

令和7年度「1学校1チャレンジ」取組事例集

中学校編

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	水俣市立水俣第二中学校	「運動、ちょっとやってみようかな！」プロジェクト	①②	○授業改善 ○運動習慣を日常生活に落とし込む取組
2	山鹿市立山鹿中学校	「運動への意欲と体力向上を目指した 体育・健康教育の実践」	①②③④	○継続的な持久力向上の取組 ○「前よりできた」を大切に評価と動機付け ○保健と体育を関連付けた学習 ○委員会活動と連携した運動機会の創出
3	八代市立坂本中学校	「『好き・楽しい・元気』坂本健康づくりプロジェクト」	②④	○授業改善 ○学校全体 ○地域連携
4	天草市立栖本中学校	「朝の体力づくりと保体授業での取組」	①②	○朝の陸上活動の充実 ○授業改善
5	天草市立天草中学校	「生徒主体の体力向上プログラム」	①②	○体力向上プログラム（天プロ）の内容の厳選 ○家庭との連携 ○授業改善
6	天草市立河浦中学校	「生徒考案『エントレ』で楽しく体力向上」	①②	○エントレ（エンジョイトレーニング） ○体力テストの結果分析をもとに課題に応じた運動例の紹介

「運動、ちょっとやってみようかな！」プロジェクト

水俣市立水俣第二中学校

1 自校の現状や課題

昼休みはグラウンドに出て遊ぶ生徒が多い。また、昼休みはクラスごとに日替わりで体育館を開放しており、体育館開放日はクラスのほとんどの生徒が体育館で体を動かす様子が見られる。昨年度から「運動を楽しむ」ことに視点を置いて授業や体育委員会での取組、啓発を行ってきた。その成果として、運動に対する意欲が学校全体として高まり、朝の自主的なランニングには、全校生徒の1/4程度が参加している。体育大会の種目や体力テストに向けては、数値を意識して一生懸命取り組もうとする姿勢が見られる生徒がほとんどである。部活動の加入率は66.7%で、地域のスポーツクラブで活動をしている生徒も多い。一方で「全く運動しない」、「運動が嫌い」という生徒もいるのが課題である。

体力テストの結果からは、「持久走」「50m走」「ボール投げ」に関して課題がみられる。1週間の総運動時間は420分以上が33%いる一方で、60分以下が32.4%おり、運動量に関しては二極化している。

2 取組の概要

運動が好き、保健体育の授業が楽しいと感じる生徒を育むために、授業改善と運動習慣を日常生活に落とし込む取組を実施した。

○授業改善

- ・巧緻性やリズム感を高め、十分な運動量を確保するため、準備運動でリズムジャンプを実施
- ・主運動につながるスキルアップトレーニングをステーション形式で音楽に合わせて実施
- ・体力テスト個人分析を体づくり運動と関連させ、10分間運動プログラムを作成
- ・「ひと・もの・ルール」の観点から、生徒の実態に応じて誰でも楽しく授業に参加できるためのアダプテッドシートを活用
- ・板書や振り返りを積み重ねることができるよう、振り返りシートのICT化



リズムジャンプの様子



振り返りシート

○運動習慣を日常生活に落とし込む取組

- ・体育委員会による体力向上についての発表
- ・日常生活の中での運動量をチェックする運動習慣調査の実施

アダプテッドシート

体育委員発表資料

運動習慣調査



3 成果と課題

◎準備運動にリズムジャンプを取り入れたことで、楽しく運動量の多い取組ができた。『みんなで声を出し、楽しく雰囲気がいい』『いろいろな筋肉が刺激され、リズム感も高まってきた』などの好意的な意見が多かった。

▲単元や運動領域によって、音楽や新しい動きを取り入れる必要がある。

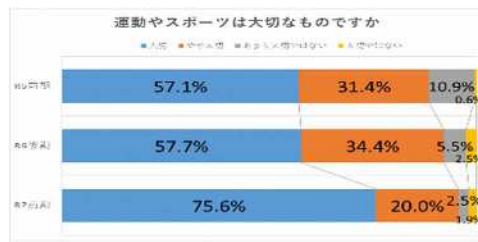
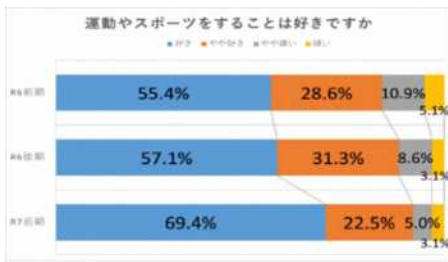
◎スキルアップトレーニングをステーション形式で行うことで、さまざまな動きを短時間で多く取り入れることができる。

▲教師が伝えたい動きのポイントを一斉に指導したり、伝えたりすることが難しい。単元の中で、一斉に同じトレーニングをする場面とステーション形式とする場面を分けるとさらに効果的になる。

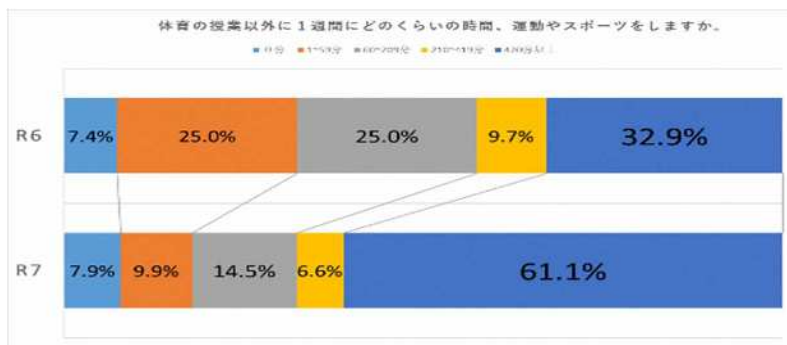
◎体力テストを個人分析し、体づくり運動の単元と関連を図ることで、自己の体力を見つめ、実際にどのような運動を実践すればよいか明確になった。

▲体づくり運動で作成した運動プログラムを、家庭で実践できたか等、家庭と連携した取組まで高められるとさらによかった。

◎体育委員会の発表と関連した運動習慣調査を行ったことで、日常生活の中の運動を意識化することができた。



◎アンケート調査の結果、運動に好意的になり、運動やスポーツが大切だと認識する生徒が増加した。中学校卒業後、自主的に運動やスポーツをしたいと思う生徒が増え、運動やスポーツに対する敷居が下がった。また、運動を身近に捉え、日常生活の中に運動を少しだけプラスしてみようという意識が高まった。一方で、運動を肯定的に捉えることのできない生徒も一定数いる現状がある。



◎1週間の運動時間420分以上の生徒が60%を超え、運動を日常的に実践しようとする生徒が増えた。

「運動への意欲と体力向上を目指した体育・健康教育の実践」

山鹿市立山鹿中学校

1 自校の現状や課題

本校では、体力テストの結果からは、1・2年生の握力が県平均を下回り、50m走も3年男子を除きすべての学年で県平均未満である。また、持久走においては全学年で県平均を下回っており、基礎的な体力の向上が必要な状況である。さらに、生徒の生活習慣に関するアンケートでは、「週に運動をしない」と答えた生徒が10%、「週3日以上運動をしていない」生徒が27%に上ることが分かった。また、テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンの使用が1日2時間以上の生徒が全体の約4割に達しており、運動時間が十分に確保されていない実態も見えてきた。一方で、運動やスポーツに対する意欲は高く、「運動が得意・やや得意」と回答した生徒が76%、「好き・やや好き」と答えた生徒は88%と多い。運動に対する前向きな意識があることから、環境や機会を整えることで積極的に取り組む可能性が高いと考えられる。また、「体力に自信があるか」という問いに対しては、35%の生徒が「自信がない」と回答しており、「好きだが自信がない」という生徒に対して、成功体験や成長を実感させる取組が必要である。

2 取組の概要

①継続的な持久力向上の取組



②「前よりできた」と動機付け



③保健と体育を関連付けた学習



① 継続的な持久力向上の取組

体育の授業において、年間を通して毎時間「5分間走」を実施した。生徒が自分の目標を設定し、記録をワークシートに残すことで、体力の向上や達成感を実感しながら継続的に取り組む姿が見られた。

② 「前よりできた」を大切に評価と動機付け

長期休業中の課題に加え、「100日後に変わる自分」を想像させる「100日チャレンジ」を設定した。生徒一人ひとりが自分に合った目標を決め、運動習慣の少ない生徒でも継続しやすい内容とした。結果だけでなく、「継続できた」「少し伸びた」といった過程を評価・承認することで、運動への意欲や自己肯定感の向上を図った。

③ 保健と体育を関連付けた学習

保健学習では、呼吸器・循環器や運動と健康などの内容を体育の実践と関連付け、運動を通して体感的に理解できるように指導した。また、体育理論では「する・みる・ささえる・知る」の視点を取り入れ、体づくり運動を通してスポーツとの多様な関わり方を関連付けて学習した。

④ 委員会活動と連携した運動機会の創出

体育委員会を中心に、始業前の運動活動やランニングを呼びかけ、生徒が運動に参加しやすい環境づくりを行った。日常生活の中で運動に親しむ機会を増やし、体力向上と健康意識の高まりを図った。

3 成果と課題

① 継続的な持久力向上の取組

【成果】5分間走の継続により、走ることへの抵抗感が軽減し、心拍数の変化から自分の体力を振り返る姿（分析）が見られるようになった。体力や健康への関心も高まった。

【課題】体力差に応じた目標設定や振り返りの工夫をさらに充実させる必要がある。

② 「100日チャレンジ」による動機付け

【成果】運動習慣のない生徒でも、自分に合った取組を通して、運動が健康的な生活につながるという意識付けができた。日常生活の中で運動を意識する生徒が増えた。

【課題】長期の取組となるため、意欲を維持するための定期的な振り返りや声かけが必要である。

③ 保健と体育を関連付けた学習

【成果】保健・体育理論と体育を関連付けて指導したことで、運動と体の変化を結び付けて理解する生徒が増え、学習内容の理解が深まった。

【課題】学んだ内容を日常生活でも活用できるよう、継続的な指導が求められる。

④ 委員会活動と連携した運動機会の創出

【成果】運動しやすい環境を整えることで、参加のきっかけを得た生徒が増え、声かけを通して運動への意欲が高まった。学年を超えて一緒に運動する機会となった。

【課題】安全確保のため、朝の活動における教職員の見守り体制を整える必要がある。



○課題

- ・【授業改善】プレイや言葉づかいなど相手に対する気配りは良くなってきたので、今後は、体力向上につなげたい。
- ・【学校全体】目標設定に個人差があるので、実施前に、目標設定に向けたオリエンテーションの工夫が必要。
- ・【地域連携】継続的な取組が必要。

「朝の体力づくりと保体授業での取組」

天草市立栖本中学校

1 自校の現状や課題

自校の生徒は43名と小規模校である。学校教育目標である「郷土・学校・自分に誇りをもち、心豊かで、賢く、たくましい生徒の育成」のもと、「栖本中から風を起こそう！」を合い言葉に日々の学校生活や部活動に力を入れて取り組んでいる。本校では、朝の陸上活動があり、体力の向上や競技の向上、郡市駅伝大会に向けての取り組みとして、65%の生徒が朝の陸上活動に参加して汗を流している。しかし、35%の生徒のほとんどが1・2年生であり、体力の向上をしたいという生徒や中体連などの大会で結果を残したいといった意欲をもった生徒が年々減ってきているように感じる。

令和6年度の体力・運動能力調査では、「50m走」や「立ち幅跳び」「ボール投げ」「握力」が県基準値を上回ることができなかった。そこで令和7年度は「50m走」と「立ち幅跳び」の2つに絞り体力向上を目指して取り組むようにしていきたい。

2 取組の概要

○朝の陸上活動の充実

1、70%以上の朝陸上への参加に向けた取り組み

- ・仲間意識の向上

きつい練習でも練習が終わったらみんなでハイタッチをして全員で励まし合うようにしている。

- ・充実感や達成感を持たせること

タイム測定の際に1秒でも伸びて走ることに充実感や達成感を味わわせる。また、記録の表をつくり生徒1人1人の記録を残して、どのくらい伸びたかを知ることができ、意欲につなげている。



2、家庭で取り組める柔軟性を高めるストレッチ

長期休業中に家庭で取り組める柔軟性を高めるストレッチを自分で考えて継続して行うようにしている。



長座



開脚



前屈等

○授業改善

1、補助運動の充実（体幹・縄跳びトレーニング）



体幹、ジャンプトレーニング



縄跳びトレーニング（3分間で2重跳び100回）

2、ペアやグループ活動での学び合い活動

水泳・器械運動・球技などでペアやグループ、班で話し合いながら学習することができている。



バディや3人組で教え合いをしている様子（水泳）



ペアで協力する様子（マット運動）



3、ICT を活用し、動画視聴や撮影での確認

水泳の泳ぎ方の動画視聴や球技の試合映像、陸上競技の映像など、本物の競技者の動き方を視覚的に捉えさせている。また、自分の動きやペア班の動きなどを撮影して、見返し、自分の課題を見つけることにつながっている。



その場で自分の動きを確認する



生徒が撮影した動画

4、生徒の課題解決に向けた教具や練習の場の工夫

運動が苦手な生徒でも恐怖心を取り除き「できる」楽しさを味わうことができるように工夫した。また、スモールステップで段階的に練習ができるような場の工夫を取り入れている。



ゴム跳びの教具



跳び前転

3 成果と課題

○朝の陸上活動の取り組みとしては、令和7年度の4月の参加者から増えて、郡市中体連大会までの6月で86%以上の生徒が参加することができている。違う部活動の生徒が集まり、良い刺激を受けながら互いで切磋琢磨し、意識高く練習をすることができている。今後もこの活動を栖本中学校の伝統として取り組んでいきたい。

○委員会を中心に長期休業中に柔軟性を高めるメニューを個人で考えて、家庭で継続して取り組めるようにした。生徒によっては保護者と協力して取り組むなど、家庭でのコミュニケーションの一環として取り組んでおり、家庭での会話が増えたと話す生徒もいた。また、今年度の本校で大きなケガをする生徒が減少傾向にあり、柔軟性が向上したことで、ケガをしにくい体づくりができてきていると感じた。さらに昨年度から新体力テストの柔軟性の項目において良い結果を出しており、良い部分をさらに伸ばせるようにしていきたい。

△補助運動の充実として、今年度から縄跳びトレーニング（3分間で2重跳び100回）を取り入れている。小学校からの連携も含まれており、ほとんどの生徒が縄跳びを持っており、そのまま行うことができた。今年度の新体力テストにおいては、2年生男子と3年生男子が50m走と立ち幅跳びで県基準値を超えることができなかったことから、年間通して、縄跳びトレーニングで、スピードと瞬発力を高めさせていきたい。

○学び合い活動を通して、水泳の授業では、ボディシステムでお互いの泳ぎの体の動かし方を確認しながら教え合いを行った。器械運動においてもペア活動で動画を撮影し、互いの課題を発見して課題解決に向けて伝え合いながら練習につなげていけるような授業づくりをした。球技のバドミントンでは、班活動で行い、対戦相手の動画を見て、作戦を練ったり、ボードを使って動きの確認をしたりするなど、班で深く学ぶことができていた。しかし、話し合いに集中してしまう生徒もあり、活動量が減った授業もあった。来年度の課題として授業改善を図っていきたい。

○ICTの活用では、生徒用タブレットPCを使い、水泳の泳ぎ方の動画視聴やバドミントンの試合、陸上競技の映像など、本物の競技者の動き方を視覚的に捉えさせて、自分の動きにつなげさせたり、意欲を持たせたりするようにしている。また、教え合いの際にも撮影した動画を見ることで、客観的に自分の動きを見ることができ、改善につなげることもできている。

○苦手な生徒に向けた教具を自作し、陸上競技の走り高跳びにおいて、恐怖心を取り除けるように高さを調節できるようにゴム跳びをつくった。苦手な生徒が繰り返し練習することで、意欲的に活動することができた。また、器械運動のマット運動では、跳び前転で飛距離を伸ばすためにコーンや跳び箱を置いて高く跳ぶことを意識させたり、フラットマーカーで目標地点を決めて挑戦させたりと教具を活用して、意欲的に活動する生徒の姿がほとんどだった。

「生徒主体の体力向上プログラム」

天草市立天草中学校

1 自校の現状や課題

全体的に体を動かすことが好きな生徒が多く、昼休みなども積極的に体を動かす生徒も多い。また、体育の授業に対する意欲は高い。しかしながら、初めてやることや自分の苦手なことに対して最後までやり遂げよう、挑戦してみようとする生徒が少ない。このような実態から、体を動かすこと自体は楽しいと感じているが、できないかもしれない不安や失敗する怖さなどがあるため、初めてのことにに対しては苦手意識が強いのではないかと考える。また、質問紙調査などの結果から、スマホやタブレットを保持している生徒がほとんどで、家庭でのスクリーンタイムが多いことが現状として挙げられる。また、スクリーンタイムの増加により睡眠不足の生徒が多く、視力低下も全体的な課題である。さらに、昨年度の体力調査では、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」に関して、依然として課題が見られる。スクールバス通学やスマートフォンの所持率などの影響もあり、運動する習慣や運動量の確保ができていない現状もある。

そこで、家庭でもできる運動プログラムを提供し、保健体育の授業と家庭がつながる活動をしながら、主体的に運動に親しむ生徒の育成と体力の向上を図っていく。

2 取組の概要

①体力向上プログラム（天プロ）の内容の厳選（体力テストの結果を基にメニューを考える）

天プロメニュー (<https://docs.google.com/document/d/1RDmS0FfpwbgL5fX8LYPbpxF2JPLgGd6rsS0h2yprhQI/edit?usp=sharing>)

月末には体力テストを実施して、その課題に応じてメニューを変化させていった。



②家庭との連携

体力テストの結果を見て分析し、個人の体力向上プログラムを1週間実践し、家庭でも体力向上を意識できるような取り組みをした。

③授業改善

一斉授業と自由進度学習（体育版）の工夫をした。技術や安全面については一斉授業の中で指導を行い、自由進度学習においては、授業の内容は子どもたちが班で事前に考えてきて、子どもたちの活動量を確保する授業に改善した。

3 成果と課題

◎ 天プロを実施するに当たり、3年生が中心に考えることで学校全体がまとまって一体感のあるプログラムとなった。体力テストの結果や種目の特性に応じたメニューを考え、取り組んだことによって、授業の入りがスムーズとなり、体が温まった状態で次の活動に移ることができた。健康観察、準備運動から天プロ実施までを生徒主体で行ったため、その間教師は見守り+次の活動の準備ができた。生徒たちにとっても習慣化され、活動にメリハリがいった。

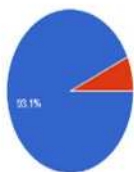


△ 体力テストの結果を基にメニューを考えましたが、運動が苦手な生徒にとっては少しきついメニューでもあった。個別最適化の観点から考えると、メニューを段階別にしてもよかった。共通の実践プログラムの中にも段階別のメニューがあり、生徒たち自身がメニューを選択できるようにしていきたい。

【3年生保健体育係が全校生徒にとってアンケートより】

2学期に取り組んだ天プロはどうでしたか？

29件の回答



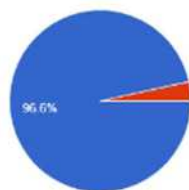
【天プロをしてみて・・・】

◎体育に時間でのけがや足をひねることが少なくなった。プランクがきれいにできるようになった。天プロを通してスムーズに次の活動に入ることができた。体育の時間にだらだら入らなくなった。柔軟性が高まったり、少しずつ体力を落とさずに継続したりすることができた。 など
 △運動が苦手な人にとってはついていけないところがあった。

【全校生徒 30 人中 29 人回答】 1 人欠席
 12 月末にアンケート実施

これからも天プロを続けたほうが良いと思いますか？

29 件の回答



1000回・1500回	ダウン	スウェイ	アップ
5月 (体力テスト)	10月	11月	
4分20秒	4分19秒	4分19秒	
上体起こし			
5月 (体力テスト)	10月	11月	
23回	25回	25回	
長座体前屈			
5月 (体力テスト)	10月	11月	
60cm	50cm	52cm	

◎月末には、体力テストを実施して、その結果の伸びを可視化して、子どもたちも意欲を持って取り組んだ。他学年との競い合いもあり体力向上に努めることができた。

※家庭と連携した体力向上プログラム 実際に活用したスライド⇒
 (生徒が自宅で作成したものであるため、ここでは割愛します。)

自分の体力課題について・・・

- ・外までいっぱい広がっている
 ものと同じじゃないものがはっきりわかれている
- ・筋力や筋持久力、
 柔軟性が足りない



◎長期休業では、家庭でも体力向上に努められるように自己分析と1週間プログラムを作成した。動画を貼り、何の目的のプログラムかを記載する Google スライドを活用した。△家庭環境が厳しい生徒にとっては、難しい課題でもあり、プログラムを選択できるような具体例を加えると良かった。

《月曜日》

いつ (何時ごろ)	午後5時頃
どこで	家の車庫
運動内容	・なわとび ・馬飛び ・一本下駄

「生徒考案『エントレ』で楽しく体力向上」

天草市立河浦中学校

1 自校の現状や課題

運動習慣は運動部活動に所属している生徒と所属していない生徒で大きな差が生まれている。また昼休みに運動場や体育館で体を動かして遊んでいる生徒は多いが、体を動かさずに過ごしている生徒もおり、メンバーは固定化されている。運動に対する意識調査では、運動が「好き」「やや好き」と回答した生徒が9割を越えている。

体育の授業では、運動が苦手な生徒も一生懸命に取り組み、笑顔も見られるなど、楽しく運動に取り組むことはできているが、授業以外の時間に運動をする意識を高めることができていない。体力テストの結果では、「持久走」や「50m走」、「上体起こし」、「長座体前屈」が県基準値と比較して下回っている。また、運動習慣や体力テストの結果から運動の二極化が見られた。

運動を好きな生徒は多いが、体力に課題のある生徒が多いため、体力向上に向けた取り組み方を変えていく必要がある。これまで行ってきた補強運動を誰でも楽しいと思える運動に変えていき、楽しく運動をしながら体力の向上につなげていく取り組みを行う。また、生徒達に楽しく行える補強運動を考えさせ、主体的な取り組みにしていく。

2 取組の概要

①エントレ(エンジョイトレーニング)

これまでの楽しさがない補強運動を楽しく行いながら体力を高めるための運動に変えるため、3年生「体づくり運動」の時間に「みんなで楽しく取り組めるエントレ(エンジョイトレーニング)を考えよう。」という単元を通した学習課題を設定して行った。5班に分かれてそれぞれの班でエントレを考え、考えた運動を全学年、補強運動の時間に取り組んだ。



(1班「ボール渡し」)

・「運動が楽しいと感じるのはどんな時?」

→ 「協力するとき」「挑戦している時」「克服した時」など

→生徒が楽しいと感じるキーワードをもとにエントレの内容を考えた。



(4班「氷鬼スキップ」)

● 3年生が考案した「エントレ」名
(下線部は1番効果がある体力要素)

- ・ 1班「ボール渡し」(柔軟性)
- ・ 2班「恋の駆け引き」(筋力、スピード)、)
- ・ 3班「走って○×ゲーム」(スピード)
- ・ 4班「氷鬼スキップ」(全身持久力)
- ・ 5班「リアクションプランク」(筋持久力)



(5班「リアクションプランク」)

②体力テストの結果分析をもとに課題に応じた運動例の紹介

委員会で体力テストの分析を行い、各学年と学校全体の課題を生徒朝会で全校生徒に発表した。運動例の紹介は、3年生が考えたエントレを実施しているため、行っていない。

課題克服に向けて

- ・ 昼休みに体を動かす。
- ・ 体育授業時に3年生で考えたエントレやダッシュ等のトレーニングを取り入れて、継続した取り組みを行う。
- ・ 休日にも積極的に運動をしましょう!



(生徒朝会の発表の様子)

3 成果と課題

①エントレ(エンジョイトレーニング)

○以前行っていた補強運動(腕立てや腹筋等)と比べて、楽しいと感じるキーワードをもとに考案した運動は、笑顔でとても楽しそうに行っていた。

○自分達で考えた運動を行うため、意欲的に取り組んでいた。また競い合ったり、協力して行ったりす

る運動が多く、一生懸命に取り組むため、体力の向上にも効果があった。

○課題であった持久走、50m 走、上体起こし、長座体前屈は 12 月に再測定を行い、全ての項目で向上が見られた。

▲単元の内容等で実施できていない時期がある。また準備や実際の活動に時間がかかる運動があるため、手軽に行える形に変えるなどの工夫が必要である。

②体力テストの結果分析をもとに課題に応じた運動例の紹介

○生徒主体で課題を出し、発表したことで自分達の課題を把握できた。

▲長期休み前に課題克服のための具体的な運動例を提示し、授業以外でも取り組めるようにする。