真岡市
体力向上プログラム

～運動が好きな「もおかっ子」を育てるために～

真岡市教育委員会

第２版

☆プログラムの内容☆

1　このプログラムは、「運動好きな児童生徒が増え、新体力テストの結果が向上すること」を目標として、具体的な取組を８つの視点で示しています。
2　８つの視点にある<具体策>は、主に学校で取り組むものになっています。
3　実践編には、８つの視点ごとに学校での実践事例を紹介しています。
4　視点６は、中学校からの立場で、視点７は、主に養護教諭からの立場で実践事例を紹介しています。

☆活　用　の　仕　方☆

1　３つの基本方針と８つの視点をもとに、各校の体力向上に向けた年間指導計画作成等に活用しましょう。

2　各校の児童生徒と地域の実態を把握し、８つの視点から重点化を図り、体力向上に向けた計画を立て、実施、評価・検証して改善するR－PDCAサイクルが確立できているか確認しましょう。

3　視点１「体力向上１校１実践運動」の実施については、実践編にある実践事例を参考にしながら各校で展開していきましょう。（※実践事例を追加）

4　体育主任を中心に「組織としての学校力」の向上を図り、今やっていることをつないでいく（学校、家庭・地域、教育委員会が連携する）ようにしましょう。そして、各校の実態に合わせて工夫・改善し、継続的に取り組んでいきましょう。

真岡市体力向上プログラム
8つの視点

運動が好きな「もおかっ子」を育てるために

視点1
「体力向上１校１実践運動」の実施

〈ねらい〉学校生活の中で、体力向上の取組を継続的に推進する。

〈具体策〉
・学校の特色を生かした１校１実践運動の実施
・全ての子どもが体を動かす楽しさを味わう取組
・各校の取組をホームページで公表

真岡市教委は
・学校を訪問し、支援します。
・研修会で情報を発信します。

視点2
新体力テストの実施と結果の活用

〈ねらい〉子どもの実態を把握して、その結果を体育・健康に関する指導や体育行政上の基礎資料として活用する。

〈具体策〉
・実施目的や方法等について、職員への周知･徹底
・県・市との比較による課題の明確化、改善策の実施、評価・検証

真岡市教委は
・現状を分析、改善策を検討、発信します。

視点3
教員の指導力向上

〈ねらい〉子どもの発達の段階に応じた適切な指導ができるように、指導法や実技等の研修を行い、教員の指導力向上を図る。

〈具体策〉
・各種研究会・研修会への積極的な参加
・校内研修の充実

真岡市教委は
・研修会を開催します。
・小中の連携を図ります。
・実技指導の資料を紹介します。

視点4
魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

〈ねらい〉子どもたちが運動・スポーツの楽しさ、心地よさを味わえる授業実践を推進する。

〈具体策〉
・体力が向上する実践例などの収集
・実践例に基づいた、各校での授業の実践

真岡市教委は
・授業を支援します。
・資料等を発信します。

視点5
体育的行事等による運動意欲の向上

〈ねらい〉体育的行事への参加やスポーツ選手との交流等の機会を通して、運動意欲の向上を図る。

〈具体策〉
・校内体育的行事の充実
・真岡市統一種目（小学校）の実施

真岡市教委は
・スポーツ教室を積極的に周知します。
・スポーツ選手との交流の機会を提供します。

視点6
部活動の充実（中学校）

〈ねらい〉全ての生徒が運動の楽しさに触れ、充実感を得られる部活動の推進を図る。

〈具体策〉
・充実感を得られる部活動の実施
・運動部活動、文化部活動における生徒のニーズに応じた活動の実施

真岡市教委は
・外部指導者を派遣します。
・｢運動部活動の方針｣を策定します。

視点7
運動習慣、生活習慣の改善

〈ねらい〉家庭・地域等との連携により、運動習慣・生活習慣の改善を図る。

〈具体策〉
・運動習慣・生活習慣改善への啓発
・家庭との連携
・地域等との連携

真岡市教委は
・運動習慣・生活習慣改善事例集等を紹介します。
・養護教諭部会資料等を紹介します。

視点8
地域人材等の協力による、授業や外遊びの推進

〈ねらい〉地域人材等の協力により、時間・施設を生かして運動機会を確保し、授業や外遊びの推進を図る。

〈具体策〉
・保護者･地域人材の協力による運動機会の充実
・関係機関と連携した運動機会の充実

真岡市教委は
・実践事例等の情報を提供します。
・地域人材のネットワークを整備します。

＜８つの視点＞

◇視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

＜ねらい＞
◎学校生活の中で、体力向上の取組を継続的に推進する。

＜具体策＞
・自校の特色を生かした「体力向上１校１実践運動」を実施する。
・運動への取組があまり積極的でない子どもが、体を動かすことの楽しさを味わい、生活に運動を取り入れるきっかけとなるような取組とする。
・現在実践されている、体育、体力つくり、業間活動、体育的行事でもよい。
・「１校１実践運動」は体力向上につながる、具体的で継続的な取組とする。
・学校ホームページで自校の取組を公表する。

＜教育委員会事務局＞
・要請に応じて学校訪問、取組を指導・支援
・研修会で各校の取組を発信する場の設定

◇視点２　新体力テストの実施と結果の活用

＜ねらい＞
◎子どもの実態を把握して、その結果を体育・健康に関する指導や体育行政上の基礎資料として活用する。

＜具体策＞
・実施に必要な用具、ライン等を準備する。
・実施目的、実施方法等について、職員への周知・徹底を図る。
・県や市平均と自校平均を比較し、課題を明確化し、改善策の実施、評価と検証をする。
・学校保健委員会や保護者会等で、結果を周知する。※学校ＨＰ掲載

＜教育委員会事務局＞
・新体力テストの実施方法について支援
・市の現状分析、改善策を検討、発信
※新体力テスト：児童生徒の体力・運動能力調査（栃木県教育委員会）
　　　　　　　：全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）

◇視点３　教員の指導力向上

＜ねらい＞
◎子どもの発達の段階に応じた適切な指導ができるように、指導法や実技等の研修を行い、教員の指導力向上を図る。

＜具体策＞
・各種研究会・研修会へ積極的に参加する。
・校内研修を充実させる。

＜教育委員会事務局＞
・教科指導、実技指導、体育科経営研修会、基礎研修会等の開催
・小学校体育研究会、中学校体育連盟、小中教研体育部会との連携
・実技指導について参考になる資料等の紹介
・教職２～４年目教員支援事業による指導・助言

◇視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

＜ねらい＞
◎子どもたちが運動・スポーツの楽しさ、心地よさを味わえる授業実践を推進する。

＜具体策＞
・体力が向上する授業実践例などの情報を収集する。
・児童生徒の楽しさ体験、達成感、充実感、有能感を意識した授業展開をする。

＜教育委員会事務局＞
・要請に応じた指導主事による授業支援
・資料等の発信

◇視点５　体育的行事等による運動意欲の向上

＜ねらい＞
◎体育的行事への参加やスポーツ選手との交流等の機会を通して、運動意欲の向上を図る。

＜具体策＞
・校内体育的行事を充実させる。
・郡市小学生陸上記録会、中体連各種大会へ積極的に参加する。
・真岡市統一の種目を実施し、その結果を事務局に報告する。
（長縄８の字跳びなど、学級経営の一環として取り組めるもの）

＜教育委員会事務局＞
・市主催の各種スポーツ教室の積極的な周知
・スポーツ選手との交流の機会等の提供

◇視点６　部活動の充実(中学校)

＜ねらい＞
◎参加した生徒が運動の楽しさに触れ、充実感を得られる部活動の推進を図る。

＜具体策＞
・充実感が得られる部活動を実施する。
・運動部活動指導者ハンドブックを活用する。
・運動部活動、文化部活動で、生徒の多様なニーズに応じた活動を行う。

＜教育委員会事務局＞
・部活動の現状把握と改善、支援
・外部指導者の派遣
・指導者育成、指導改善
・「運動部活動の方針」策定

◇視点７　運動習慣、生活習慣の改善

＜ねらい＞
◎家庭・地域等との連携により、運動習慣・生活習慣の改善を図る。

＜具体策＞
・生活習慣の実態調査や検査結果をもとに、保健だよりや資料を配付したり、保健指導をしたりして、生活習慣の改善を図る。
・家庭や地域等との連携を図りながら、望ましい運動習慣・生活習慣を確立させる。

＜教育委員会事務局＞
・運動習慣・生活習慣改善事例集等の紹介
・養護教諭部会発行の資料等の紹介

◇視点８　地域人材等の協力による、授業や外遊びの推進

＜ねらい＞
◎地域人材等の協力により、時間・施設を生かして運動機会を確保し、授業や外遊びの推進を図る。

＜具体策＞
・保護者や地域人材の協力を得て、体育授業の質の向上と運動の機会を充実させる。
・関係機関と連携した運動の機会を充実させる。

＜教育委員会事務局＞
・実践事例等の情報提供
・地域人材の整備と活用（ネットワークづくり）

実践編

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【校庭の遊具等を活用した業間サーキット運動】（小学校）

・低、中、高学年ブロックごとに校庭の遊具等を活用しながらサーキット運動を実施する。
・投力向上のため、玉入れの玉を利用したポイントを設ける。
・①集合、②準備運動、③主運動、④整理運動の曲を決めて、それを流すことで児童だけでも運動ができるようにする。

【成果】

・音楽に合わせて素早く集合し、準備運動や主運動をするなど、主体的に体力つくりに取り組む児童が増える。

＜１年＞①朝礼台前から反時計回りで走る
②けんけん（右１０回・左１０回）
③ジャングルジムくぐり（東から西へくぐる）
のぼり棒（登れるところまで）
うんてい（できるところまで）
④投てき板　ジャンプ３回
⑤平行棒の下をジグザグにくぐる
⑥ゴール前で玉入れの球を投げる。
～２セット目へ

＜２年＞①反時計回りに走る
②投てき板のところで５回ジャンプ
③平行棒の下（職員室側）をジグザグにくぐる
④直線コースを左右２０回ずつケンケンで走る
⑤トラックの外側を投てき板まで走る
⑥ジャングルジム（東から西へくぐる）
のぼり棒（登れるところまで）
うんてい（できるところまで）
⑦ゴール前で玉入れの球を投げる。
～２セット目へ

＜３年＞①ハーフトラック１周
②片足けんけん跳び（朝礼台前から低鉄棒まで）
③北低鉄棒（逆上がり２回　できなくても５回チャレンジする）
④ろくぼく（ぶら下がり１０秒　南側で行う）
⑤ジャンプハイタッチ（ろくぼく終了後先生とハイタッチ）
⑥ダッシュ（ハイタッチが終了した位置からスタート位置まで）
⑦ボール投げ（ゴールを超えるまで東側に向かって投げる）
～２セット目へ

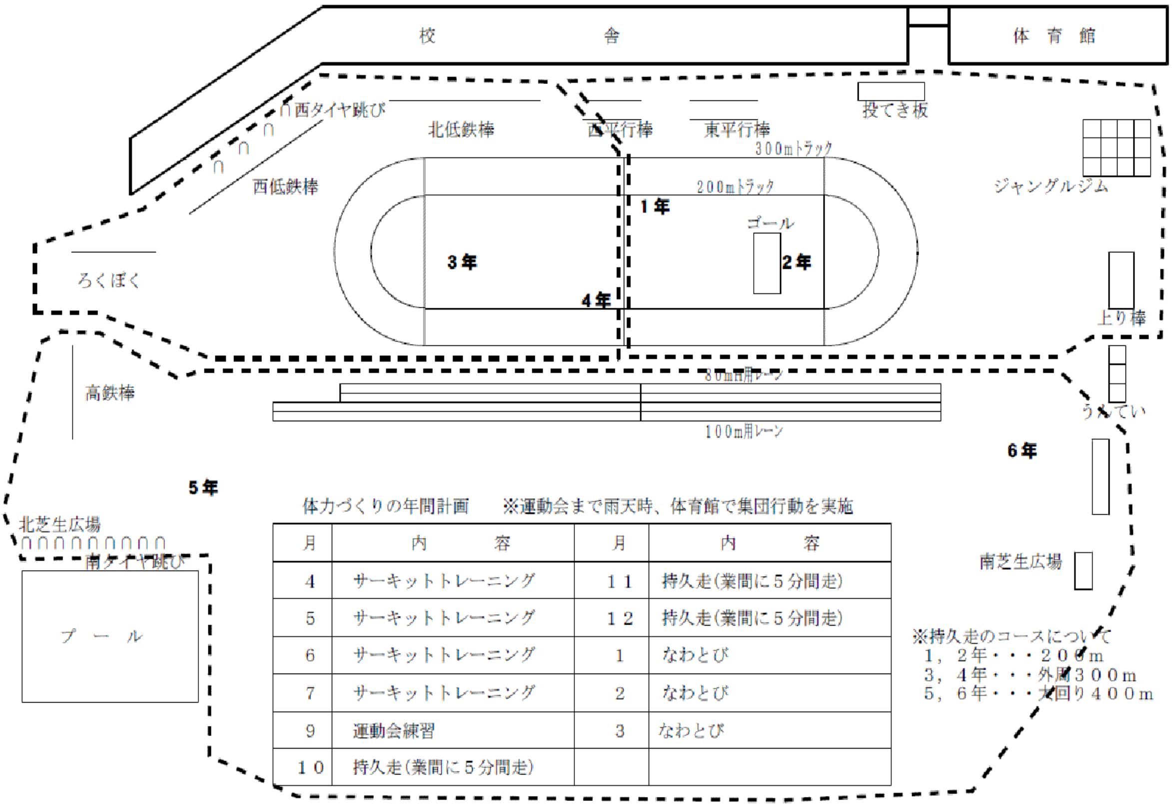
＜４年＞①ハーフトラック半周（校庭中心は全力ダッシュ）
②西低鉄棒で前まわりおり３回 or 逆上がり３回

③ろくぼくを登っててっぺんをタッチ
④バスケットゴールからサッカーゴールまでダッシュ
⑤校庭内側からサッカーゴールを越えるように紅白玉を投げる
⑥投げた場所から最初の位置までスキップ走
～２セット目へ

＜５年＞※スタート場所はバスケットゴール付近
① １００mコート…５０mダッシュ
② 南芝生…腕立て伏せ１０回　腹筋１０回
③ ～２セット目へ

＜６年＞※スタート場所はトウカエデ付近
①１００mコート…５０mダッシュ
②南芝生…腕立て伏せ１０回　腹筋１０回
～２セット目へ

サーキット運動コース及び年間計画　平成３０年度



体力づくりの年間計画　※運動会まで雨天時、体育館で集団行動を実施

月	内　　容	月	内　　容
4	サーキットトレーニング	１１	持久走(業間に５分間走)
5	サーキットトレーニング	１２	持久走(業間に５分間走)
6	サーキットトレーニング	1	なわとび
7	サーキットトレーニング	2	なわとび
9	運動会練習	3	なわとび
１０	持久走(業間に５分間走)		

※持久走のコースについて
１，２年・・・２００m
３，４年・・・外周３００m
５，６年・・・大回り４００m

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

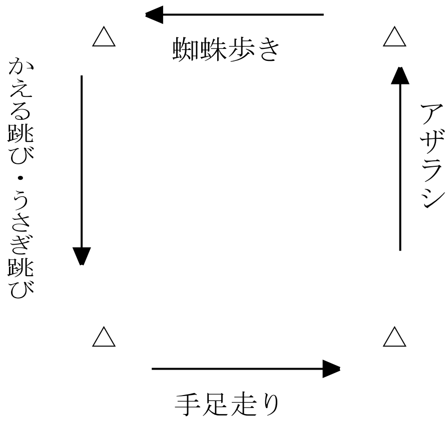
【教科時間での体力つくりの充実】　（小学校）

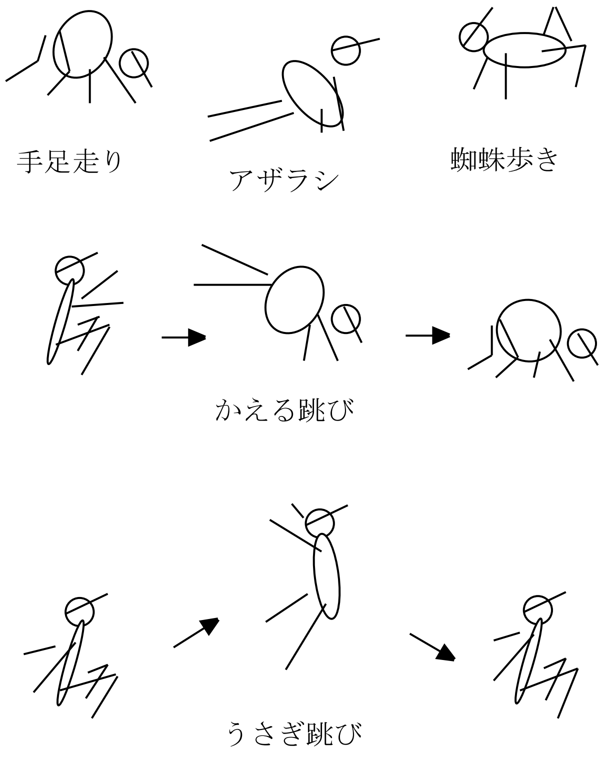
・楽しみながらできる体力つくり運動を工夫する。
・活動量に満ちた体力つくり運動を工夫する。（短時間で心拍数を高める運動）
・体力（筋力、敏捷性・ｽﾋﾟｰﾄﾞ、平衡性・協応性、持久力、柔軟性）を高めつつ、主運動の補強運動になるような運動を工夫する。※小学生のための「体力つくり」手引きなど参照

【成果】

・楽しみながらいろいろな運動を行うことで、様々な動きがよりスムーズにできるようになる。
・体力テストの合計点が上昇する。

『ジャンケンサーキット』
・４グループに分け、それぞれカラーコーンの場所につく。近くの人とジャンケンをして勝った人が、次のコーンの場所へ移動する。その際、あらかじめ決めておいた方法で移動する。
・移動したコーンの場所でも、近くの人とジャンケンをして勝ったら次のコーンへ移動する。
・終わり方は、決めておいた周を回り終えたらにするか、時間で区切る。





＜アレンジ＞
・移動の方法を変えることで、いろいろな運動を行うことができる。
・ボールを使ったりマットを使ったりすれば、球技や器械運動の補強運動にもなる。
・待っている間になわとびをさせるなどすれば、負荷を上げることができる。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【だれもが自主的に楽しめる長縄大会】　（小学校）

・同学年児童が自由にチームを編成し、大会にエントリーする。体育部でエントリーをまとめ、運動委員会が中心となって運営、実施する。

【成果】

・集計の仕方を工夫することにより、異学年同士でも競争が実施できる。
・同学年で自由にチーム編成をするため、休み時間等を活用して自由に練習をすることができ、自主的に仲間づくりや体力の向上を図ることができる。

1　実施時期
　２月（昼休み）
2　チーム編成
　同学年児童の任意によるチーム
3　集計の仕方

１年生	回数×２	４年生	回数×１．３（端数切り捨て）
２年生	１年生と同じ	５年生	跳んだ回数
３年生	回数×１．５（端数切り捨て）	６年生	跳んだ回数

4　競技内容
　「用意」の声と同時に長縄を回し始め、笛の合図で跳び始める。回数は引っかかっても累計で数える。
5　競技時間
　３分間
6　審判
　運動委員会

長縄８の字跳び大会の様子

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【だれもが自主的に楽しめる一輪車】（小学校）

・一輪車の普及を目指し、運動会に「一輪車演技」の種目を設けると共に、一輪車検定週間を設定して、検定カードを活用しながら一輪車検定を実施する。

【成果】

・運動会で「一輪車演技」に参加したり、より上級を目指して進んで練習に励んだりすることで、技能の向上やバランス感覚、筋力の向上を図ることができる。

１　検定期間　２月（昼休み）

月曜日・・・・・１年、２年
火曜日・・・・・３年、４年
水曜日・・・・・３年、４年
木曜日・・・・・５年、６年
金曜日・・・・・５年、６年

２　検定基準

級	内容	担任	運動委員会
ｴｷｽﾊﾟｰﾄｸﾗｽ	片足アイドリング、２０m片足走行、８の字バックのうち、２種目ができる。		
1	アイドリング（おうふく１０回）、バック走を５ｍできる。		
2	らせんかいてん（左右）、スラローム（１ｍのかんかく）ができる。		
3	長いきょり（トラック５しゅう以上）をのることができ、とちゅうでおよそ１びょう間、とまることができる。		
4	直径２ｍ円のはんぶんの中で、方向てんかんができる。		
5	８の字せんかい（直径５ｍの円しゅう上）ができる。		
6	５０ｍ走のコースを、まっすぐに、あんていしてすすむことができる。		
7	５０ｍ走のコースを使って、２０ｍを進むことができる。（まっすぐでなくてもよい）		
8	自分ひとりで、５～６ｍをすすむことができる。		
9	友だちにつかまって、５～６ｍをすすむことができる。		
10	のぼりぼう、へいこうぼう、てつぼうにつかまって、１０びょう間立つことができる。		

３　方法　　各級の担当教員・運動委員会が担当を行う。

一輪車検定の様子

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【総合的に体を鍛えるローテーション体育集会】（小学校）

・縦割り班で区切った９つのグループに分かれ、ローテーションしながら多様な運動を行う。
・新体力テストの結果などを参考に、児童に足りない技能や運動経験を補充する運動に取り組む。

【成果】

・新体力テストで劣っている種目を考慮して、ローテーションの種目を設定することにより、意図的に体力向上を図ることができる。
・ローテーションをすることにより、マンネリ化せず意欲的に体育集会に取り組むことができる。

１　実施時期
　３学期（業間）

２　種目とローテーション

	担当									
雲梯･登り棒（筋力アップ）		A	I	H	G	F	E	D	C	B
ラダー（走力・俊敏性）		B	A	I	H	G	F	E	D	C
バランス（体幹・バランス）		C	B	A	I	H	G	F	E	D
大縄（脚力・リズム感）		D	C	B	A	I	H	G	F	E
雪合戦（投力）		E	D	C	B	A	I	H	G	F
サッカー（俊敏性・巧緻性）		F	E	D	C	B	A	I	H	G
鬼ごっこ①（走力・俊敏性）		G	F	E	D	C	B	A	I	H
鬼ごっこ②（走力・俊敏性）		H	G	F	E	D	C	B	A	I
体育館遊び（巧緻性）		I	H	G	F	E	D	C	B	A

３　グループ

A：１～３班　　D：１０～１２班　　G：１９～２１班
B：４～６班　　E：１３～１５班　　H：２２～２４班
C：７～９班　　F：１６～１８班　　I：２５～２７班

ラダートレーニングの様子

サッカートレーニングの様子

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

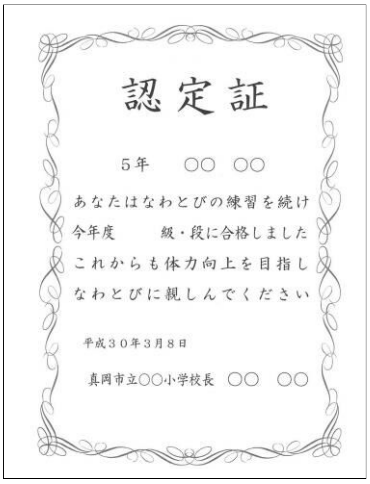
【なわとび】　　　　（小学校）

・冬場（１～３月）の体力つくりとして、全児童を対象に、がんばりカードを活用した「なわとび検定」を実施する。また、各学年単位で「なわとび大会」を行う。

【成果】

・毎年同じがんばりカードを使い、認定証を配布することで、一人一人が目標をもって体力つくりに取り組むことができる。
・学級の団結力を高めていくことができる。

１　なわとび検定
・「なわとびがんばりカード」に基づき、体育の授業等に時間を設け、検定を実施する。
・「なわとびがんばりカード」の内容は、全校共通とする。毎年同じものを活用し、前年度の級・段と比較できるようにする。検定期間終了後、全員に認定証を与える。



＜認定証＞

なわとびがんばりカード　　小学校　　年　組（　　　　）

技＼級・段	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段	二段	三段	四段	五段	六段	七段	八段	九段	十段	名人
両足（前）	2	4	6	8	10	15	20	25	30	40											
両足（後）		2	4	6	8	10	15	20	25	30											
かけ足（前）	2	4	6	8	10	15	20	25	30	40											
かけ足（後）		2	4	6	8	10	15	20	25	30											
あや（前）				1	3	5	7	10	15	20											
あや（後）					1	3	5	7	10	20											
交差（前）							1	3	5	7	10	20									
交差（後）								1	3	5	7	10	20								
かけ足あや（前）											2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
かけ足あや（後）													2	4	6	8	10	12	14	16	
かけ足交差（前）												2	4	6	8	10	12	14	16	18	
かけ足交差（後）														2	4	6	8	10	12	14	
二重（前）											2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	30
二重（後）																2	4	6	8	10	20
はやぶさ（前）																	2	4	6	8	15
はやぶさ（後）																		2	4	6	10
かけ足二重（前）																		2	4	6	10
かけ足二重（後）																			2	4	8
交差二重（前）																			4	6	8
交差二重（後）																			2	4	6
三重（前）																			1	2	5
三重（後）																				1	3

＜がんばりカード＞

２　なわとび大会
（１）　実施方法
・各学年で実施する。
・内容・ルールは、児童の実態を考慮して決める。
（２）　４年生の例　２時間扱い。
①　記録に挑戦（個人種目：全員参加）
「前・後ろ回し１分３０秒時間跳び」　※達成した児童に認定証を与える。
・１分３０秒を跳び続ける。
②　エントリー種目跳び（個人種目：１人１種目に参加）
「前あや跳び」「前交差跳び」「前二重跳び」　※各種目上位３名に賞状を与える。
・１人１種目に出場する。（参加種目は事前に決めておく。）
・跳べた回数を記録とする。
③　クラス対抗長縄８の字跳び（団体種目）
・各クラスを３チームに分け、跳んだ回数の多い２チームの合計回数をクラスの記録とする。
・時間は、１チーム１分３０秒間とする。
・失敗した場合は回数に入れない。最初から（１回から）数え直しはしないで、途中から数える。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【持久走強調週間】　（小学校）

・持久走大会の前日まで、業間に全児童が一斉に持久走に取り組む。

【成果】

・個人や学年の実態に合わせ、目標をもって意欲的に持久走に取り組むことができる。
・学校全体が１つの目標に向かうことで、体力向上を目指す雰囲気づくりをすることができる。

持久強調週間

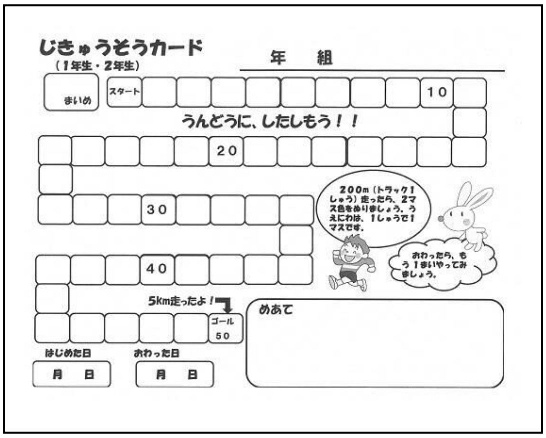
１　実施時期　１１月中旬から１２月上旬の全ての業間（行事等がある日を除く。）

２　走る時間　低学年：無理のない速さで２～３分程度続ける。
中学年：一定の速さで３～４分程度続ける。
高学年：無理のない速さで５～６分程度続ける。
※学習指導要領に基づき、走る時間の目安を設定する。

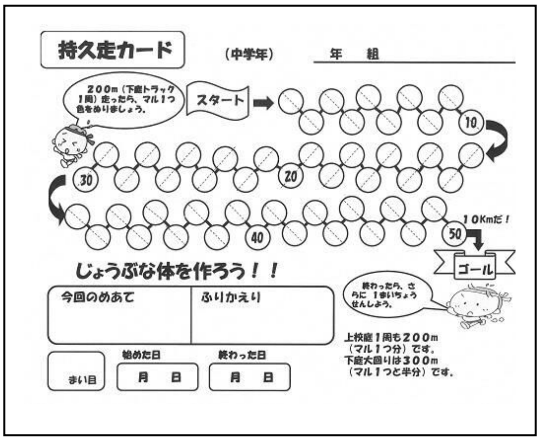
３　コース　低学年（前庭：１周１００ｍの特設コース）
中・高学年（上庭：１周２００ｍの特設コース）
中・高学年で速いペースで走る児童（下庭：２００ｍ の常設トラック）
※教室から校庭までの移動時間や児童数を考慮し、走るコースを分ける。

４　持久走カード

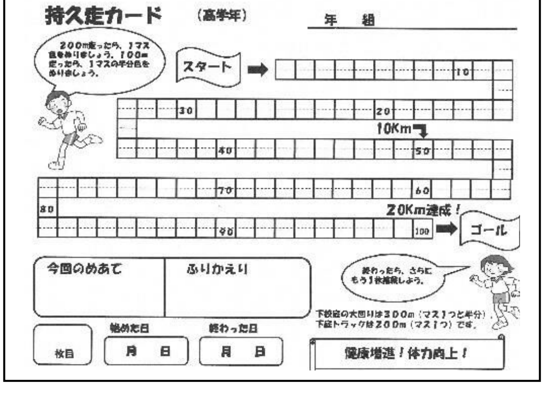
＜低学年カード＞



＜中学年カード＞



＜高学年カード＞



※低・中・高学年別に作成する。
※多くの児童がカードを終了させることができるようにするため、体育部会で話し合い、児童の実態に応じて、毎年修正を加える。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【投力向上に向けたきっかけづくり】　（小学校）

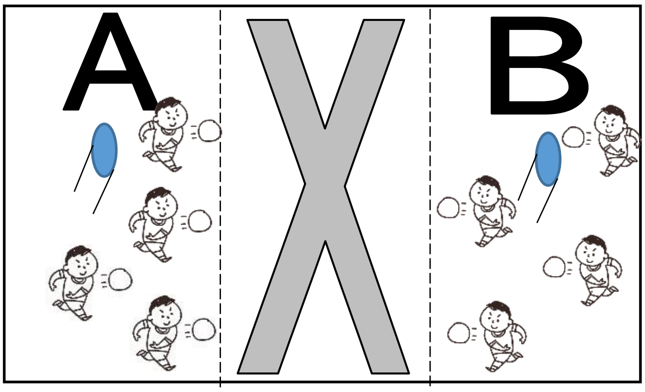
・新体力テストの結果、本校児童は投力が栃木県平均・全国平均と比較すると大きく下回っている。投げる機会や授業内での触球数の減少などにより投げる動作が身に付いていないことが原因と考えられる。
・「投げる」運動に触れる機会を増やし、「投げて遊ぶ」ことの楽しさを味わわせ、「投げる」運動の生活化を図るきっかけをつくるため「球合戦」を行う。
・投動作の動きをイメージしやすい「オノマトペ言葉」を用いて指導する。

【期待される効果】

・「何度も思い切ってボールを投げる運動」を通して、投げる楽しさを味わうことや投げる運動の生活化を図ることができる。

『球合戦』

① 球合戦の行い方



使用ボール

① Ａのエリアの児童はＢエリア内のゴールめがけてボールを投げる。Ｂのエリアの児童は同様にＡのエリアに投げる。
② ゴールに入ったら２点。Ｘのエリアを越え敵陣内のボールの数で１点ずつ加点される。時間内で何点入るかを競う。
③ 使用ボールは、スポンジボールと玉入れに使用する球の２種類を同時に使用する。投力の高い児童は玉入れの球を使用したり、自分で選べるようにしたりする。

② 投動作のオノマトペ言葉　『ビシッ・バシッ・クイッ』

① ビシッ
投げたい方向を指差し、体を半身にする。
② バシッ
投球準備のため、ボールを後ろに振り出す。
③ クイッ
腕を大きくすばやく振り、ボールを投げる。

『実施の様子（１１月）』

　数学級のみ先行実施した。時間内にたくさん投げることができ、２分間の制限時間投げ続けると、息を切らせるくらいの運動量となった。
　また、触球数を多くとることができた。（児童一人あたり平均２０回）
　投力向上のきっかけとなることが充分期待できる。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【めあてをもって主体的に取り組む運動集会】　（小学校）

・年間を通して行事や季節に合わせた運動を行う。
・内容に応じてがんばりカードを活用したり、記録証やメダルを授与したりして意欲的に活動できるようにする。

【成果】

・季節や行事に合わせて実施内容を工夫し、目的を明確にすることで一人一人が具体的なめあてをもって取り組むことができる。

１　実施時期（木曜日）　※ 行事等がある日を除く。
（１）大縄跳び…５月～６月　（２）ラジオ体操・集団行動…７月
（３）７分間走…１０月～１１月　（４）短なわとび…１２月～２月

２　実施内容

（１）大縄跳び
　レクリエーション大会に向けて学年ごとに８の字跳びを練習する。レクリエーション大会では、上学年・下学年に分かれて３分間で跳べた回数を競い、優勝したクラスにはトロフィーと賞状を授与する。

（２）ラジオ体操・集団行動
　運動会に向けてラジオ体操や集団行動を行う。体の動かし方やポイントを確認し、全身を使って体操できるようにする。

（３）７分間走
　持久走大会に向けて約７分間走る。学年に応じてがんばりカードを活用し、持久走大会終了後、全員に記録証を配布する。また、学年毎の歴代記録を提示し、新記録が出た場合にはメダルを授与する。

（４）短なわとび
　なわとびチャレンジカードに基づき、なわとび検定を実施する。なわとび練習板を活用して空中動作の練習ができるようにする。チャレンジカードをもとに学年最高位及び高段位取得者には、賞状やメダルを授与し、朝会で模範演技をしてもらう。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【なわとび】　　　　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・１月～３月の体力つくりとして、全児童を対象に、がんばりカードを活用した「なわとび検定」を行う。また、ブロックごとに「なわとび大会」を行う。

【成果】

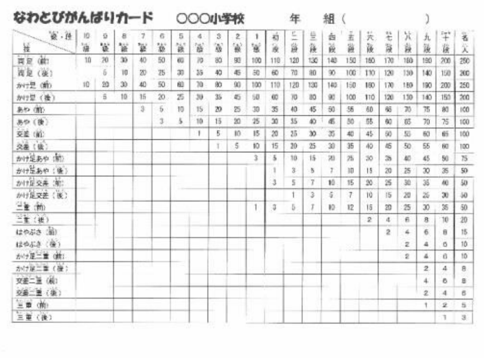
・１月～３月を全校でなわとび強調期間とし、重点的に取り組むことで、瞬発力・持久力などの基礎体力が高まり、また、学校全体でがんばろうとする士気も上がる。

１　なわとび検定

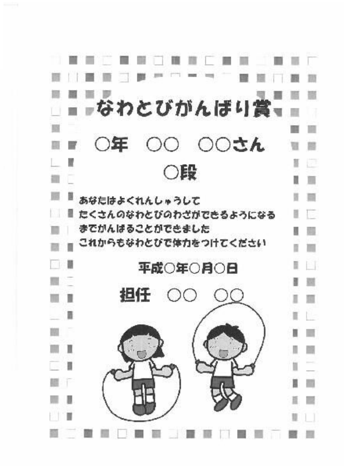
・「なわとびがんばりカード」に基づき、体育の授業や休み時間に検定を進める。

・「なわとびがんばりカード」は、低学年用と高学年用に分けられており、毎年同じものを活用している。検定期間終了後、全員に認定証を与える。

（認定証）



（がんばりカード高学年）



（がんばりカード高学年）

２　なわとび大会

（１）実施方法

・ブロックごとに実施する。（高学年が計測する）

・内容（種目）は、児童の実態を踏まえて決める。

（２）４年生の例（３年生と合同）

・エントリー種目の挑戦。（４年はあや跳びと前二重跳び）

・５回失敗した場合は、そこで挑戦を終了する、もしくは５分過ぎて、失敗したら終了とする。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

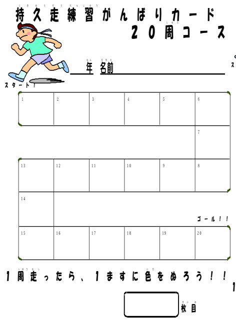
【持久走】（小学校）

・運動会終了後（９～１２月）の体力つくりとして、全児童を対象に、「持久走練習がんばりカード」を活用し、体力つくりを行う。また、各学年ブロック単位で「持久走大会」を行う。

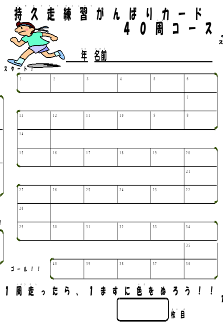
【期待される効果】

・がんばりカードを１枚につき２０周、４０周、６０周の３種類から選べるようにすることで、児童の自主性に応じた体力つくりができる。
・児童一人一人の持久力を向上させることができる。

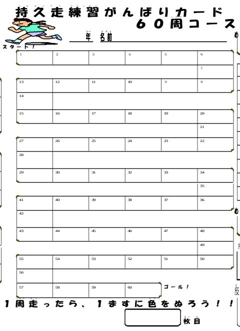
1　ジョギング（木曜日・業間）
・木曜日の業間に「ジョギング」（１０分間走）を行う。
走った周回数に合わせて、「持久走練習がんばりカード」のマスを塗りつぶしていく。
・持久走大会１か月前からコース試走を行う。めあて１に練習期間のめあてを記入する。



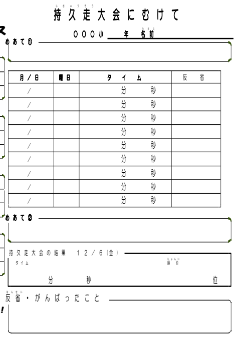
〈２０周〉



〈４０周〉

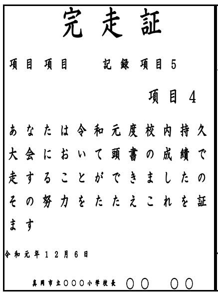


〈６０周〉

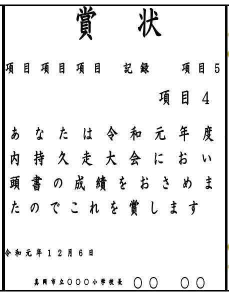


〈コース試走用〉

2　持久走大会
（１）実施方法
・各学年ブロック単位で実施する。
・低学年は１,３４５ｍ、中学年は１,８４５ｍ、高学年は２,５７３ｍを走る。
・学校公開日とし、保護者宛に開催通知を配付する。
・大会前に、めあて２を記入する。（走り方、タイム、順位、参加態度など）
・終了後、「反省、がんばったこと」を記入して振り返りとする。
・完走者全員（入賞者以外）に完走証、上位入賞者に賞状、新記録樹立者に新記録証を与える。



〈完走証〉



〈賞状〉

〈新記録証〉

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【なわとび】　　　　　　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・冬場（１２月～２月）の体力つくりとして、全児童を対象に、カードを活用した「なわとび検定」を実施する。また、各学級単位で「長なわ８の字跳び」を行う。

【成果】

・毎年同じカードを使い、認定証を配布することで、一人一人が目標をもって体力つくりに取り組むことができる。※前年度の自分の結果と比べることができる。
・学級対抗長なわ８の字跳びでは、徐々に、学級の団結力を高めていくことができる。

１　なわとび検定(個人種目)
・「なわとびカード」に基づき、体育の授業や業間に練習をして、２月になわとび検定を実施する。
・「なわとびカード」の内容は、全学年共通とする。毎年同じものを活用し、前年度の級と比較できるようにする。検定期間終了後、全員に認定証を与える。

項目	内　　容	検　定　者
11	交差二重とび(５回)ができる。(前後どちらでもよい)	
10	あや二重とび（１０回）ができる。(前後どちらでもよい)	
9	後ろ二重とび（５回）ができる。	
8	前二重とび（２０回）ができる。	
7	後ろ交差とび（１０回）ができる。	
6	後ろあやとび（２０回）ができる。	
5	前交差とび（２０回）ができる。	
4	前あやとび(３０回)ができる。	
3	後ろとび(３０回)ができる。	
2	前とび(４０回)ができる。	
1	前とびができる。	

※検定者は、合格した児童のカードに、〇をつけるかサインをする。

２　学級対抗長なわ８の字跳び（団体種目）
・３分間で、何回跳べるかを競い合う。※人数が多い場合は、２チームに分ける。
・失敗した場合は回数に入れない。数え直しはしないで、継続して数える。

	年・組	チーム名	児童数(人)	最高記録(回)
1	1－1	1－1	33	100
2	2－1	2－1なかよしチーム	34	149
3	3－1	LET'S GOチーム	19	194
4	3－2	3－2ファイトチーム	18	230
5	4－1	4－1ゴッドチーム	24	119
6	4－2	8の字チーム	23	109
7	5－1	ファイターズ	22	209
8	5－2	20(トゥエンティー)エンジェルス	20	225
9	6－1	6－1	37	117

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【スポンジボールを使った壁当て】　（小学校）

・業間活動のときに、低学年・中学年・高学年に分かれて、体力つくりの一環として行う。種目は、スポンジボールを使った壁当てのほかに、鬼ごっこや各種リレーを取り入れて、これらの３種目をローテーションして行う。

【期待される効果】

・スポンジボールを使った壁当ては、ボールを繰り返し捕って、投げる機会を多く確保することで、投げるときの動きつくりや投力の向上が期待できる。

【壁当て記録会】

１　実施時期　１学期は、業間活動の体力つくりで行い、２学期は、体育の授業で、ボールを使った遊びやボール運動の準備運動として行う。

２　やり方　体育の授業で、壁当ての記録をとり、最初にとった記録と壁当ての練習をした後にとった記録を比べて、記録の伸びの大きい学級を表彰する。

３　ルール
・スポンジボールを投げるところと壁までの距離は、学級の実態で決める。
※ただし、壁からは５ｍ以上離れる。
・１チームを５～１０人程度とする。
・チーム内で、投げる順番を決めて一列に並び、ボールを投げた後は、一番後ろに並び直す。
・３分間で、何人が投げられたか計測し、記録とする。

【ジャベリックボール投げ体験会】

・５月の芳賀地区小学生陸上記録会、６月の全国小学生陸上競技交流大会県予選会などが行われる陸上競技に関心が高い１学期に、ジャベリックボール投げ体験会を行う。

壁当てリレー

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【業間の体力つくり運動】　（小学校）

・一年間を通して全校児童を対象に実施する。月曜日と木曜日の業間を体力つくりの時間として、遊具やボールを使った体力つくりと５分間走をそれぞれ行う。

【成果】

・個人のめあてを設定したり、テンポのよい音楽に合わせて走ったりすることで、運動に主体的に取り組むことができる。

〈用具を使った運動〉月曜日

・６種類の用具をクラスごとにローテーションして行う。
・学級、個人の実態に応じて、一人一人が目標設定をしてから行うようにする。
　例：タイヤ・・・２分間で何個跳ぶことができるか。
　　　登り棒・・・何秒間足を地面につけずにつかまっていられるか。

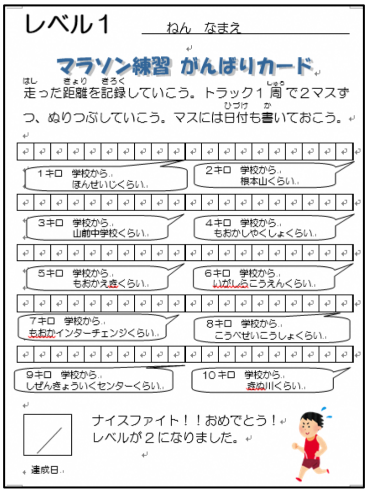
月曜　体力つくり

※①タイヤ→②登り棒→③ろく木・雲てい→④ボール投げ→⑤ドッチボール［中］→⑥ドッチボール［大］の順に回します。
※各学年の発達段階に応じた指導をお願いします。

日付	１年	２年	３年	４年	５年	６年
	タイヤ	登り棒	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）
	登り棒	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）	タイヤ
	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）	タイヤ	登り棒
	ボール投げ	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）	タイヤ	登り棒	ろくぼく（うんてい）
	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）	タイヤ	登り棒	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ
	ドッチボール（大）	タイヤ	登り棒	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ	ドッチボール（中）
	タイヤ	登り棒	ろくぼく（うんてい）	ボール投げ	ドッチボール（中）	ドッチボール（大）

〈５分間走〉木曜日

・テンポのよい音楽を流し、足を止めずに走り続ける。
・持久走大会期間（１１月）には、持久走がんばりカード（レベル１～１０）を配布して、月曜日と木曜日どちらも５分間走を行う。



レベル１　ねん　なまえ

マラソン練習 がんばりカード

走った距離を記録していこう。トラック１周で２マスずつ、ぬりつぶしていこう。マスには日付も書いておこう。

１キロ　学校から、ほんせいじくらい。
２キロ　学校から、根本山くらい。
３キロ　学校から、山前中学校くらい。
４キロ　学校から、もおかしやくしょくらい。
５キロ　学校から、もおかえきくらい。
６キロ　学校から、いがしらこうえんくらい。
７キロ　学校から、もおかインターチェンジくらい。
８キロ　学校から、こうべせいこうしょくらい。
９キロ　学校から、しぜんきょういくセンターくらい。
10キロ　学校から、きぬ川くらい。

ナイスファイト！！おめでとう！
レベルが２になりました。

達成日

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【大縄８の字跳び】　（小学校）

・１学期、３学期の体力つくりとして、業間に大縄８の字跳びを実施する。１学期はマラソンと大縄を隔週で行った。また、３学期には全校で「８の字跳び集会」を行う予定である。

【期待される効果】

・体力向上のほか、友情を深め合い、集団の中で自己を生かす仲間つくりの場となると考えられる。また、学級の団結力を高めていくことができる。

１　体力つくり８の字跳びについて
・学級ごとに練習をする。
・昇降口に各学級の自己ベストを掲示し、意欲を高める。

２　８の字跳び集会について
（１）実施内容
・ブロックごとに３分間の８の字跳びに挑戦する。
・他の学年は、周りに座り、実施中の学年を応援する。
・各学年で目標回数を決めておく。始める前に、
「○年○組です。目標は○○回です。」
と代表児童が言ってから始める。
・実施後、運動委員会の児童が回数を記録・発表する。
・後日、各学級に記録証を渡す。

（２）ルール
・競技時間は３分間とする。
・１～３年生は教師が縄を回す。
・４～６年は児童が縄を回す。
・縄が足の下を超えたら、「１回」と数える。
・失敗した場合でも時間内であれば競技を続けることができる。回数は、途中から数える。
・発表の前に１分間練習できる。
・１～３年生の回数は、運動委員会の児童が数える。
・４～６年生の回数は、担任が数える。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【マラソンがんばりカードと行事の連携】　（小学校）

・マラソンがんばりカードを全児童に配布し、１１月のマラソン大会に向けて練習の記録をとって意欲付けをする。

・業間を活用し、全校での運動の時間「元気アップタイム」を設定し、５分間走を実施する。

【成果】

・マラソンがんばりカードの途中に通過証を発行することで、意欲を高めることができる。

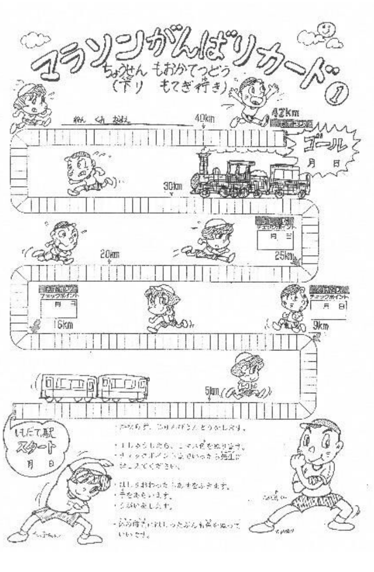
・マラソン大会に向けて練習を行い、大会終了後はがんばりカード完走を目標にすることで継続的に体力つくりに取り組むことができる。

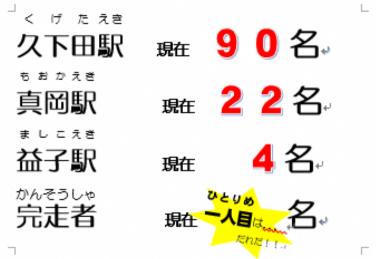
1　マラソンがんばりカード
真岡鐵道の下館～茂木間(約４２km)を 200m で１マス色を塗っていく。途中「久下田駅」、「真岡駅」、「益子駅」通過時に通過証を発行する。「茂木駅」まで全区間を完走すると「完走証」を発行する。また、さらに意欲的に取り組む児童に向けて復路も用意している。

2　走る時間　業間　金曜日設定の「元気アップタイム」時に５分間走
業間休み　持久走練習優先の日を設定（１１月）
体育の授業

3　意欲付け　通過証の発行
昇降口掲示板で掲示（通過証発行枚数の途中経過や励ましの言葉）

4　マラソンがんばりカードと通過証、意欲付け掲示の例





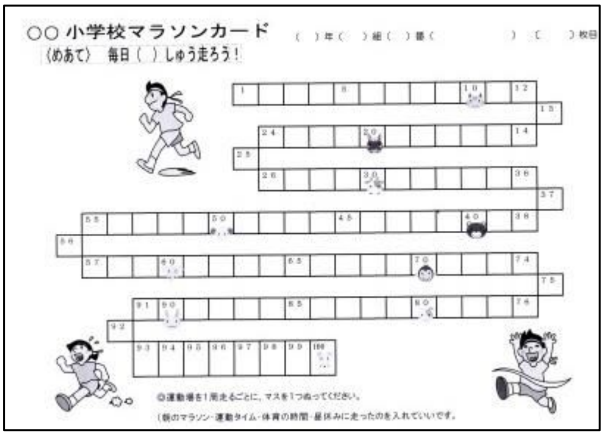
視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【朝のマラソン】　（小学校）

・年間を通した体力つくりとして、全児童を対象に、マラソンカードを活用した「始業前のマラソン」を実施する。

【成果】

・毎日、継続して実施することにより、児童の持久力を高めることができる。
・マラソンカードを使い、100 周達成賞を配布することで、一人一人が目標をもって体力つくりに取り組むことができる。



＜マラソンカード＞

＜１００周達成者賞状＞

１　朝のマラソン
（１）実施時間
　朝登校後～８時まで（７：４５～８：００）
　（雨天等、校庭の状態が悪い場合は、中止とする）

（２）実施方法
・登校した児童から順にランドセルを昇降口に置く。
・自分の決めた周回数を走る。（２周以上）
・終了後、教室に戻り、朝の用意を行う。
・上学年（４・５・６年生）コース【240ｍ】、下学年（１・２・３）コース【200ｍ】とし、業間の運動タイムに行う持久走と合わせ、年間を通して走った周回数を記録しカードに色を塗る。
・マラソンカードのゴールまで色を塗れた児童（１００周達成者）には、完走証を授与する。（完走証：体育部用意、担任が渡す。）
・１００周達成者をお昼の放送で紹介する。（放送委員会にお願いする。）

【朝のマラソンの様子】

（３）その他
・１年生は学校生活に慣れてきてから行う。
・かぜや体調不良・けが等の場合は行わない。
・朝に委員会の仕事がある場合は、委員会の仕事を優先する。
・担任は、週に一度程度は、外に出て声かけをしたり、見守ったりする。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【昼休みの外遊びの推奨】　（中学校）

・約１５分の昼休みに外で体を動かし、汗をかくことで、運動好きを育てる。
・簡単で、誰でも知っていて、誰でもできるものを生徒が自分たちで企画し、実践させることで、集団力を育てる。

【成果】

・クラスの団結力が高まる。
・学級担任との距離感が縮まる。
・思考力、判断力を鍛えることができる。
・昼休みに汗をかくことで、ストレス発散になったり、午後の授業に意欲的に取り組むことができたりする。
・からだを動かすことが好きになるとともに、体力や運動能力が高まる。

１　外遊びのしかけ　**～クラス遊び～**

クラスのレクリエーション係が中心となって実施する生徒の自主的な活動として位置付ける。昼休みに行うクラス遊びの内容を係が中心となって決め、実施する。教師は外遊びを推奨し、外遊びをしたくなる雰囲気づくりをする。また、苦手な生徒も無理しないですむようなクラスのルールづくりをしたり、思いやりの気持ちを育てたりしながら、誰もが無理なく楽しめる時間にすることが大切である。

キーワード＝「みんなが楽しむ、みんなで楽しむ」

（１）クラス遊びの例
・ふやし鬼　・けいどろ　・ドッジボール　・花いちもんめ
・三本線　・だるまさんが転んだ　等

（２）実践してみて
それぞれのクラスで、実行委員の生徒を中心に遊びを企画していた。
クラスによっては、希望の遊びを紙に書いて箱に入れおみくじ形式で１枚選んで決めていたり、前もって実行委員が決めておいて朝の会で連絡していたりと、実行委員が活躍していた。楽しい企画なので、教室も笑顔でいっぱいだった。
昼休みには生き生きとした顔で校庭に集まっていた。
各クラスの実行委員が集まり、違うクラスとクラス対抗戦をして、学年全体のイベントになったこともあり、大変盛り上がった。
毎日実践すると生徒の中にも余裕がなくなってしまうので、週１～２回位の企画が長続きするコツである。また、忙しくて余裕のない時には無理をしないで、実施を見送ることも必要である。
楽しく実施しているクラスの評判が高まると、他のクラスにも広まる。
外に出て、みんなで汗をかきながら遊ぶことが楽しくなる。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【全校ランニングとＨＰの活用】　（中学校）

・毎週火曜日に全ての部活動で放課後の全校ランニングを実施している。運動部は外周５周（約２.５ｋｍ)、文化部は内周５周（約１.５ｋｍ）を走るとともに、自分の状態に応じて歩いたりしている生徒もいる。この際、ランニングに適しているとされているＢＰＭ１６０～１７０の曲を流すことで走りのリズムを合わせることを実施している。
・保護者向けに年間の体力向上プログラムを HP に掲示している。HP 上では、学校の現状と今後に向けた課題を掲示し、生徒の体力向上を目標に取り組んでいる。

【期待される効果】

・文化部生徒の運動機会を確保する。
・走ることの楽しさを仲間と共有し、持久力の向上を図る。
・生涯にわたって運動に親しむ基盤づくりとなる。

ＢＰＭ１６０～１７０の曲の例
・天体観測
・タッチ
・ハッピー
・フレンズ
・Ｙｅｓ　Ｉ　am
・ウォーリーヒーロー
・じょいふる
・さくらんぼ
・Girlfriend

近年では、ＢＰＭを測定するアプリや変換するアプリも存在しており、音楽に合わせて走るということは、企業の駅伝チームなどでも採用されている。

＊ＢＰＭとは･･･音楽で、楽曲の速さ（テンポ）を表す単位。1 分間あたりの拍数（4 分音符の数）で表す。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【投力向上プロジェクト】　（中学校）

・本校生徒の新体力テストの結果を受け、ハンドボール投げの結果が 2 年女子以外は県平均より低い現状がある。投げる経験が少ないことが原因であると考え、体育の授業や体育委員会の企画等で投げる活動を多く取り入れ投力向上を目指す。

【期待される効果】

・ハンドボール投げの記録向上と全身運動による体力向上が期待できる。

1　体育の授業の中での投力向上

授業の中で意図的に投げる活動を取り入れる。

①　器械運動の時間に５分程度で実施

・シャトル投げリレー　→

投運動の仕組みを理解させる

（スナップ→肘→肩→腰→体全体）

②　体つくり運動として実施

・フラフープにめがけてシャトル投げ

「フラフープターゲット」　→

・２階から張った紐に塩ビ管を切った物を通し、投げる「リングショット」

↓

2　体育委員会企画投力向上プロジェクトによる投力向上　→

体育委員主催で１１月中旬、昼休みに体育館で実施。

体育委員の発案である「投力王・投力女王」（表彰）の称号を得られるとあって、夢中で取り組む生徒の姿が見られた。好評により、第２回、３回と企画予定。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【生徒会主催“年忘れ”ミニスポーツ大会】　（中学校）

・冬場の体力つくりの一環として、将来にわたり自らの体力を保持増進しようとする生徒を育てる。
・互いの良さを認め合い、生徒が楽しいと思える学校づくりの一助とする。

【成果】

・生徒会主催で企画･実施をすることで、自主的に運動に取り組もうとする態度や学級の団結力を育み、練習や大会に熱心に励む姿が見られる。
・冬場の運動量の確保にもつながり、汗を流し、大きな声で声援を送る場面も見られる。

【長縄跳び大会】（男女一緒）　約２５分

○ 練習は一斉に行う。（10分）
○ 本番は２班に分けて行う。（５分×２）
○ 審判は空きクラスの体育委員。（教師も見守る）
☆ 表彰：学年の枠を取り払い１位から５位まで表彰。 ※連続最多回数で順位決定。

【ドッジボール大会】（男女別）　約２５分

○ 各学年別々のコート使用。同時展開。試合時間は８分。試合間は２分。
○ 男子は２ボール制。女子は１ボール制。
○ 勝利は全滅させた場合と制限時間になった時に内野が多い場合。
○ 勝敗で並ぶことを考え、勝負が決した際の内野の人数を記録する。（例）８－４
○ 審判はセルフジャッジでもめたらジャンケンで決する方式。
○ 教師は学年のコートに分かれて付く。エキサイト、フリーズの際のアドバイスをする。
☆ 表彰：各学年男女別に表彰　 ※各学年リーグ戦方式

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【球技大会の実施】　（中学校）

・新体力テストの結果から、ハンドボールの記録が低いため、投げることに対する興味関心を高めることをねらい、体育委員が企画、運営して球技大会を実施する。（１月）

【期待される効果】

・球技大会を通して、学級・学年・学校の和・絆を深め、１年間の思い出の一つとする。
・昼休みを使って外で元気に運動することで、かぜや寒さに負けない体つくりにもつながる。

全校球技大会（ドッジボール大会）

１　実施方法　昼休み（１３：０５～１３：２５）

２　試合数・時間　１日６試合（各コート２試合×３）×３日　　計１８試合
　　１試合の時間は７分とする。

３　ルール

（１）ボール　…ソフトバレーボール２球、試合開始時に各チーム１球ずつとする。
　　コート　…２０ｍ×１２ｍ×３面（１、２、３）　準備は体育委員が、朝行う。

（２）勝敗

最終的な内野の人数によって勝敗を決める。勝敗によって、チームごとに得点を算出する。点数、詳細は以下のとおりである。

勝ち…３点　　引き分け…１点　　負け…０点

クラスの A、B チームの総合得点が多いチームを優勝とする。同点１位のクラスが出た場合は、A、B チームの勝ち数の総数がもっとも多いクラスを優勝とする。

（３）外野について

①　試合開始時に３人外野を選出する。（以後元外野と説明）

②　元外野３人は、自チームの内野が外野になった場合、１度だけ自チームのコートに戻ることができるものとする。

③　試合終了時、１度も自チームのコートに戻らなかった元外野は、勝敗判定時、内野として数えることができる。勝敗判定時に内野はセンターラインに一列に並ぶ。

（４）諸注意

・内野、外野ともに自陣のラインを超えたボールをとってはいけない。
・ダブルコンタクト・トリプルコンタクト、またそれ以上も認める。但し、判定は審判に基づくものとする。
・ダブルコンタクト等が成立しても、ボールが地面に着くまでに自チームメンバーの誰かがキャッチした場合は、セーフとする。これも判定は審判に基づくものとする。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【教科及び部活動との連携による基礎体力の向上】　（中学校）

〇授業

・普段の授業の様子から体力（筋力、敏捷性、持久力、柔軟性など）を高めつつ、各種目の補強運動としてウォーミングアップを工夫する。

・新体力テストの結果から分析し、全職員で共有する。

・体つくり運動につながる活動を取り入れ、体力を高める運動として工夫する。

〇部活動

・各部の実情に応じて課題を意識した運動を継続的に取り入れる。

【成果】

・短時間で行うことで運動に苦手意識のある生徒も負担なく取り組むことができる。

・短時間で行う種目であるが、自校の課題に沿った体力要素を意識して継続して活動ができる。

・主運動につながる活動を補強運動として実施することで目的をもって活動することができる。

１　年間を通して

・柔軟性の向上を図るために､入念なストレッチを実施する。
（柔軟性・敏捷性・持久力・投力）

２　種目によって（授業）

〇陸上競技

・短距離走・リレーでは、鬼ごっこによる補強運動を行う。

・長距離走に向けて、５分間走で何メートル走ることができたかなど、それぞれが目標を設定する。

〇器械運動

・馬跳びや川跳び、足打ち倒立などサーキットトレーニングとして補強運動を実施する。

〇武道（剣道）

・素振りなど基本動作を利用してトレーニングを工夫する。

〇球技

・ボール投げ、キャッチボール、遠投など、さまざまなボールで実践する。

・種目ごと、ボールを利用したサーキットトレーニングを取り入れる。

３　各部への啓発

・課題をクリアするための基礎的な運動の仕方を紹介し、競技の特性を生かしながら取り入れてもらう。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【コーディネーション能力の育成】（中学校）

・年間を通して準備運動では、種目の特性を生かした準備運動（ダンス形式）・補強運動を実施。
・冬季放課後（１、２年生対象・１１月～２月）に、学習カードを利用し体力つくりを実施する。

【成果】

・毎時間行うことによって、運動が苦手な生徒も習得が可能であり、苦手としている動作が把握しやすく、改善につなげやすい。
・新体力テスト項目のデータだけでなく、新体力テストには反映されない部分を見取ることができる。

１　コーディネーション能力の育成を意識した準備運動・補強運動の実施

本校では、これまで以上に運動能力の二極化が顕著となっているため、運動を苦手とする子たちにクローズアップし、コーディネーション能力の中でも、「リズム」「バランス」「変換」「反応」「連結」を意識した動きを準備運動・補強運動の中に取り入れるようにした。

※準備運動の様子

２　冬季放課後の体力つくり（１・２年生全生徒）

①主な目的
・様々な運動をすることにより、コーディネーション能力を高める。
・仲間と一緒に活動することによって、運動する楽しさや喜びを味わう。
・正しいフォームやスムーズな身体の動かし方や使い方を意識しながら活動する。

②主な活動内容
・マーカー走
・１２分間走
・インターバル走
・様々なルールの鬼ごっこ
・短縄、大縄
・ダンス
・サーキットトレーニング

③学習カードの利用
・体力つくり用の学習カードで振り返りを行う。
・データを見て自己分析できるようにする。

※12 分間走

※インターバル走

※大縄跳び

※鬼ごっこ前のミーティング

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【生徒主体の体育的行事】（中学校）

・生徒集会等で新体力テストの結果による本校生徒の体力の実態を伝え、どのような運動が必要か考えさせる場を設定する。
・身体を動かす楽しさを味わう取組を実施する。（体育委員会による昼休みの体育館開放）
・校内体育的行事を実施する。（校内大縄跳び大会）

【期待される効果】

・目的意識をもつことで意欲の向上が見られ、学校だけでなく日常的に運動を継続しようとする意識を高めることができる。
・昼休みに積極的に運動しようとする習慣が身に付くだけでなく、クラスの枠を越えた交流ができ、仲間づくりができる。
・ゴール型・ネット型などの球技に対する興味・関心が高まり、技能の向上が期待できる。

１　身体を動かす楽しさを味わう取組（体育委員会による昼休みの体育館開放）

○目的

(1)昼休みの時間を利用して、運動に親しむことができるようにする。
(2)学年や学級の友達と運動を通して交流し、望ましい人間関係を構築する。

○方法・留意点

(1)火曜日２年生、木曜日１年生、金曜日３年生に実施。
(2)西側でバスケットボール又はバレーボール、東側で卓球またはバドミントンと限定して使用させる。
(3)時間を守って使用し、用具は責任をもって片付けさせる。体育委員は後片付けを見届ける。
(4)担当学年の職員が体育館で見守り、けがやトラブル防止に努める。

２　校内体育行事の充実（校内大縄跳び大会）

○目的

(1)他学年との交流を深めながら、クラスの団結力を高める。
(2)全身持久力を高め、寒さに負けない心と体を育成する。

○方法・留意点

(1)クラス対抗戦で実施する。（昼休みなどを利用し各学級で練習を行う。）
(2)運動後の手洗い、うがいの励行の呼びかけを体育・保健委員が積極的に行う。

※今後は、さらに昼休み外遊びの奨励、球技大会の企画、持久力向上のためのプログラム、各部活動で年間を通してのトレーニングの実施など、体力増強に関する取組を計画していく。

視点１　「体力向上１校１実践運動」の実施

【シャトルラン検定と校内持久走大会の実施】　（中学校）

・毎月一回、放課後を使い、全校生徒でシャトルラン検定を実施している。３年間長期ビジョンに立って持久力の向上と健康で頑張れる生徒の育成を目指して、体力向上に取り組んでいる。また、校内持久走大会を実施し、目標をもって持久走に取り組ませている。

【成果】

・上位者を掲示することにより、何とか上位者に入ろうと自主的に取り組む生徒が見られる。
・部活動での体力トレーニングが意欲的に取り組み、何事にも粘り強く頑張れる生徒が増加した。
・新体力テストのシャトルランでは、２・３年女子が全国・県平均を上回る顕著な伸びが見られた。

シャトルラン検定の様子

校内持久走大会の様子

視点２　新体力テストの実施と結果の活用

【新体力テスト結果などを家庭に周知】　（小・中学校）

・体育主任が新体力テストの結果や体育的行事の様子を体育通信として家庭に配付する。

【成果】

・新体力テストの結果や体育的行事の様子を体育通信で家庭に発信することで、学校での取組や児童の実態を理解してもらい、運動習慣や生活習慣の見直し等で家庭に協力してもらうきっかけづくりとなる。

体　育　通　信

健康の保持増進や体力の維持向上は、人間の発育発達の成長を支え、創造的な活動をするために必要不可欠なものであり「生きる力」の基礎となる重要な要素です。

しかし、子どもたちの体力・運動能力は、体格の向上にもかかわらず、外遊びの減少や日常生活の利便化などにより、低下傾向にあります。体力・運動能力の向上には、学校・家庭・地域社会が連携して取り組んでいくことが必要です。

新体力テストの結果より

１学期に実施した新体力テストの結果から、本校の児童は、２０ｍシャトルランや反復横とびが全体的に優れていました。しかし、握力・立ち幅とび・ボール投げが全体的に劣っていました（栃木県の傾向もほぼ同じ）。その改善策として、今まで以上に、固定施設（登りぼう、うんてい、鉄ぼうなど）を使ったり、ケンケンとびやボール運動を積極的に行ったりすることが考えられます。学校では、年間を通してサーキット運動を行い、腕立て、バービージャンプ、鉄棒で筋力アップを、大股走、ケンケン走り、ラダーで瞬発力、調整力アップをねらって取り組んでいます。もう一度、個人の診断結果を確認して御家庭でもこのことについて、話し合ってもらえればと思います。

☆学年ブロックの傾向（全国平均比）☆

	高　い	やや高い	ほぼ全国並	やや低い	低　い
１・２年	反復横とび シャトルラン	５０ｍ走	立ち幅とび 長座体前屈	握力 上体起こし	ボール投げ
３・４年	反復横とび	上体起こし シャトルラン	握力 長座体前屈 ５０ｍ走	立ち幅とび	ボール投げ
５・６年		反復横とび	上体起こし 長座体前屈 シャトルラン ５０ｍ走	握力 立ち幅とび ボール投げ	

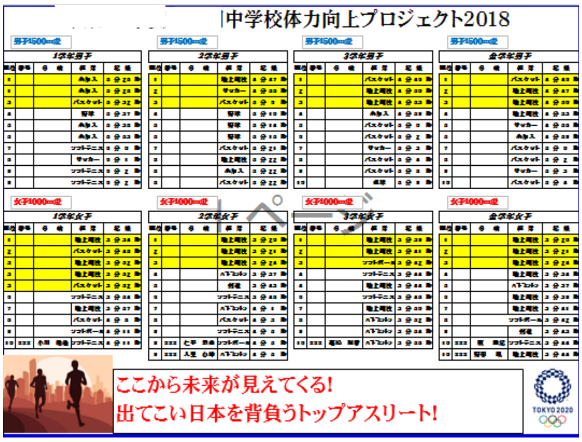
視点２　新体力テストの実施と結果の活用

【持久力向上プロジェクト】　（中学校）

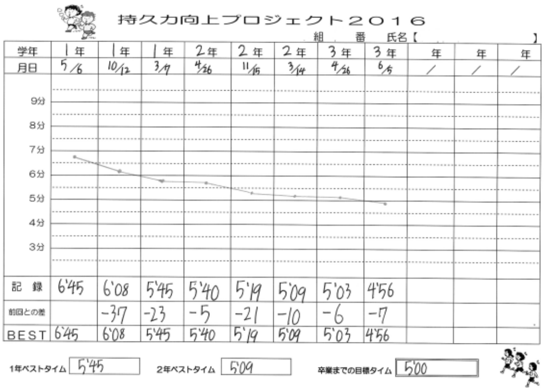
・中学１年に入学して初めての新体力テストの結果を受け、３年間の長期ビジョンに立って、持久力を高める取組をしている。最初のタイムから卒業までの目標タイムを設定する。各学年で学期ごとにタイム測定をし、目標達成に向けた自己の体力を確認しながら、体力向上に取り組む。

【成果】

・上位者を掲示することにより、何とか３年間の間に一度でも上位者に入ろうと自主的に取り組む生徒が多数見られている。また、３年間の長期ビジョンで取り組ませることで、部活動での体力トレーニングにこれまで以上に意欲的に取り組み、結果として部活動の競技力向上にもつながっている。



計測ごとに記録上位者を校内に掲示し、意欲の向上を図っている。



本生徒は、１年生最初の計測から２分程度記録が向上している。

【今後の展望】

総体的には、常に持久力向上を意識し、体育の授業や部活動で自主的に取り組む生徒が増えている。しかし、一方で関心が低く、記録を伸ばせない生徒もいる。計測ごとに、一人一人の『伸び』を認め、賞賛しているが、二極化しないように関心の低い生徒への働きかけや手法の改善に取り組んでいく。

視点３　教員の指導力向上

【校内研修の充実】　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・体育実技研修会に参加した教員が、その内容などを伝達する。

【期待できる効果】

・教員が自信をもって授業に臨むことができる。

・児童が意欲的に授業に参加できる。

☆　体つくり運動の授業づくりについて

１　体ほぐしの運動（遊び）

（１）授業づくりの考え方

・ねらいについて

（２）授業づくりの留意点

・雰囲気づくりの工夫

・言葉かけ（問いかけ）の工夫

・運動内容の工夫

<体への気付き>

２　多様な動きをつくる運動（遊び）

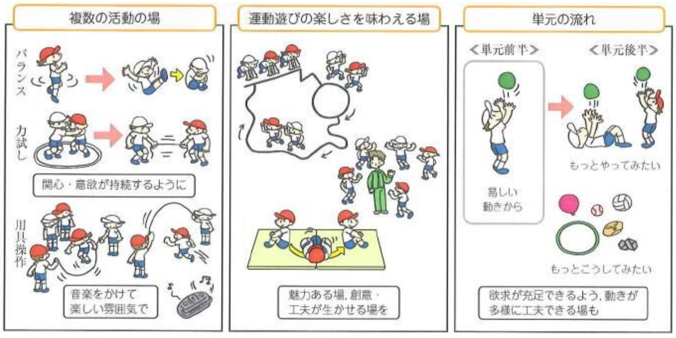
（１）授業づくりの考え方

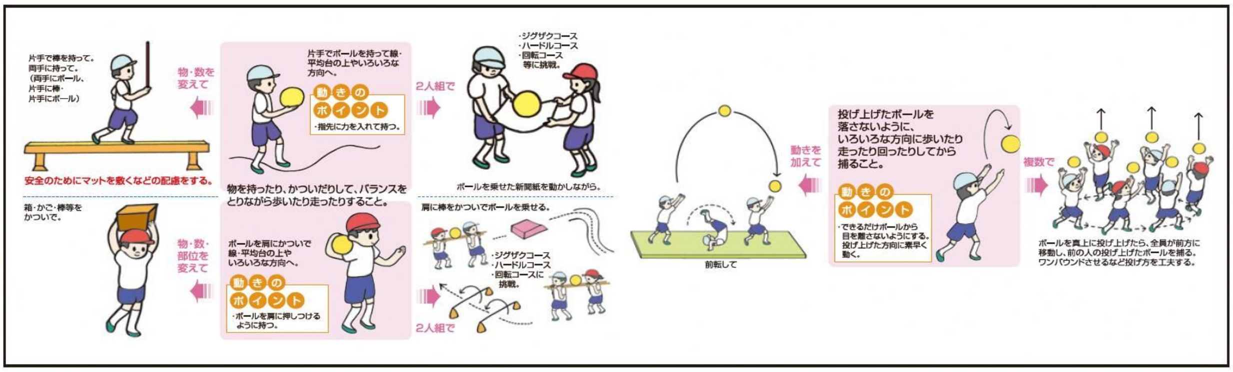
・ねらいについて

（２）授業づくりの留意点

・活動の場を工夫

・動きの条件の提示





３　体の動きを高める運動

（１）授業づくりの考え方

（２）授業づくりの留意点

☆　体つくり運動の学習評価について

１　指導したことを評価する。

２　「妥当性」と「信頼性」を確保する。

３　多面的に一人一人のよさを認める。

４　評価基準による質的評価を行う。

５　「努力を要する」状況と判断されそうな児童に対する具体的な支援を行う。

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【基礎感覚づくり・補強運動「器械運動」】（小学校）

・授業の導入（準備運動の後の５分間）で、継続して取り入れる。

【成果】

・筋力、柔軟性等の基礎体力を向上させることができる。
・跳び箱運動やマット運動、鉄棒運動の基礎感覚を身に付けさせることができる。

回数・時間・距離は、学年・学級の実態によって変える。リレーやジャンケンなど、ゲーム的要素を取り入れることもできる。遊具を使ったサーキットにも取り入れることができる。

かえる倒立

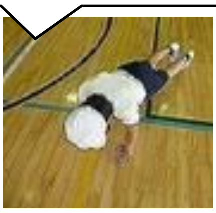
肘で膝を支える。

かえるの足打ち

両手をついて足を上げ、足を叩く。

コンパス

腕立て伏せの体勢から、足を中心にして、手を使って回る。逆に、手を中心にして、足を使って回る。



手押し車

決められた距離や歩数を進む。

動物歩き

「クマ」
四つんばい

「ウマ」
膝を伸ばして、おしりを高く

「クモ」
腰を高くしながら進む。

「アザラシ」
手を使って進む。

「シャクトリムシ」
両手、両足で交互に進む。

➡

「ウサギ跳び」
両手を着いて

➡

決められた距離で、「行きはクマ歩き→帰りは片足でケンケン。」というように、変化を付けることも。チームを決めて、リレーも。

倒立

壁を登って倒立する。（肋木でもできる）

壁を補助に、倒立する。

馬跳び

１回跳んだらすぐに振り返り、逆の方に跳ぶ。（１回跳んだら馬の人を回って、もとの位置までも戻って跳ぶやり方も）

馬の人のおしりの方から跳んで、もとの位置に戻ってまた跳ぶ。

２人の馬を跳ぶ。

チームでリレー

馬跳びをして、馬の股の間をくぐる。

うつ伏せの人を跳び、腕立て伏せの人をくぐる。

ストレッチ

膝を抱えて

ブリッジ

長座の体勢で、手でボールを転がす。（小さいドリブルをしながら回すやり方も）

長座から前屈

足を開いて、左側、右側、真ん中

手をつないで

背中を合わせて

ボールを頭上でわたす。体をひねってわたす。足の間を通してわたす。頭上と足の間でわたす。（ボールを使わず、２人で両手タッチしたり、握手したりするやり方も）

V 字バランス

両手を広げてバランスを取る。足の先までしっかり伸ばし、お腹に力を入れる。

足でグー、チョキ、パー。（友達同士でジャンケンもできる。）

肋木を使って

肋木を握って、ぶら下がる。

ぶら下がった状態で、両足を上げる。

雲梯を使って

１つ抜かしながら

横渡り

友達とジャンケン

登り棒を使って

上まで登って止まる。

両手、両足を使って登る。

両手を使って登る。
→バランスを取る。

「足抜き回り」
地面を蹴って、前後に

鉄棒を使って

「つばめ」
肘をしっかり伸ばして

「ダンゴムシ」
肘と膝を曲げて、あごは鉄棒の上

「自転車こぎ」
自転車をこぐように足を動かす。

「ぶら下がり」
両手、両足でしっかりつかむ。

「足抜き回り」
地面を蹴って、前後に

「前回り」
着地は音を立てないようにする。

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【基礎感覚づくり・補強運動「走る・跳ぶ」】（小学校）

・授業の導入（準備運動の後の５分間）で、継続して取り入れる。

【成果】

・瞬発力、敏捷性、持久力等の向上につながる。
・短距離走や走り幅跳び等の基礎感覚を身に付けさせることができる。

ジャンプ

その場で「膝を抱えるようにして！」

両足を開いて「両手でつま先をタッチ！」

足の裏で、手を打って「難しい場合は、おしりにタッチ！」

ラインを前後（または左右）に、素速く跳び越す。

長座の人は、踵を浮かせて足を開いたり閉じたりする。跳ぶ人は、合わせて足を閉じたり開いたりして跳ぶ。

長座の人の、左手、両足、右手。右手、両足、左手と、両足を揃えて跳びながら往復する。

スタート地点から、ジャンケンで勝った方が立ち幅とびで２回、負けた方が１回跳ぶ。先にゴールした方が勝ち。
「大股で。勝った方が大股で２歩、負けた方が１歩」

いろいろな体勢からのスタートダッシュ

スタートラインに
背中を向けて

長座（反対向き）

体育座り（反対向き）

仰向け（反対向き）

腕立て伏せ

うつ伏せ

片手を着いて

いろいろな走り方
・もも上げ　・スキップ
・大股　　　・バック走
・８秒間全力走

持久走

グループで、先頭
を入れ替えなが
ら走る。

学習指導要領からの例示

低学年：無理のない速さでかけ足を２～３分程度続ける。

中学年：無理のない速さでかけ足を３～４分程度続ける。

高学年：無理のない速さで５～６分程度の持久走をすること。

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【基礎感覚づくり・補強運動「ボールを操作する」】　（小学校）

・授業の導入（準備運動の後の５分間）で、ボールを使った運動を取り入れる。

【成果】

・ボール操作の基礎感覚を身に付けることや個人の技能の向上を図ることができる。
・チームごとの練習時にも取り入れて活用できる。

楽しみながら技能の向上を実感させるため、学年や学級の実態に応じて回数を決めたり、制限時間内でできた回数を競わせたりする。

1　サッカーボールを操作する。

一方の裏で、ボールを前後させる。左右に動かす。（両足行う）

足の内側で、ボールを左右に蹴り続ける。

ボールの上を、両足をそろえて前後、左右に跳ぶ。

右足、左足を変えながら、足の裏で素速くボールを１回ずつタッチする。（ボールの周りを回りながらタッチするやり方も）

ボールをタッチしながら、先生や友達とジャンケン

「コピードリブル」
先頭の友達が移動する方にドリブルをしながら移動する。先頭を入れ替えながら行う。

2　バスケットボール（ドッジボール）を操作する。

（１）ボールを回す。

頭の周りのボール回し　反対回しも

体の周りのボール回し　反対回しも

足の周りのボール回し左右行う。反対回しも

股の間を８の字にボールを回す。

（２）ボールを頭上に上げて、キャッチする。

頭上でキャッチ

ワンバウンドしたところをキャッチ

ボールを頭上に投げて、拍手（決められた回数）をしてからキャッチ

ジャンプして空中でキャッチ

その場でターン（決められた回数）してからキャッチ

片手でボールを床に強く叩きつけてから、キャッチ

（３）ドリブルをする。

高い姿勢で（右手で左手で）

低い姿勢で（右手で左手で）

手を左右交互に変えながら

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【ハードル走】　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・場づくりを簡略化して練習回数を増やし、児童一人一人の実態に応じた技能向上を目指した実践である。

【成果】

・児童が自分のレベルに合わせ、意欲をもって繰り返し練習をすることで、技能を高めていくことができる。

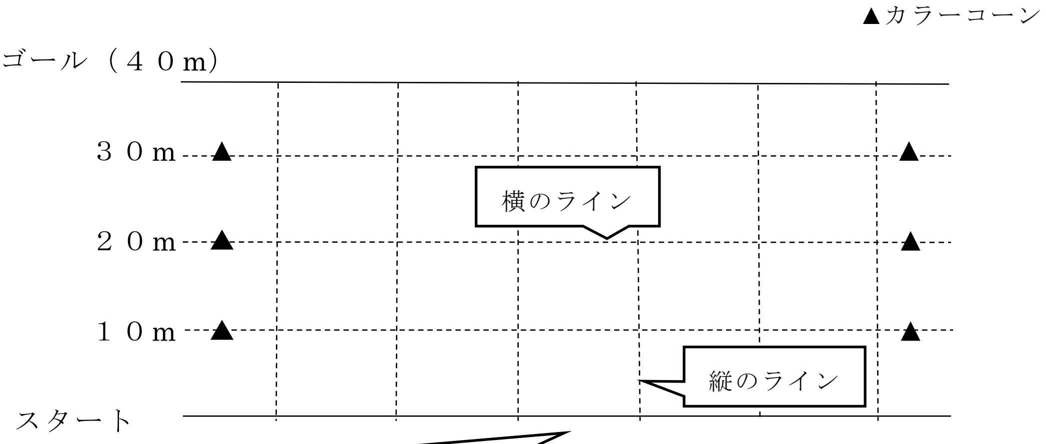
１　準備物

・ストップウォッチ（グループ数）　・ハードル（１グループ５台）

・巻き尺

２　学習活動　　実践例：５年生３６名

（１）場づくり



・スタートからゴールまでは、４０mとする。
　→学級の実態に合わせる。学習指導要領では、４０～５０mとある。
・１０m間隔でライン（図の点線：横のライン）を引く。
・グループ数ライン（図の点線：縦のライン）を引く。ハードルは、真ん中を縦のラインに合わせるように置かせる。また、児童に縦のラインの上を走るように助言する。

※場づくりの簡略化
　縦のラインは省略できる。１０m間隔にコーンを置いて目印にすることで、横ラインの省略もできる。スタートラインとゴールラインだけを引いて行うこともできる。

（２）グループ編成

・男子３グループ（身長順に編成）　女子３グループ（身長順に編成）

・各自がやりやすいコースで練習できるようにするため、他のグループが設定したコースに移動してもよいことにする。

・係分担（計時、スターター、記録）を決める。

（３） 授業例（４時間扱いの第４時）

① 集合・めあて「練習したことを生かして、自分の記録をのばそう。」の確認（全体）

② 準備体操・場づくり（グループ）

③ 基本練習（グループ）

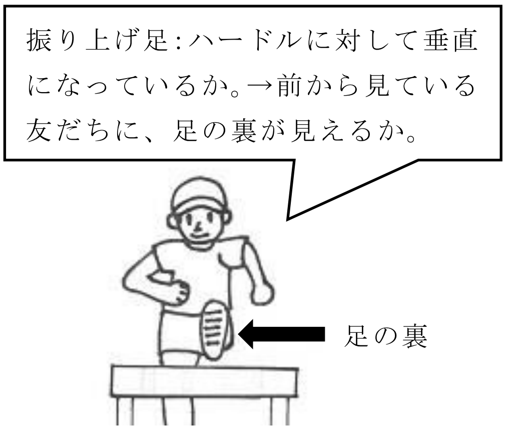
・ハードルの高さを、グループで相談して決める。前時と同じでもよい。

・ハードル間の距離を、グループで相談して決める。１０m 間隔のラインを目安にし、歩数で測る。必要であれば、巻き尺を使う。前時と同じでもよい。（本実践では、１つ目のハードルは、スタートラインから１０m の位置になっている。）

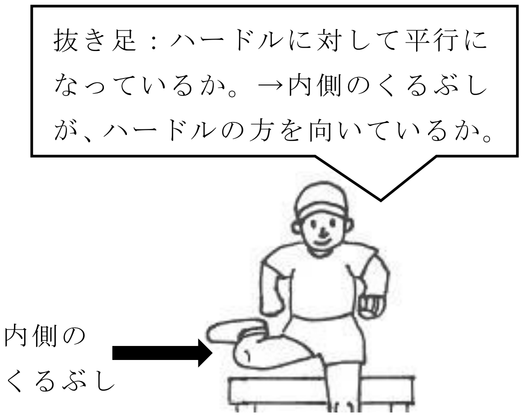
・友だちと助言し合いながら練習する。

・全員を集め、上手な児童が手本を示す場を設ける。

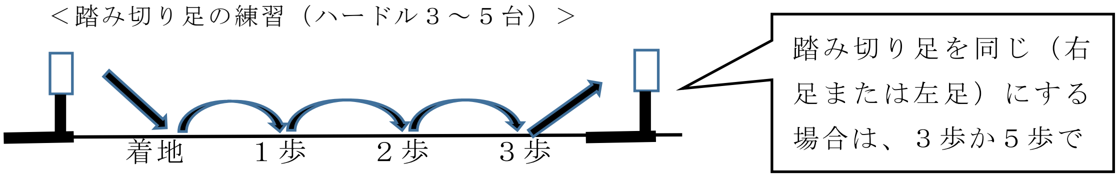
＜振り上げ足の練習（ハードル１～２台）＞

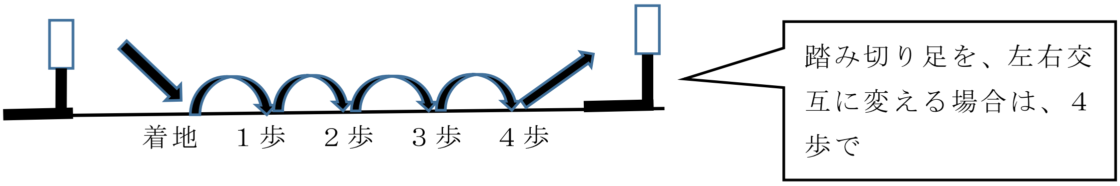


＜抜き足の練習（ハードル１～２台）＞



＜踏み切り足の練習（ハードル３～５台）＞





④ 記録を取る。（グループ）

・グループで、係をローテーションしながら記録を取る。

※第１時に４０m 走の記録を取っておくと、４０m ハードル走の記録と比較することができる。 →４０m 走のタイム－４０m ハードル走＝タイム差

タイム差が小さいほどよい。

⑤ 整理運動・片付け・振り返り（グループ・個人）

⑥ 集合・学習のまとめ（全体）

＜参考・引用文献＞

・小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック（文科省）

・体育科学習カードてんこ盛り事典上学年　小峰学氏・森下人志氏論文（明治図書）

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【ソフトバレーボール】　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・ルールや場づくりを工夫し､児童全員が楽しくゲームができる授業を目指した実践である。

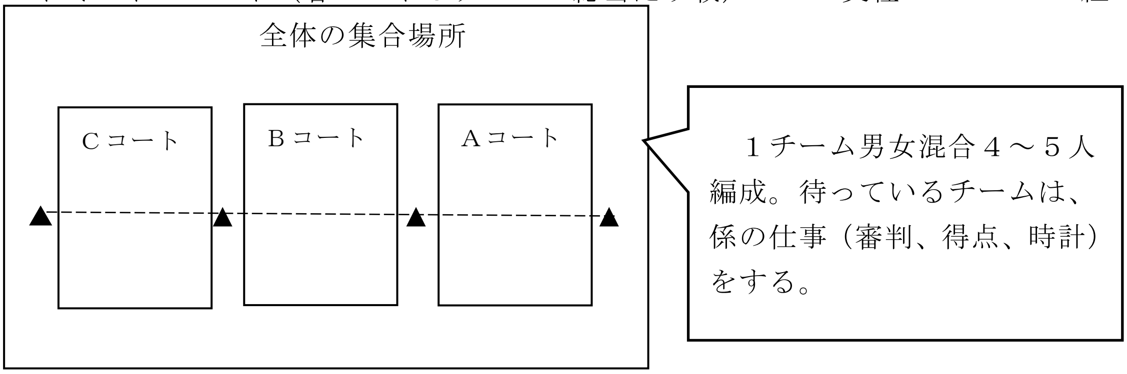
【成果】

・｢ラリーが続かない｣｢一部の児童が活躍する｣ということが減り、児童一人一人の運動量を確保し、技能を高めることができる。
・苦手意識のある児童もアタックを決めるチャンスがあり､楽しくゲームに参加することができる。

１　教材
・ボール（材質は、ビーチボールのようなもの　重さは、１００グラム）
ボールの選択は、技能の向上とラリーを続ける上で重要になる。
・支柱（高跳びの支柱　セストボールのゴールでも使用できる）
・ゴム紐（ネット代わりにする）　　・ストップウォッチ　　・得点版

２　場づくり（実践例：５年生　３７人）

バドミントンコート（各コート３チームの総当たり戦）　　▲支柱　------ ゴム紐



３　ルール　（楽しくラリーを続けるルールの例）

・時間は５分間（１対戦１セット勝負）
・サーブ権は、得点に関係なく１回交代
・サーブは、アンダーサーブで。場所は自由。両手で相手コートに投げてもよい。
・ツーバウンドしたボールをレシーブしてもよい。
・キャッチした状態から（３秒間ボールを持ってから）トスしてもよい。
・４回以内で返球する。３回で返球したら２点、その他は１点
・ミスをしたら、相手チームに１点
・コートに入るのは３人で得点が入るたびに、チーム内でローテーションをする。
・審判の判定を快く受け入れる。セルフジャッジも心がける。

※ルールは、児童との話合いで変更していく。→「ワンバウンドしたボールをレシーブ」「３回以内で返球」「キャッチしてから２秒以内にトス」など

４　作戦

作戦を工夫することもできる。教師が例示してよい。

・「１（いち）、２（に）、３（さん）」「ワン、ツー、スリー」と声を出す。
・できたらナイス、失敗したらドンマイなどと声をかけ合う。
・ハンドサイン（グー、チョキ、パー）を決めて動く。→「トスを高く・低く」「トスを右側・左側」「○○さんがアタック」
・相手コートの後ろの方をねらう。
・相手コートの前の方にボールを落とす。
・ポジション（役割）を決めておく。

５　基本練習（チームで）の例

※「回数を決める。時間を限定し、回数を競う。ボールがワンバウンドしてからでもよい。」というように、児童の実態に応じて条件を付ける。徐々にレベルを上げていく。

（１）１人の練習
・ボールを頭上に投げて、その場でターンしてキャッチ（ターン：半回転、１回転、２回転）
・ボールを頭上に投げて、キャッチ（アンダー、オーバーの体勢でキャッチする。ジャンプしてキャッチ）
・リフティング（アンダーで何回できるか。オーバーで何回できるか。アンダー、オーバーを自由に変えながら何回できるか。）

（２）２人の練習
・１人が投げて、１人がアンダー（オーバー）で返す。
・連続でパス（アンダーだけ　オーバーだけ　アンダーとオーバーどちらでもよい。アンダー、オーバーを自由に変えながら）

（３）チームの練習
・サーブとアタック（チーム内の役割や、コートをローテーションさせながら）
・円陣パス・・・チームが円の隊形になって、パスを続ける。（ワンバウンドあり　ワンバウンドなし　アンダーだけ　オーバーだけ　アンダー、オーバーを自由に変えながら）

＜参考・引用文献＞

・ゲーム及びボール運動（文科省）
・楽しい体育の授業２０１５年８月号　髙谷昌氏論文（明治図書）
・イラストで見る全単元全時間の授業のすべて４～６年（東洋出版）

視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【リズムダンス】　（小学校）

・４年生の実践である。３年生でロックとサンバを経験させ、４年生でオリジナルのダンスを考えさせるという計画もできる。

【成果】

・運動量を確保し、楽しみながら体力を向上させることができる。
・得意・不得意が見えにくく、勝敗もないため、多くの児童が安心して活動することができる。
・体育が苦手な児童が、体育を好きになるきっかけとなる。
・授業で学習したことを運動会に生かすことで、練習や当日の演技に意欲的に取り組ませることができる。

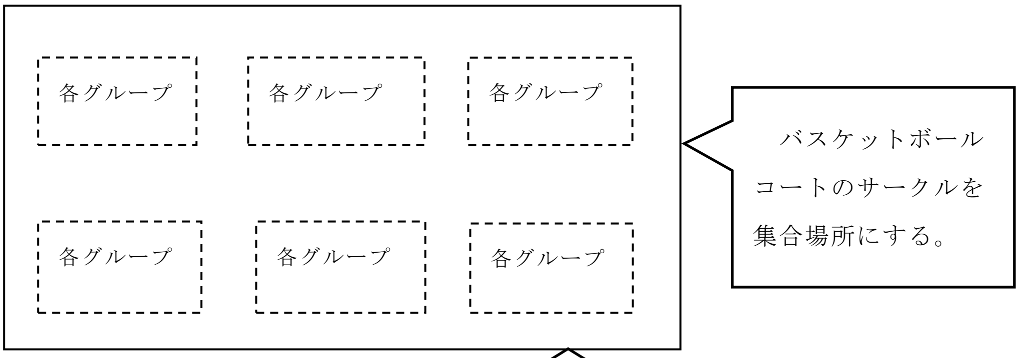
１　指導の概要（６時間）　実践例：４年生３６人

１時	２時	３時	４時	５時	６時
・ロックのリズムに合わせ、即興で踊る。 ・友達と関わり合って踊る。	・サンバのリズムに合わせ、即興で踊る。 ・友達と関わり合って踊る。	・踊ってみたい曲を選ぶ。 ・グループごとに、動きを考えて練習する。	・ミニ発表会をする。 ・グループごとに、動きを修正したり、考えたりして練習する。	・グループごとに、動きを考えて練習する。	・グループごとに、考えたダンスを発表する。 ・発表に合わせ、全員で踊る。

１・２時：サンバ・ロックを体験する。　３～６時：オリジナルダンスを考えて踊る。

２　場づくり（３～６時）

体育館



※各グループが自由に音楽を流し、動きを考えたり、１曲通して踊ったりすることができるような場の設定をする。

準備　各グループ（机１　CD ラジカセ１）
　　　コードリール（必要数）

3　曲の選択

・ロックやサンバが収録されている CD

「表現運動・ダンス CD１」「表現運動・ダンス CD２」（共同テレビジョン）

・ロック調の曲

「じょいふる（いきものがかり）」「ＳＨＡＫＥ（ＳＭＡＰ）」

・サンバ調の曲

「サンバ・デ・ジャネイロ（ベリーニ）」「風になりたい（ＴＨＥ　ＢＯＯＭ）」

・オリジナルダンスの曲（児童が選択した例）

「モンスター／ガッツ（嵐）」「さらば、愛しき悲しみたちよ（ももいろクローバーZ）」

「にんじゃりばんばん／もんだいガール（きゃりーぱみゅぱみゅ）」

「Ｆollow Me（E−Girls）」「ＲＰＧ（ＳＥＫＡＩ　ＮＯ　ＯWAＲＩ）」

4　オリジナルダンスを考えさせる段階における支援

（１）グループ編成

・好きな曲を選択させて編成する。男女混合でも男女別でもよい。

・ダンスを習った経験がある児童がいたら、リーダーにする。

（２）児童が動きを考える流れ

・踊るのは、曲の１番までに限定する。（約２分程度）

・８カウントの動きを、１人に２パターン考える。できるときは、たくさん考える。

・各自が考えた８カウントの動きをつなげ、１曲通して踊る。

・１曲通して踊れたら、話し合って修正していく。

・隊形移動を考える。

（３）教師の働きかけ

・動きと隊形移動のヒントカードを与える。

（別紙資料：ダンスカード）

・どんな動きも認め、大いにほめる。

・よい動きがあったら、全体に紹介する。

・ヒントとなる助言をする。

・恥ずかしがらずに、楽しい雰囲気を演出する。時には一緒に踊る。

・可能であれば、本やＤＶＤから情報収集しておく。

☆さらにレベルアップを目指すなら

・DVD を視聴させ、イメージをつかませる。

・音楽番組で、気になるダンスをチェックさせておく。

・ダンスに関する書籍を教室に置き、自由に読ませる。

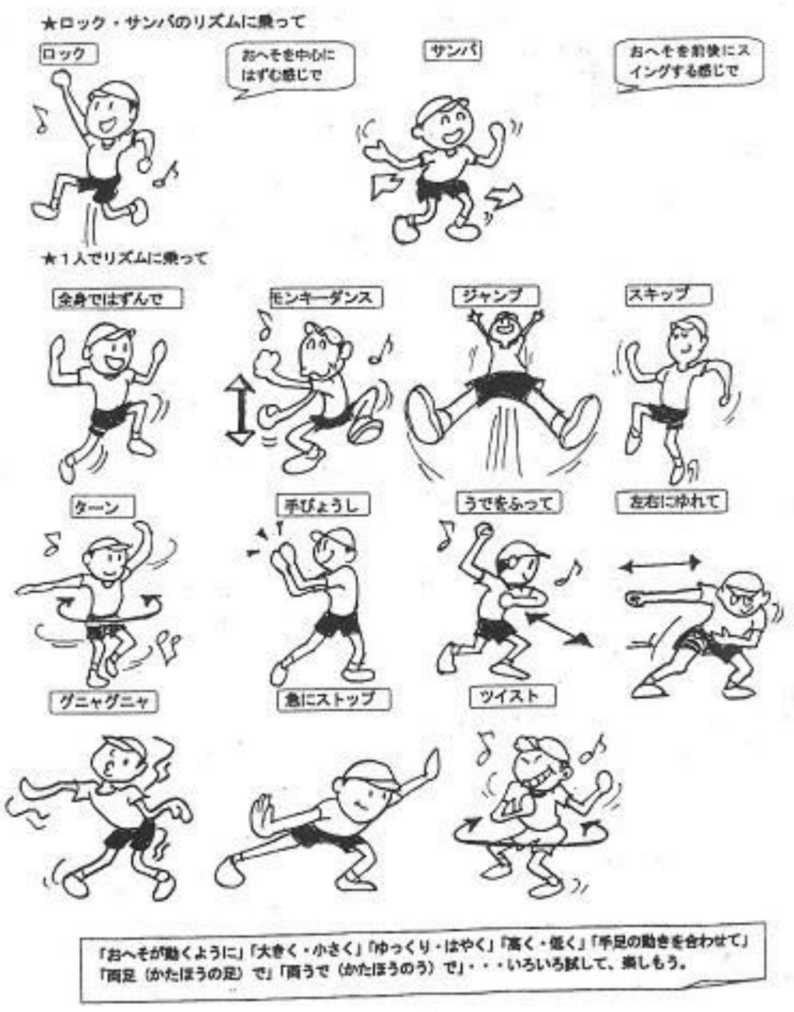
・自主学習で、動きを考えてきてもよいことにする。考えてきた児童を大いにほめる。

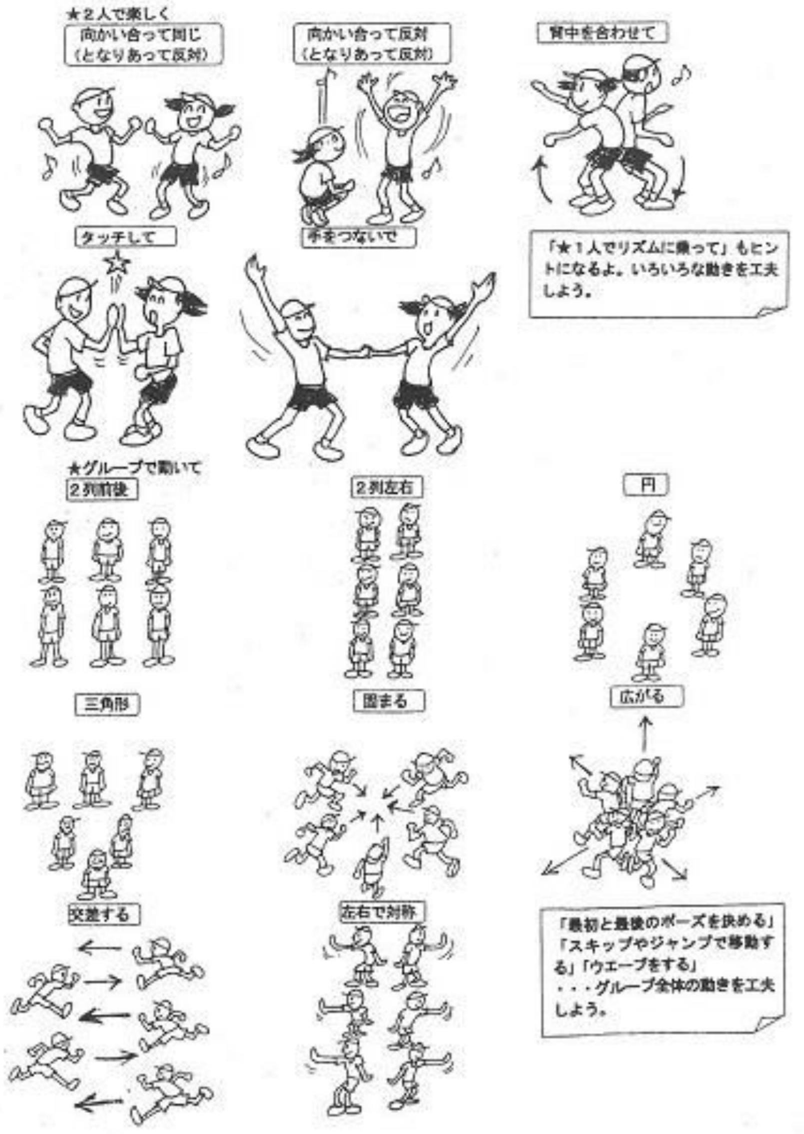
＜参考・引用文献＞

・表現運動及びダンス指導の手引き（文科省）　・はじめよう！ダンス（ベースボール・マガジン社）

・イラストで見る全単元全時間の授業のすべて１～４年（東洋出版）

リズムに乗って！　小ダンサーズ　　ダンスカード　　　4年　　組（　　　　　　）





視点４　魅力ある体育科・保健体育科授業の実践

【柔軟性を高めるアニマル運動】（中学校）

・近年クリチャートレーニングが注目され、動物の動きをまねすることで柔軟性を高める試みを実施している。今回は、その一部を紹介する。以下の他にアヒル、クモ、モンキーなどを取り入れ、骨盤の動きを意識させている。また、ニュートラルポジション（パワーポジション）を跳ぶ動きに取り入れている。

【期待される効果】

・アニマル運動を通じて期待される効果としては、けがの防止が挙げられる。小学校段階と比較し、筋力の増加が著しくなる一方で柔軟性が低下しがちな生徒が多い。そのため、運動前に動的な柔軟運動を行うことでけがの予防策として効果があると思われる。

クラゲ

小学校における体つくり運動で取り入れられている「動物のまね」などの発展として中学校でも導入している。

カエル（前・後）

イモムシ

クジャク

ワニ・トカゲ

視点５　体育的行事等による運動意欲の向上

【学級対抗長縄８の字跳びにチャレンジ】　（小学校）

・学級の児童が一丸となって記録に挑戦する。
・年度末（２月）に最高記録を市教委に報告する。
・市教委は、３月に各学年の「ベスト１０」を発表する。

【成果】

・目標回数に向かって学級の全児童が挑戦することで、瞬発力・持久力が向上するとともに、学級がまとまる。

＜ルール＞

・競技時間は、３分間とする。
・１学年～３学年は教師が縄を回してもよい。
・４学年以上は、児童が回す。教師は、回し手になってはいけない。
・「用意」で、縄を回し始める。
・笛の合図で競技をスタートする。
・「１分経過」「２分経過」「残り３０秒」を伝える。
・笛の合図で終了する。
・回数は教師が数える。
・３分間で跳んだ回数の合計を記録とする。
・１２月～２月を「８の字もおかぴょん」チャレンジ期間とし、「長縄大会」を実施したり、体育の時間や休み時間を利用して挑戦したりして、最高記録を報告する。（市教委まで）
・参加は、原則学級単位とする。

【大会の様子】

＜１年生＞

＜４年生＞

＜５年生＞

視点５　体育的行事等による運動意欲の向上

【意欲的に取り組む持久走カード】（小学校）

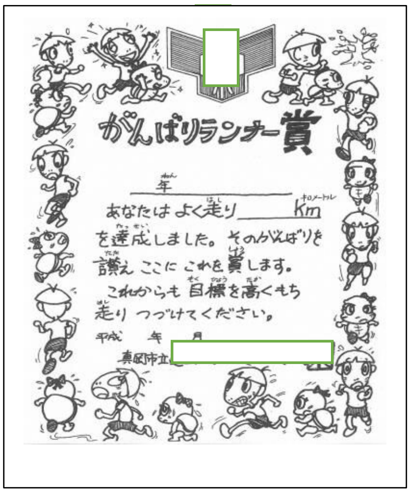
・持久走大会や体育集会における持久走に意欲的に参加させるため、持久走カードの形式を工夫する。

【成果】

・持久走カードの形式を工夫することにより、児童が意欲的に持久走に取り組むようになり、持久力や走力が向上する。
・意欲的に持久走に取り組むようになり、持久走大会の参加率が向上する。

１　持久走練習期間
　１０月～１２月
２　持久走カードの工夫
（１）低学年は１周２００ｍ、中・高学年は１周３００ｍしたら１コマ色をそめて、１０周したらカード１枚が終了する。（写真左上参照）
（２）１０枚たまったら（低学年は２０ｋｍ）（中・高学年は３０ｋｍ）体育主任に提出し、校長先生から完走証を授与される。（写真左下参照）

１０枚たまったら完走証（右上）が授与される



完走証

完走証の授与式

持久走記録会

視点６　部活動の充実

【交流部活動の充実】（中学校）

・専門の顧問がいない、練習がマンネリ化してしまっているなどの解決策として保健体育科の教員が中心となって部活動間の交流を適宜もつようにしている。例えば、アート部からユニフォームの提案（色がもたらす効果）をしていくことや吹奏楽部の演奏を練習に取り入れることなどが考えられる。

【期待される効果】

・保健体育科教員による身体の使い方の指導（ラダートレーニング、体幹トレーニング）を通じて、トレーニングの方法を工夫するようになる。
・ビートランニング※やビートハードルなど、音楽を取り入れた運動を通じて、リズム感を養うとともに走力アップにつながる。
・新しい各部の動きを準備運動に導入することで、正しい身体の使い方を学べるようになる。
・科学的なトレーニング方法を顧問会議で紹介することで、短時間で効果的なトレーニングを行えるようになる。

※ビートランニングとは、１００ｍの世界記録保持者であるウサイン・ボルトをはじめ、短距離のトップを独占するアスリートの身体動作と音楽的要素への反応（ビートによるタメや間の作り方）の関係に着目し、考案されたトレーニング方法である。

ビートランニングを行うソフトテニス部

ブラジル体操の指導を受ける陸上部

視点６　部活動の充実

【各部活動ごとの体力向上の計画と実践】　（中学校）

・運動能力が高まる中学生のこの時期に効率よくからだを鍛えるために、体力向上の年間計画を作成するとともに、年度末に１年の振り返りをし、来年度に向けて新たな計画を作成する。

【成果】

・どの部活動もねらいをもった体力向上の年間計画を作成し実践することで、部活動ごとに必要なトレーニングを意識して取り組むことができる。

・各部ごとに必要なトレーニングを工夫して実践することができ、効果が実感できる。

Ｈ２９　各部活動ごとの体力向上メニューの計画と実践

部活名	４月	５月	６月	７月	９月	１０月
陸　上	外周 20 分ジョグ	50m 往復走 15 分	外周２０分ジョグ	50m 往復走 15 分	特設駅伝参加	特設駅伝参加
サッカー	ジョギング	ラダートレーニング	ジョギング	ラダートレーニング	特設駅伝参加	特設駅伝参加
野　球	ラン外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ラン外周３ 走塁練習・ ラダートレーニング	ラン外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ラン外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ラン外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ラン外周３ 走塁練習 ラダートレーニング
ﾃﾆｽ男	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング ラダートレーニング	部活前ジョギング	部活前ジョギング
ﾃﾆｽ女	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング
バレーボール	ラダー・ハードルトレーニング	外周５周ランニング	ハードル 倒立（筋トレ）	ラダー・ハードルトレーニング	外周５周ランニング	ハードル 倒立（筋トレ）
バドミントン	チューブトレーニング・ラケットワーク・メディシンボール補強・フットワークトレーニング	チューブトレーニング・ラケットワーク・メディシンボール補強・フットワークトレーニング	チューブトレーニング・ラケットワーク・メディシンボール補強・フットワークトレーニング	チューブトレーニング・ラケットワーク・メディシンボール補強・フットワークトレーニング	特設駅伝練習参加	特設駅伝練習参加
卓　球	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング
剣　道	サーキットトレーニング・体幹	サーキットトレーニング・体幹	サーキットトレーニング・体幹	サーキットトレーニング・体幹	サーキットトレーニング・体幹	サーキットトレーニング・体幹
アート文化	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング
吹奏楽	朝練時腹筋各自 発声練習 週末練習前ジョギング	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習

部活名	１１月	１２月	１月	２月	３月	【成果】
陸　上	５０ｍ折り返しエンドレスリレー	50m 往復走１５分	１５０ｍ+５０×５本を毎日	50m 往復走１５分	１５０ｍ+５０×５本を毎日	**体幹が強化され、芯のある身体ができる。**
サッカー	毎週火曜日 ５０ｍ×２０ １２００ｍ×４	毎週火曜日 ５０ｍ×２０ １２００ｍ×４	毎週火曜日 ５０ｍ×２０ １２００ｍ×４	毎週火曜日 ５０ｍ×２０ １２００ｍ×４	毎週火曜日 ５０ｍ×２０ １２００ｍ×４	**持久力がつき、最後まで走り抜けるようになる。**
野　球	ジョグ外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ジョグ外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ジョグ外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ジョグ外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	ジョグ外周３ 走塁練習 ラダートレーニング	**走力が高まり、走れる（瞬発力のある）体ができる。**
ﾃﾆｽ男	１５００ｍ走 ラダートレーニング	１５００ｍ走 ラダートレーニング	１５００ｍ走 ラダートレーニング	１５００ｍ走 ラダートレーニング	１５００ｍ走 ラダートレーニング	**終日試合をし続けられる。瞬発力が向上する。**
ﾃﾆｽ女	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	部活前ジョギング	**終日試合をし続けられる。持久力が向上する。**
バレーボール	ラダー・ハードルトレーニング	外周５周ランニング	ハードル、倒立（筋カトレーニング）	ラダー・ハードルトレーニング	外周５周ランニング	**体幹部の強化、しなやかな体になる。**
バドミントン	スマッシュ練習（上腕二頭筋向上）	筋トレ（腕立て・腹筋・背筋）	ラン系（10 分間走・持久力の向上）	ノック系（上半身の筋力向上）	フットワーク系（瞬発力・脚力）	**基礎体力、持久力、上半身の筋力がアップする。**
卓　球	週末部活前ジョグ	週末部活前ジョグ	週末部活前ジョグ	週末部活前ジョグ	週末部活前ジョグ	**基礎体力、持久力がつく。**
剣　道	体幹トレーニング ランニング 砂場でのスタートダッシュ	体幹トレーニング ランニング 砂場でのスタートダッシュ	体幹トレーニング ランニング 砂場でのスタートダッシュ	体幹トレーニング ランニング 砂場でのスタートダッシュ	体幹トレーニング ランニング 砂場でのスタートダッシュ	**体幹が鍛えられ、全員逆立ちができるようになる。 持久力がつく。**
アート文化	校庭外周 2 周	校庭外周 2 周	校庭外周 2 周	校庭外周２周	校庭外周 2 周	**体力維持につながる。**
吹奏楽	朝練時腹筋各自 発声練習 週末練習前ジョギング	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	朝練時腹筋各自 発声練習	**基礎体力が向上する。**

視点７　運動習慣、生活習慣の改善

【家庭との連携】　　　　　　　　　　　　　　　　（小学校）

・新体力テストの結果、実態（柔軟性が劣る）を把握し、家庭での運動（柔軟やストレッチ）を奨励する。その際、実施した記録をがんばりカードに記入し、家庭と学校で取組の様子を確認し合い、励ますことができるようにする。

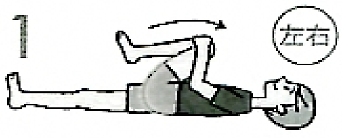
【期待できる効果】

・柔軟性が高まるとともに、けがの防止につながる。

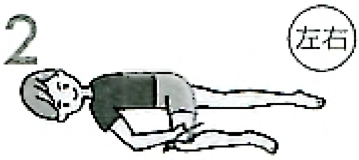
柔軟運動がんばりカード

名前（　　　　　　　　　）

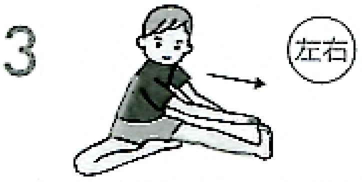
◇次の１から５の運動を約束のとおりやってみましょう。



膝を持って胸に引き寄せる。頭部が床から離れないように注意



片膝を９０度に曲げて反対側に腰をひねる。両肩が床から離れないように



まっすぐに伸ばした脚の裏側を前屈しながら伸ばす。

両足を開脚し身体を前屈させる。

足裏を合わせ、つま先をつかんで前屈。股関節から大腿部の内側のストレッチ

運動の番号／日にち	1	2	3	4	5	家の人のサイン	先生のサイン
日（月）							
日（火）							
日（水）							
日（木）							
日（金）							
日（土）							
日（日）							

《運動するときの約束》

１　運動の１、２、３は、右左どちらも行う。

２　１つの運動を２０秒間は続ける。５つの種目で１セットとし、２セット行う。

３　呼吸は止めない。吸ったり吐いたりしながら行う。

４　反動をつけない。静かにゆっくりと伸ばしたり曲げたりする。

視点７　運動習慣、生活習慣の改善

【家庭における運動習慣改善への取組】　（小学校）

・家庭と連携を図りながら生活習慣や運動習慣改善への取組をしている。

【期待できる効果】

・保護者や家庭を巻き込みながら運動や生活習慣を見直し、よりよい習慣を心がける意識づけができる。

1　長期休業中の生活習慣を整えるチェック表に運動習慣の項目を設けている。

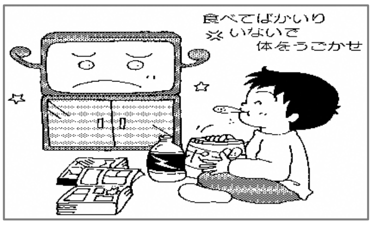
○できた　△少しできた　×できなかった

	夏休み中に気をつけること	7/20	7/25	7/30	
食事について	１日３食きちんと食べる				〜
	間食をとりすぎないようにする				
	あまいものを食べすぎないようにする				
	さとうがたくさん入ったジュースを飲まない				
	夕ごはんを食べたあとになにも食べない				
	よくかんで食べる				
生活について	夜１０時までにねた				
	夜ねる前に歯をみがいた				
	テレビゲームを１時間以上しない				
	どんな運動をしたかをチェックしよう（やったことに○をつけよう）	運動 散歩 外遊び お手伝い	運動 散歩 外遊び お手伝い	運動 散歩 外遊び お手伝い	お
	１日１回はうんちがでた				

2　保健だより（各校）で家庭における適度な運動を促している。

３ 適度（てきど）な運動（うんどう）をしよう！

地区のラジオ体操に参加し、体をきたえる。
学校のプール開放にも進んで参加する。

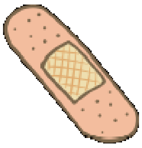


「運動不足（うんどうぶそく）」注意（ちゅうい）！☆天気（てんき）のよい日（ひ）は外遊（そとあそ）びｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ、

なわとびなどで、筋肉（きんにく）をつけよう！

3　「もおかっ子　ほけんつうしん」でメディアの利用と運動を含めた生活習慣の啓発をしている。

もおかっ子 ほけんつうしん



真岡市学校保健会　保健だより　創刊号

真岡市養護教諭部会では、子供たちとの関わりの中で気になる心身の健康について情報を発信していきたいと考えています。
子供たち、保護者、教職員の声をまじえてお届けしていきますので、ぜひ読んで御活用ください。

今回のテーマ **「メディアと健康」**

メディアっていったいなんだろう？

メディアとは情報を伝えるためのものをいいます。
ここでは、主に電子メディア【テレビ・スマホ・タブレット・PC（インターネット）・携帯用ゲーム機など】をとりあげます。

便利のウラにはキケンな落とし穴がいっぱい・・・

メディアあるある・・・

視力が落ちた・・・　目が痛い・・・　肩こり・首こり・あたまが痛い・・・　ねこ背・・・
生活リズムが乱れる・・・　朝つらい・・・　だるい・・・
この情報って本当に正しいの？　架空請求がきた・・・
外で遊ぶなんてめんどうくさい　ゲーム以外考えられない
人と話すのめんどうくさい・・・　うつになっちゃった・・・
SNS でこんなこと書かれちゃった・・・　怖い画面見た・・・
親もスマホばっかりやってるじゃん　私いつもスマホさわってるかも・・・
スマホ見ながら運転している人いるいる・・・　歩きスマホ迷惑だよね・・・
引きこもりがち・・・　ネットによる凶悪犯罪増えているよね・・・

☆自律神経が育たない☆

“メディア漬け”で外遊びが減り、エアコンの効いた部屋で過ごす時間が多くなるにつれて、自然に発達するといわれる自律神経系の機能にも異変がみられるようになっていきます。きちんと自律神経を育てるために、早寝・早起き・朝ごはん・外遊びを御家族みなさまで取り組んでいただけますようお願いいたします。

子どもと一緒に元気アップ７か条

第１条：親子でからだを動かそう
第２条：休みの日には外で一緒に遊ぼう
第３条：朝ごはんを食べよう
第４条：楽しい食卓を演出しよう
第５条：テレビを見る時間を決めよう
第６条：夜型生活から抜け出そう
第７条：１日１回家族で対話をしよう

出典：（財）日本レクリエーション協会「Touch!（タッチ！）」

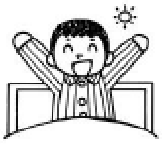
生活習慣をととのえよう

すっきり目覚めるために

・カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。
・散歩や体操など、体を動かしましょう。

栄養バランスのよい朝食

・家族で、コミュニケーションを図りましょう。
・食後には、歯みがきをしましょう。



生活リズム

日中は十分な活動を

・体を動かすことで、よい睡眠につなげましょう。

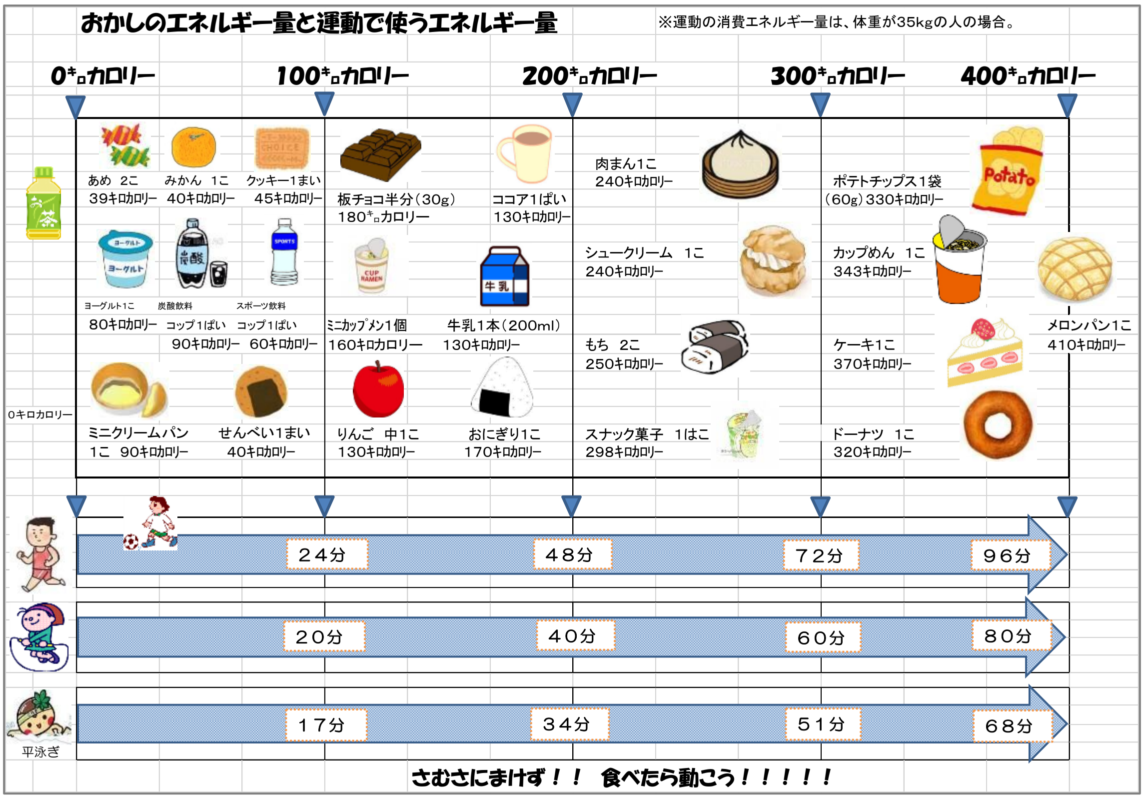
たっぷり、ぐっすり寝るために

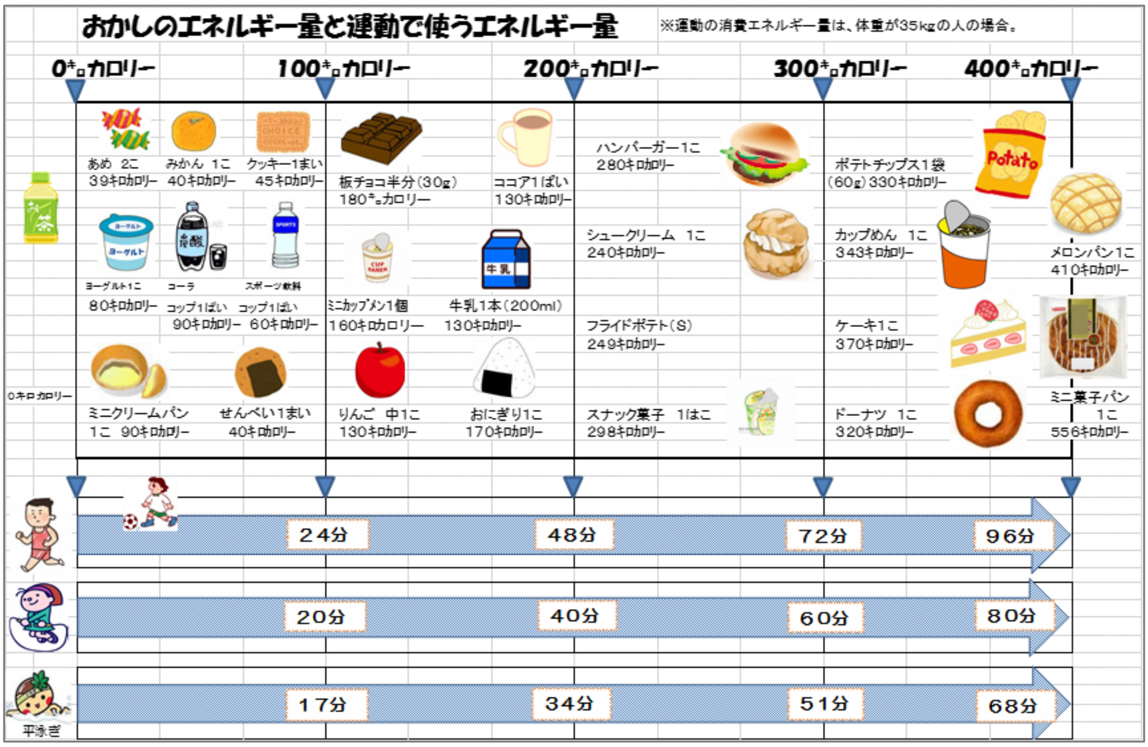
・電気を消して、暗くしましょう。
・静かな環境にしましょう。
・決まった時刻に布団に入りましょう。

時間を決めましょう。

〈参考・引用文献〉「メディア漬け」で壊れる子どもたち　清川輝基・内海裕美　共著　少年写真新聞社
学校と家庭で育む子どもの生活習慣　改訂版　公益財団法人　日本学校保健会

4　肥満になると体を動かすのが面倒で気が進まなくなることが多い。長期休業前の指導では、おやつと運動のエネルギー量を知らせて生活の見直しができるようにする。





低学年の場合は、保護者の協力を得ながら生活習慣の見直しをしている。

〇生活習慣チェックを実施した感想

・いっぱい走って、なわとび 100 回やった。（１年児童）運動をもう少し増やして、食べる量やおやつが減るようにしていきましょう。ゆっくり食べるのも忘れずに。（保護者）
・もう少し、運動すればよかった。（１年児童）仕事もあり、あまり運動させられませんでした。（保護者）
・運動をがんばった。（４年児童）頑張って、お手伝いをやってくれました。（保護者）
・体を動かすことができた。（５年児童）
・お手伝いや運動をできるだけがんばった。（６年児童）

視点７　運動習慣、生活習慣の改善

【中学校での生活習慣改善への取組】　（中学校）

・生活習慣の実態調査や検査結果をもとに、保健だよりや資料を配付したり、栄養教諭を招いて保健指導をしたりして、生活習慣改善への取組をしている。

【期待できる効果】

・正しい知識を理解し、生活習慣を見直して行動変容へとつなげることができる。

１　血液検査（生活習慣病予防健診と貧血検査）の事後措置

真岡市の中学校では、１年・３年で貧血検査、２年で生活習慣病予防健診を実施している。

【保健だより】

・小児生活習慣病予防健診について

保健だより

平成〇〇年〇月〇日
特別号
〇〇中学校　保健室

～小児生活習慣病予防健診の結果について～

〇月〇日（〇）に小児生活習慣病予防健診がありました。みなさんの手元にも結果が返ってきたと思います。総合判定をよく読んで正しい生活習慣を心がけてください。

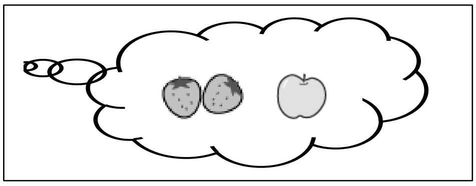
小児生活習慣病予防健診はなぜ必要？

①肥満になると、動脈硬化につながる高血圧・高脂血症（脂質異常症）・糖尿病などの病気になりやすくなる。また、子どもの肥満はおとなの肥満に移行しやすい。
②本態性高血圧（原因となる病気がない高血圧）は、将来、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなるにもかかわらず、子どもの高血圧は軽度でほとんどが無症状である。また、本人も気づかないままでいる。
③高脂血症（脂質異常症）という、病気の初期の状態にある子どもたちが、見られるようになってきている。

小児生活習慣病はどうしたら予防できる？

１　食生活

①　エネルギーや油脂類のとりすぎに注意する。
②　薄味になれて塩分のとりすぎに注意する。
③　インスタント食品・調理食品は塩分や脂肪分が多いので、できるだけ避ける。
④　大豆製品は、欠かさずに食べる。
⑤　ジュースや甘い飲み物より、果物を食べる。
⑥　ご飯は積極的に食べる。
⑦　バランスよく食べる。



２　運動習慣

子どもの頃にスポーツ・運動の習慣を身につけることは、生活習慣病の予防ばかりではなく健全な心身の育成にとても重要です。運動は、骨の発育や運動神経を刺激して子どもの体の成長に役立ち、筋肉が発達して体力の向上につながります。

参考資料

高脂血症（脂質異常症）について

血液中の脂質（血清脂質）が過剰になり、血管壁などに蓄積されることを高脂血症（脂質異常症）といいます。高脂血症は、動脈硬化をはじめさまざまな症状・病気をもたらす引き金となります。血液の中にはコレステロールや中性脂肪などの脂質が存在しています。コレステロールや中性脂肪は体にとってなくてはならない重要な存在です。コレステロールなどの脂質は、多すぎても少なすぎても問題があります。上手に摂取することが大切です。

ＬＤＬコレステロールとＨＤＬコレステロールの違い

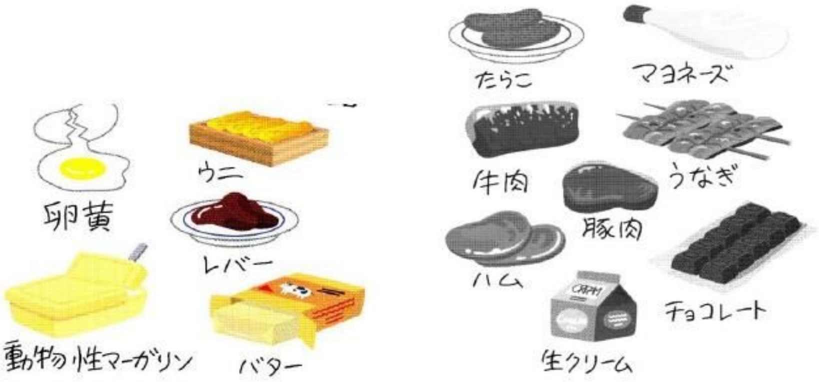
LDLコレステロール

・多くとりすぎると血管壁にたまってしまうため、動脈硬化の原因になる。
・別名悪玉コレステロールと言う。

HDLコレステロール

・血管壁についてしまった余分なコレステロールを取り除く働きがある。
・別名善玉コレステロールと言う。

コレステロールを多く含む代表的な食品



肥満を予防するための心がけ

① よくかんで食べる。
② 食事に野菜類や大豆類、魚などをできるだけ取り入れる。
③ 家の中でもこまめに動く習慣をつける。
④ 少なくとも1週間に1度は、体重を測定して記録する。
⑤ 肥満だと思ったら、できるだけ早い機会に専門医に相談する。

自分の食生活を振り返り、規則正しい生活をしましょう！

・貧血について

保健だより～貧血について～

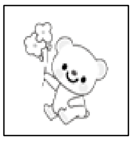
平成○○年○月○日
特別号
○○中学校 保健室

○月○日（○）に血液検査がありました。みなさんの手元に結果が返ってきたと思います。今回は貧血についての保健だよりを発行しました。自分の結果と一緒に見てくださいね。

検査結果の見方

	基準値
血色素量(ヘモグロビン) Hb(g/dl)	11.5以上(男女ともに)
ヘマトクリット値 Ht(%)	男子36.0以上　女子34.0以上
赤血球数 RBC(万/mm^3)	男子410以上　女子390以上

基準値を参考に自分の結果と比較してみてください。中には基準値に足りていない項目がある人もいると思います。食事や生活面で注意していきましょう。



○血色素(ヘモグロビン)とは

ヘモグロビンは赤血球中にある赤い色素で、酸素と結合して、その酸素を全身に運びます。

○ヘマトクリットとは

血液中に含まれる赤血球の割合を示すものです。

○赤血球とは

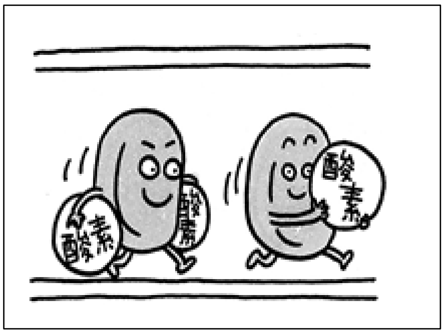
赤血球は、肺で酸素を受け取って全身の細胞に送り届け、細胞で不要になった二酸化炭素を受け取って肺まで運びます。赤血球が減ると貧血を起こします。

○貧血って？

貧血とは全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態のことです。

＜症状＞

○めまいがする　○顔色が悪い　○下痢や便秘
○朝起きにくい　○食欲不振　○まぶたの裏が白い
○動悸や息切れ　○疲れやすい



○貧血になりやすい人って？

9～18歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なのでそれだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。激しい運動をする人も赤血球が壊れて貧血になりやすくなります。

特に女子は月経が始まるなど、大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。

参考資料

貧血にならないためには？

食事

①1日3食規則正しく食べる。

②鉄分の多く含まれた食事をとる。

貧血によい食べ物(100g 中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー…13mg　　凍り豆腐…6.8mg

はまぐり（つくだ煮）…7.2mg　　きなこ…9.2mg

干しエビ…15.1mg　　ひじき…55mg

③たんぱく質を十分にとる。

④ビタミンCを十分にとる(鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方)。

生活

⑤規則正しい生活に努め、適度な運動をする。

自分の食生活を振り返り、規則正しく生活していきましょう！

【養護教諭と栄養教諭による保健指導】

学級活動「生活習慣病の予防」（２年生）

〇血液検査結果の見方について

〇生活習慣病について起こる病気について

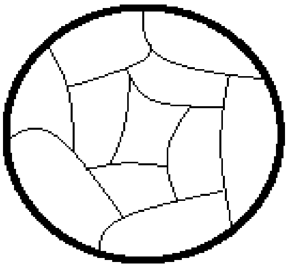
〇栄養バランスについて　　　　　　【ワークシート】

生活習慣をふりかえろう

2年　　組　　番　氏名

1．　自分の体の状態をチェックしてみましょう。あてはまるものに〇をつけましょう。

(　　　)　甘いものが好きでよく食べる
(　　　)　炭酸飲料やスポーツドリンクをよく飲む
(　　　)　スナック菓子をよく食べる
(　　　)　あげ物（フライ・天ぷら・からあげ・フライドポテトなど）をよく食べる
(　　　)　肉類をよく食べる
(　　　)　魚は苦手だ
(　　　)　野菜が苦手で、よく残す
(　　　)　しょうゆ・ソースをよく使う
(　　　)　外で遊ぶより室内で過ごすことが多い
(　　　)　就寝時間が遅い（夜１２時以降）



☆チェックしたら、〇の数を数えましょう。　(　　　　　)個
　１から順に〇の数だけぬりましょう。

2．　生活習慣病ってなんだろう

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行にかかわる病気のことです。

この生活習慣病には、日本人の３大死因である

1.＿＿＿＿＿＿、2.＿＿＿＿＿＿、3.＿＿＿＿＿＿

をはじめ、糖尿病・骨そしょう症・高血圧・歯周病などがあります。

ただし、これらの病気は生活習慣を改善することで発病の危険性を少なくすることができます。

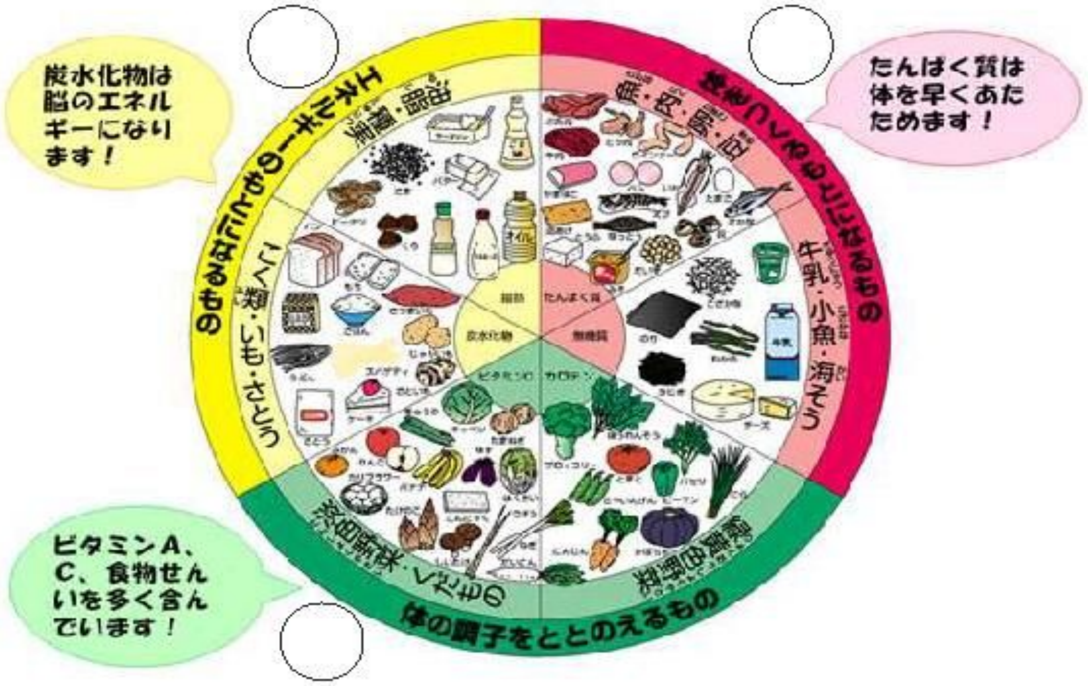
一度身についた生活習慣を変えることは難しいので、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

3．　自分の生活習慣をふりかえり、これから気をつけたいことを書きましょう。

(　　　　　　　　　　　　　　　　)

おうちの方から

３つの食品群と６つの食品群



食事のバランスを整えるポイント

- 毎食、３つの食品群がそろうようにする
- 「牛乳・小魚・海そう」、「くだもの」、「油脂・種実」は毎食そろえなくてもよい
- 食事の量は、給食を参考にしよう
- 「間食は補食」として考え、菓子類に偏らないようにしよう

2　学校保健委員会における生活習慣実態把握と事後措置

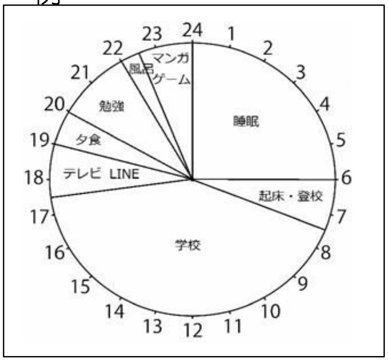
生活リズムのアンケートをもとに、学校保健委員会で話し合い、その結果を生徒の生活改善に生かしている。

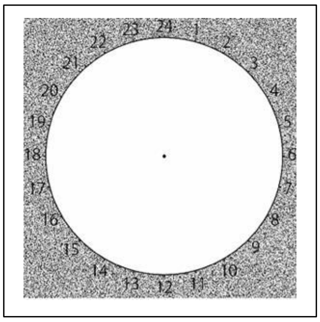
【アンケート】

「睡眠時間と下校後の過ごし方」アンケート

このアンケートは学校保健委員会で活用します。○月○日～○日の睡眠時間と下校後の過ごし方について教えてください。例を見て２４時間の過ごし方を円グラフの中に書き入れてください。とくに下校から就寝までの過ごし方を詳しく書いてください。例えばテレビを見ながら勉強をしていたら、「テレビ・勉強」とやっていたことを全て書き入れましょう。

例



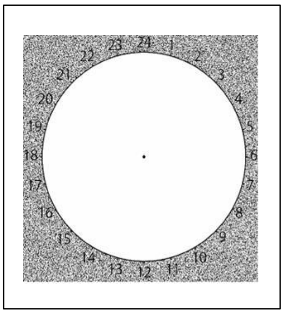


【１日目】○月○日（○）朝

○よく眠れましたか？　　はい・いいえ

○朝はすっきり目覚めましたか？　　はい・いいえ

○疲れはとれましたか？　　はい・いいえ

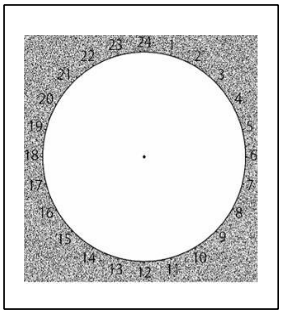


【２日目】○月○日（○）朝

○よく眠れましたか？　　はい・いいえ

○朝はすっきり目覚めましたか？　　はい・いいえ

○疲れはとれましたか？　　はい・いいえ



【３日目】○月○日（○）朝

○よく眠れましたか？　　はい・いいえ

○朝はすっきり目覚めましたか？　　はい・いいえ

○疲れはとれましたか？　　はい・いいえ

【保健だより】

H〇〇.〇.〇（〇）
特別号
〇〇中学校保健室

〇〇中学校では、「朝、すっきり目覚めることができない生徒」が〇〇%、「学校で眠くなる生徒」が〇〇%、「睡眠時間が足りていないと感じる生徒」が〇〇%もいます（アンケート調査より）。睡眠不足が原因で体調不良になっている人もとても多く、授業中にも、居眠りをしている人をよくみかけます。そこで、今回は自分の睡眠の振り返り、よりよい睡眠習慣を身に付けてほしいと思います。

やってみよう！睡眠力チェック！！

1　2　3　4　5

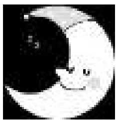
全く当てはまらない ←――――――――→ とても当てはまる

NO	項　目	点数
１	いつも決まった時間に起きることができる。	
２	朝は、自分で起きることができている。	
３	毎日しっかり運動をしている。	
４	いつも決まった時間に寝るようにしている。	
５	テレビ・パソコン・ゲーム・スマホは２時間以上しない。	
６	朝ごはんは、必ず食べる。	
７	寝る前に夜食を食べないようにしている。	
８	ちょっとした嫌なことがあっても、気持ちを上手に切り替えることができる。	
９	ストレスをためないように心がけている。	
１０	寝る前は、心と体がリラックスできるように心がけている。	
１１	布団の中で、悩み事をしないようにしている。	
１２	朝は、スッキリ目が覚める。	
１３	午前中から、体の調子がいい。	
１４	午前中から、気分はスッキリとやる気がある。	
１５	寝付きがよく、気持ちよく眠れている。	

〈簡単計算表　１～５はそれぞれ、何個ありましたか？計算してみましょう！〉

点数　個数	点数
５×　　　＝	
４×　　　＝	
３×　　　＝	
２×　　　＝	
１×　　　＝	
合　計	

判定

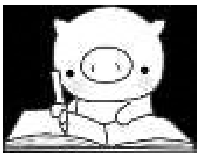


７０点以上あなたの睡眠力はすばらしい！ この生活リズムをずっと続けてください。 早起きができて、朝ご飯をしっかり食べて、昼間はしっかり活動し、夜はしっかりと眠っているようです。毎日の規則正しい生活があなたの健康を支えています。これからもこの調子でがんばりましょう！	５０～６９点あなたの睡眠力は平均点以上！ 合格点までいきました。しかし、まだ改善する点もあるようです。 生活リズムが乱れると、体の具合が悪くなるだけでなく、ささいなことで気分が落ち込みやすくなってしまいます。 もう少し睡眠力を磨きましょう！
３０～４９点あと一踏ん張りです！ 時々、体の調子が悪くなったり、気分がスッキリしなかったりすることがありませんか？ 生活リズムを見直した方がよさそうですね。 原因を一つずつ見つけて睡眠力を磨いていきましょう！	２９点以下生活リズムを見直しましょう。 普段から、体の調子が良くないのではないですか？ 生活リズムが乱れているようです。 質の良い睡眠を取らなければ、体の疲れ、こころ（脳）の疲れをとることはできません。睡眠力を磨く前に、生活習慣そのものを改善していく必要があるかもしれません。 自分にできることから、一つずつ生活リズムを直していきましょう！

よい睡眠のためのポイント

ー朝のポイントー

① 太陽の光をしっかり浴びて脳の時計をセットする。
② 食事で腹時計をセットする。
・ 太陽の光の入る明るい環境でしっかりかんで朝食をとる。



ー夜のポイントー

① 脳と体リラックス、眠る準備をする。
② 夕方以降は居眠り・仮眠をしない。
（仮眠しても３０分程度）
③ 自分に合った睡眠時間をとる。
④ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
⑤ 部屋の明かりを少し落とす。
⑥ 寝る直前の激しい運動×　熱いお風呂×
⑦ ブルーライト（ゲーム・スマホ・タブレット・テレビなど）を浴びる時間を短くする。

視点８　地域人材等の協力による、授業や外遊びの推進

【ニュースポーツを通してスポーツの楽しさを味わう】

（小・中学校）

・運動が苦手な児童生徒の要因は様々であるが、その要因の一つに、技能の差が上げられる。ニュースポーツは、そもそも身体に障害をもっている方や高齢者が安全に楽しめるために考案されたものである。その特性を学校体育に生かすことにより、児童生徒の体力差や技能の差をある程度カバーし、それぞれのスポーツの持つ本来の楽しさを味わわせることができる。

【期待される効果】

・バレーボールは、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスの際に、『痛みへの恐怖感』が伴う。ビーチボールを使用することにより、痛みへの恐怖感を取り除くことができる。
・バレーボールの楽しさの一つに『ラリー』が挙げられる。ラリーが続くことで、バレーボールの楽しさはより一層増す。ビーチボールを使用することで、ボールの滞空時間が長く、ラリーが続きやすくなり、ラリーの楽しさを体験することができる。
・特徴的なルールの一つに、「４人全員が必ず１回ずつボールに触れる」がある。このルールにより、運動に苦手意識をもつ生徒も、ボールに触れる機会が増えるとともに、技能の差を埋めることができる。

【具体的取組】

中学校におけるバレーボールの授業の導入に『ビーチボールバレー』を取り入れる。

ビーチボールバレーは、いわゆるビーチボールとほぼ同質のボールを使用する。加えて右のルールにより下記のようなメリットがあり、バレーボールの授業の導入には最適なスポーツであると言える。

【ビーチボールバレーの主なルール】
・バドミントンコート、ネットを使用
・１チーム４人（４対４）
・チームの４人全員が必ず１回ずつボールに触れ、４回で相手コートに返さなければならない。
・サーブ権をもっているチームに得点が入る。

真岡市には、スポーツ推進委員が多数任命されており、様々な年齢の方々がスポーツに親しめる環境づくりを目指して活動している。様々なニュースポーツの研修を重ね、指導法も身に付けている。市スポーツ振興課が事務局（℡８４－２８１１）を担当しているので、講師依頼をすれば連絡調整を担っていただける。

視点８　地域人材等の協力による、授業や外遊びの推進

【水泳の授業に学校支援ボランティアを導入】　（小・中学校）

・体育の授業で、最も安全面に配慮が必要な水泳の授業に、保護者を中心とした学校支援ボランティアを導入し、児童生徒の安全管理をより多くの目で行うと共に、児童生徒の泳力向上にも効果を発揮する。

【成果】

・教員だけでなく、複数の水泳ボランティアにより、より高いレベルでの児童生徒の安全が確保される。
　例）プールサイドを走る児童生徒に、ボランティアが注意する場面が数多く見られる。
・水泳では特に技能の差が大きい中、個に応じた指導が充実する。
　例）泳げる児童生徒には、ボランティアが計測をしたり、苦手な泳法を指導したりすることにより、児童生徒が個別の目標をもって授業に取り組める。
・児童生徒の泳力が格段に向上する。
　例）特に泳ぎの苦手な児童生徒への個別指導が可能になり、小学３年生では、当初２５ｍを泳げる児童が６割程度だったが、終了時には９割に増加した。

【水泳ボランティア実施の流れ】

プリントにより、保護者を中心とした水泳ボランティアを募集

↓

水泳ボランティア説明会を実施（安全面での配慮、守秘義務、担当授業決定、担当内容の確認等）

↓

水泳の授業における学校支援ボランティア活動

・工夫その１
　プリントの配付や事前の説明会は、地域連携教員と教頭で実施。教職員の負担を極力、軽減する。
・工夫その２
　水泳ボランティアの内容は大きく２つに分ける。
　１つめは、児童生徒の安全確認のため、プールサイドで見守ったり、タイムを計測したりする活動
　２つめは水の中に入り、泳法を指導する活動
・工夫その３
　活動後は、授業担当教員と簡単な反省・確認を行い、ボランティアの意見等を次時に生かす。

保護者によるタイム計測