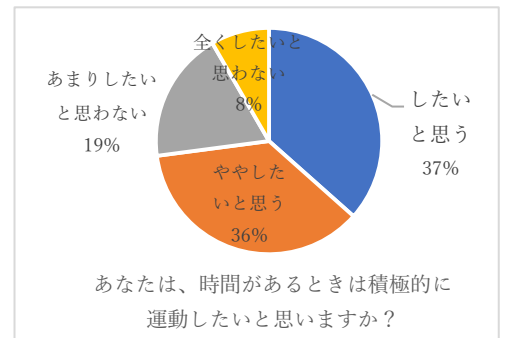
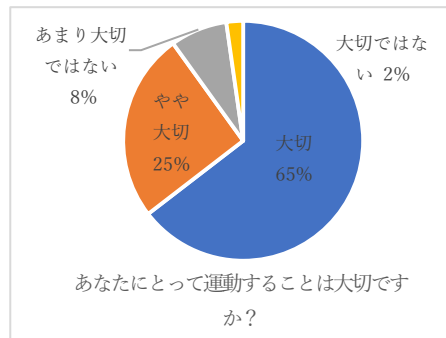
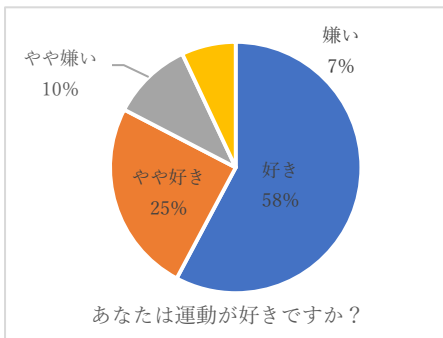


【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 緊急事態宣言、まん延防止措置等による部活動休止、行事の精選による体育的行事の中止、廃止の影響で運動の機会が減少したため、今回の取組を通して運動機会を創出すること。
- 健やかな体をつくるため、感染症対策に配慮した運動機会の確保及び運動習慣を確立すること。

【課題を踏まえた取組】

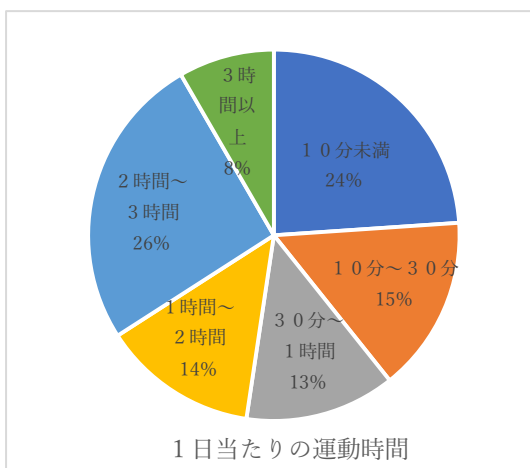
<取組前のアンケート結果>



取組前のアンケート結果から、本校生徒は運動が好きで、運動することの大切さについて理解している生徒が多いが、積極的に運動したい生徒の割合が若干少ない傾向があることが考えられる。

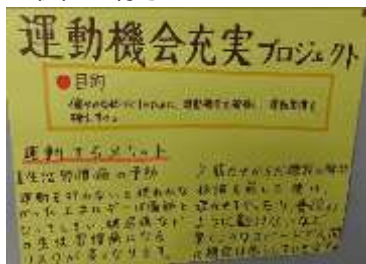
また、1日当たりの運動時間(体育の授業以外、部活動も含む)について、全校生徒の3分の1程度が2時間以上の運動を行っているが、10分未満の生徒も全校生徒の4分の1程度いることから、運動は好きだが運動する機会が少ない生徒、運動があまり好きではなく運動することに消極的な生徒も楽しく運動できるように、生徒会をはじめ各常任委員会の協力を仰ぎ、全校で運動できる機会を創出し、運動習慣の確立を目指した。

各常任委員会での取組一覧



委員会・局会	活動内容
生徒会役員 学級代表	運動することによるメリットについての啓発活動(ポスター制作、掲示)
生活	授業開始2分前立腰
保給	朝の1分トレーニングの動画撮影 …朝学活の時間を活用
厚生	握力測定会の運営
文化	階段の掲示物の作成
放送	トレーニング動画の放送 …朝学活の時間に合わせて放送
図書	体力向上に関わる書籍の特集
編集	各活動の紹介新聞作成

<取組の様子>



運動を行うことによるメリットについて様々な観点からポスターにまとめて掲示した。運動を行う重要性について知るきっかけとなった。



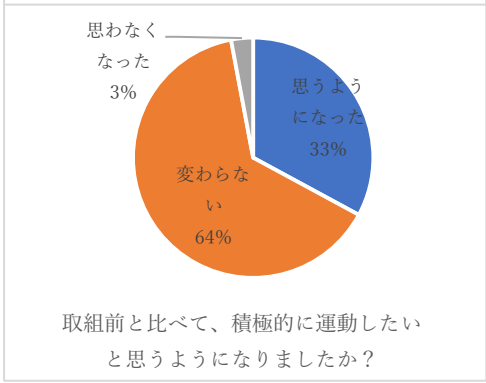
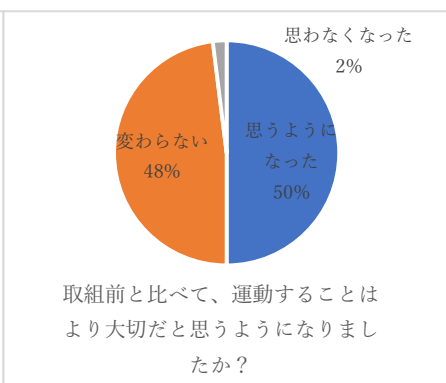
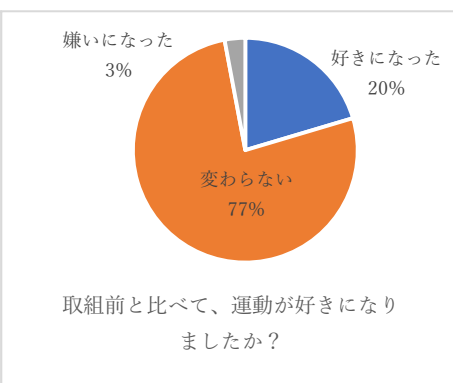
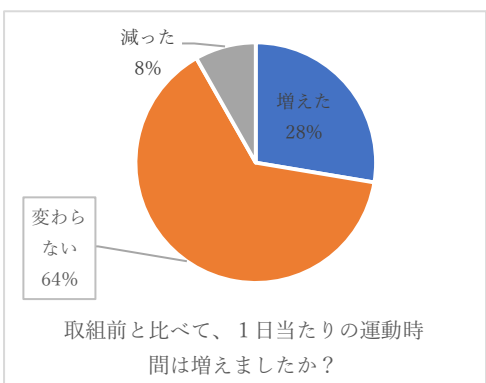
地下鉄の駅の階段のイメージで掲示物を作成した。階段を上る生徒に向けた心温まるメッセージによって、意欲のある取組となった。

委員会での取組の一つとして握力測定会を行った。いい記録を出すために一生懸命頑張る生徒が多かった。



取組のスケジュール
 1 2月上旬…取組前の事前アンケート
 1 2月中旬～2月上旬…全体での取組
 ※握力測定会は1 2月下旬に実施
 2月中旬…取組後のアンケート

<取組後のアンケートから>



アンケートの結果から、運動に対する興味関心や意欲、運動時間の増加について、多少の効果はあったものと考えられる。新型コロナウイルスの影響で、当初予定していた通りの活動が行えなかった中でも、生徒は楽しそうに運動に取り組んでいた。

アンケートに「運動する機会や運動時間を増やすためにはどのような取組をしたらよいと思いますか？」と設問したところ、学校で取り組むものから、家でも取り組めるものまで様々な回答が得られた。以下、回答の一部を抜粋したものである。

- ・学年対抗、クラスごとの球技大会・勉強の合間に運動したらいい・1日1回家の周りを走ってみる
- ・放課後に校庭の雪かき・なるべく階段を使うことを意識する！・家で筋トレなどできる運動とかを考えてやってみる
- ・昼休み、体育館でシャトルラン・朝にラジオ体操・毎日余った時間にランニング・体育を頑張る・縄跳び
- ・放課後に教室でできるトレーニングを自由参加で行う・朝のトレーニングを続ける
- ・授業直前などに一分程度でできる運動などを皆で行う・昼休みに座ってでもできる軽い運動をテレビで放送
- ・ある目標を定めて、それに向かって皆で頑張る・運動する日が連続で続いたら、ハンコがもらえるなど
- ・「今日の日課！」のようにその日の運動を促す

【課題の改善状況】

・取組を通して、コロナ禍においても運動を継続して行うことができる機会を創出することができた。朝のトレーニングについては、取組後のアンケートによると今回の取組の中で半数以上の生徒がよい取組だったとの回答があったため、次年度以降も継続して行い、運動機会を確保していきたい。

・運動することは大切であると考えられる生徒が取組前よりも増えていることから、運動習慣の確立への第一歩を踏み出したと考えられる。今回の取組を、さらに運動への意欲や運動時間の増加へつながるように、生徒の意見を踏まえながら、次年度以降様々な取組を考えていく必要がある。



令和3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4年5月