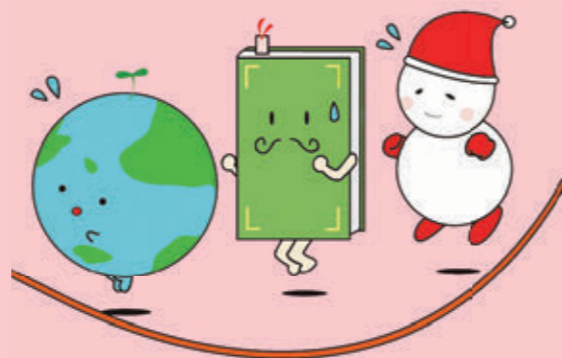




平成26年度 札幌市研究開発事業  
子どもの体力向上に係る実践研究



園児・児童・生徒の  
体力向上に向けて



園児・児童・生徒の  
体力向上に向けて

札幌市教育委員会  
平成27年3月



札幌市教育委員会

平成27年3月

# 園児・児童・生徒の体力向上に向けて

札幌市教育委員会では、これまでに札幌市学校教育の重点の柱の一つに「健やかな身体の育成」を位置付け、「生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、積極的に心身の健康の保持増進を図る資質や能力」の育成を推進しております。

しかし、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、小学生、中学生とも、持久力や敏捷性に課題が認められます。また、運動への意識・興味では、積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向も続いております。

そこで、平成26年度より、「さっぽろっ子『健やかな身体』の育成プラン」を作成し、その育成に向けた総合的な取組を推進しております。

この指導資料には、札幌市内の幼稚園、小学校、中学校の体力向上に向けた実践的取組から、体育等の授業改善の取組や異学年や児童生徒の縦割り交流を通して身体を動かす取組、なわ跳び運動の推奨、雪を生かした体力向上の取組、全校体制での体力向上の取組、体力テストを生かした授業の工夫、運動部活動の工夫などの事例を掲載しました。

先生方におかれましては、この指導資料を参考に、子どもの体力向上に向けた具体的な取組を推進していただきますようお願いいたします。

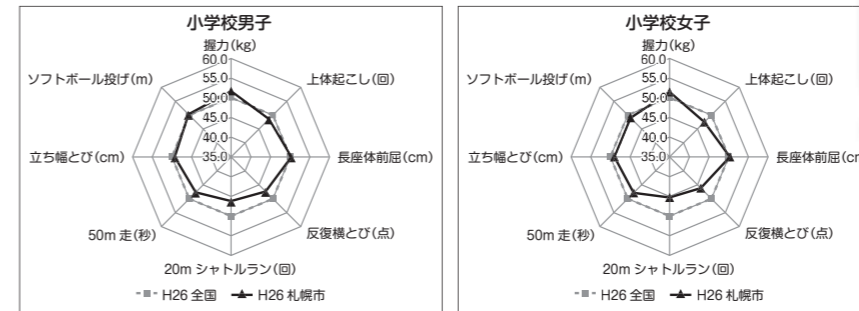


# 札幌市児童生徒の体力の現状

(H26「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より)

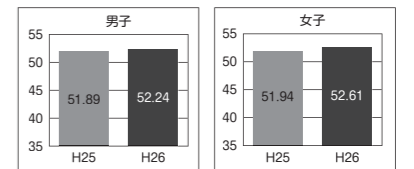
## 小学校

【新体力テスト各種目の状況】 数値は全国を50としたときの得点(T得点)

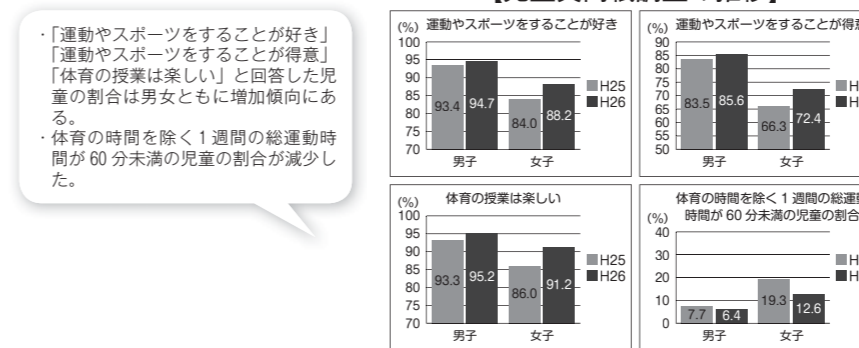


・男子の「握力」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」、女子の「握力」「長座体前屈」では、全国平均を上回った。  
 ・種目T得点の推移では、男女ともに8種目中6種目で向上傾向にある。  
 ・「50m走」「20mシャトルラン」「反復横とび」の結果から、男女ともに敏捷性や持久力に課題がある。

### 【体力合計点の推移】



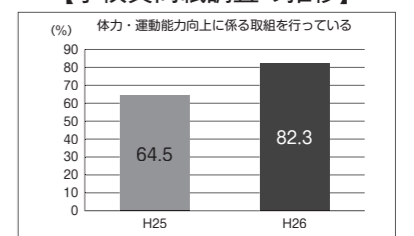
### 【児童質問紙調査の推移】



・「運動やスポーツをすることが好き」「運動やスポーツをすることが得意」「体育の授業は楽しい」と回答した児童の割合は男女ともに増加傾向にある。  
 ・体育の時間を除く1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合が減少した。

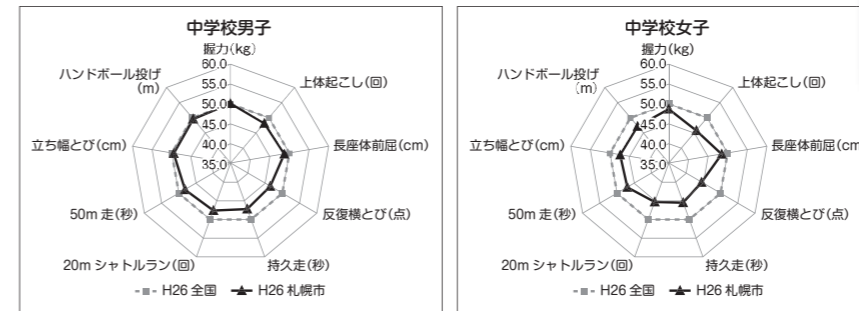
・学校全体で「体力・運動能力の向上に係る取組」を推進する学校がH25に比べ17.8ポイント増加した。

### 【学校質問紙調査の推移】



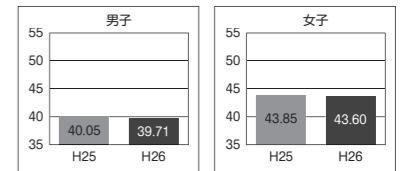
## 中学校

【新体力テスト各種目の状況】 数値は全国を50としたときの得点(T得点)

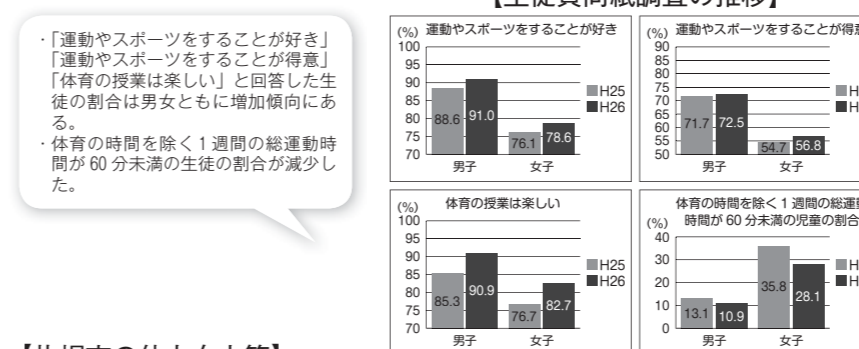


・男子の「握力」では、全国平均を上回った。女子は全国平均を上回った種目はない。  
 ・種目T得点の推移では、男子の「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」、女子の「握力」で向上傾向にある。  
 ・「50m走」「20mシャトルラン」「持久走」「反復横とび」の結果から、男女ともに敏捷性や持久力に課題がある。

### 【体力合計点の推移】



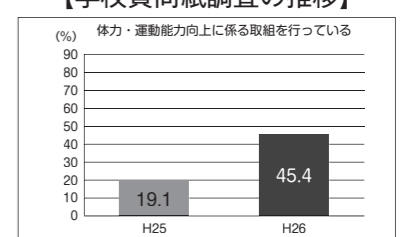
### 【生徒質問紙調査の推移】



・「運動やスポーツをすることが好き」「運動やスポーツをすることが得意」「体育の授業は楽しい」と回答した生徒の割合は男女ともに増加傾向にある。  
 ・体育の時間を除く1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合が減少した。

・学校全体で「体力・運動能力の向上に係る取組」を推進する学校がH25に比べ26.3ポイント増加した。

### 【学校質問紙調査の推移】



### 【札幌市の体力向上策】

- ◎「さっぽろっ子体力向上推進事業」の推進
- 1 学校全体での体力向上への取組の充実
  - ・なわ跳び運動の推奨、体育・保健体育授業の工夫・改善、体育的行事の工夫、児童会・生徒会による取組等
- 2 授業改善へ向けた取組の普及・啓発
  - ・学校における授業改善に向けた取組の好事例のWEB掲載と公表、研究開発事業における公開研究授業の開催等
- 3 保護者や地域とともに育てる子どもの健康増進・体力向上に向けた取組の充実
  - ・「雪かき汗かきチャレンジ」(家庭・学校・市教委の連携による)の実施、地域で行うスポーツイベントへの協力等

## 保護者とともに育てる子どもの体力～白楊幼稚園の実践

### 健康な生活が体力づくりの基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

今年度は、生活リズムをしっかりと整え、健康な生活を送ることができるよう、『早寝・早起き・朝ごはん全国協議会』の資料をもとに、幼児に保健指導を行うとともに、保護者へも養護教諭から話をする機会を設け、家庭での取組を呼びかけました。幼児と保護者のどちらかではなく、双方が意識することで、朝の登園時刻に遅れる姿が減り、登園後すぐに元気に体を動かして遊ぶ様子などが、園全体で見られるようになってきています。



早起き  
がんばろう！

### 白楊小5年生と年長児(5歳児)の交流 ～互いに刺激を受け合って～

5年生と5歳児の交流を『5・5デー』と呼んでいます。年間を通して、毎週金曜日の中休みに、20名ほどの5年生が来園し、年長児と交流しています。

年長児にとって5年生は、体も大きく、年齢も大きく離れていることから、5年生のすることや、見せてくれることに憧れの気持ちをもちます。その憧れの気持ちが「やってみたい！」という意欲や動機となり、体を動かすいろいろな遊びに挑戦しようとする姿につながっています。そして、幼児に分かるように教える経験を通して、5年生には思いやりの気持ちが育まれるとともに、自分に自信をもつことができます。

仲間をつくる



年長児には 憧れ・刺激



5年生には 思いやり・自信

### 『雪と楽しむ会』雪遊びの楽しさを親子で体感！！ ～札幌ならではの冬の環境『雪』を生かし、遊びを通して体力作り～

白楊幼稚園では、保護者にも、子どもたちが園で取り組んでいる雪遊びの楽しさを味わってほしいと考え、全学年で『雪と楽しむ会』という行事に取り組んでいます。雪の上だからこそ楽しめるゲームや、そり・チューブ滑り、雪のトンネル掘りなどを親子で行うことで、見ているだけでは分からない雪遊びの楽しさを感じるとともに、雪の上を歩いたり走ったり・雪山に登ったり・雪穴を掘ったりする遊びを通して、子どもが日頃から存分に体を動かし、体力が向上していることを実感してもらおう機会となっています。



なにを  
つくろうかな

時間をつくる



さむいけど、そりすべりはたのしいよ！

空間をつくる

## 遊びの中から目標が生まれる～手稲中央幼稚園の実践

幼児期に心と体を十分に動かしながら生活することで、心身の健やかな成長の基盤が培われるといわれています。幼稚園では、「やってみたい」「たのしい」と思える環境づくりや教師の働きかけにより、幼児が遊びの中で自ら体を動かして遊ぶ楽しさを感じられるような取組を進めています。

### 登山遠足に向けて「山登り修行ごっこ」～年長児

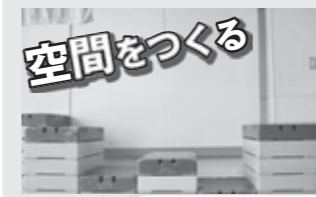
9月下旬、円山登山遠足に向けての体力づくりを目的とした遊びの環境を提示しました。幼児は体力的にも気持ちの面でも個人差が大きいため、どの幼児も「登れる！ きっと頑張れる！」と、少しでも自信をもって当日を迎えられるようにしたいと考えました。

年長児は好きな遊びの時間に「山登り修行」を繰り返し楽しみました。1時間近くも楽しんだ幼児もいました。登山遠足は、ほとんどの幼児が山頂まで登りきることができました。

時間をつくる

山登り修行ごっこ～巧技台を使ったサーキット遊び

空間をつくる



段差を意識した並べ方



「修行」という言葉で  
わくわくする心を刺激

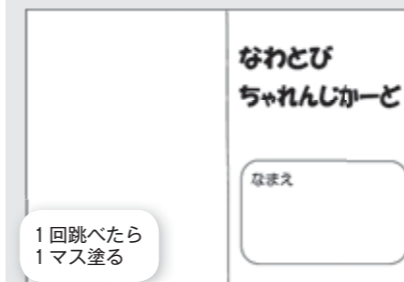


ゴールの後のシール集め  
も楽しみの一つ

### なわ跳びの取組～年中後半から年長

初めは苦手意識があり、すぐにやめてしまう幼児もいましたが、「なわとびチャレンジカード」を提示すると、塗りつぶされたマス目が増えることがうれしくなり、自らなわ跳びに取り組む幼児が増えてきました。年長になると、友達と誘い合って大なわ跳びや二人跳びに挑戦するようになります。一年中いつでも好きな時になわ跳びに親しめる環境、友達から刺激を受ける機会などを通して、なわ跳びの楽しさを感じられるようになりました。このように、就学前に育まれた“体を動かすいろいろな遊びに自ら取り組もうとする気持ち”が、学童期以降の取組や学習につながっていきます。

なわとびチャレンジカード



1回跳べたら  
1マス塗る

なわとび  
チャレンジカード

なまえ



こんなにとべたよ！

「できた」という実感  
をもてる工夫

発表タイム



仲間をつくる

友達の頑張りが刺激に

# 準備が簡単！どの学校でもできる！！ なわとボールを使った、

# 楽しみながら体力を高める学習

## 【本時の目標】

○人や物の動きに対応してタイミングよく動き、自分の体力に応じた巧みな動きを高めるための運動ができる。(運動)

## 【本時の学習活動の想定】(6 / 7 時間扱い)

**6年**  
**体力を高める運動**



- ・体の柔らかさを高めるための運動 (1 時間)
- ・持続する能力を高めるための運動 (2 時間)
- ・巧みな動きを高めるための運動 (4 時間)

全7 時間扱い

**【体力を高める運動とは?】**  
「直接的に体力を高めるためにつくられた運動であり、一人一人の児童が体力を高めるためのねらいをもって運動をする」ところに他の運動との基本的な違いがある」  
(「小学校学習指導要領解説体育編」より抜粋)

**【体力 up の学校行事】**  
もみじの森小学校では、全校で「ロープジャンプ大会」を開催しています。長なわや短なわを使い、個人や学級単位で行います。ルールをシンプルにするのがポイントです。学級の団結力も体力もアップします。

**【身近な素材で】**  
なわやボールは子どもたちに身近ですので、体育の授業をきっかけに休み時間や放課後にも取り組むことが期待できます。

子どもの意識と活動	指導上の留意点等
<p>前時に、ボールやなわを使った巧みな動きを高めるための運動を紹介している。また、子どもたちは、何度か技に取り組んでいるが、多くの子はできるという状態になっていない。</p> <p>○準備活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動 (体の柔らかさを高めるための運動～ストレッチ)</li> <li>・8 の字跳び (持続する能力を高めるための運動)</li> </ul> <p>○ボールを使った運動に取り組む。(男女ペアで行う)</p>  <p>ボールの落下地点を予測して!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人が投げたボールを背中中でキャッチする。</li> <li>・できたら、距離を離していく。</li> </ul> <p>○なわを使った運動に取り組む。 (自分の体力に応じて、やりたい運動を選ぶ)</p> <p>どのようにしたら、巧みな動きができるようになるのだろうか?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長なわを跳びながら、二人でキャッチボール</li> <li>・長なわを跳びながら、なわを跳んでいない人とキャッチボール</li> <li>・二本のなわを跳ぶ、「ダブルダッチ」</li> <li>・十字になった二本のなわを跳ぶ「十字跳び」 <small>右ページ写真参照</small></li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">跳ぶ場所やコースに気を付けよう</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">回す人の動きをよく見て</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">声や音をよく聞いて</div> </div> <p>人や物 (なわやボール) にタイミングを合わせて動くと、巧みな動きがたくさんできるようになったよ。</p> <p>○整理活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返り (カードに記入) ・整理運動 ・後片付け</li> </ul>	<p>指導上の留意点等</p>  <p>○運動の解決のポイントである「場所やコース」「見る所」「音を聞くこと」については、随時、指導します。また、グループの友達同士で、このポイントを基に助言し合うように指導します。</p> <p>○子どもが選んだ技ができるようになるよう、具体的な手だて (場にマークができるような輪、ゆっくり回る発泡スチロール) を用意し、子どもたちが使えるようにします。</p> <p>○学習カードに自分の取り組み方や学び方を振り返らせることで本時の達成感や次時への期待感をもたせます。</p>

**【評価規準】**  
○人や物の動きにタイミングよく合わせ、体力に応じた巧みな動きを高めるための運動ができる。

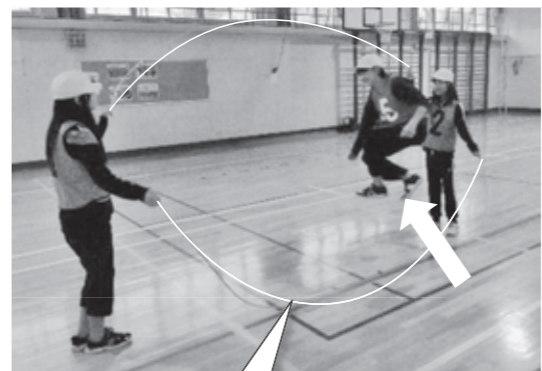
ストレッチは、ペアになって行います。子どもたち同士が、体の柔らかさについて評価し合えるように教師が関わります。(「前回と比べてどんな感じがするかを伝え合おうんだよ。」) 体に触れ合うことで、心をほぐすことも大切にします。



1・2・3...

ロープジャンプ大会で取り組んだ「8 の字跳び」。この日は、2 分間で103 回でした。なわに入るタイミングをつかむだけでなく、全員で声を出すことでやる気スイッチが入ります。

子ども自身が、自分の体力に応じて、行う技を「選べる」ことが、ポイントとなります。ですから難易度が異なる技を提示することが必要です。



子どもたちに人気の「ダブルダッチ」では、跳び手は手前のなわを跳びながらなわに入ることがポイントです。また、跳ぶ人だけではなく、回し方もポイントとなります。



技ができるようになるポイントは、図などを用いて、短時間で説明します。運動時間を十分に確保することで、課題を解決できるようにします。



はい!

タイミングよく、体を動かせるような「声かけ」はとても重要な手だてとなります。



「十字跳び」にチャレンジするチームです。だんだん入るタイミングがつかめてきました。教師は子どもの変容をどんどんほめましょう。そして、運動に自信をもつ子を育てたいものです。

## 全校体制での体力づくり～大倉山小学校の実践

体力づくりの時間を毎週木曜日の中休みと昼休みに設定し、全校で取り組んでいます。子どもたちは月ごとに「荒井山登山」「鉄棒」「反復横跳び」「長距離走」「50m走」「なわ跳び」の中から、自分で挑戦したい種目を選んで取り組むことで、意欲の高まりに結び付いています。

環境を生かし



みんなで登ると楽しい！  
タッチの木まで【登山】

励まし合いで



逆上がりができるまで何度も挑戦！【鉄棒】

常設のよさ



コツをつかんですばやく！【反復横跳び】

空間をつくる



目標タイムめざしてがんばるぞ！【50m走・長距離走】

目標をもって



記録を伸ばすぞ！【児童会企画「なわとびチャレンジ」】

仲間をつくる



伸びを実感する

荒井山体力づくりがんばりカード



大倉山体力作りカード




先生方の分担表



## 自分の体力テストの結果をしてみよう！～白楊小学校の実践

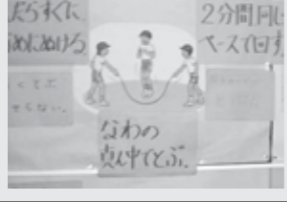
白楊小学校6年生は、体力テストの結果をもとに、自分の体力UPのために必要な力を考え、同じ課題をもったペアやグループをつくり、自分に合った運動プログラムに取り組みました。

体力テストの結果から自分に必要な体力は？




全国平均と比較

長なわ跳び【動きを継続する能力】  
2分間、8の字跳びを行い何回跳べるかを競う。




バレーンファイト【巧みな動き】  
3メートル離れた風船を30秒間に何回タッチできるか。




目標まであと2回！

ブリッジトンネル【体の柔らかさ】  
ブリッジの下をくぐりぬけて進んでいく。



ロープ登り【力強い動き】  
登りロープを手と足で、または手だけで登る。



仲間をつくる

僕は、体の柔らかさを高めようかな？！

### 体力を高めるための運動の行い方を工夫しよう！


## 縦割りで中休みに遊ぼう！～前田小学校の実践

前田小学校は全校児童243名の学校です。小規模校の良さを生かし、年間を通じて「みんなでキラメキ」という縦割り活動を行っています。今年度は学年の差を越えてみんなで楽しめる運動ができないかどうかを考え、下記のような活動に取り組んでみました。

### 大なわを連続してくぐり抜けよう！


跳びこさなくても、汗をかくくらいの運動になります。

声をかけあってくぐるう！



仲間をつくる


3人で手をつないで




1人ずつ全力で

### 5、6年生が作ったサーキットで遊ぼう！


水泳の時期に空いている体育館でダイナミックな場づくりをして、全校児童で遊びました。教師が見守り、安全を確保しました。



輪を立てて




輪や跳び箱、マットも使って



なわをふって

しっかりつかまればこわくないよ



平均台のコースで


空間をつくる

## 部活動での室内トレーニング～啓明中学校の実践

啓明中学校には15の部活動があり、日々それぞれの目標に向けて練習しています。しかしながら現在、校舎改築のため平成28年度までグラウンドがないというハンディを背負いながらの活動を強いられています。そんな中で廊下や格技場というスペースで、工夫しながら行っているトレーニングの一環を紹介します。

### ビートランニング


どのスポーツでも「足を速くすること」は普遍的なテーマです。このトレーニングはある速度の音楽に合わせて、「速く走るための動き」の反復練習を行うものです。「ビート」に乗りながら「すばやい動き」を習得して記録向上を目指します。



陸上競技部 廊下トレーニング

### 体幹トレーニング

体幹部（背骨や骨盤の周囲にある深層筋）を鍛えることにより、姿勢が改善され、ケガの予防にもつながります。動作の始動は体幹部からが多く、体幹部を鍛えれば運動パフォーマンスの向上が期待できます。また、基礎代謝も上がり、健康な体づくりに役立ちます。



野球部 格技場トレーニング

空間をつくる

# ステップ6つと隊形移動 でみんな楽しんでチームダンス!

3年 ダンス「現代的なリズムのダンス」全8時間扱い

○6つの基本ステップ

①ウォーキング



リズムカルに歩く  
歩幅を広く腕を振る

②ジョギング



リズムカルに走る  
足先で床を蹴る

③ステップタッチ



左右に片足を開いて、もう片脚を引き寄せ、引き寄せる時は両脚を閉じる

④ニーアップ



膝を持ち上げる  
リズムカルに弾む

⑤キック



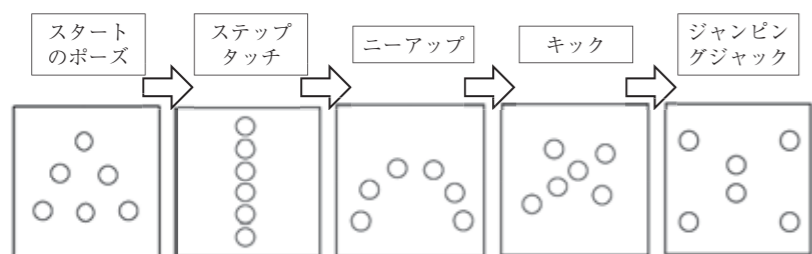
床を蹴り、片脚を引き上げる  
上げたつま先と膝を伸ばす

⑥ジャンピングジャック



脚の閉開脚動作  
リズムカルに上下に弾む

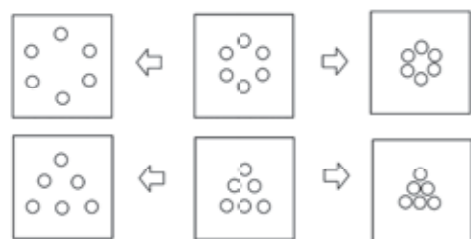
○基本ステップを連結して音楽のリズムに合わせて隊形を変化させながら動く。【規定演技】



※□はウォーキングかジョギングで隊形移動。  
※ステップと隊形移動はそれぞれ3カウントx2とする。


※ステップに腕の動きを付けると表現力アップ!

○ステップをしながらの隊形変化の工夫例。



【本時の目標】

○仲間と協力し、お互いを認め合い、楽しさや喜びを味わってすすんで学習できる。(態度)

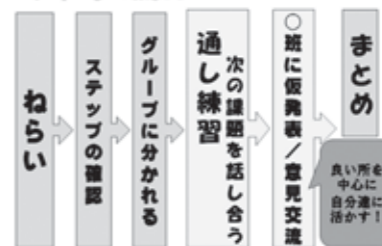
	学習内容・活動	指導上の留意点 ※授業のポイントについて
はじめ	1 整列、あいさつ、健康観察を行う。 2 準備運動(ペアラジオ体操)を行う。 3 体づくり運動を行う。○ロープジャンプ 	○健康委員を中心に協力して行う。 ※体も心もリラックスするように意識させる。 
なか	1 本時のねらいと評価項目を確認する。 ○ねらいを確認し、学習内容を提示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">仲間と共に協力し、楽しさや喜びを味わって進んで学習しよう。</div> 2 ステップの確認をする。 ○色々な音楽でリズムと規定の6つのステップを復習する。 3 班ごとに分かれて通し練習をする。 ○9x9mの範囲で、班ごとに分かれて練習をする。 【テーマ】  通し練習内容(□は隊形移動) 規定ステップ  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お互いを認め合い、お互いの良さを認め自分たちに生かそう。</div>	○本時の流れを理解し、先を見通した取組にする。 ※①ウォーキング ②ジョギング ③ステップタッチ ④ニーアップ ⑤ジャンピングジャック ⑥キックをリズムに合わせて踊る。 ○テーマに合わせて、フリーパートを中心に練習を進める。 ※規定演技のステップからフリーパートにかけて各班で進められるように声掛けをする。 
まとめ	3 本時のまとめを行う。 ○本時の授業記録をワークシートにまとめる。 ○学習の成果や課題などのまとめを発表する。 ○整理運動	※発表を見て、表現の良い所を中心に意見を交流する。  ○本時の取組を通して学んだことや次回に生かせることをまとめ発表させる。

【評価規準】

○仲間とともに協力し、お互いを認め合い、楽しさや喜びを味わってすすんで学習できる。

二人一組で行う「ペアラジオ体操」は、「仲間との交流」を主なねらいとしながら、十分な運動量も確保することができます。  
 また、本校では、1年大なわ跳び→2年8の字跳び→3年ロープジャンプを体育大会で取り入れ、なわ跳びへの関心・意欲を高める工夫をしています。

◆本時の流れ



◆ここまでの流れ



互いの表現の違いやよさを認め合い、ダンスを楽しむことをねらいとした授業であることを確認し、心を解き放ち、自由に表現することを大切にしました。

毎回違う音楽を用いると飽きずに練習することができます。  
 ※音楽例:SEKAI NO OWARI「RPG」、「あまちゃん」、EXILE「RISING SUN」、3代目J Soul Brothers「RYUSEI」など、ある程度同じテンポの曲を集めると対応しやすいです。



ねらいに沿って、ダンス自体を楽しく踊ることに重点を置きました。音源は常に一つなので全班が同じタイミングで練習できるので間延びしません。教師の関わりは、曲に合わせて8カウントし、ステップを師範するとリズムが体に染みついていない生徒の動きがスムーズになります。



ダンスを通して、表現することの楽しさ、発表を見てもらう喜び、他グループの表現から学ぶ楽しさを実感していました。