

令和7年度「1学校1チャレンジ」取組事例集

小学校編

1 重点取組（「2 取組事例」の重点取組は次の①～④のとおり）

- ① 運動やスポーツをすることが好きという児童を育むための取組
- ② 体育の授業が楽しいという児童を育むための授業改善
- ③ 運動領域と保健領域の一層の関連を図るための取組（各教科等との関連を含む）
- ④ 朝食摂取、睡眠時間の確保、スクリーンタイムの増加への対応など、望ましい生活習慣の定着に向けた取組

2 取組事例

NO	学校名	タイトル	重点取組	取組概要
1	玉名市立玉水小学校	「楽しく 笑顔で 体力アップ」	①	<ul style="list-style-type: none"> ○児童が主体となって取り組む 体育的行事 ○基礎体力向上トレーニング ○体力健康レベルアップ
2	美里町立励徳小学校	「自ら高める」をデザインする体育の実践	①②	<ul style="list-style-type: none"> ○主運動につながるサーキット トレーニングの工夫 ○校内研修と連携した取組
3	高森町立高森中央小学校	「遊び×ダンス×健康！高森中央小スポ好き大作戦」	①②④	<ul style="list-style-type: none"> ○全校遊び ○ダンス・エクササイズ ○健康スタンプラリー
4	御船町立木倉小学校	「すべての児童が運動の楽しさや喜びを味わう体育学習」	①②	<ul style="list-style-type: none"> ○運動やスポーツをすることが好きという児童を育むための取組 ○体育の授業が楽しいという児童を育むための授業改善
5	益城町立津森小学校	「津森版 体力アッププログラム」	①②④	<ul style="list-style-type: none"> ○体育委員会を中心とした遊ぶ場の設定 ○主体的な学びを育む指導 ○KAMI技グランプリ(上益城郡小学校体育連盟オンライン事業) ○月3回の生活習慣の改善、定着に向けた取組
6	芦北町立佐敷小学校	「先生にチャレンジ！」	①	<ul style="list-style-type: none"> ○「パワーアップビンゴ」の取組
7	錦町立木上小学校	「木上体力向上アッププロジェクト」	①④	<ul style="list-style-type: none"> ○全教職員で課題を共有した上での課題解決に向けた取組 ○課題を取り入れた体力向上体操の取組 ○運動の日常化・習慣化への取組 ○メディアコントロールチャレンジ
8	湯前町立湯前小学校	「ゆのまえチャレンジ2025」	①②④	<ul style="list-style-type: none"> ○児童会(体育委員会)を中心とした「運動やスポーツを楽しむ」イベントの実施 ○児童が「楽しい」という授業づくりの実施 ○朝食摂取率アップのための児童及び保護者への啓発活動
9	天草市立佐伊津小学校	「さいっつ子魂への挑戦」 ～ つよいこころとからだをめざして ～	①②	<ul style="list-style-type: none"> ○「ココカラたいむ」 ○体育的行事に向けた取組 ○「ドッジボール大会」 ○「ねるねるメディコン大作戦」「おはようサミン大作戦」
10	天草市立牛深小学校	「運動やスポーツに主体的に関わる学校を目指して」	①②	<ul style="list-style-type: none"> ○「体力アッププログラム」の作成 ○授業改善 ○学校全体

「楽しく 笑顔で 体力アップ」

○スクールデータ 児童数139人

・運動やスポーツが好き、やや好き 87%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 97%

玉名市立玉水小学校

1 自校の現状や課題

<自校の現状や課題> 熊本県の基準値Tスコアを基に記入する。

- 昨年度のアンケートを見ると、本校はスポーツが好きと答えている児童が多かった。しかし、嫌いと答えている児童も一定数いる。そこで、体育の授業や学校行事を通して、児童に達成感を与え、スポーツが楽しいという体験を与える授業を学校全体でつくっていききたい。
- スポーツテストの結果からTスコア50をこえている種目の割合は、61%である。男女別に見ると男子60%、女子62%である。
- 全体的に見てよかった種目は、長座体前屈、立ち幅跳び、20m シャトルラン、反復横跳び、ソフトボール投げであり、特にソフトボール投げは、近年継続し高くなっている。
- 課題として、握力、50m走が挙げられる。また、学年ごとの運動能力にも差があり、学校全体での運動能力向上に取り組んでいく必要がある。

2 取組の概要

① 児童が主体となって取り組む体育的行事

児童が主体となって取り組む体育的行事を行ってきた。子どもたちが主体となり、縦割り運動会を開催し、スポーツテストで悪かった50m走の改善のためにリレーを企画した。さらに、児童集会の体育委員会の発表の際に、児童に向けて「苦手な種目」「得意な種目」を発表し、握力・走力強化トレーニングを集会内で紹介し、全校児童も一緒にその運動を行った。

② 基礎体力向上トレーニング

各学年に基礎体力向上トレーニングを配付し、1年間を3つに分けて苦手種目の向上ドリルを行った。楽しみながら基礎体力を向上させていくことで、授業の中での達成感を味わうことができるように取り組んだ。

③ 体力健康レベルアップ

体力健康レベルアップを作成し、児童玄関に掲示することで児童の外遊びを推奨した。そうすることで、児童の体力向上と健康的な暮らしのめやすとなる目標ができた。

3 成果と課題

○ 今年度、体育委員会を中心に体育的行事を行い、縦割り活動の中でスポーツテストの結果改善に取り組んでいったことで、高学年に達成感を味わわせながら、学校全体で楽しく体育的行事に取り組むことができた。

○ 集会の中でスポーツテストの結果を公表したことで、児童が自分たちの課題を把握し、体育のトレーニングに取り組むことができていた。さらに、集会内で音楽に合わせて楽しくトレーニングをさせたことで児童が笑顔で楽しく運動をすることができた。



○ 基礎体力向上トレーニングを配付し、実践したことで、先生方にも共有することができ、子どもたちも楽しみながら運動に取り組むことができていた。

○ 体力健康レベルアップを作成したことで、児童が意識的に外遊びに取り組むようになった。

● 今回「子どもたちが楽しく体力向上をする」ことに関しては学校全体で取り組むことができたが、子どもたちが楽しみながら体力向上をする授業改善を体育主任から提案できなかったため、学校全体で授業改善に取り組むことには、まだ課題が見られる。

● 体力健康レベルアップトレーニングを実践してもらったが、体育的行事の関係などで十分に行えていない学年もあった。来年度は体育の時間だけでなく、縦割り活動など体育以外の時間で取り組むことができるように企画していきたい。



体カテスト能力向上 練習方法 スポーツテストの結果に応じて体育の時間の始めにされてみてください。

○サーキットトレーニング 合計時間約3分間

- ・下の表から選んだ 4 種目の場所を設定し、子どもたちは 4 か所に分かれ、移動しながらトレーニングする。20 秒トレーニング、20 秒レスト(移動時間)を 4 セット行う。
- ※移動の時にスキップやダッシュ、かかと走りを行ってもいいと思います。

○トレーニングタイムアタック 合計時間 1 分～4 分程度

- ・下の表から選んだ 4 種目の場所を設定し、子どもたちは 4 か所に分かれ、移動しながらトレーニングする。各種目の回数を設定し、終わったら次の種目に移動する。4 種目終わったら終わり。
- 例:タオル素振り 20 回→ボックスジャンプ 10 回→腹筋 10 回→つま先立ちジャンプ 20 回 終わり

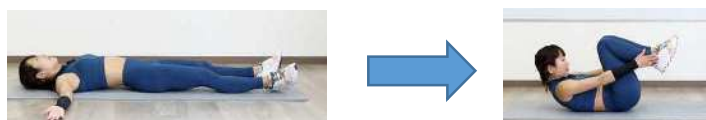
体カテスト能力向上 種目別練習表

種目	低学年	中学年	高学年
握力 全学年	たまいにぎる ・玉入れのボールを強く握る ・手をグーパー	・玉入れのボールを強く握って力を抜くを繰り返す ・鉄棒ぶら下がり	・玉入れのボールを強く握って力を抜くを繰り返す ・鉄棒ぶら下がり
上体起こし	・ふっきん ・ねてからおへそを見る ・ももあげ	・腹筋 ・かかとタッチ腹筋 ・ももあげ	・腹筋 ・かかとタッチ腹筋 ・ももあげダッシュ
長座体前屈	・ストレッチ ・ゴロンたいそう	・ストレッチ ・ゴロン体操	・ストレッチ ・ゴロン体操
反復横跳び	・つま先立ちジャンプ ・はんぷくよことび	・つま先立ちジャンプ ・反復横跳び	・つま先立ちジャンプ ・反復横跳び
シャトルラン	・おにごっこ ・おんがくをかけながら 3ふんかんランニング	・おにごっこ ・音楽をかけながら 5 分間ランニング	・おにごっこ ・音楽をかけながら5分間ランニング
50m走	・おにごっこ ・おおまたはしり ・ももあげ ・かかとあるき(つま先上向き)	・おにごっこ ・大股走り ・ももあげ ・かかとはしり(つま先上向き)	・おにごっこ ・大股ダッシュ ・ももあげ ・かかとダッシュ(つま先上向き)
立ち幅跳び	・スキップ ・そのぼふみきりジャンプ	・スピードスキップ ・ボックスジャンプ	・スピードスキップ ・ボックスジャンプ
ソフトボール投げ	・玉入れのボールかべなげ ・タオルですぶり	・玉入れのボール壁投げ ・タオルで素振り	・玉入れのボール壁投げ ・タオルで素振り

種目の説明

・かかとタッチ腹筋

※右の写真の動作を繰り返す。



・かかとはしり ※つま先を地面につけないようにして歩いたり走ったりすることで速く走る筋肉がつく。

・ボックスジャンプ

※ボックスに両足で飛んで降りてを繰り返す。跳び箱 1 段など学年に応じてボックスの高さを変える。

・ゴロン体操 ※両ひざを抱え、そのまま後ろに転がり、起き上がりこぼしのように元の体制に戻る。



「自ら高める」をデザインする体育の実践

美里町立励徳小学校

○スクールデータ 児童数 28人

・運動やスポーツが好き、やや好き 100%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 100%

1 自校の現状や課題

新体力テストの数値は、個人差が大きく、児童数が少ないため全体像としてとらえられていないが、全体的に見て優れているといえる。特に、3、4、5年男子、2年女子はすべての項目で県平均を上回っている。「ボール投げ」については、1、2年男子、5、6年女子においてと、多くの学年で県平均を下回っているが、児童数が少ないことで、さらに経験の機会が確保できないことも要因の一つと考えられる。

体を動かすことが好きな児童の割合は高く、休み時間に、学年の枠を超えて元気いっぱい遊ぶ児童は多い一方で、教室で過ごすこと好む児童がおり、児童の二極化がみられる。

保健面では、視力低下が多くみられる。また、歯磨き習慣、朝ごはん摂取、睡眠時間の確保について望ましい生活習慣が定着していないという課題がある。

2 取組の概要

① 主運動につながるサーキットトレーニングの工夫（授業内容を考慮した内容…3分程度）

本校では、校区の状況（自宅近くに友人宅が少ない）や部活動の社会体育へ移行に伴う運動量の格差の課題があり、教科体育の中で運動確保するために授業の最初のアップメニューにサーキットトレーニングを行っている。サーキットトレーニングのメニューは、基本運動（ラダー、マーカーを使った運動）と課題としている運動（投げる運動）、授業内容に関連したもので構成されている。これらの取組は、昨年度より実践されており、本年度のスポーツテストの結果にも反映されている。



② 校内研修と連携した取組

本校は完全複式学級であり、校内研修では自律的に学習を進める児童の育成のために、方略を立てて課題解決に向かう力を育む取組を各教科・領域で工夫している。このことに関して、体育の時間では次のような取組を行った。

ア) 具体的なゴールの設定

○オリエンテーションの時間の重視 ○レベルくん（評価指標）の活用

これらの取組から、具体的な振り返りと目標設定が円滑になった。

イ) ICTを活用した評価活動

○練習時の自己評価・相互評価での活用 ○総括評価でのプレゼン活動

前述の評価指標をもとにして、ICTを活用して自分の学習を客観視したり、相互評価時の根拠にしたりしながら、自律的な活動ができてきた。

ウ) 体育的行事の工夫（持久走大会）

○長期的な見通しを持った練習（約1か月） ○距離別個人選択制のタイムトライアル

自分で選択した距離を、複数の練習での結果をもとに目標タイムを設定し、練習を計画的に進める姿が多く見られた。

前てんレベルくん

レベル1	レベル2	レベル3
手を体の近くに置く	お尻を高くする おへそを見る	頭の後ろをゆかに当てる。

3 成果と課題

◎令和7年12月の実態調査で、運動やスポーツをすることや体育の授業に対する受け止めについて、肯定的なとらえ方の児童が100%であった。その要因としては、評価指標をもとにした学習の見通しと、自分の変容を具体的にとらえつつ修正を行いながら学習を進めていく中で、学ぶ楽しさを実感しているものと考えられる。

◎授業導入時のサーキットトレーニングの導入で運動量の確保ができた。このことと評価指標の活用や評価方法の工夫の効果として、持久走大会での児童の意欲的な取組につながったと考える。

▲評価指標などの活用 효과가みられているので、方略を考え実行する力を定照観点で取組を他教科・領域に広げ、体育での効果を高めたい。

▲サーキットトレーニングの効果を確認するために、スポーツテストのデータを活用するとともに中間評価の工夫をする必要がある。

▲サーキットトレーニングのメニューを増やすとともに、評価指標を作成する素材動画をさらに集める必要がある。

「遊び×ダンス×健康！」
高森中央小スポ好き大作戦
高森町立高森中央小学校

○スクールデータ 児童数201人
 ・運動やスポーツが好き、やや好き 88%
 ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 90%

1 自校の現状や課題

休み時間に、体育館やグラウンドで元気いっぱい遊ぶ児童と、教室で複数人のグループで絵を描いたり話したりして遊ぶ児童の二極化が進んでいた。アンケート結果では、昨年度と比べて、運動やスポーツをすることを好意的に捉えている児童の割合が約8%減少していた。このような実態から、運動することの楽しさを十分に感じていない児童が増えているのではないかと考えた。

また、「週に1回も運動をしていない」児童の割合が18%もいた。運動クラブに加入している児童と加入していない児童では、運動に対する関心や運動習慣の差が大きいため、校内での運動の機会の確保が必要であると考えた。

2 取組の概要

① 全校遊び

体育委員会が計画して全校児童が一斉に遊ぶ「全校遊び」を実施した。また、運営委員会が計画して縦割り班（異学年グループ）で遊ぶ取組を毎月1回実施した。

② ダンス・エクササイズ

体育委員会の企画により運動会開会式の準備運動をラジオ体操から「ダンス・エクササイズ」へ変更した。児童が親しみやすい曲で様々な運動を取り入れた「ダンス・エクササイズ」は、各学年の体育授業の準備運動として通年実施した。

③ 健康スタンプラリー

保健委員会が計画して児童が校内の各ポイントを巡り、健康に関するクイズやゲームに取り組む「健康スタンプラリー」を実施した。



【全校遊び】



【ダンス・エクササイズ】



【健康スタンプラリー】

3 成果と課題

◎ 体育委員会や企画委員会が主体となり、定期的に「全校遊び」を実施したことで、普段運動場で遊ぶ習慣のなかった児童が体を動かすきっかけになった。学年を越えた交流の中で、遊びを通して運動の楽しさを再発見する児童の姿が見られ、校内での運動の機会の確保に繋がった。

◎ 体育の準備運動を従来のラジオ体操から、児童が元気な掛け声を発し、跳ねる動きなど様々な運動を取り入れた「ダンス・エクササイズ」へ変更したことで、体育の授業開始時の雰囲気が明るくなった。児童が自然と笑顔になり、意欲的に授業へ臨む姿勢が見られるなど、身体的な準備だけでなく心理的な面でも大きな効果があった。実際に児童にアンケートをとったところ、95%の児童が「今の準備運動が良い」と答えた。主な理由としては、「ダンスだと楽しく感じる」「前の準備運動より体を動かしている気がする」等が多く挙げられた。

▲ 低学年や運動が苦手な児童に対しては、運動の動きが早く、十分に体を動かすことができていない場面が見られた。曲のテンポを遅くしたり、動きを簡略化したりする工夫が必要である。

◎ 休み時間に健康スタンプラリーを実施したことで、教室で活動している児童も楽しみながら校内を移動し、活動量を増やすことができた。クイズやゲームを通じて、健康や生活リズムへの関心を高めることができ、保健領域と運動習慣の結びつきを意識させる良い機会となった。

▲ 実施期間中の一時的な盛り上がりには留まらず、学んだ内容（早寝・早起き・朝ごはん等）が家庭での生活習慣として定着しているかを、今後も継続的に見守る必要がある。

「すべての児童が運動の楽しさや喜びを味わう体育学習」

○スクールデータ 児童数180人

・運動やスポーツが好き、やや好き 97%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 89%

御船町立木倉小学校

1 自校の現状や課題

令和6年度のアンケート結果からも分かるように、「運動やスポーツをすることが好き」「どちらかという」と答える児童が約96%を占めている。運動やスポーツに対して前向きな印象をもっている児童が多く、その様子は休み時間に体を動かして遊ぶ姿にも表れている。例えば、休み時間に教室の近くにあるジャンプ台を使って跳ねる運動をしていたり、的当てゲームで遊んでいたりする姿が多く見られる。

また、学校全体としても児童の体力向上に努めている。体育委員会が中心となり「全校体育」に取り組んだり、児童が体を動かして遊びやすい環境を整えたりしている。遊びやすい環境として、「的当てゲーム」や「けんけんぱゲーム」、ボールを投げる動きを学ぶ「スライダー」など、これまでの教師が手作りしたものが学校にはたくさんあり、それらを使って児童が日常的に体を動かし、運動遊びを楽しんでいる。

このように、運動やスポーツに対して前向きな態度の児童が多い本校だが、課題は「めあてを意識した体育の授業」と「授業中の課題解決場面の確保」である。また、「運動やスポーツが嫌い」「どちらかという」と答える児童が約4%いるということも事実である。

2 取組の概要

①運動やスポーツをすることが好きという児童を育むための取組

ア) 体育委員会による、全校体育の運営



「体力向上」と「縦割り班の仲間との交流」を目指した5つの場を設定し、体育委員会が中心となって全校体育を運営した。

イ) 日常的にできる運動遊び



廊下を中心に運動遊びの場を設け、日常的に体を動かすことができるようにした。

②体育の授業が楽しいという児童を育むための授業改善

ア) 運動のコツやポイントを発見ボードや学習カードに示し「分かる楽しさ」を感じる授業

班やペアで技のコツやポイントを考えながら活動を行った後、教師と児童との対話を通して行う「直接的指導」の時間を設定した。「イメージ言葉」を用いながら、技のコツやポイントを確認し、発見ボードに示した。

イ) 動きの高まりや記録の伸びを実感できる「できる楽しさ」を味わう授業

技の連続図を示し、発見ボードとして提示することで、自分がどの動きができていのかを見て確認できるようにした。また、記録に挑戦する運動種目では毎時間記録を取るようにしたことで、児童自身が成長を確認できるようにした。

- ウ) スイッチオンタイムや授業中の運動量を確保した「動く楽しさ」を味わう授業
主運動につながる体の動きを取り入れた活動を授業の始まりに行い、楽しく体育の授業に入ることができるようにした。授業中の運動量を確保するため、チーム編成の際の人数調整を行った。
- エ) 友達同士の課題解決場面を取り入れた「集う楽しさ」を感じる授業
友達との関わりを通して、技能を高めたり思考を深めたりすることができるように、学年に応じて「アドバイスタイム」やICTを取り入れた「確認タイム」を設定した。

3 成果と課題

- ◎ 全校体育の取り組みを継続的に行ったことで、異学年交流の機会が増えた。また、前向きな言葉掛けを仲間同士で行っており、笑顔で活動をすることができていた。
- ◎ 体育の授業で、コツやポイントを発見ボードに示すとともに、友達同士の課題解決場面を取り入れたことで、技を行うのが苦手な児童も「どうすればできるようになるのか。」を真剣に考える場面が見られた。また、学習カードにもイメージ言葉を用いながら振り返りを書くことができていた。
- ▲ 長座体前屈、ボール投げに課題がある。今後、遊びを通して体の使い方を覚えることができる場の整備を行ったり、必要に応じて新しい場を作ったりする必要がある。

「津森版 体力アッププログラム」

益城町立津森小学校

○スクールデータ 児童数108人

・運動やスポーツが好き、やや好き 96%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 88%

1 自校の現状や課題

始業前の時間や昼休みに、学年の枠をこえて外で元気いっぱい遊ぶ児童がいる。反面、教室で絵を描いたり、図書室で本を読んだりする児童もいて二極化がみられる。特に、休み時間に体を動かして遊んでいるのは低学年と上学年男子が多い傾向にある。このような実態から、運動することの楽しさを十分に感じていない児童が多いと考えられ、高学年になるにつれて外で遊ぶ児童が減少傾向にあるのではないかと考える。

また、体力調査では「反復横跳び」「シャトルラン」「ソフトボール投げ」に関して課題がみられる。更にスポーツクラブに加入していない児童は、1週間の総運動量が低い傾向にある。

そこで、各単元でICTを活用し、ペアやグループ学びを適宜入れながら、主体的に運動に取り組もうとする児童の育成と体力向上を図っていく。また、学校全体でも運動する機会を増やす取組を充実させる。

2 取組の概要

① 体育委員会を中心とした遊ぶ場の設定

年度当初の委員会の時に、年間の活動を設定した。年間目標には「津森小の体力向上！」を掲げ、毎月のイベントを企画した。

② 主体的な学びを育む指導

校内研修テーマ「児童生徒の主体的な学びへの転換～サンタの学習指導過程の実践を通して～」のもと、「たのしく・ためになり・ためしてみたいくなる」流れなのかチェックをした。ICT（タブレット端末）を活用して、自身やチームの動きを確認した。NHKやYouTube、スポーツ庁が発信している動画等も活用し、技のポイントを何度も見返し、一時停止している場面が見られた。

③ KAMI 技グランプリ（上益城郡小学校体育連盟オンライン事業）

2学期末の校内の体育年間計画では、持久走を設定している。体力向上の観点から、今年度上益城郡小学校体育連盟の新たな取組の「KAMI 技グランプリ」に挑戦した。授業の終わりに短縄や大縄に学級で取り組んだ。

④ 月3回の生活習慣の改善、定着に向けた取組

毎月10日、20日、30日を「四賢デー（ノーメディア）」とし、家庭と連携して子どもたちのメディアの時間を集計した。

3 成果と課題

◎ 子ども主体の遊ぶ場の設定により、多くの学年の子どもたちが昼休みに外で遊ぶようになった。また、遊びの中では異学年同士で遊ぶ姿も毎日見受けられ、良い関係作りができています。本校の昼休みの時間は45分間あるため、運動量は十分に確保できています。今後も継続して行っていきます。

▲ 6月末～10月まで猛暑が続き、外遊びや体育館内での運動が制限された。今後、教室や涼しい場所でも可能な、体力アップトレーニングを作成していく予定である。

◎ ICT（タブレット端末）の活用は効果的だった。マット運動、跳び箱運動では、自分が跳んでいる姿を友達に動画で撮影してもらい、跳んだ後に振り返った。自分自身で技を振り返ることができ、更に友達からのアドバイスをもらった。また、作戦ボードや振り返りカードとしても活用し、次の学習に意欲をもって参加する子どもが増えた。

◎ KAMI 技グランプリでは、オンライン上で上益城郡内の自分の記録が分かり、上位入賞を目指して、学校だけでなく、家庭でも短縄の練習に励む様子があった。

▲ オンライン上で記録が分かり意欲が増す反面、苦手な子どもへの対応が今後必要となる。どうしたら跳べるようになるのか、1回跳ぶのにも様々なポイントがあるため、個に応じた指導を工夫した。

◎ 月3回の「四賢デー」を活用し、メディアに触れる時間が減少した。保護者にもメール等で啓発することで、子どもと一緒に取り組んでもらった。



「先生にチャレンジ！」

芦北町立佐敷小学校

- スクールデータ 児童数227人
- ・運動やスポーツが好き、やや好き 91%
- ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 92%

1 自校の現状や課題

昼休みには多くの児童が外に出て遊んでおり、体を動かすことを好む児童は多い。遊びの内容は主に鬼ごっこやサッカー、ドッジボールである。職員も児童と一緒に外に出ることが多く、学校全体として運動への意欲は高いといえる。

一方で、運動を好まない児童は外に出ることもなく、教室で過ごしていることが多い。少しでも、運動が苦手な児童が運動に親しめるような手立てを講じたい。また、遊びの内容が偏っており、雲梯や登り棒、タイヤ跳びといった運動場の遊具は、鬼ごっこの障地として使われている。児童が多様な動きに触れ、遊びの中で体力づくりをすることができるようにしたい。また、体育委員会を中心に、児童が「遊びたい」「使いたい」と思えるような遊具の工夫や運動場の整備など、遊びの環境づくりに取り組みたい。

2 取組の概要

「パワーアップビンゴ」の取組

- ① 児童の運動の幅を広げ、運動に苦手意識をもっている児童も楽しみながら体力向上に取り組むことができるよう、次の取組を行った。
 - ア 25種類の運動について、縦・横・斜めに5つの課題をクリアしたらビンゴを達成するビンゴカードを作成した。
 - イ 各種目について職員が一人一種目を担当し、タブレットを使って児童への挑戦状動画(学年ごとに難易度を調整)を制作し、その動画をタブレットで児童がいつでも見ることができるようにした。
 - ウ 全校朝会で「パワーアップビンゴ」について児童に紹介し、昼の放送で呼びかけを行った。
 - エ 児童は昼休み等に動画を見ながら同じ技や動きにチャレンジし、先生から合格をもらったらビンゴカードの1マスをクリックした。
 - オ 2週間程度の期間をとり、ビンゴを達成した児童を称賛する機会を設けた。



〔縄跳びで先生に挑戦！〕



〔ビンゴカード〕

3 成果と課題

全職員、全児童を巻き込んだ取組となり、児童も職員も楽しみながら活発に活動している様子が見られた。筋力、瞬発力、持久力、柔軟性、調整力など多種多様な運動や、簡単に取り組みやすい運動、児童の興味関心に合わせた運動を含むビンゴカードを工夫したことで、運動が苦手でも意欲的に取り組む児童が多かった。

また、先生たちに挑戦するという設定で行ったことで意欲的に取り組む姿が目立ち、クリアした児童が職員に報告に行くことで、職員と児童がコミュニケーションを取りながら運動に取り組んでいる様子も見られた。学年ごとにビンゴカードの難易度を調整したこともよかった。

取組後の児童アンケートでは、「苦手な運動にもチャレンジできた」と回答した児童の割合が、運動が得意な児童群においては92.7%、運動が不得意な児童群で89.7%、「楽しく取り組めた」と回答した児童の割合は、運動が得意な児童群においては97.2%、運動が不得意な児童群で96.0%と、運動が得意な児童だけでなく、運動が不得意な児童も苦手な運動にチャレンジし、楽しく取り組めたことが分かる。

今後は、教師主導ではなく、体育委員会を中心とした児童の主体的な取組にすることで更に意欲を高めたい。また、取組後もパワーアップビンゴの運動を行っている児童の姿も見られたので、短期の取組ではなく、効果を継続させ、体力向上に向けた運動習慣にまでつながる手立てを行っていききたい。

《児童アンケート》			
運動が得意	苦手な運動にもチャレンジできた		
123	114	92.7 %	
運動が不得意	苦手な運動にもチャレンジできた		
39	35	89.7 %	
運動が好き	パワーアップビンゴに楽しく取り組めた		
144	140	97.2 %	
運動が好きではない	パワーアップビンゴに楽しく取り組めた		
25	24	96.0 %	

「木上体力向上アッププロジェクト」

錦町立木上小学校

- スクールデータ 児童数110人
- ・運動やスポーツが好き、やや好き 95%
- ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 90%

1 自校の現状や課題

休み時間などに外遊びを行い、児童がその楽しさを味わえるようにすることで運動の日常化につなげている。今年から、年間を通じて7回行う「縦割り班遊び」では、5・6年生を中心に計画を立て、異学年合同で活動を行い、全児童が汗をいっぱい流して外遊びを楽しんでいる。また、給食後に放送で学校全体に外遊びを推進している。しかし、週1回体育委員会が行う体力向上タイムでは、男子の参加が多く、女子の参加が少ないことの課題があり、学年でも参加する学年と参加しない学年の二極化が激しい。このような実態から運動することの楽しさを十分に感じていない児童が多く、休み時間に体を動かす児童が減少しているのではないかと考える。また、体力調査で「握力」や「立ち幅跳び」に関して依然として課題がみられる。さらに、4年生から6年生を対象とした、1習慣の総運動時間を見てみると1時間未満の児童が18%となっており、運動を好きな児童でも運動を行う機会が減ってきているのが現状である。

そこで、体育の授業における質の高い学習を目指し、「運動のもつ本質的な面白さ」や「学習單元ごとに身に付ける力」を明確にするなど、学校全体で学習方法を共有して体系的な体育の授業が行えるようにしていく。

2 取組の概要

①全教職員で課題を共有した上での課題解決に向けた取組

- ・校内研修では、新体力テストの結果の分析を行い、全学年の課題を確認し、改善するための運動を考えた。



②課題を取り入れた体力向上体操の取組

- ・体育委員会が作成した本校オリジナル、「体力向上体操」を奨励

体力向上体操動画
(1回約5分)



③運動の日常化・習慣化への取組

(ア) 縦割り班での遊び

- ・5・6年生を中心に計画を立て、異学年合同での体を動かして遊ぶ時間を設定し、実施した。

(イ) 毎週1回、全校体力向上タイム

- ・毎週木曜日に体育委員会主催の活動として児童が主体的に運営し、体を動かす楽しい遊びを行った。



メディアコントロールチャレンジ! 第1回:9月29日(月)~10月5日(日)

④メディアコントロールチャレンジ

- ・チャレンジしたいコースを家族と一緒に選び取り組んだ。

- 〔コース〕
- ①ノーメディア食事
 - ②お家の人とおしゃべり
 - ③お家の人と勉強
 - ④お家の人と読書
 - ⑤お家の人と運動
 - ⑥お家の人とボードゲーム
 - ⑦お家の人と食事
 - ⑧その他

日付	コース	したことや思ったこと	達成状況
(例)	2	例:お父さんとランニングしました。お父さんと一緒に走りました。	○
9月29日(月)	2	お父さん、いろいろのこと話して楽しかったです。	○
9月30日(火)	3	お父さんと勉強をしました。	○
10月1日(水)	5	運動をしたかったです。	○
10月2日(木)	5	カラダを動かして体づくりしました。	○
10月3日(金)	5	お父さんとサッカーをしました。	○
10月4日(土)	5	お母さんと遊みました。	○
10月5日(日)	5	お父さんと一緒に走りました。	○

目標達成安全への取り組み
【指導者の声へ】
お子さんの様子や感想などを記入していただきます。

上週間のふり返り
自分たちのことを振り返りましょう。
【メディアコントロールチャレンジ】
たか(1つに1つ)をつけてみましょう。
よくできた (○)
がんばっていた (○)
まだできていなかった (○)
意外に楽しかった活動は何ですか。

体を動かすことのでき
【指導者の声へ】
お子さんの様子や感想などを記入していただきます。

3 成果と課題

- ◎校内研修で、新体力テストの課題を分析した。県基礎値を下回る項目が改善できるように、具体的な活動や対策を考え、授業の充実に向けて授業改善を行うことができた。
- ◎体育委員会が体力テストで課題だった項目から「体力向上体操」を考案し、音楽にのってすきま時間に「体力向上体操」に取り組む様子が見られるなど、運動への意欲が表れた。
- ▲体育委員会が行う全校体力向上タイムでは、体育委員会の工夫によって女子も参加するようになって

きたが、時期によっては熱中症対策のため活動を制限することもあり、内容の工夫が必要だった。

▲スクリーンタイムの減少への効果にはつながったが、今回の取組が日々の生活につながっているかは疑問である。今後も家庭と連携しながら自ら実践したいと思えるように継続して取り組ませていきたい。

「ゆのまえチャレンジ2025」

湯前町立湯前小学校

- スクールデータ 児童数136人
- ・運動やスポーツが好き、やや好き 90%
- ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 90%

1 自校の現状や課題


- ① 令和6年度意識調査結果及び体力テスト結果より（現2～6年）
 本校は小規模校であり、母体数が少ないため平均値が一人の児童の結果に大きく影響される。そのことから、体力に関するテスト結果や意識調査結果の数値（平均）が、必ずしもその集団の状況を表しているとは限らない。従って、割合や個の結果をもとに課題を示す。
- ・意識調査に対し、ほとんどの児童が、運動やスポーツをすることに「好き」「やや好き」と答えているが、7人（5年生4人、6年生3人）が「やや嫌い」「嫌い」と答えている。
 - ・体力テスト結果で、D、E判定の児童が28人（全体22%）と多い。特に、5年生が12人と顕著である。意識調査結果との関連も高い。
- ② 令和7年度職員の実態より
- ・担任の平均年齢は27歳と若く、全員が教職経験10年未満である。また、校内研修や校外研修（小体研等）で体育の授業研究を実施したり、研究授業を参観したりした経験がない。従って、「児童が『楽しい』という授業」のイメージが持てない職員が多い。
- ④ 令和6年度生活アンケート結果より
- ・毎日朝食をとる児童は80%でとても少なかった。望ましい生活習慣の定着に向けて、保護者への啓発、児童の意識改善を図り、朝食摂取率を高める必要がある。

	2年		3年		4年		5年		6年		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	人数	%
A	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	24	20%
B	5	3	0	5	7	2	2	6	5	5	40	33%
C	5	2	2	1	4	1	3	5	2	5	30	25%
D	0	0	1	2	4	2	3	5	3	1	21	17%
E	0	0	1	0	0	0	3	1	1	1	7	5%


令和6年度体力テスト結果（現2～6年122人）


2 取組の概要

<取組の概要>


- ① 児童会（体育委員会）を中心とした「運動やスポーツを楽しむ」イベントの実施
 ※各イベントの様子を学校HPに掲載
 5月「手つなぎ鬼ごっこ大会」
 6月「けいどろ大会」
 10月「バナナ鬼ごっこ」
 11月12月「朝から楽しくランニングタイム」
 毎月の委員会の時間に計画を立て、昼休みにイベントを実施した。ルールを工夫して、学年や性別に関係なく、みんなが楽しく参加できていた。
- 


6月けいどろ大会の様子



11月ランニングタイムの様子
- ② 児童が「楽しい」という授業づくりの実施
 ※学習構想案、授業の様子を学校HPに掲載
 意識調査結果、体力テスト結果で課題の多くみられた5年生を対象に、「楽しい」授業づくりに取り組み、校内研修として授業を公開した。全職員で「児童が『楽しい』という授業」について話し合った。
- 

公開授業の様子



校内研修の様子
- ④ 朝食摂取率アップのための児童及び保護者への啓発活動
 児童に対し、6月の給食月間時に、各学級で食育講話を実施し、朝食の大切さについて考える時間をつくった。
 また、6月、9月に「朝食」の記事を載せた給食だよりを発行し、児童及び保護者に啓発した。更に、12月授業参観・学級懇談の日に、栄養教諭が5年の学級懇談会に参加し、「食育講話」を実施し、保護者の朝食摂取に対して、更なる意識の高揚を図った。
- 

保護者への食育講話の様子

3 成果と課題

成果

- ① 毎年実施しているが、今年も、体育委員が計画から当日の進行まで主体的に取り組むことができ、全校児童が楽しく運動に取り組む時間をつくることができた。
- ② 校内研修の一環で、初任2年目の先生が「運動を楽しんでいる」と感じる体育の研究授業に取り組んだ。授業者だけでなく、全職員が「運動を楽しんでいる」と感じる授業について話し合うことができ、とても価値ある機会であった。
- ④ これまで児童に対しての食育講話を実施していたが、今回初めて保護者対象に食育講話を実施することができた。参加した保護者からも充足感のある意見が聞かれ、よかった。

◎今回のチャレンジは、先生たちが指導者として成長するよい機会となった。

課題

●今回の取組が今回だけのものにならないよう、改善を図りながら、次年度につなげていかなければならない。また、今回実施しなかった取組③については、カリキュラムマネジメントの視点をもって、今後チャレンジしていきたいと思う。

☆上記①②④の取組を学校ホームページで紹介しています。

ぜひ、ご覧ください。<https://es.higo.ed.jp/yunomae/>

上のアドレス、又はQRコードから、湯前町立湯前小学校HPを見ることができます。



「さいつつ子魂への挑戦」
～ つよいところとからだをめざして ～
天草市立佐伊津小学校

○スクールデータ 児童数159人

・運動やスポーツが好き、やや好き 93%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 90%

1 自校の現状や課題

新体力テストの「長座体前屈」において、県基準値を下回っている学年が多く、体の柔軟性に課題が見られる。運動やスポーツが苦手・嫌いと感じている児童は少なく、陸上競技やサッカー・ミニバスケットボール・相撲・ダンスなどの社会体育・スポーツ団体に所属し、運動に親しんでいる児童が多い。休み時間に、運動場や体育館で元気に遊ぶ児童が多い一方で、室内で過ごすことを好む児童もいる。

保健面においても、歯磨き・朝ごはんの摂取・適切な睡眠時間など、よい生活習慣が身についている児童がいる。しかし、それらが定着しておらず、生活に支障をきたしている児童もおり、この点においても課題が見られる。

2 取組の概要

①「ココカラたいむ」

毎週1回、学年をかえて昼休みの約20分程度、講師を招きヨガ・ハイヤ踊り・エアロビなどを行った。



②体育的行事に向けた取組

「運動会」「相撲大会」「持久走大会」などの体育的行事に向けて、練習の機会を計画的に設定し、技能や体力の向上を図った。

③「ドッジボール大会」

体育委員会が計画し、学年対抗でみんなが楽しめるルールを考えて、昼休みにドッジボール大会を行った。

④「ねるねるメディコン大作戦」「おはようウサミン大作戦」

保健委員会が企画し、早寝・早起き、朝ご飯、メディアコントロール等について、チェックカードで振り返りながら、よりよい生活習慣の定着に向けて取り組んだ。

3 成果と課題

◎ココカラたいむは、運動が苦手な児童も楽しみながら、体を動かすことができ、意欲を高めることにつながった。前年度は、希望する児童だけで実施したが、今年度は、学年毎に実施日を設定し、全員が取り組めるようにしたことで、学校全体の体力アップにもつながった。

◎ドッジボール大会は、学年対抗で行ったことで、ボールの投げ方や捕り方など低学年は高学年のよい動きを間近で見られる機会となり技能が向上した。ゲームの中で上級生が下級生を励ましたり、ボールを譲り合ったりする場面も多く見られ、たくさんの児童が仲間と一緒に運動する楽しさを味わうことができた。

◎校内持久走大会は、個々の記録が向上し、新記録もたくさん生まれた。代表児童が参加した市子連駅伝大会では、2位に入った。

◎定期的に生活習慣チェックを行うことで、児童・保護者ともに意識が高まり、目標を達成できた児童も増えていった。

▲ココカラたいむで行った動きを体育の授業の最初に行う補助運動として取り入れ、継続的に行っていくことでさらなる体力アップが期待できる。共通理解を図って取り組んでいきたい。

「運動やスポーツに主体的に関わる学校を目指して」

天草市立牛深小学校

○スクールデータ 児童数212人

・運動やスポーツが好き、やや好き 90%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 96%

1 自校の現状や課題

令和6年度の全国体力調査から「立ち幅跳び」や「50m走」、「反復横跳び」に関して全国平均よりも下回る学年が多い。また、質問紙については、地域のスポーツクラブ等に入っていない児童が7割を超えている。1週間の総運動時間も、土日は全国や県の平均時間を超えているが、平日（月～金）の総運動時間が大きく下回っている。さらに、5年女子に関しては、1週間の総運動時間が0分であると答えた児童が全校や県の平均よりも大きく上回っている。

このことから、運動が好きな児童でも、運動をする機会が減少していることと併せて、運動をする児童としない児童の二極化していることが現状である。

そこで、各単元でICTを活用しながら個別最適な学びを取り入れ、主体的に運動に取り組もうとする児童の育成を図っていく。また、学校全体の取組として全校児童での運動の機会を増やしていく。

2 取組の概要

○「体力アッププログラム」の作成

本校では「新体力テスト全国平均値2024年度」と本年度の体力テストの結果を比較した「体力アッププログラム」を作成し、課題であった項目の改善に学校全体で取り組んだ。

「体力アッププログラム」→今年度の体力テストの結果をもとに、本校及び各学年での課題とその改善方法等（課題であった項目を改善するための運動等）をまとめたもの

（体力アッププログラムリンク）

<https://drive.google.com/file/d/1b2v93rDxvZiVzAmxLlozsZRkMihqoJZi/view?usp=sharing>

○授業改善

- ・全学年で、走運動を中心とした準備運動を体力向上メニューとして取り組む。
（変形ダッシュ、鬼ごっこ等）
- ・模範映像教材や上手に運動する児童の様子を動画に撮り、動き等のポイントを共有し、ペアやグループでの学び合いの場を意図的に取り入れる。

○学校全体

- ・委員会活動と連携し、遊びを通して運動の機会を増やしていく。
- ・各クラスで遊ぶ日を設定する。
- ・12月にミニ体力テストを行う。

3 成果と課題

◎「運動やスポーツが好き」「運動やスポーツをすることがどちらかというと好き」と答えた児童は、昨年度よりも僅かながら増加となった。また、「体育の授業が楽しい」「体育の授業がどちらかというと楽しい」と答えた児童は、全体の約96%となり、日頃の授業が児童にとって楽しい学習となっていると考えられる。

◎全学年で走運動を中心とした準備運動に取り組むことができた。特に、鬼ごっこは、増え鬼や氷鬼など、各学年の実態に合わせて工夫しながら取り組むことができた。

◎体育委員会を中心として、各学年での遊びの計画及び運営、日頃の知育の学習に必要な体育道具の準備を行うことができた。また、小体連の活動（陸上記録会や長縄チャレンジ）を各クラスの全員遊びに取り入れる学年が多く、体を動かす楽しさをみんなで高め合うことができた。



<低学年のしっぽ取り>



<中学年のドッジボール>



<高学年ミニバレー>

◎12月にミニ体カテスト（全学年50m走と各学年の課題であった項目）を行った。測定した項目の記録が向上した学年が多かった。年間を通して、「体力アッププログラム」を意識した体育の学習等が行われた結果であると考え。



<タブレットを使いながら学習する様子>

ミニ体カテストの結果 ※1/1000は切り上げ。黄色の項目は、結果が向上したもの（通常学級のみ）

<各学年で取り組んだ項目>

学年	項目	体カテスト (5月)	ミニ体カテスト (12月)
1年	反復横跳び	27.53	22.7
2年	反復横跳び	26.66	31.35
3年	20mシャトルラン	39	34.35
4年	反復横跳び	35.97	39.6
5年	反復横跳び	38.62	39.06
6年	上体起こし	20.52	20.77
	立ち幅跳び	156.31	163

<50m走の男女合同の平均値>

学年	体カテスト (5月)	ミニ体カテスト (12月)
1年	11.93	11.13
2年	10.92	10.82
3年	10.22	10.05
4年	9.58	9.49
5年	9.16	8.74
6年	9.16	8.58

▲ペアやグループでの学び合いの場を意図的に取り入れる学年が多かった。しかし、タブレットを使用した模本映像教材の提示や、動画撮影、ペアやグループでの話し合い等についてはまだまだ課題がみられる。