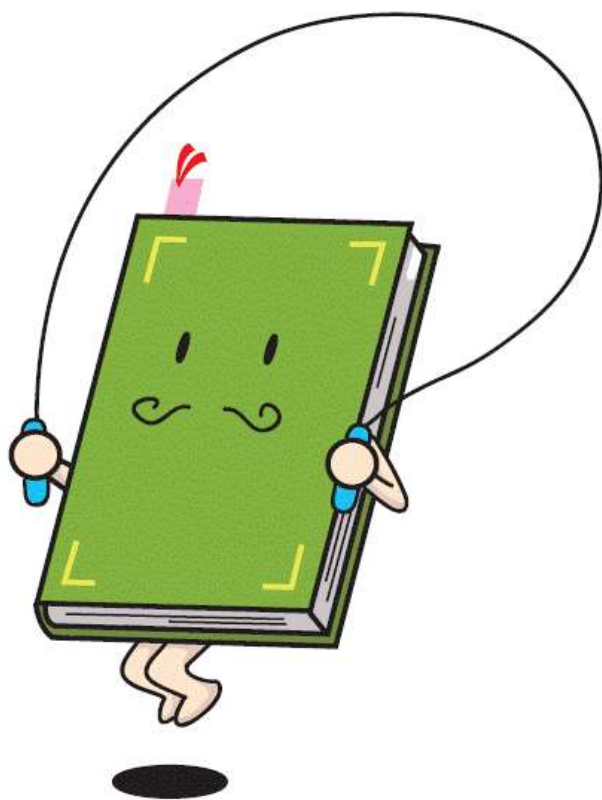


# 学校における 運動機会の 充実を図る 環境整備 推進事業



<取組事例 1>

「33%を0%にする」

運動は好きだが運動していない児童33%

札幌市立栄東小学校

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

栄東小

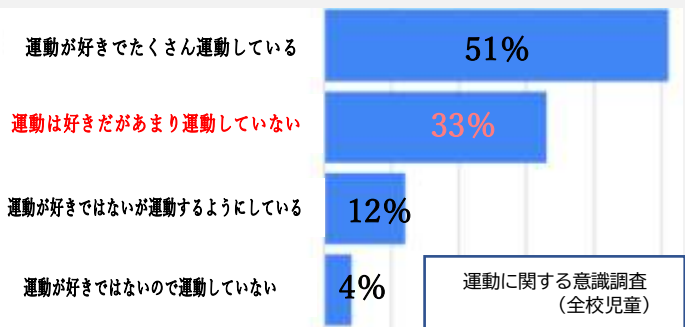


【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

★「運動が好きだがあまり運動していない」という児童33%に着目した。0%を目標に、子どもが自分から運動する意欲をもてるよう運動環境を整えていく。

《学校全体の課題》

- 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。
- 冬になると激減する体を動かして遊ぶ場の整備。



【課題を踏まえた取組】

体幹 ROOM

バランスディスクとトランポリンを使って体幹を鍛える部屋「体幹 ROOM」を作りました。全校の児童が中休みや昼休みに取り組み、友達と遊び方を工夫して楽しさや負荷を増やす子もいました。

【購入したのはコチラ！】

〈バランスディスク 40〉

品番:H-7412

価格:1,950 円

購入数:8個



〈ジャンピングシェイプ 120〉

品番:H-7158

価格:15,750 円

購入数:3個



逆上がりチャレンジ

補助ベルトを使って鉄棒から体を離さずに回転する感覚を身に付けることができます。

【購入したのはコチラ！】

〈逆上がり練習補助ベルト 125〉

品番:T-1745

価格:1,800 円

購入数:6 個



SHDP(栄東ドッジボールパーク)

グラウンドにロープを張ってドッジボールコート常設しました。休み時間には子どもたちが自然とコートに集まり、異学年で一緒に遊ぶ機会が増えました。

【購入したのはコチラ！】

〈グラウンドロープ6×300〉

品番:G-1586

価格:9,450 円

購入数:2 個

〈グラウンドロープ杭 L15〉

品番:B-5947

価格:3,300 円

購入数:1 個



## ジャンプ ROOM

カウンター付きのとびなわを使って、1分間で跳んだ合計回数を記録しました。購入したポータブルマイクスピーカーを使って、リズムカルな音楽(1分間)⇒インターバルの音楽(15秒)を休み時間中リピートし続けました。体育の学習の初めにも取り組み、自分の新記録を目指してチャレンジしました。

### 【購入したのはコチラ！】

〈カウンター付き跳びなわ〉

品番:Catsobat

価格:1,050円

購入数:40個

〈エアなわ跳び なわなし跳びなわ〉

品番:TASEN

価格:1,000円

購入数:10個

〈ポータブルマイクスピーカー〉

品番:CICONIA TY-1800

価格:24,000円

購入数:1個

〈ゴムロープ・カン座〉

ゴムロープ2m:価格420円

購入数:6個

カン座(2個セット):140円

購入数:26個



跳べない児童も同じ運動量を確保できるようにエアなわとびも購入しました。

学年ごとに記録を表にして貼っています。先生の記録、日本記録、世界記録に挑戦して毎日跳び続けています。

いつでも気軽に跳べるよう、保管方法を工夫しました。TM(跳びたい時に持てる)式で体育館とジャンプ ROOM に保管しています。



### ケンパ「や廊下(やろうか)！」

体育館前の渡り廊下で自由に並び替えることができるケンパゾーンを作りました。この時だけは普段は遊べない廊下で遊ぶことができます。学年によって間隔や並べ方、色の配置を変えたり、遊び方を工夫したりと新たな遊びも生まれました。体育の授業でも使用しています。

### 【購入したのはコチラ！】

〈アクティブスペースポット6色〉

品番:B-7140A

価格:2,475円

購入数:4セット



## 【取組の成果と課題】

◇令和5年2月に行った児童の意識調査では、運動する(体を動かす遊び)ことが好きと回答した児童が87%、体育の授業が好きと回答した児童が88%と、今年度の環境整備と授業改善の成果が見られた。

◇今回新たに設置した体幹 ROOM は全校児童の89%、ジャンプ ROOM は全校児童の71%が利用していたことから、屋内で気軽に体を動かせる場の整備は子どもたちの運動意欲の向上につながっていた。

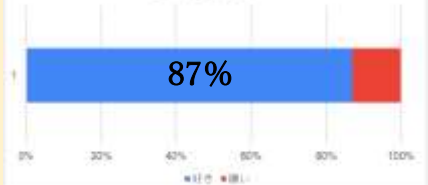
◇夏～秋にかけて全校で取り組んだ GOTO エイト(マラソン)の取組には全校児童の90%が参加していた。

◆全教職員で共通理解を図り、役割を明確にすることで、取組を継続しつつ、改善、発案していく学校体制を目指していく。

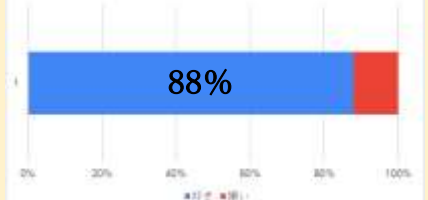
◆全く運動していない児童0%に向けて、体育の授業における「十分な運動量の確保」と「運動が楽しいと思える授業の質の向上」が必要である。

運動に関する意識調査  
(R5年2月全校児童で実施)

1. あなたは運動する(体を動かす遊び)ことが好きですか？



2. あなたは体育の授業が好きですか？



## <取組事例2>

# 「運動機会を充実させ運動に対する意欲の向上を図る」

札幌市立栄緑小学校

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



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- ◇「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、運動・スポーツの習慣については、積極的に運動する子どもとそうではない子どもの二極化傾向が見られる。
- ◇また、冬季の休み時間は、体を動かして遊ぶ子どもが減少する傾向が見られる。
- ◇以上のことから、運動機会を充実させ、子どもの運動に対する意欲の向上を図っていきたい。

### 【課題を踏まえた取組】

◇<sup>さんま</sup>三間(仲間・時間・空間)を創出することで、学校において、授業以外で子どもの運動機会の充実を図った。

#### 仲間

##### ■健康委員会による体力テスト

- ・5・6年生の健康委員が体力テストを企画。立ち幅跳びや握力、長座体前屈の測定者となって全学年に関わり、運動能力に関心をもたせようとしていた。
  - ・自分の記録をカードに記入することが動機付けとなり、何度も自発的に測定してもらおうとする子どもが見られた。
  - ・立ち幅跳びの測定で使用したジャンプシートは常設することとした。
- 【購入したもの】簡易式ジャンプシート (20020円×1枚)



##### その他の取組として

- ペア学年(異学年交流)の友達と一緒に遊ぶ。  
定期的実施。上級生が計画を立てて運動遊びを行った。内容は、ボール遊び、鬼遊び、雪合戦など。上級生が手本となって遊びやよりよい動きを教えていた。
- クラス全員で一緒に遊ぶ。  
各クラスの取組。グラウンドや体育館で、季節を問わず行われていた。
- 教師も一緒に遊ぶ。  
子どもと一緒に遊ぶ姿を毎日目にした。教師がプレイリーダーとして遊びを教えていることもあった。



#### 時間

##### ■「時間」を充実させる

- ・教師が見守れること、一緒に遊べることから、中休みや昼休みの時間を充実させる取組を行っていった。



### ■当てたくなる「的」を設置

- ・グラウンドのバックネットに的を設置した。子どもたちは的をめがけてボールを投げたり、蹴ったりしていた。
  - ・的までの距離を変えたり、的の位置によって得点を変えたりするなど、工夫して遊ぶ姿も見られた。
  - ・的は、破損時の安全性を考えてゴム製のものを使用した。
- 【購入したもの】 ステップカラーラバーリング (13860 円×1)



### ■跳びたくなる「円」をペイント

- ・グラウンド横の通路部分にたくさんの円をペイントした。
  - ・ペイントされている円を片足（ケン）や両足（パー）で跳んだり、色を限定して鬼ごっこをしたりするなど、工夫して遊ぶ姿が見られた。
- 【購入したもの】 「道路線引きスプレー（白・黒・オレンジ）」 (18649 円×1)



### ■跳んだり歩いたりしたくなる「ライン」や「平均台」を設置

- ・グラウンドや体育館、なわとび広場に加えて、多目的室も遊び場として開放した。
- ・多目的室には、床にラインテープを貼ったり、平均台やトンネル、ハードル等を設置したりした。
- ・はしご状に貼られたテープを両足で跳び、「ドンじゃんけん」をして遊ぶ姿が見られた。また、デコボコした平均台ややわらかい平均台の上で「ドンじゃんけん」をしたり、ラインを利用した鬼ごっこをしたりして楽しむ様子も見られた。

【購入したもの】

ラインテープ (2786 円×10)

デコボコバランス平均台 (6本組 30525 円×1)

折りたたみバランスビーム (10395 円×1) やわらかい素材の平均台

レインボートンネル (35640 円×1)

ジャンプ&スプリングマット (11220 円×1)

エクササイズハードルシステム (21175 円×1) 平均台とハードルを組み合わせると楽しむことも可能



### その他の取組として

- 前期はグラウンドに「ドッジボールコート」や「50m走のコース」を設置した。
- また、グラウンドを「ボール遊びエリア」と「道具を使わない遊びエリア」とに区切ることでより安全に、安心して遊べるようにした。
- 体育館は2学年が同時に使用できるように休み時間の使用割り当てを工夫した。
- 「なわとび広場」を常設した。
- 冬季は、グラウンドに雪山（大・小・2連こぶ）を設置した。

### 【課題の改善状況】

- ◇全校の子どもたちを対象に「進んで体を動かしているか」を問うアンケートを7月と12月に実施した。
- ◇7月は85%以上の子どもが肯定的な回答(89.4%)をし、運動意欲が下がる傾向にある冬季(12月)においても、7月と比べて数値は下がるものの85%以上の子どもが肯定的な回答(87.8%)をしていた。
- ◇今年度、三間(さんま)を創出することで、運動機会の充実を図っていった。アンケートの結果からは、運動に対する意欲の高さが見られた。運動習慣の定着や体力の向上には、今後も継続した取組が必要である。運動好きの子どもがさらに増えるよう、実態に応じて三間の改善を行っていく。

## <取組事例3>

# 「三間を創出し“～したい”を生む運動環境づくり」

札幌市立資生館小学校

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



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 学校の周辺に運動に取り組める十分な空間が少ない(空間)。
- 校区が広大なため、バス通学の児童も多く放課後に子どもが公園や空き地に集って活動する機会が少ない(仲間、時間)。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 放課後のグラウンド開放の実施

放課後に学校のグラウンドを開放して児童が鬼ごっこや遊具、ボール運動などに取り組む場を設定した。

- ・5時間授業の学年は、一度帰宅したら、6時間授業の学年は放課後に直接グラウンドで遊べるようにした。
- ・担当学年を輪番制とし、開始時と終了時に教師がボールやコーンを出したり片付けたりした。

- 〈ティーボールセット 11インチ (トーエイライト製)〉  
・15,800円×1
- 〈スマイルボールキッズバスケット 5号 (ミカサ製)〉  
・2,156円×5



#### 〈取組から〉

放課後グラウンド開放(以下、グラウンド開放)直後から、**多くの子どもたちが利用していた**。学年をまたいで、ドッチボールやサッカーに取り組む様子も多く見られ、**異学年での交流も活性化していた**。また、体育の学習で行ったバレーボールやTボールを実施する児童もあり、既習内容を日常的に行う姿が見られた。多くの児童から**「楽しかった。」「友達が増えた。」「もっと遊びたかった。」**といった感想が挙がっていた。

#### 〈今後〉

今回は9月末までの時期でグラウンド開放を行ったが、児童の利用状況を鑑みて、来年度は**10月末までの実施を視野に入れることにした**。また、「ストリートバスケットゴール」も購入し設置を検討していたが、実施時期や納入時期とのズレから今年度は利用できなかったため、来年度は、開始時に設置する予定である。

#### なわとびによる運動機会の創出

なわとびの技やリズムなわとびを運動委員会が中心となり全校に紹介することで、休み時間や放課後におけるなわとび運動への意欲喚起を図った。

- ・児童が学校の **ICT 機器と接続して自主的に曲を再生して練習できる** 環境を整備した。

- 〈Bluetooth スピーカー〉  
(JBL 製)  
・48,400円×1



#### 〈取組から〉

休み時間に、自分たちで曲を再生しながら**練習に取り組む姿が見られた**。リズムなわとびの流れを拡大印刷した紙を掲示しておく、確認しながら動きを揃えることができていた。

#### 〈今後〉

まだ活動が全校に浸透しきっていないので、今後は給食時間のテレビ放送などを通して活動を紹介することや、学年の実態に合ったなわとびの技を紹介する活動を予定している。

### 体力測定スペースの実施

地下ホールに体力測定を実施できるブースを設置し、運動委員会を中心に「体力測定週間」として期間限定で運営を行った。各学年で使用できる割当てを決め、休み時間に測定を行えるようにし、測定は運動委員会が行った。

- ・測定種目は、「**長座体前屈**」、「**立ち幅跳び**」、「**握力**」とした。
- ・測定シートに**体力を高めるための運動を例示**することで、児童が自身の体力の課題を知り、**主体的に運動に取り組める**ようにした。

〈立ち幅跳び用メジャーマット〉  
(トーエイライト製)  
・23,800円×1

〈握力計 ST3〉(トーエイライト製)  
・10,000円×1



〈取組から〉

多くの学年の児童が**積極的に参加する様子**が見られた。また、測定結果から自分の体力の現状を把握し、レベルアップに**必要な運動を考えて実施しようとする姿**や「**次までに記録を伸ばしたい。**」といった声も多く確認された。

〈今後〉

今回は期間を限定しての実施だったが、今後は**学期ごとに開催**することで、児童が**自身の体力の変化に着目**できるような工夫を考えていく。

### 「ボッチャ」による運動意欲の喚起

運動の得意、不得意に関係なく仲間と取り組むことのできるボッチャを空き教室の一部に用意し、休み時間などに児童が取り組めるようにした。

- ・**ボッチャの研修会**を教員向けに実施。
- ・**簡易的なボッチャコート**を3面用意。
- ・**ルールの紙を掲示**して主体的に取り組めるようにした。

〈ボッチャボール EV〉  
(エバニュー製)  
・18,150円×3



〈取組から〉

ほとんどの児童が初めて行うスポーツであり、**運動能力に関わらず積極的に活動する姿**が多く見られた。

〈今後〉

今年度はボッチャセットの入荷が遅れてしまい、全校の児童が十分に運動に浸る時間を確保できなかった。来年度では、ゲームのルールなどを給食時間のテレビ放送を通して紹介し、意欲の喚起を図っていく。

## 【課題の改善状況】

### グラウンド開放への評価

グラウンド開放について、全職員にアンケート調査を行った。

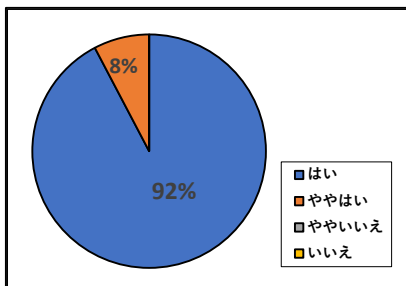


図1. グラウンド開放は運動機会向上に効果的でしたか？

図1より、**9割以上の職員が大変効果的であると評価**していた。またその理由として、**学年が入り交じりボール遊びや鬼遊びを行っていたことや、体育で学んだ運動を行っていたこと**等が挙げられた。

### 体育以外での平日の運動時間

グラウンド開放を利用したことがある児童、ない児童で平日の運動時間を比較した。

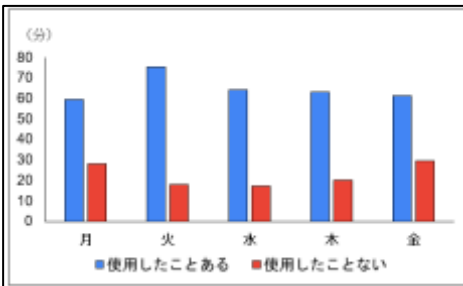


図2. グラウンド開放を使用したことがある児童、ない児童の平日の体育以外での運動時間の比較

図2より、全ての曜日において、**グラウンド開放を利用したことがある児童の体育以外での運動時間の平均値が高い傾向**にあった。このことから、グラウンド開放は**本校の児童の運動機会や運動時間の向上に対して有用**であった可能性が高い。

### 児童の意識調査

グラウンド開放を利用したことがある児童に対してアンケート調査を行った。

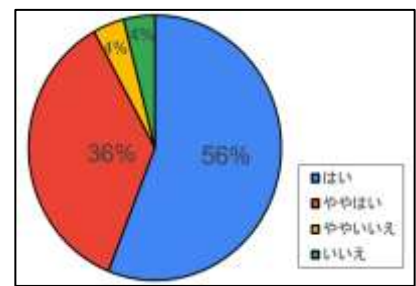


図3. グラウンド開放に参加して運動する機会や時間は増えましたか？

図3より、グラウンド開放を利用した児童の**9割以上が、グラウンド開放に参加したことで自身の運動機会や運動時間が向上した**と回答していた。今後はより多くの児童が自ら「**参加したい**」と感じる環境づくりを進めていく。







### 「むぎわらぼうし」大看板の設置

◇子どもたちが楽しく植栽活動を行えるように「むぎわらぼうしの大看板」を設置した。

＜畑に行く道に大看板を設置＞

◇看板(縦 0.91m×横 1.26m)に栽培活動が楽しくなるようなデザインを施し、進んで畑に足が運ぶようにした。

◇デザインは本校の教諭が担当した。

＜大看板＞

・ 55,000円×1枚 (まるみ社製)



◇「すごい。すごくきれいな看板で、楽しくなっちゃう。」(3年生児童談)

◇子どもたちは以前から畑に足繁く通っていた。今回の看板の設置によって、より楽しく栽培活動に取り組み、さらに意欲的に畑に向かうようになった。次年度も楽しみである。

### 「お世話グッズ」の充実

◇子どもたちがお世話したい時に順番を待たずですぐお世話できるよう、じょうろの数を大幅に増やした。これによって、子どもたちはより積極的にお世話をするようになった。

＜トンボじょうろ＞

・ 1個 753円 × 5個 (新輝合成社製) 低学年用 : 4L

・ 1個 995円 × 6個 (新輝合成社製) 高学年用 : 6L

◇今までは、じょうろが20個程度だったのが10個以上増えて、クラスの児童全員が同時に使えるようになり、一人一人の活動の幅が広がった。



### 課題の改善状況

- ・体育や休み時間に体を動かすことが好きな児童の割合はだいたい70%弱が続いている。年度が変わっても高学年になるほど割合は低くなる傾向は変わらない。
- ・令和3年度の全国体力調査では、運動が好き、体育の授業が楽しいと感じている児童は9割程度いるが、男子は全国に比べて割合が低い。

↓

- ・歩数計を付けて活動し、歩数の数字が増えていくことで、運動する意欲が上がっていくと考える。
- ・今年度、7月より12月の児童アンケートの方が割合が多くなったのは歩数計の効果と考えられる。

休み時間も歩数計を付けて鬼ごっこ



◇児童アンケート (全校児童)

体育や休み時間に、体を動かすことが好きな児童の割合 (%)

R3 中間アンケート 7月 69.5%

R3 年度末アンケート 12月 68.0%

R4 中間アンケート 7月 67.6%

R4 年度末アンケート 12月 69.2%

◇5年全国体力調査 (R3)

○運動が好き・やや好きな児童の割合 (%)

男子 : 85.7% 女子 : 85.7%

※男子は全国より低い。女子は全国並。

○体育の授業が楽しい・やや楽しい

男子 : 92.8% 女子 : 90.5%

※男子は全国より低い。女子は全国並。

- ・今年度は、秋以降の取組だったので、活動の意欲の変容をはっきりと捉えることが難しかった。次年度は、春から取り組むことができるので、子どもたちの様子をしっかりと見取っていきたい。
- ・子どもたちは放課後や休日にも歩数計を付けて活動することで、自分の運動量や健康について考えるようになった。次年度の児童アンケートや体力調査の結果に期待がもてる。

## <取組事例5>

# 「新川から世界へ！」 ～子どもが意欲的に運動に向かう環境づくり～

札幌市立新川小学校

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



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 「天気の良い日は外遊びをしよう」と声掛けを行っているが、積極的に休み時間に遊びに行く子と、そうでない子の二極化傾向がみられる。
- 現在、本校の休み時間は、鬼遊びなどの走る遊びや、ボール遊びが大半を占めているが、遊ぶことができる種目が少ない。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 「新川から世界へ」をスローガンに記録に挑戦する

#### ☆ファストランを使って先生・世界選手と競走！

- ・スタート時にボタンを押すと自動でストップウォッチがスタートされ、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で停止し、タイムを計測できる。
- ・グラウンドにロープと釘で 50mのコースを常設し、いつでもすぐにタイム計測をすることができるようにした。児童が引っかからないよう、5cmごとに釘を打ち、ロープを固定した。冬期期間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るので、融雪後に点検してから使用を再開しようと考えている。



・ワイワイファクトリー FAST-Run 141,240円  
専用三脚 4,183円

- 設置時期が遅くなってしまったため、児童全員に経験させることはできなかったが、「先週より早くなった！」「先生のタイムにもう少しで追いつきそう。」といった声が上がっていた。
- 友達同士で「何秒か競走しよう！」と声を掛け合い、ふだん外へ遊びに行かない子も一緒に外へ出て体を動かす姿が見られた。



## ☆目指せ！「フリースロー名人」

- ・バックネットのフェンスにバスケットゴールを設置し、フリースローコーナーをつくった。バスケットゴールが落ちてくることがないよう、既存のネジに加え、プレートを作り固定を強化した。
- ・玄関にボールを入れるためのかごを設置し、子どもが自分たちで片付けを行えるようにした。



・スポーツハウス	バスケットゴール	29,865 円
	バスケットボール 10 個	17,325 円
	コーナープレート 50枚	



- ドッジボールなどボールを当てて遊ぶ内容とは違うため、女子や運動に慣れていない子も安心して遊ぶことができるため、ふだん外に出ない子も、積極的に遊びに行く姿が見られた。
- 体育でバスケットゴール型の学習をしていない低学年の子も楽しみながら遊ぶことができ、学習を楽しみにする声が上がっていた。

## 【課題の改善状況】

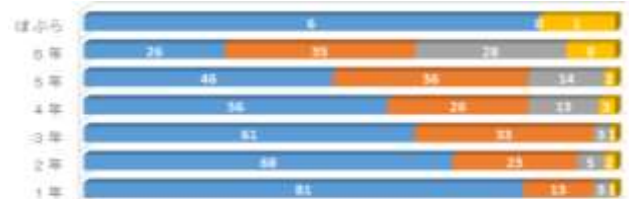
### 課題の改善状況について

#### 【成果】

- ・児童アンケートでの「体育や休み時間に、進んで体を動かしていますか？」の項目で全校児童の約85.1%が肯定的に答えていた。
- ・取組を通して外へ遊びに行く児童の割合が増えた。また、限られた子だけが外へ行くのではなく、ふだん外へ遊びに行くことがなかった子も外へ遊びに行く姿が見られた。
- ・バスケットボール・ファストランと遊ぶことができる種目が増えたため、子どもが分散し、場所にゆとりをもって遊ぶことができ、子どもの運動量・満足感を充実させることができた。
- ・ファストランで上級生が下級生のタイム計測を手伝うなど、学年を超えて共に運動を楽しむ姿が見られた。
- ・「もう少しで先生の記録に追いつけるかもしれない！」など、記録を意識することで、意欲的に繰り返し運動に取り組む姿が見られた。

#### 【課題】

- ・今年度、後期からの実施になってしまったので全校児童が十分に活動に取り組むことができるような場の設定ができなかった。
- 来年度以降は、児童会活動と連携して周知することで、全校児童が楽しみながら運動に取り組む環境づくりを目指し、より一層盛り上がる取組をしていきたい。
- ・児童アンケートの「体育や休み時間に、進んで体を動かしていますか？」での高学年の肯定的な回答が低い。
- 今年度だけの結果では判断するのは難しいため、学校として来年度以降もこの取組を継続することによって、高学年の運動への意欲向上につなげていきたい。





## <取組事例6>

# 「誰もが楽しい！ やってみたい！ 環境づくり」

札幌市立澄川西小学校

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



### 【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 新体力テストより、「反復横跳び」はどの学年の平均も全国平均との開きが大きく、敏捷性に乏しいことが伺える。
- 「ソフトボール投げ」に関しては、学年によって差はあるものの、全国平均と3m以上の差がある学年もあり、巧緻性や投の運動能力を育てていく必要がある。
- コロナ禍における運動機会の減少もあってか、積極的に運動する子とあまり運動が好きではない子の差が大きくなってきた。

### 【課題を踏まえた取組】

#### 「トレーニングキットの設置」

- 本校の課題である敏捷性や持久力を高めることができるように、空き教室やホールに設置する。
- 休み時間に活用できるようにする(活用状況によっては、使用学年を割り当てる)。

#### 【使用方法】

##### <スライドボード>

- ・靴に付属のカバーを付ける。
- ・ボードの上を左右にスケータリングをする。
- ・回数やタイムを計測する。

##### <マルチジャンパー>

- ・ハードルやジャンプ、アジリティトレーニングとして行う。
- ・任意の高さにセットし、跳んだり、くぐったりする。

##### <スピードトレーニングキット>

- ・トレーニング盤の光り方やスピードを設定する。
- ・次々に点滅するので、素早くセンサーにタッチを繰り返す。
- ・複数準備することで、複数人で行ったり、2人対戦で行ったりすることも可能となる。

#### 【購入物品】

##### <スライドボード> (PIVOT GEAR)

- ・1台 6,800×5セット

##### <マルチジャンパー> (NISHI) 10台セット

- ・1組 29,000×1セット

##### <スピードトレーニングキット> (DOMINATE)

- ・1組 45,000×2セット



#### <取組>

- 体力委員会が「体力アップコーナー」と題し、中休みの運動として企画した。いろいろな運動ができるよう工夫して配置した。記録カードを作り、意欲向上へとつなげた。
- 体育の学習でも活用でき、ウォーミングアップの中でも取り上げる学級があった。

## 「ロケット投げ遊び」

□投の運動能力を育むために、休み時間を活用した遊びを推奨する。

□冬場でもできる遊びとして、玄関にも設置。体力の向上と遊びの幅を広げることを目的とする。

### 【使用方法】

<フォームロケット>

- ・ロケットを遠くへ飛ばすように投げる。
- ・正しいフォームで投げることで飛距離が伸びる。
- ・全身を使った投げ方が身につく。

### 【購入物品】

<フォームロケット> (エバニュー)

- ・ショート 1組 5,816×1 セット
- ・ロング 1組 6,608×3 セット



### <取組>

○体力委員会が企画し、学年ごとに体育館で取り組んだ。ハンドボールも置き、違いを感じながらどの子も楽しむ活動となった。

○素材がポリエチレンでできていて、安全に活動することができた。

○冬場の外遊び推奨として、活用を図った。

## 【課題の改善状況】

### ○児童アンケート

「遊びやスポーツでいつも体を動かしている」に肯定的な回答 R3年度 81.7% → R4年度 88.1%

### ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査

「運動・スポーツが好き」に肯定的な回答 男子:92.9% 女子:95% (R3・R4いずれも同様)

「体育の授業は楽しい」に肯定的な回答 男女ともに100% (R3・R4いずれも同様)

コロナ禍で体を動かす機会が減少したと感じている児童も多いが、これまで以上に体育の授業や休み時間の取組を工夫し、体を動かす時間を確保したり、「楽しい!」「やってみたい!」と思えるような環境を整えたりすることで、体を動かすことを楽しみ、更なる体力向上へとつなげていきたい。

## 【今後に向けて】

活動部が中心になって、全職員が共通理解のもと「運動機会の充実」と「体力向上」に向けて取り組んでいく。今年度までの取組を継続するとともに、運動したくなる環境を増やしていく。

- ・なわとびの日の設定(7と8のつく日は、休み時間に全員がなわとび)
- ・なわとびチャレンジの継続(短縄のチャレンジカード)、ICTの活用
- ・休み時間の全員遊びの継続と、冬期間の外遊び推奨
- ・体力委員会主催の体力UPコーナーの充実
- ・運動したいと思わせるような環境づくり(本事業)
- ・50m走、ドッジボールコート、反復横跳びコーナー等の常設



<取組事例7>

「休み時間に体を動かしたくなる環境づくり」

札幌市立豊平小学校

<https://www.toyohira-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3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」のアンケート結果から、体育の時間や運動することを「楽しい」と感じている児童の割合は、全国平均よりも男女ともに高かった。  
一方で、「長座体前屈」以外、他の種目では、全国平均とほぼ同程度か、下回る結果となった。感染症対策のため、中休みの体育館・グラウンドの使用割り当てが減っていることや、休み時間に運動することに気持ちが向かない児童が多数いること等、体育の授業以外での運動の機会が減少傾向にあることも一因と考えられる。
- 調査結果では、女子の投力が特に低かった。運動時間・運動機会の確保が課題である。

【課題を踏まえた取組】

<投げるチャレンジ！>

体育館とグラウンドに「的あて Zone」の設置

<Before>

体育館の壁に紙で制作した的は貼っていたが、破損しやすく、休み時間に使用されることはほとんどない状況であった。

<After>

体育館の壁にポッチャ用ターゲットマットを三か所設置してのとした。また投げる楽しさを感じることができるように、「スカッドボーイ」「スカッドキッズ」を購入し、休み時間はいつでも使用できるようにした。握りやすく、また遠くから投げた時に音がでるため、遠投にチャレンジしようとする児童が増えた。

グラウンド用にも「スカッドボーイ」「スカッドキッズ」を用意し、バックネットにラミネートをした的を設置した。冬期間も使用することができ、投運動に取り組む機会が増えている。

また、主に低学年の使用をねらって、「玉入れセット」を購入した。学級や学年のレクリエーションの時間にも使用されている。

- ・ポッチャ用ターゲットマット（エバニュー）  
1枚：12,900円
- ・スカッドボーイ3（エバニュー）  
1基：2,980円
- ・スカッドキッズ（エバニュー）  
1基：2,380円
- ・玉入れかこ紅白セット（エバニュー）  
32,200円
- ・紅白玉100個組（エバニュー）  
21,000円
- ・ポータブル収納ケース（エバニュー）  
2,950円



<今後>

スカッドボーイの大きさは「ボール投げ」のボールと同じであるため、体育時にも積極的に取り入れ、休み時間のさらなる活用につなげたい。





## <マット・跳び箱チャレンジ！>

体育の単元に合わせ、中休みも含めた「マット運動・跳び箱運動週間」の設定

### <Before>

これまでもマット運動・跳び箱運動週間を設定してきた。この週間を利用し、より児童が意欲的に活動できるように検討を行った。

### <After>

運動週間が始まる前に、各学年の効果的な指導方法について研修部と体育部が中心となって研修を行った。また、マットを購入し、より多く場を設けることができたようにした。

- ・はんまーかー（エパニュー） 1セット：3,800円
- ・スポンジマット（トーエイライト） 1枚：36,584円



### <今後>

友達同士で技のポイントを伝え合うことで、意欲も技術も向上していた。体育の時間以外に場と時間を設定したことは有効であった。

## <ジャンプチャレンジ！>

「ジャンプ Zone」の設置

- ・ラミネートシート A3

### <Before>

日常的に跳の運動に取り組む場がなかった。

### <After>

体育館の壁に目安になる高さを掲示し、休み時間や、体育の合間にチャレンジできるようにした。低学年では、順番に高さをクリアしていくことを楽しみ、高学年では、世界の記録に挑戦するのを楽しんでいる様子が見られた。

### <今後>

今年度は体育館に場を設定したが、今後はグラウンドの樹木を利用するなどして、屋外にも場を設けることで、さらに日常的に運動する場を広げていきたい。



## 【課題の改善状況】

令和4年度 学校評価アンケート結果より

「学校は、体を動かす楽しさや喜びを味わうことができるよう、体育の学習を工夫したり、休み時間に体を動かすような活動の工夫をしたりしていただいていますか。」

評価の割合（％） A：達成した B：おおむね達成した C：あまり達成していない D：達成できなかった

<教職員>	A…32%	B…68%	C…0%	D…0%
<保護者>	A…50%	B…45%	C…3%	D…1%
<低学年>	A…72%	B…23%	C…3%	D…1%
<高学年>	A…63%	B…28%	C…8%	D…1%

全ての対象者において、肯定的な意見をいただいている。昨年度は授業と授業以外で、質問項目を分けていたため、一概に比較することはできないが、どちらの質問項目においても、昨年度の結果と比較して肯定的な意見の割合がアップしている。今年度の取組の効果が表れていると考える。

今年度も感染対策を行いながらの取組であったが、来年度は体育館やグラウンドの割り当てを増やしていく方向で検討している。さらに運動の機会の増加を図りたい。

<取組事例8>

「室内でも楽しく運動を！」  
～スポーツウィークで体を動かすきっかけづくり～

札幌市立発寒南小学校

<https://www.hassamuminami-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、3年前から校舎建て替え工事のため、グラウンドを使用できていない。体育や休み時間に外で運動することがほとんどできないため、運動機会の確保が大きな課題である。
- 令和3年度の全国体力・運動調査では、握力以外全ての項目で「全国平均を下回る」、「全国平均と同程度であるがやや下回る」結果となっている。一方で、運動・スポーツが好き、やや好きと答えた児童は92.6%であった。

子どもたちの体を動かしたいという意欲を喚起するような運動の場を設定し、室内での運動機会を増やしていく。

【課題を踏まえた取組】 体育館で投げる力 UP!

遠くまで飛ばしてみよう!スカッドキッズ・ボーイ

- スカッドキッズ2【エバニュー】 2,618円 5個
- スカッドボーイ3【エバニュー】 3,278円 5個

丸い部分を握り、正しいフォームで投げるとヒューヒュー音になるスカッドキッズとスカッドボーイ。スカッドキッズは低学年向けのサイズ、スカッドボーイはソフトボール投げのボールと同じサイズになっている。今年度は体育館のネットに向かってできるだけ遠くに投げたが、来年度以降は的を作り、それに向かって投げるなど応用したい。



回転しながら音になる道具で、楽しみながら投げる運動ができる!



距離を伸ばそう!バトンスロー

- ソフトバトン EV (6色組)【エバニュー】 4,950円 1組
- コーナーロープ Y×B【エバニュー】 4,510円 1巻

【作り方】

- ①キャットウォークの手すりに、バトンを通したロープを結び、反対側は輪にして補助児童が引っ張る。
- ②ロープをピンと張った状態で、バトンを斜め上のキャットウォークの手すりに向かって飛ばす。

コツをつかんでキャットウォークまで届く子も!



狙った番号を打ち抜こう! ストライクアウト

- ストライクボード SX2 【TOEI LIGHT】 72,930円 1台

縦横2枚抜きもできる丈夫なボードで、高学年の児童も楽しめる用具。宣言通りに投げることができたり、2枚抜きができたりした時には、大きな歓声が上がっていた。今回は体育館で使用したが、屋外でも使用することが可能。



ボールが当たっても、ボードが飛ばないタイプ。

ALT の先生も見守る中、残っている番号のボードを狙って投球!



## 体育館で持久力、跳躍力 UP!

### 二重跳びにチャレンジ! なわとびボード

なわとびボード 【淡野製作所】 39,600 円 1 台

本校は、朝の活動で「はつらつタイム」を設定し、交流学年でなわとびに取り組んでいる。そこでなわとびボードを購入し、二重跳びなどの練習に使用した。

ボードが弾むタイミングに合わせてジャンプすると、床で跳ぶよりも滞空時間がアップ。



### 高くジャンプ! はんどまーかー

はんどまーかー 【エバニュー】 4,180 円 1 セット

紐を取り付けたはんどまーかーをキャットウォークから下げ、垂直跳びをしてタッチするというものを準備。様々な高さのものを準備し、自分に合うものに挑戦できるようにした。



## 体育館以外の場所でも運動を!

### 的にボールがくっつく! ターゲットゲーム

ターゲットゲーム 90B 【TOEI LIGHT】 36,256 円 1 台

ボールも軽いので、多目的ホールなどの特別教室で使用が可能。低学年でも、安全に楽しくボール投げを楽しむことができた。



### 屋内でも屋外でもサッカーできる! ミニゴール

ミニゴール 211 【KANEYA】 49,500 円 1 セット

当初は、グラウンド前の広場で使用するため購入した。備品が届いたのが気温の低くなる季節となってしまったため、今年度は体育館で使用した。



### 日常的に手軽に計測!

#### ジャンプマット 反復横跳びマット

反復横跳び用マット 【TOEI LIGHT】 24,430 円 1 枚

ジャンプマット 【淡野製作所】 17,600 円 1 枚

体力テストの実施項目でもある立ち幅跳びと反復横跳びがどの学年でもできるように購入した。体育館はもちろん、それ以外の場所でも手軽に計測できるため、子どもが日常的に記録したり、伸びを感じたりすることをねらった。



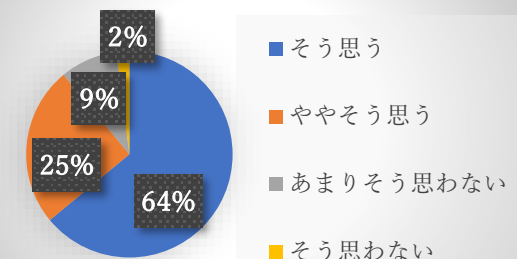
## 【課題の改善状況】

12月の児童アンケートでは、「朝の縄跳びに進んで挑戦したり、休み時間にたくさん運動したりできましたか」という項目に対し、肯定的に答えた児童が89%であった。(そう思う 64%、ややそう思う 25%)

昨年度は85% (そう思う 58%、ややそう思う 27%)であり、わずかに上昇した。運動の種類や機会を増やしてきた成果が現れてきていると考える。

## 令和4年12月 児童アンケート

### 運動の日常化のための場、機会の設定



今年度の取組を通して、楽しみながら意欲的に体を動かす子どもたちの姿が見られた。先生方から、「子どもたちが運動に熱中していた。」「初めて行う運動に興味をもって体を動かしていた。」などの声も多く聞かれた。

次年度からはグラウンドも使えるため、運動できる「場所」・「機会」・「種類」など、今年度の取組を生かしてさらなる工夫を図っていく。また、学級活動や委員会活動とも連携し、子どもたちが主体的に運動機会を生み出すことができるようかかわっていく。



<取組事例9>

「より運動に親しむための環境づくり」

札幌市立星置中学校

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



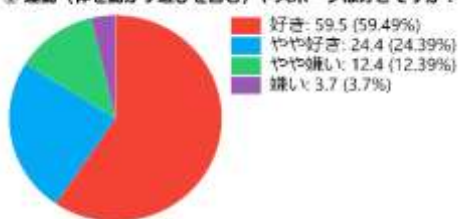
【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 運動機会の更なる確保
- 身体を動かす環境の整備

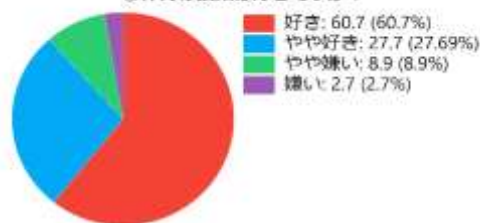
【課題を踏まえた取組】

事前アンケートより

① 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは好きですか？



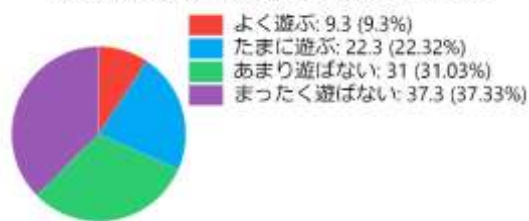
② 体育の授業は好きですか？



③ 昼休みに体育館で遊ぶことはありますか？



④ 昼休みに中庭に行って遊ぶことはありますか？



アンケートの結果から、本校では運動をすることや体育の授業が好きな生徒がいずれも 80%を超えており、運動に対して好意的な生徒が多くいる。しかしながら、昼休みに体育館で遊ぶ生徒は約 50%、中庭で遊ぶ生徒は約 30%となっており、運動に対して好意的な生徒の割合に対して少ない結果となった。

改善策

- ① 中庭を運動場として機能させる。
  - これまで中庭には何も設置しておらず、昼休みに開放しているものの鬼ごっこをして遊ぶ生徒が数人いる程度であった。
- ② 体育館のステージを運動場として機能させる。
  - 体育館ではバスケットボールとバレーボールを行ってよいこととしているが、球技が苦手な子にとっては参加しにくい状況であった。

### ① 中庭にバスケットゴールを設置

自立型のバスケットゴールを活用し、中庭でも簡単にバスケットボールを行うことができるようにした。昼休み以外にもスポーツレクリエーション部の活動としても使用できるようにした。

<バスケットゴール>

購入価格 82,500 円



### ② 体育館ステージ上にスラックラインを設置

自立式のスラックラインをステージ上に設置した。球技が苦手な生徒でも、体育館にきて手軽に運動ができるようにした。昼休み以外にも部活動のトレーニングなどでも活用できるようにした。

<スラックライン>

購入価格 66,000 円



課題の改善状況と今後に向けて

中庭にバスケットゴールを設置したことで、遊ぶ生徒は大幅に増加した。設置前は数名程度だったが、設置後は30人程度が常に遊んでいた。(各学年ローテーションで使用。)また、中庭がスポーツレクリエーション部の活動場所の1つとなり、運動が苦手な生徒の運動機会の確保につながった。



スラックラインについては、使用する生徒はいたものの少数であった。「ステージ上だと見られて恥ずかしい」との声もあったため、多目的室に移動するなど、より気軽に楽しめる設置場所を今後検討していく。



今回の取組をきっかけに生徒から「中庭でもバレーボールがしたい」「バスケットボールやバレーボールは苦手だけどバドミントンならやりたい」などの意見も出た。(実際に次年度から中庭でバレーボール、体育館でバドミントンができるようにする予定。)多くの生徒が運動に親しむための環境整備を今後も検討していく。

<取組事例 10>

「昼休みに外で遊ぶ機会を！」

札幌市立平岡中学校

<http://www.hiraoka-j.sapporo-c.ed.jp/>



【運動機会の充実を図る上での本校の課題】

- 運動機会の更なる確保
- 昼休みに身体を動かす環境の整備

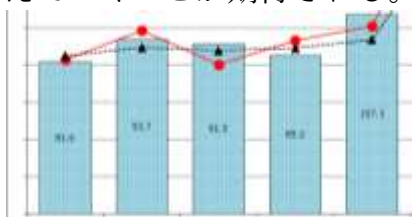
【課題を踏まえた取組】

アンケート1

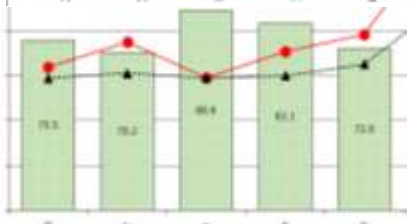
「学校の保健体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか。」という質問に対する本校2年生の回答。

結果より、どの曜日も全国平均の前後を保っており、比較的運動に親しんでいる傾向が見られる。運動の機会を提供することで、より積極的に運動に携わる時間が増えていくことが期待される。

《男子》



《女子》



男子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	5.5%	2.3%	12.7%	79.5%
札幌市	8.0%	3.4%	17.5%	71.1%
学校	4.7%	2.4%	17.6%	75.3%

女子	0分	1~59分	60~419分	420分~
全国	12.1%	5.8%	23.2%	58.9%
札幌市	16.2%	7.3%	30.0%	46.6%
学校	12.6%	3.4%	18.4%	65.5%

※実線は全国平均、点線は札幌市平均

アンケート2

「昼休みに外に出て遊びたいと思いますか？」①種目はサッカーのみ、②種目はサッカー、バレーボール、バスケットボール、という質問に対する本校1年生の回答。

結果より、②の方が「はい」という回答が大幅に上回った。種目を増やすことにより、生徒たちの遊びを通じた運動への携わりが向上することが分かった。

- ① サッカーのみ 「はい」 27.9% 「いいえ」 72.1%
- ② サッカー、バレー、バスケ 「はい」 48.6% 「いいえ」 51.4%



### 「移動式ソフトバレー支柱」の設置

移動式のバレーボール支柱を活用し、グラウンドでも簡単にコートを設定して、バレーボールを行うことができるようにした。

＜移動式ソフトバレー支柱＞

- ・移動式のため、倉庫からの出し入れを簡単に行うことができる。また、高さも自由に変えることができるため、体育や部活動等、用途に合わせて使用することができる。

購入価格 82,230 円



### 「自立型バスケットゴール」の設置

自立型のバスケットゴールを活用し、グラウンドでも簡単にバスケットボールを行うことができるようにした。

＜バスケットゴール＞

- ・重りとなるよう土台に砂や水を入れる部分があるため、安全に使用することができる。また、昼休み以外にも体育や部活動等、用途に合わせて使用することができる。

購入価格 82,630 円



### 課題の改善状況と今後に向けて

昼休みにグラウンドで体を動かす生徒の人数について、バレーボールコート設置前は平均5人前後（10人を越えることはなかった）だったのに対して、設置後は20～40人の生徒がグラウンドで遊ぶ様子が見受けられた。

体育館の利用は3学年ローテーションで行っているため、これまでの週に1～2回のみでの運動機会から大幅な増加となった。

またバスケットゴールについては、秋冬の設置となり、昼休みに開放することができなかった。新年度よりアナウンスをして開放することにより体を動かす生徒数の更なる増加を期待することができる。

男女の利用比率については、男子の方が高い傾向が見られる。利用できるボール数の増加や簡単な行事、イベントの開催等、工夫を施し、女子生徒の運動機会増加も今後必要となってくる。





令和4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5年7月