

## 挨拶

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、ようやく長いトンネルを抜け、授業や部活動をはじめ、学校教育活動は、徐々にコロナ禍前の日常に戻りつつあります。各学校や関係機関の皆様には、多くの課題や困難を乗り越え、本県児童生徒の体力向上及び健康教育の充実に多大なる御尽力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

社会に目を向けましても、スポーツ大会・イベントでも満員のスタジアムや競技場で選手に声をからして全力で応援することができるようになり、多くの世界大会が開催されております。今年度は、ラグビーワールドカップ2023やFIBAバスケットボールワールドカップ2023など、日本代表選手が世界の強豪国相手にも怯むことなく勇猛にチャレンジする姿に勇氣と感動をもらい、スポーツの持つ力の偉大さを肌で感じる1年でした。

さて、本県、令和5年度の児童生徒の体力に関しましては、政策指標の一つである「新体力テストの5段階絶対評価で上位3ランク（A+B+C）の児童生徒の割合」が、小学校78.1%、中学校81.3%、高等学校（全日制）87.0%という結果でありました。令和4年度と比較すると、全校種において若干ではありますが上昇しており、令和元年度から続く子供たちの体力の低下傾向に改善の兆しが見られました。

また、「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によりますと、本県の小学5年生・中学2年生の体力は、全国の上位に位置しており、中学校2年生女子におきましては、2年連続で全国1位という素晴らしい結果でありました。

これもひとえに、先生方が、これまでの体育授業をはじめとする体育的活動や運動部活動において、児童生徒と向き合い、日々、熱心に御指導いただいているおかげであると改めて感謝申し上げます。

一方、児童生徒の生活習慣に目を向けますと、児童生徒のスクリーンタイムや朝食の欠食率は、引き続き増加の傾向にあり、児童生徒の健康を保持・増進するためにも、生活習慣の確立に向けた家庭との連携・協力が一層重要となっています。

また、「運動やスポーツをすることが好き」「体育授業が楽しい」という児童生徒の割合は、令和5年度も全国平均を下回っており、引き続き、本県の課題となっております。

体育・保健体育科の目標である「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する」ためにも、体育の授業を通して、運動が好きな児童生徒を育成し、自ら運動に親しみ、主体的に運動やスポーツに取り組む習慣の確立に繋げていただきますようお願いいたします。

結びに、本年度の体力向上推進事業を進めるに当たり、格別の御支援、御協力をいただきました関係者の皆さまに心から御礼を申し上げますとともに、あらゆる取組が本県児童生徒の心身の健やかな成長に結実することを祈念いたしまして、挨拶といたします。

令和6年3月

埼玉県教育局県立学校部参事兼保健体育課長 松中 直司

## 目 次

第1章 令和5年度体力向上優良校表彰受賞校	1
第2章 埼玉県体力課題解決研究指定校	3
◆「令和4・5年度指定」	
上尾市立東町小学校 川口市立十二月田小学校 川口市立新郷小学校	
川口市立並木小学校 春日部市立宮川小学校 三郷市立彦成小学校	
越谷市立武蔵野中学校	
◆「令和5・6年度指定」	
富士見市立つるせ台小学校 久喜市立菖蒲小学校 熊谷市立妻沼西中学校	
第3章 令和5年度高等学校体育地区研究協議会	24
◆県立不動岡高等学校 県立熊谷女子高等学校 県立越生高等学校	
(会場校13校中3校を掲載)	
第4章 市町村体力向上推進委員会連絡協議会	28
◆所沢市教育委員会	
◆ボール投げリーフレット・投げるコツ	
◆家族で体力アップリーフレット	
第5章 体力向上に関する調査結果	33
◆第1 令和5年度「埼玉県児童生徒の新体力テスト」結果	
◆第2 令和5年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果	
◆第3 令和4年度「体力・運動能力調査(全国調査)」結果から本県の分析	
◆第4 令和5年度の調査結果から見える取組の成果と課題	
◆第5 学校における「体力向上推進委員会」等に関する調査	
◆第6 市町村体力向上推進委員会に関する調査	
第6章 埼玉県児童生徒の体力向上推進事業概要	71
◆第1 埼玉県児童生徒の体力向上推進事業概要	
◆第2 体力向上の具体的な取組	
◆第3 令和6年度体力向上推進事業計画	
◆第4 埼玉県児童生徒体力向上推進委員会設置要綱	
◆第5 体力向上に関する決議・通知	
第7章 参考資料	86
◆令和4年度年齢別男女体格	
◆昭和48年度～令和5年度 県・全国平均値一覧表	

# 第 1 章

令和5年度体力向上優良校表彰受賞校

# 令和5年度体力向上優良校表彰受賞校

## 小学校

上尾市立東町小学校  
入間市立新久小学校  
春日部市立宮川小学校  
加須市立豊野小学校  
神川町立神泉小学校  
川口市立十二月田小学校  
川口市立並木小学校  
行田市立南河原小学校  
久喜市立栗橋南小学校  
久喜市立菖蒲小学校  
熊谷市立大麻生小学校  
熊谷市立吉岡小学校  
鴻巣市立赤見台第二小学校  
越谷市立桜井南小学校  
所沢市立椿峰小学校  
長瀨町立長瀨第二小学校  
羽生市立手子林小学校  
東秩父村立槻川小学校  
三郷市立彦成小学校  
三郷市立後谷小学校  
吉川市立三輪野江小学校  
蕨市立中央小学校

## 中学校

(50音順)

川越市立高階西中学校  
行田市立南河原中学校  
熊谷市立大麻生中学校  
熊谷市立玉井中学校  
秩父市立大田中学校  
所沢市立所沢中学校  
深谷市立川本中学校  
宮代町立須賀中学校  
八潮市立八條中学校  
蕨市立東中学校

## 高等学校

県立大宮東高等学校  
県立大宮南高等学校  
県立川口北高等学校  
県立ふじみ野高等学校

体力テストの総合評価A+B,体力テスト8項目中5項目以上第一目標を達成した児童生徒の割合,学校における体力向上への取組,生活習慣・運動習慣等を総合的に審査・選考し,優れた成果をあげた小学校22校,中学校10校,高等学校4校を表彰しました。

生活習慣では,家庭の協力も必要であり,次の3項目も大切です。

- ① 朝食を毎日食べる。
- ② 1日の睡眠時間が小学生は8時間以上。中・高校生は6～8時間。
- ③ 運動・スポーツを60分以上ほとんど毎日する。



## 第 2 章

埼玉県体力課題解決研究指定校

学校名	あげおしりつあずまちょうしょうがっこう <b>上尾市立東町小学校</b>	校長名	黒木 康文
所在地	〒362-0031 埼玉県上尾市東町3-1947		
児童生徒数	731名	TEL	048-775-6569
職員数	34名	FAX	048-775-0936
		URL	https://www.city.ageo.lg.jp/site/azumacho-elementaryschool/

**1 研究主題**

「体育科における見方・考え方を働かせ、児童が三つの資質・能力を身に付けることができる授業提案」  
 —「わかる」「できる」「活用する」「かかわる」「楽しい」体育授業を通して—

**2 研究の期間**

令和3年度～令和5年度 3年間

**3 研究の目的**

体育科では、三つの資質・能力をバランスよく育み、運動好き・体育好き児童を育成することが大切である。そのためには、最も重要なことは、体育授業の充実、工夫改善である。  
 本研究では、上記の主題を設定し、目指す児童像を「体育の楽しさを広げることができる子～わかって楽しい・できて楽しい・活用して楽しい・関わって楽しい～」とした。さらに、仮説を「教師がPDCAサイクルを意識して授業改善を行えば、児童は『体育の楽しさを広げることができる子』になるであろう。」とした。なお、委嘱期間は2年間であるが、本校の研究は令和3年度から、3か年で行っている。

**4 研究の実践内容**

(1) 1年ごと焦点化した研究体制

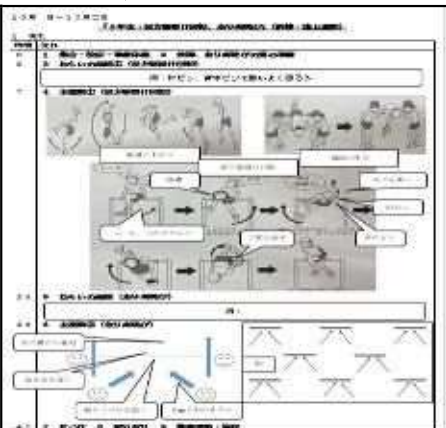
三つの資質・能力を着実に育む指導方法を研究するため、3か年の研究において、1年目は「知識及び技能」、2年目は「思考力・判断力・表現力等」、3年目は「学びに向かう力・人間性等」を育む指導に焦点化して研究を行った。以下に研究の結果、有効であった手立てを記載する。

<p style="text-align: center;"><b>知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>共通指導場面…児童を集め、本時のねらいを確認すること。</li> <li>※「モデリング」「合言葉」「教師のダメ手本・児童の良い手本の比較」「見る視点」</li> <li>スモールステップ</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>思考力、判断力、表現力等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元計画の工夫（単元前半に知識及び技能を確実に習得し、それを活用し思考力、判断力、表現力等を高める）</li> <li>課題や解決方法を選択肢にする。</li> <li>学び方のモデリング</li> <li>話型や話し合いの流れの提示（掲示物、ワークシート、児童の手元の資料等）</li> <li>ねらいに対する振り返り（視点を明確化、時間の確保等）</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>学びに向かう力、人間性等</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師の言葉かけ</li> <li>ねらいと振り返りの視点を2つにする。</li> <li>振り返りをもとにした次時の授業改善。（学習カードやアンケートの見とり）</li> <li>評価の姿を具体的にイメージする。提示する。（掲示する。）振り返りをする。</li> <li>指導と評価の一体化。</li> <li>「進んで取り組む」「誰とも仲よく」の具体的なイメージを積み上げ共有する。</li> <li>本時、クラスで目指す姿を提示する。さらに、自分が今日目指す姿を提示する。</li> </ul>

(2) 3部会の取組

ア 授業部

(ア) 授業資料を作成し、全教職員が体育授業の進め方を理解し、授業ができるようにした。



- (イ) 教育クラウドを活用した「体育のお部屋」を作成し、映像資料等を全教職員がいつでも使用できるようにした。
- (ウ) 年間指導計画を教材名で作成するとともに、シンプルな教材で授業づくりを行った。

イ カリキュラム部

(ア) 単元計画シートを作成し、三つの資質・能力をバランスよく育むことを意識した。

(イ) 系統表（技能）を作成し、6年間を見通した指導ができるようにした。

ウ 調査・改善部

(ア) 児童アンケートを単元ごとに行い、体育授業に対する児童の好意度等を把握し、次単元の授業づくりに役立てた。

(イ) 学期ごとに、教職員アンケートを行い、教職員から見た児童の変容や、授業づくりの工夫を共有した。

(3) PDCA サイクルを意識した教材研究・授業改善

- ア 全教員が1年間で「1人1授業」を公開し、放課後等を活用して、協議会を行うことで、自己の授業力を高めた。
- イ 全学年が研究授業に取り組み、視点を明確にした協議会を行うとともに、校外から指導者を招き、授業改善につなげた。
- ウ 「私の授業改善」として、毎月学年ごとに、教材研究を行う時間を確保するとともに、改善の方向性について ICT 機器を活用して全教職員で共有した。



5 研究の成果

(1) 児童アンケート

【運動が好きな児童の割合 (%)】

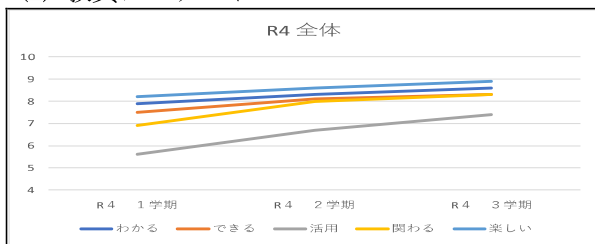
年度	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特支	全体
R2								88
R3	95	96	97	90	84	86	100	93
R4	99	92	90	95	89	88	100	93
R5	99	91	95	90	89	89	100	93

【体育が楽しいと感じている児童の割合 (%)】

年度	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特支	全体
R2								90
R3	98	94	98	96	98	96	100	97
R4	92	96	94	97	99	92	100	96
R5	94	90	99	97	99	95	100	96

「運動が好き・体育授業が楽しい」と感じる児童を育成することができた。また、「わかること」「友達と関わること」「最後まで頑張ること」「課題を解決すること」にも楽しさを見出したという記述をした児童が増えていた。

(2) 教員アンケート



各項目について、教師が理解を深めることができ、指導力の向上につながることができた。

(3) 知識の伸び

評価	3年生	4年生	5年生	6年生
目標値(1つ書ける)	30%	22%	10%	12%
入評値(すべて書ける)	72%	71%	85%	78%
A+B	92%	93%	95%	89%

3年生以上が学んだ技能ポイントを記述できるかどうか調べた結果、全ての学年で高い結果となった。書けなかった児童も、多くの児童が言葉で教師に伝えることはできた。

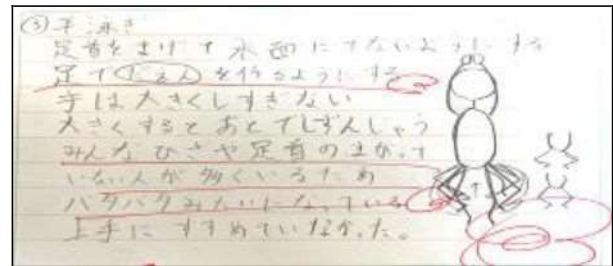
(4) 技能の伸び

【器械運動における技能の達成率】

1年 達成率 (A+B)	
だんごむし	78% A (肘を曲げて5秒) B (できる)
つばめ	100% A (一直線で5秒以上肘が伸びている) B (できる)
ふとんほし	93% A (5秒以上手を離せる) B (手を離せないができる)
前回り	93% A (静かに着地) B (普通に回る)
2年 達成率 (A+B)	
逆上がり	88% A (1人で) B (補助あり)
3年 達成率 (A+B)	
マット(前転+開脚前転+壁倒立)	96% A (1人で) B (補助あり)
4年 達成率 (A+B)	
マット運動(側方倒立回転・開脚後転)	97% A (側方倒立回転と開脚後転ができる) B (壁倒立と後転ができる)
5年 達成率 (A+B)	
だるま回り	83% A (一人で) B (補助あり)
片ひざかけ回転	75% A (一人で) B (補助あり)
6年 達成率 (A+B)	
倒立回転ブリッジ	83% A (一人で) B (補助あり)
後方支持回転	88% A (一人で) B (補助あり)

多くの児童が技や運動における基礎感覚を身に付けることができた。

(5) 思考判断表現の伸び



ねらいに正対した振り返りを具体的に記述できる児童が増えた。

(6) 学びに向かう力、人間性等の伸び

	R3	R4	R5
主に学びに向かう力を高めること(主体性)			
16: 最後までがんばること。	83	83	81
主に学びに向かう力を高めること(共学)			
17: 友達となかよく運動をすること。			
18: 友達を応援したり、手伝ったりすること。	82	80	77
14: 友達ができるようになること。			
主に学びに向かう力を高めること(準備片付け)			
15: 準備、片付けをすること。	59	60	74

「がんばること」「協力すること」「準備・片付け」などについても、楽しさを感じる児童が増えた。

6 成果と今後の展望

研究の成果として「運動が好き・体育が楽しい」と感じる児童を育成するとともに、三つの資質・能力を着実に身に付けさせることができた。また、多様な視点で運動に親しむことができた児童を育成することができた。今後も、研究を積み重ね、さらなる改善に努めていきたい。

(文責 小口 佑介・山岸 司・今井 省吾・大石 朋貴)

学校名	かわぐちしりつしわすだしょうがっこう <b>川口市立十二月田小学校</b>		校長名	富山 益光
所在地	〒332-0001 埼玉県川口市朝日1-11-1			
児童生徒数	937名	TEL	048-222-4383	
職員数	53名	FAX	048-222-9388	
		URL	http://siwasudasyou.official.jp/	

## 1 研究主題

「汗をかき 共に学ぶ  
運動好きな しわすだっ子の育成」

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

## 3 研究の目的

本校では、「進んで学ぶ子(知) 仲良くできる子(徳) たくましい子(体)」を教育目標に掲げ、調和のとれた児童の育成を目指している。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大による運動機会の減少や学習活動の制限等により、児童の体力低下が懸念される。このような状況にあって、学校体育の果たす役割は日々大きくなっている。

体力を高めることは、健康な生活を送るために欠かすことができない。健康な体にこそ健全な心が育つといわれるように、何か物事に取り組むための意欲や気力にも大きく関わっており、本校の目指す調和のとれた児童の育成のためには欠かせないものでもある。

そこで、本校では「汗をかき 共に学ぶ 運動好きな しわすだっ子の育成」を研究主題に掲げ、「運動好き」な児童を育成すべく体力向上と体育科の授業改善に取り組むこととした。学習過程や学習形態、教材教具や発問など様々な面から指導法を研究し、全職員が一丸となって実践していくことにより、児童の生涯にわたる豊かなスポーツライフの土台形成を行っていく。

## 4 研究の実践内容

### (1) 研究の仮説

個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させることができれば、運動好きな児童を育成することができるだろう。

「運動好き」な児童の育成のために、①行い方を知る②課題を把握する③課題解決を図る④新たな課題に取り組むというサイクルの中では、個別最適な学びと協働的な学びを一体的に充実させていくことが大切であると考えた。

### (2) 研究組織の立ち上げと各部の取り組み

#### ア 授業研究部

体育授業の質の向上を目指し授業の流れを統一した。陸上運動、ボール運動、器械運動等、各領域の特性に合わせて数パターン作成した。

**十二月田小学校 体育授業の流れ**

種	授業の流れ	具体的な指導
1	集合・整列 ・事前のお知らせや活動に応じて、位置や役割を決める。 ・移動や動きは素早くする。 ・教師は、太極を背にしない。 ・児童がまよわないように。 ・児童の整理を確認する。	開始の合図 ・集合の合図 ・移動の合図 ・活動の合図 ・整理の合図 ・安全確認の合図
4	準備運動 ・十二柱第一手待合に加え、本場で、跳ぶ動作をほくす。 ・コート上の動きを観察し、正確に、行えるよう指導し、指導・練習する。	準備運動の合図 ・本場の合図 ・観察の合図 ・指導・練習の合図
2	道具の準備 ・役割分担のもと、安全に整頓し、用意する。	道具の準備の合図 ・安全確認の合図
3	流れの運動 ・準備運動→流れの運動まで一連の動きとして考え、児童だけでできるところにする。 ・正運動につながるように、必要に応じて補助を行う。(正運動への「流れ」)	流れの運動の合図 ・正運動の合図
4	本時のねらいの達成 ・前期の学習内容と関連させながら、言葉の言葉をもとに、実感のある課題を設定する。 ・身に付けたい力を明確にする。	本時のねらいの達成の合図 ・課題設定の合図
20	主運動 ・運動の特性や能力に応じた楽しみや喜びを味わわせる主運動にする。 ・単発練習(「種」)や単発練習(「種」)のつながりを意識する。(スモールステップ)。 ・児童一人一人の運動量を十分に確保する。	主運動の合図 ・単発練習の合図 ・単発練習の合図

一部抜粋

#### イ マッスル部 (体育的活動研究部)

##### (ア) 遊具を使った運動遊びの紹介

雲梯や登り棒などの遊具について、様々な遊び方を紹介する掲示物を作成した。

##### (イ) 新体力テスト動きづくり動画の作成

教師がモデルとなり、各種目の動きのポイントを整理した動画を作成した。自宅学習が続く児童にも配慮し、タブレット端末で繰り返し視聴できるようにした。



#### ウ 学習環境部

##### (ア) 児童の興味関心を高める掲示物の作成

写真を効果的に活用するとともにレイアウトを工夫し、目に留まる掲示物を作成した。スポーツ選手を紹介したり、職員の記録を掲示したりして、児童の興味関心を高めた。





### (イ) 学びの共有化

校内研究授業の成果と課題を掲示し全職員で学びを共有した。各学年の体育授業の様子等を廊下掲示することで児童の学びも共有できるようにした。



言葉かけの分析  
授業場面の観察記録

### エ 調査資料部

#### (ア) 児童の実態アンケート

ICT 機器のアンケート機能を使い、児童の実態を調査した。分析内容は研究推進委員会に報告し、指導案検討に活用した。

#### (イ) 新体力テストのフィードバック

結果を全家庭にお知らせするとともに、ランキング形式にしたものを校内に掲示した。意欲を高められるよう、全学年を一覧にして掲示し、学年目標値等を設定した。



### (3) 体育指導の取り組み

#### ア 全学年での校内研究授業

様々な学年及び領域で研究授業を行った。学習場面を記録したり、教師の発問や言葉掛けを分析したりすることで、教師行動の質の向上に役立てた。運動場面 60%以上、児童への声掛け 120 回以上を毎時間の目標とし、全校で取り組んでいる。



### イ 業前・業間運動の取り組み

低中高の各ブロックをひとまとまりとし、業前・業間運動に取り組んだ。業前運動では、隣接する中学校の陸上部やハンドボール部の生徒に走り方や投げ方についてアドバイスをもらった。業間運動では、運動委員会の児童が中心となり、各種の運動教室を実施した。



隣接の十二月田中とは運動場を共有



### ウ 外部講師による運動教室

様々な機関と連携し、運動教室を実施した。第5学年では、地域のラグビー協会より講師を招き、タグラグビー教室を行った。



### (4) 健康増進と体力向上にかかる生活環境の充実に関すること

地域学校保健委員会では、養護教諭や保健主事が中心となって健康教育を進めた。外部講師を招き、「足育（そくいく）」というテーマで足の成長と体力向上の関わりについて学んだ。当日は保護者も参加し「靴選びの参考にしたい」と感想が寄せられた。

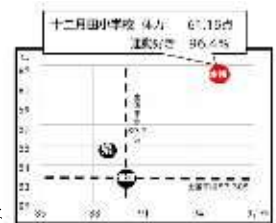


## 5 研究の成果

(1) 運動が「好き」「どちらかというと好き」と回答した児童が 92.7%と年度当初よりも伸びた。

(2) 新体力テストの結果では、体力の点数・運動好きの割合が全国・県の平均を大きく上回った。

(3) 体育の授業の質を高めることに加え、環境の整備や学びの共有化を図ったことで、運動好きを増やすことができた。



## 6 今後の課題

(1) 「豊かなスポーツライフの実現」のためにも、体育の授業好きを増やせるよう授業改善に取り組む。

(2) 体育の授業を通して体力の向上を図っていく必要がある。

(文責 石島 将也)

学校名	かわぐちしりつしんごうしょうがっこう <b>川口市立新郷小学校</b>	校長名	萩原 美樹
所在地	〒334-0063 埼玉県川口市大字東本郷1313		
児童生徒数	733名	TEL	048-281-2248
職員数	35名	FAX	048-281-2724
		URL	http://shingo-e-kawaguchi-saitama.edumap.jp/

## 1 研究主題

「自ら運動に親しみ、豊かな  
スポーツライフを実現する児童の育成」  
—「できる」「楽しい」「続けたい」授業実践を目指して—

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間



## 3 研究の目的

学習指導要領には、体育科の究極的な目標として、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することが示されている。本校では、以下の目的のもと研究を進めている。

- ①子どもたちが「豊かなスポーツライフ」を実現するための基盤づくりを行う。
- ②教員一人一人が体育の指導スキルを向上させて、子どもたちに運動を「する・見る・支える・知る」楽しさを実感させる。

## 4 目指す児童像と研究の仮説

### (1) 目指す児童像

教職員アンケートから本校の児童の課題として

- ・やり抜く力
- ・出来ないと決めつける
- ・柔軟性、筋力

が挙げられた。

そこで、目指す児童像を「自ら進んで運動に親しむ児童」と設定した。

### (2) 研究の仮説

#### 仮説1

自己の伸びを実感できる授業を展開することができれば、自ら運動に親しむ児童を育成することができるであろう。

#### 仮説2

学習環境を工夫し、運動の特性や魅力を味わえる授業を展開することができれば、自ら運動に親しむ児童を育成することができるであろう。

## 5 研究の4部会の実践

### (1) 授業研究部の活動

ア 器械運動スタンダードの作成  
各活動の目安時間や手立てを講じるタイミングを明記することで授業のマネジメントがスムーズに行えるようになった。

### イ ICT機器の活用

川口市で導入されているミライシードの中にある、オクリンクやムーブノート、遅延カメラ等を体育科でどのように活用するか、試行錯誤を重ねた。

### ウ 運動の特性や魅力を味わえる授業

学習環境や学習形態を検討した。意欲の向上と技能の向上の両方を目指して取り組んだ。

### (2) 学級力・調査資料部

#### ア 学級力向上プロジェクトの取り組み

全学級で取り組んでいる。学級力アンケートの高まりと体育科アンケートの高まりの相関関係を検証した。



#### イ 体育カードの共有

授業で使用する体育カードはベースとなるものを作成し、振り返りが確実にできるよう工夫した。

#### ウ アンケート結果の分析・活用

分析結果を実践に生かすことができた。

### (3) 環境整備部

#### ア 体育環境の整備

準備や片付けの効率化に繋がるだけでなく、安全意識の向上にもなった。

#### イ 校内掲示の充実

意欲を高めるために、時期に合わせた掲示物を作成・掲示した。



#### ウ 教材教具の作成

手立ての具現化に向けた教材教具の作成。

### (4) 体力向上研究部

#### ア 新体力テストに向けて

児童の運動教室だけでなく、放課後に教員の研修会も行い、「声かけの仕方」や「記録向上のワンポイント」を共有した。

#### イ 外部と連携した取り組み

ソフトボール教室、サッカー教室等、積極的に開催した。

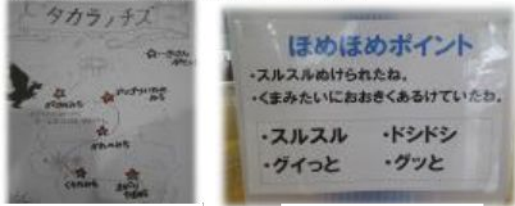
#### ウ 体力向上の取り組み

集団とび、個人とびに挑戦する「なわとび検定」、走力・持久力向上を目的とした「ランランランプリ」、「ジんギスカンのリズムなわとび」等を行い、体を動かす楽しさを体感することができた。



## 6 授業での実践

### (1) マットを使った授業の実践 自己の伸びを実感できる授業



学習カードの工夫

ポイントの明確化

### 運動の特性や魅力を味わえる授業



特性を味わえる場づくり

よさを伝え合う工夫

### (2) 跳び箱を使った授業実践 自己の伸びを実感できる授業



タブレット端末で伸びを可視化

### 運動の特性や魅力を味わえる授業



場づくりの工夫

教え合いの工夫

### (3) 鉄棒を使った授業実践 自己の伸びを実感できる授業



つながりを意識した  
学習カード

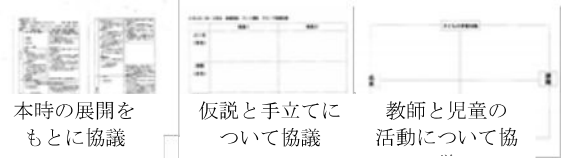
タブレット端末で伸びを可視化

### 運動の特性や魅力を味わえる授業



教え合いの工夫

### (4) 3つの手法を取り入れたグループ協議 多様な意見をフィードバックするために協 議会では以下の3つの手法を取り入れた。



3色の付箋を用意し、  
青色…よかった点、取り入れたい点  
ピンク…課題と感じた点  
黄色…改善の手立て  
とし、視覚的に整理しやすいようにした。

## 7 研究の成果

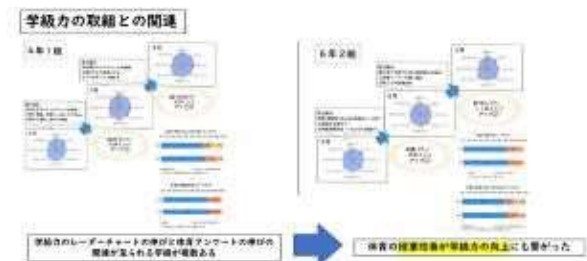
### (1) 主体性の向上



### (2) 体力テストの数値の向上



### (3) 学級力と体育の相関関係



## 8 今後の課題

「運動が得意」と多くの児童に実感させられるような授業展開や取り組みが必要である。

### 今後の課題



(文責 八巻 哲也)

学校名	かわぐちしりつなみきしょうがっこう <b>川口市立並木小学校</b>	校長名	岩澤 奈々子
所在地	〒332-0034 埼玉県川口市並木1-24-1		
児童生徒数	582名	TEL	048-252-5407
職員数	45名	FAX	048-254-2288
		URL	http://namikisho.jp

### 1 研究主題

「運動の楽しさや喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童の育成」

### 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

### 3 研究の目的

本校は令和元年度全国学校体育研究大会で発表の機会をいただくなど、長年にわたり体育の研究を進めてきた。また、同年に埼玉県体力向上優良校を受賞するなど、健康教育や児童の体力向上に力を注いできた学校である。しかし、コロナ禍において体力の低下が著しく、特に体力低位層の増加が顕著であった。

体力向上を目指す上で、全児童に保障されている「体育授業」を充実させることが要となる。充実した授業を行うことで、結果として体力を高め、本県の課題である運動好意度も向上させることを目的に、研究に取り組んだ。

### 4 研究の実践内容

(1) 研究の仮説及び手立て

#### 仮説

運動の特性や魅力を味わうとともに学ぶ必要感を感じることができる授業を展開すれば、運動の楽しさや喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童を育成することができるだろう。

#### 手立て1

運動の特性や魅力を味わうことができる教材と教具の工夫

#### ア 場や規則・ルール of 工夫

運動や領域の特性を捉えた教材を開発した。また、分かりやすくシンプルなルールや全員に特性や魅力を味わわせるためのルールの工夫を行った。

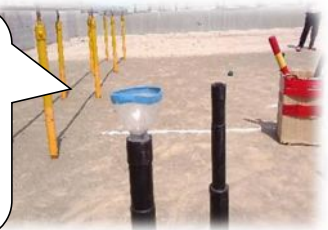
守備ゾーンを制限することで、攻撃側のパスコースを生み出しやすくする場



#### イ 教具の工夫

いくつかある教具の機能の中でも、①習得を容易にする、②学習機会を増大させ、効率を高める、③制限を加える（条件づける）の3つの視点に特に着目して工夫を行った。

たくさん安定して打つ機会を保障する教具  
※ペットボトルの上の部分を取り取ったもの



#### ウ ドリルゲームの充実

メインゲームに必要な技能を精選、分析し、「勝利、得点、作戦遂行」などに必要な技能を習得する時間を保証したドリルゲームを設定した。

メインゲームに必要な技能を分析し、児童に分かりやすい言葉やイラストで提示



#### 手立て2

学ぶ必要感を感じることができる学習過程の工夫

#### エ 縦軸（一単位時間）での試行錯誤の工夫

(例) 5年生 ベースボール型での実践

①練習試合  
状態の確認  
課題の把握

②話合い  
作戦の選択  
共通理解

③メイン①  
作戦の実行  
技能の発揮

④話合い  
課題の整理  
目標の修正

⑤メイン②  
作戦の実行  
技能の発揮

⑥話合い  
作戦の実行  
技能の発揮





45 分の授業の中で試行錯誤をしながら課題解決に向かう学習過程を設定した。

オ 横軸（単元全体）での試行錯誤の工夫  
単元全体を通して、児童に必要感を感じさせ、主体的に運動に取り組むことを目的に、発達段階や運動種目の特性を踏まえて様々な学習過程で実践を行った。

(ア) 毎時間 2 時間メインゲームを設定

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション		メインゲーム①					
		メインゲーム②					

(イ) 兄弟チームでの練習試合を経て、相手チームとのゲーム

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション		兄弟チームでの練習ゲーム		相手チームとのゲーム	兄弟チームでの練習ゲーム		相手チームとのゲーム

(ウ) チームごとに、課題解決の時間を確保

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション		メインゲーム					
		チームごとの修行タイム					

(2) 授業以外での取組

ア 朝の運動

(ア) なみきっ子体操

投力、調整力、柔軟性の向上のための自校体操を週 2 回、朝の活動の時間に全校で取り組んだ。4 月から 10 月までの半年間、継続して行っている。



(イ) 5 分間走

持久力向上をねらいとして、3 学期の朝の運動で行っている。

(ウ) ドッジラリー

投力向上をねらいとして、「夢中になって、何回も投げる」楽しい運動に取り組んでいる。



イ なみきっ子ノートによる生活習慣や運動習慣の改善に向けた取組

毎月の生活目標やそれに対応した振り返り、体力向上に関する取組、健康に関する取組、学校生活の約束など、児童の学校生活上の指針をまとめたノートを使って生活習慣を身に付ける取組を行っている。



## 5 研究の成果

(1) 新体力テストの結果

ア 総合評価 A+B+C の児童の割合は、研究前から 8% 向上し、88.4% となった。

イ 第 1 目標を 8 項目中 5 項目以上を達成した児童の割合が令和 4 年度から 28.2% 向上し、75.9% となった。

(2) 児童の意識調査の結果

ア 「必要感」や「試行錯誤」について

(ア) 失敗したり、うまくいかなかったりしたら、うまくいくように考えながら運動できましたか。

	R4	R5	伸び
はい	89.2%	94.9%	5.7%

(イ) 毎時間めあてに向かって何回も取り組むことができましたか。

	R4	R5	伸び
はい	90.6%	92.0%	1.4%

イ 「運動好意度」について

(ア) 体育の授業は楽しいですか。

	R4	R5	伸び
はい	93.1%	95.3%	2.2%

## 6 今後の課題

(1) 体育授業については、児童が感じる学ぶ必要感を次時にどうつなげていくか、また、児童が感じる必要感と教師が意図する指導内容とに差が生じた場合の効果的な学習過程は何かをさらに研究を深めていく必要がある。

(2) 運動好意度と体力、両方の向上をねらった体育的諸活動のあり方を、カリキュラムマネジメントの視点から検討していく。

(3) 実行性と有効性のある、地域・家庭との連携方法を、社会に開かれた学校教育の視点から検討し、継続的に取り組んでいく。

(文責 渡邊 武士)

学校名	かすかべしりつみやかわしょうがっこう <b>春日部市立宮川小学校</b>		校長名	田矢 真理
所在地	〒344-0056 埼玉県春日部市新方袋1090番地			
児童生徒数	166名	TEL	048-754-7600	
職員数	13名	FAX	048-763-9671	
		URL	https://schit.net/kasukabe/esmiyakawa	

### 1 研究主題

「運動好きな児童の育成」  
一運動の楽しさや喜びを味わうことができる  
体育授業の実践一

### 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

### 3 研究の目的

令和3年度新体力テストの総合評価結果から、本校の児童は、体力が低い傾向にあることが明らかになった。また、令和3年度3月に行った児童意識調査では、運動やスポーツが大切だと考えている児童が多くいる一方で、運動やスポーツに苦手意識のある児童がいることも分かった。教師への意識調査においても、体育授業を「自信をもって行える」の回答は少ない。

そこで、上記の課題を踏まえ、本校では、教師が一丸となって、体育授業を中心に、児童が運動の楽しさや喜びを味わうことができる実践を行っていくこととした。この実践を通して、児童の体力向上はもちろんのこと、運動好きな児童の育成を図る。

### 4 研究の実践内容

#### (1) 研究の仮説

児童の実態や運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わい、自己の伸びを実感することができるような授業を行えば、運動好きな児童を育成することができるであろう。

#### (2) 体育授業の取組

##### ア 年間指導計画の工夫

児童の学びの系統性、教材や教具の共有、場づくりの共有、指導方法の共有など、教師同士が学び合い、授業の質を高めるため、同じ時期に複数学年が同じ領域になるよう位置付けた。

月	4	5	6	7	
1年生	体操 ぐし	国定砲球 かけっこ	鉄棒遊び	的当てゲーム 水遊び	
2年生	体操 ぐし	かけっこ 鬼-	鉄棒遊び	技の運動遊び ドッジボール 水遊び	
3年生	体操 ぐし	かけっこ 鬼-	鉄棒運動	マット運動 (授業研究会2)	水泳運動
4年生	体操 ぐし	かけっこ 鬼-	ブレインボール (授業研究会1)	鉄棒運動	水泳運動

【年間指導計画（単元配列表）の一部】

#### イ 技能系統表の作成

本校の実態に合わせ、主たる動きや技に絞った系統表を作成した。

○主たる動きや技		・児童の実態に応じて扱う動きや技	
3年 基本的な技	○前転		○後転
4年 基本的な技			
5年 発展技	○転倒時の展開転(基本技) ○閉脚前転	・補助閉立前転	○開脚後転 (基本的な技)
6年 発展技			

#### 【マット運動技能系統表の一部】

#### ウ 体育授業の共通理解

体育授業学習の決まりを作成した。また、単元構想に係る研修や実技研修を実施した。

#### エ 学習カードの工夫

事前に記入することで、運動に対する児童の意識や願いを教師が把握できるようにした。また、単元の振り返りで児童自身が変容を実感できるようにするとともに、運動の魅力に気づくことができるようにした。

単元開始前	理由
私は、この単元で学びたいこと	
鉄棒運動の単元で学びたいこと	

#### オ 感覚づくりの運動の工夫

主運動につながる運動、児童自身が伸びを実感できるような運動はもちろんのこと、運動の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができる運動を行った。

<感覚づくりの運動のキーワード>

- いっぱいやれて
- 簡単で
- いつでも
- 夢中になって



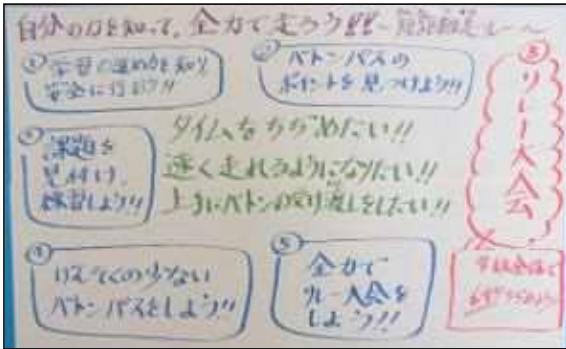
ソフトバレーボール  
【アタックチャレンジ】



マット運動  
【アンテナチャレンジ】

カ 学習過程の工夫

児童の願いや思い, なりたい姿を中心に, 毎時間, 教師と児童が話し合っ, ねらいを設定した。



キ 健康教育の充実

保健領域では, より学びを深めるため, 担任と養護教諭が連携して授業を実施した。

(3) 体育授業外の取組

ア 新体力テストに係る取組

新体力テストプロフィールシートを活用し, 第1目標達成への意識付けを行った。実施後には, 「令和の歴代記録」「今回の最高記録」「第1目標多数達成者」を校内に掲示した。また, 第1目標の達成数に応じた賞状を配付した。

イ 運動機会の確保

自由に使用できる用具を貸し出したり, 簡易ゴール, なわとびジャンプ台等を設置したりした。また, 各種イベントを開催した。



遊具名	あり	ない	あや
1 のびりばう			
2 うんてい			
3 ジャンブルジム			
4 ろくぼく			
5 タイやとび	42	72	132

① [キャンペーン期間] 10月19日~10月27日  
 ② 対象学年 1年生以上 2年生以上  
 ③ 申し込み 18時のまでに  
 ④ 締め切り 18時以降はなし。

【8秒間走チャレンジ】

【遊具チャレンジ】

ウ 家庭との連携

家庭の体力向上への興味・関心を高めるために「体力向上だより」を発行した。また, 体力向上及び児童の運動の習慣化のために, 毎日, 家庭学習で行う「体力貯金カード」に取り組んだ。

アンテナ (肩支持倒立)	10秒以上	15秒以上	20秒以上	25秒以上	30秒以上	35秒以上	40秒以上	45秒以上	50秒以上	55秒以上	60秒以上	65秒以上	70秒以上
1													
2													
3													
4													
5													
6													

かえるの逆立ち  
 目標10秒  
 10秒以上続けられることができた！  
 15秒以上続けられることができた！  
 20秒以上続けられることができた！  
 25秒以上続けられることができた！  
 30秒以上続けられることができた！  
 35秒以上続けられることができた！  
 40秒以上続けられることができた！  
 45秒以上続けられることができた！  
 50秒以上続けられることができた！  
 55秒以上続けられることができた！  
 60秒以上続けられることができた！  
 65秒以上続けられることができた！  
 70秒以上続けられることができた！

【体力貯金カード】

5 研究の成果

(1) 新体力テスト結果



(2) 運動に関するアンケート



体育授業前後の児童の変容を見ると, その領域の運動が好きな児童が増えた。理由として, 「技能が伸びたこと」「運動の特性や魅力を味わうことができたこと」が挙げられていた。これらを経験したことで, 児童が運動への自信をもてるようになってるとともに, 運動に好意的に取り組めるようになったと考える。

(3) 体育授業に指導に自信のある教師

	自信がある	やや自信がある	あまり自信がない	自信がない
R4・2月	0%	16.7%	16.7%	66.7%
R5・2月	0%	50.0%	16.7%	33.3%
R5・10月	50.0%	0%	50.0%	0%

自信をもって指導できる教師が増えた。「基本的な授業づくりの考え方」を共有したことが自信をもって授業を行うことができる大きな要因であることが明らかになった。

6 今後の課題

- (1) 領域に応じた指導法の工夫
- (2) 体育授業の指導法の共有
- (3) 外遊びのさらなる工夫

(文責 柏 洋司)



学校名	みさとしりつひこなりがっこう <b>三郷市立彦成学校</b>	校長名	佐藤 孝祐
所在地	〒341-0053 埼玉県三郷市彦倉1丁目133		
児童生徒数	452名	TEL	048-952-1265
職員数	30名	FAX	048-952-1266
		URL	http://www.edu.city.misato.lg.jp/hikonarisho/

## 1 研究主題

「気力あふれる児童の育成」  
～運動好きを増やし、目標や困難に立ち向かう力を育む実践を通して～

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

## 3 研究の目的

### (1) 研究の背景

本校は、明治6年開校の伝統校で、教育熱心で協力的な地域や保護者との連携のもとに、心身共に健康な児童の育成に努めている。「文武両道の彦成小」を本校教育の特色とし、45年間継続している体育科の研修に力を入れ、「気力あふれる児童の育成」をテーマに体育科の研究を行ってきた。

しかし、近年の課題として、「若手教員の増加(平均36.5歳)」「不登校気味な児童の増加」「運動量の減少」がある。そのような学校の実態から今年度は、学校全体の研究テーマとして「気力あふれる児童の育成～運動好きを増やし、目標や困難に立ち向かう力を育む実践を通して～」を掲げた。

### (2) 研究の概要

昨年度より「ざっくばらんな関わり合い」を研究の中心に据えて進めてきた。今年度は、より価値あるものにすべく研究を進めた。

「価値ある『ざっくばらんな関わり合い』」とは、協働的な学びと個別最適な学びを児童が必要に応じて選択し、知識・技能を向上させていくことのできる学習である。特に協働的な学び(友達と試技の結果やできばえを伝え合うことを通して自己の学びを深めること)に重点をおいて指導している。



また、もう一つの研究の視点として、教科外における体育的活動の充実を図った。技能向上だけでなく成功体験の積み重ねを通して目標や困難に立ち向かう児童の育成を目指した。

以上、2つの点で研修を進め、「新体力テスト」「運動好き」「朝食摂取率」それぞれの数値目標を設定した。

### 数値目標1 新体力テスト

A+B+C 95% A+B 86%  
5項目以上第一目標達成 60%

### 数値目標2 運動好き

運動と外遊びが好き・体育が好き 100%

### 数値目標3 朝食摂取率

朝食摂取率 93%

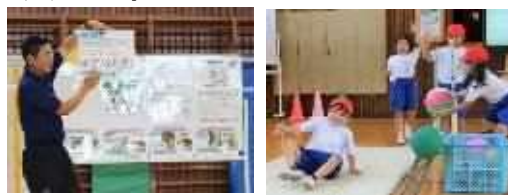
## 4 研究の実践内容

### (1) 価値あるざっくばらんな関わり合い

研究の中心である、「価値あるざっくばらんな関わり合い」を推進するため、教材研究や授業研究のあり方を見直した。

ア 児童が必要感をもつ教師の働きかけ  
「学びのつながり」「ねらいに迫る発問」を中心に研究を進めた。

イ 児童が必要感をもつ教材・教具  
「やってみたい」から「できた!」「運動大好き!」につながる魅力的な教材教具を開発した。



### (2) 基盤となる心と体づくり

体育科における長い間の研究を見直し、体力向上推進委員会を中心に改善を進めた。組織的・計画的に価値あるものになるよう研究した。

#### ア 月例研修・研究授業

若い教員の授業力向上及び中堅教諭を指導者として育成する月例研修。研究授業では、学団などのチームで授業研究を深めた。



イ 週4回業前運動・毎日の業間運動  
 集団行動、短距離走、鉄棒等、多様な運動を行っている。今年度は、豊富な運動機会を通して、技能だけでなく、団結力の育成や運動の生活化を目指した。



ウ 体育的行事「リレー大会・鉄棒発表会」  
 春に実施し、学級づくりに役立つ「リレー大会」、上級生が下級生に演技を披露し、技能の系統化を図る「鉄棒発表会」等、以前から実施されてきた行事の意味を再確認し、より充実した行事となるよう工夫した。



エ 元気もりもりプロジェクト  
 児童が自分の体や健康に関心をもつことをねらいとし、家庭の協力を得ながら生活習慣の見直しを行った。市と連携した「朝食レシピ授業」、健康委員会による発表など児童の主体的な活動を通し健康教育を進めた。



オ 地域と連携した放課後彦成クラブ  
 放課後の空き教室を使用し、地域の方々を講師とし放課後彦成クラブを実施。運動系（バレーボール・バドミントン・バスケットボール・野球・ハンドボール）、文化系（将棋・パソコン・学習・工作）の全9講座を開いている。



## 5 研究の成果

- ・「価値あるざっくばらんな関わり合い」を取り入れたことで、活気のある授業や学びのある授業、歓声のあがる授業になった。児童間の関わり合いの様子を観察すると、学習が進むにつれてアドバイスの内容がより具体的になっていたり、目標をもって主体的に運動に取り組む姿が見られたりする等の変容が見られた。
- ・友達同士の「ざっくばらんな関わり合い」の中で、技の習得や、動きの質が高まる様子が多く見られた。
- ・令和3年度の児童へのアンケートの結果と比較し、令和5年度は「運動と外遊びが好き」「体育が好き」の数値が大きく向上した。
- ・本校の体力課題に合わせた業前運動や業間運動において、数値の向上をねらいとするのではなく、運動の生活化をねらいとした種目や遊びを取り入れたことで、目標に向かって運動に取り組む児童が増え、結果として新体力テストの数値も向上した。
- ・体育的行事等を通して、目標への意識とその達成に向けて努力することを継続的に指導した結果、困難を感じても諦めない姿や児童間で励まし合う姿、目標達成のために何をすべきか自ら調べ取り組む姿が増えた。また、それらが成功体験につながり、さらに高みを目指すという良い循環が生まれてきている。

### 令和3年度・令和5年度調査の結果比較

<新体力テスト>

A+B+C：92.5%→**94.8%**

A+B：63.9%→**75.9%**

<児童アンケート>

運動と外遊びが好き 90.8%→**92.9%**

体育が好き 64.9%→**95.5%**

<朝食摂取率>

84.9%→**78.5%**

## 6 今後の課題

- ・「価値あるざっくばらんな関わり合い」を取り入れることが目的になってしまい、伸びのある授業（技を高める）につながらない場面があった。「ざっくばらんな関わり合い」は児童の学びを支える手段であることを念頭におき、今後も教材研究や授業づくりを進めていく。
- ・教師からの一方的な指導にならないよう意識するとともに、児童が自分自身の伸びや変化、達成感等を感じることができるよう指導方法や取組を進めていく。
- ・生活習慣の改善について、朝食の摂取をはじめとする本校の課題に対して、より焦点化した取組を実施していく。

(文責 善田 真人)

学校名	こしがやしりつむさしのちゅうがっこう <b>越谷市立武蔵野中学校</b>		校長名	渡辺 真由美	
所在地	〒343-0844 埼玉県越谷市大間野町4-357				
児童生徒数	367名	TEL	048-987-9651		
職員数	35名	FAX	048-987-9653		
		URL	musashino_j@edu.city.koshigaya.saitama.jp		

## 1 研究主題

「生きる力を培う粘り強い生徒の育成」  
—生涯にわたって健康を保持増進し、豊かな  
スポーツライフを実現する資質・能力の育成—

## 2 研究の期間

令和4年度～令和5年度 2年間

## 3 研究の目的

本校では、「ゆるぎない大地に豊かな心～やればできるを実感させ、生徒が自分で可能性を広げる教育の推進～」を学校教育目標とし、知・徳・体のバランスのとれた教育活動を実践している。スクールプランの目指す生徒の姿に「ねばり強い生徒」を掲げ、学校教育目標の具現化を図っている。

本校で目指す「ねばり強い生徒」の具体的な姿とは、①基礎体力を高める②健康的で安全な生活ができる③最後まで根気強く取り組むとしている。

①「基礎体力を高める」とは、新体力テストの結果を分析し、個々の課題を把握し、体力向上に向け実践する姿。②「健康的で安全な生活」とは、保健分野や学校保健教育との関連を図り、生徒一人一人が自らの健康について課題を解決する姿。③「ねばり強い生徒」とは、学習規律を身に付け、課題を達成するために、ねばり強く取り組む生徒の姿である。この姿に近づけるために、体力向上推進委員会において3つの部会（授業部会・健康増進部会・調査研究部会）を設定した。それぞれの部会で、生徒の意欲や関心を引き出し、学び合いを充実させる指導の工夫を検討している。

運動の特性や系統性をふまえて、生徒がよりよい学び合いを進めるために、適切な言葉かけや補助・支援方法の研究に取り組み、指導技術を高め、心身ともに健康な生徒の育成を目指す。

さらに、保健体育科だけでなく、教科等横断的な視点で、他教科との連携も図ることを意識し学校全体で取り組みを行っている。

## 4 研究の実践内容

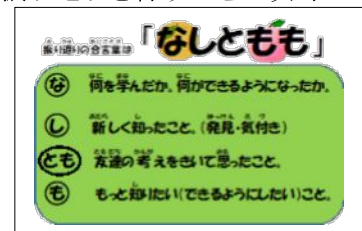
### (1) 授業部会

#### ア 体力向上と体育好き生徒増加をねらいとした授業内容の工夫と実践

体育好き生徒の増加は、体力向上につながるという仮説をたて、日々の授業を行っている。また各単元の主運動に繋がる補強運動や感覚づくりの運動を実施し、「楽しい」「気持ちいい」と生徒が感じる導入の工夫を行っている。具体的には、マット運動ではホッピングに繋がるリズムカルな動きで心拍数を上げたり、跳び箱運動では動物の動きで支持する感覚を身に付けたりするなど、楽しい気持ちで展開に入れるように導入の工夫をしている。

#### イ 次時のねらいにつながる振り返りの工夫

生徒の主体的に取り組む姿を育成するために本校の体育授業では「必要感」をキーワードとしている。これは小中一貫教育の取組の1つでもあり、児童生徒が「取り組みたい」「解決したい」と思うことを引き出し、ねらいを明確に提示することで、より意欲的に体育授業に取り組める環境を設定した。また、授業後の振り返りでは、本校区で行っている「なしともも」という視点を明確にした振り返りを行うことで次時へのねらいに繋げ、必要感が感じられやすい授業の流れを設定している。



#### ウ 年間を見通した計画的な学習指導と評価

9年間の系統性を捉えた指導計画を作成し、意図的で計画的な学習指導の展開を図るため、単元配列表の見直しを行った。越谷市児童・生徒体力向上推進委員及び大間野小学校とも連携することで、小中学校9年間の系統性を捉えられるようにした。

学年	科目	単元	学年	科目	単元	学年	科目	単元
1	体育	基礎体力向上	2	体育	基礎体力向上	3	体育	基礎体力向上
1	保健体育	健康増進	2	保健体育	健康増進	3	保健体育	健康増進
1	国語	基礎力向上	2	国語	基礎力向上	3	国語	基礎力向上
1	数学	基礎力向上	2	数学	基礎力向上	3	数学	基礎力向上
1	英語	基礎力向上	2	英語	基礎力向上	3	英語	基礎力向上
1	社会	基礎力向上	2	社会	基礎力向上	3	社会	基礎力向上
1	理科	基礎力向上	2	理科	基礎力向上	3	理科	基礎力向上
1	芸術	基礎力向上	2	芸術	基礎力向上	3	芸術	基礎力向上
1	総合	基礎力向上	2	総合	基礎力向上	3	総合	基礎力向上



## (2) 健康増進部会

テーマを『生涯健康であるために今、やること』とし、「食事・運動・睡眠・歯」の4つの柱を立て、1階から4階の階段踊り場を利用した掲示物やアンケートを中心に生徒への啓発を行った。

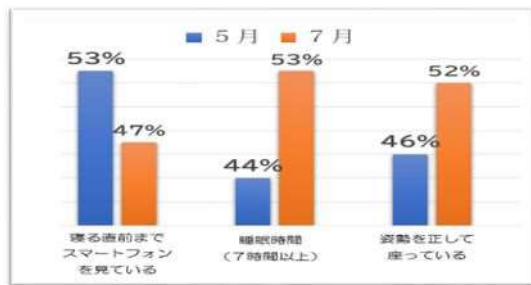
### (睡眠)

**睡眠とは？**  
深い睡眠には、体の成長や疲労回復の役割があります。睡眠をとらずにいると、集中力・記憶力・基礎体力が低下してしまいます。また、不眠は心の健康と関連があるということもわかっています。心身の健康を保つためにも、自分の睡眠に関心を持ち、健康づくりをしていきましょう！

**武蔵野中生の実態**  
武蔵野中生の睡眠に関する実態を調査したところ、右のような結果になりました。中高生は8~10時間の睡眠が必要といわれています。睡眠時間が足りないと思った人は、十分な睡眠時間を確保するためにどうしたらよいか、ゲームやスマホの時間が長すぎないかなど、1日の時間の使い方を考えてみましょう。

**質の良い睡眠のための3カ条**

- ① 朝日を浴びる  
朝に光を浴びると体内時計のリズムが整う。夜になると自然に睡眠の準備が整うので、質の高い眠りが得られる。
- ② 就寝・起床時間を毎日一定にする  
平日と土日では生活リズムが2時間以上ずれないように心がけよう。
- ③ 就寝前は、スマホやゲームの画面を見ない  
寝る直前にブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下する。就寝の1~2時間前から使用を控えよう。



## (3) 調査研究部会

### ア 体力エキスパート講座

自ら楽しく運動することをテーマに、仲間と、好きな時に運動が行えるようにした。



### イ ICTを効果的に活用した取組とペア学習

提出動画から弱点を見抜きコツを書き込み、返却すると、やる気がUP!  
支えあいの中で、技能向上への意欲が高まる。達成感が運動好きを増やす。



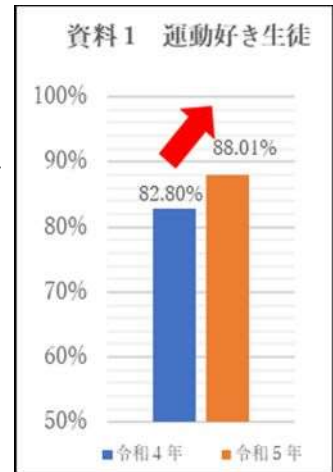
### ウ 新体力テストについて

8項目中5項目以上目標達成した割合に伸びが見られた。体力プロフィールを活用し、個々の目標を明確にしたことが体力の向上につながった。

「第3期埼玉県教育振興基本計画—豊かな学びで 未来を拓く埼玉教育—」 (平成31年度～令和5年度)				
施策指標	目標値	R4 県平均	R4 武蔵野中 第2学年	R5 武蔵野中 第3学年
8項目中5項目以上目標達成	54%以上	46.4%	50.6%	55%

## 5 研究の成果

ア 令和4年度から令和5年度にかけて行った体力向上に関するアンケートでは、質問項目「運動が好き」について、好きと答える生徒が学校全体で 82.8% → 88.0% (5.2%増) に増加した。



(資料1) 生徒の振り返りから、①体育授業における導入の工夫②昼休みに実施した体力エキスパート講座③教科等横断的な視点から、体力向上とリンクした道德授業の工夫などの、体力向上に向けた取組による効果が大きいと考える。

イ 【体力エキスパート講座】【ICTを効果的に活用した取組とペア学習】は、運動への抵抗感を取り除き、技能の高まりと達成感をもたらした。また、研究主題である「粘り強さ」と関わりの深い持久走においてよい結果が得られたことは、運動に対する意識が変化し、体力の向上につながったといえる。

## 6 今後の課題

ア 新体力テストで県平均を上回ることができなかった、体を素早く動かす力(スピードや敏捷性)大きな力を出す能力(力強さ)を向上させること。

### (ア) 対策

体育の授業において、体づくり運動、陸上競技、水泳、球技、武道を通して、課題となる体力と関連する運動特性を生かした指導を行っていく。

イ バランスのとれた体力を向上させること。

### (ア) 対策①

昼休みに積極的に体を動かしたり、自ら進んで運動したりできるように、生徒の興味関心を引く体力エキスパート講座の継続。

### (イ) 対策②

年間を通して運動量を確保することを意識する。体育の授業においては、主運動につながる効率的な準備運動を行い、心拍数等で数値化を図っていく。

(文責 猿橋 由美子)