

令和7年度「1学校1チャレンジ」取組事例集

高等学校編

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	鹿本高等学校	「運動を科学し、健康を学ぶ 他教科横断で広げるスポーツの学び」	①③	○他教科との横断型授業の実施 ○運動・健康への興味関心意欲の向上に向けた取り組みの実施
2	熊本北高等学校	「Agon(競争的な遊び)から運動の楽しさを求めて」	①	○「アゴン＝競争的な遊び」
3	御船高等学校	「運動を好きになる授業の組み立てと 運動部活動生を増やす取り組み」	①②	○運動の基礎的な資質を高める「コーディネーション能力」向上を目指すライフキネティックの導入 ○模範映像をもとに手順やポイントを整理し、確認や振り返りを行う時間の確保 ○部活動への加入を促進し、運動時間の確保を図る学校全体としての取組
4	天草高等学校	「主体性の育成と新しい体験の創出」	①②	○ICTの効果的な活用【体育ノート】 ○体育委員会が主体となったクラスマッチ計画 ○ニュースポーツ体験
5	球磨中央高等学校	「運動の意味づけを変える体育授業の創造」 —面白さから始まる課題解決学習を通して生涯スポーツへ—	①②	○新体カテスト分析シートの作成 ○生徒撮影動画を各体力要素別に編集 ○11月に新体カテストと「体育・スポーツに関するアンケート」を再度実施 ○スポ好きの実施 ○課題解決
6	人吉高校定時制	「食生活(給食・補食)の改善と睡眠時間の確保が 心身に及ぼす影響について」	④	○食生活の改善 ○睡眠時間の確保

○スクールデータ 生徒数 511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 93%

「運動を科学し、健康を学ぶ 他教科横断で広げるスポーツの学び」 鹿本高等学校

1 自校の現状や課題

運動やスポーツが概ね好きという生徒が昨年度の77%から今年度は87%に増加している。体力向上や競技力向上に向け、意欲的に身体を動かしたり、スポーツに打ち込んだりする生徒と適度に程よく運動を楽しむ生徒とがはっきりしている状況である。また、できる運動や経験のある運動に対しては積極的に活動するが、初めて行う動きや苦手な運動には消極的である。「できる」「できた」の声を増やすことができるよう授業での工夫や生徒への声かけ等が、運動やスポーツが好きという生徒の増加に繋がっていると考える。

運動への興味関心が高い生徒は多いが、健康の保持増進等については知識や実践力がやや乏しいように感じている。体育や保健の授業だけではなく、他教科とも関連付けた授業展開をより進め、深い知識と生涯にわたって継続できる運動習慣と健康の保持増進の実践力を身に付けさせる取り組みを充実させたい。

また、新体力テストの結果においては県基準を上回る項目が多い状況である。今後は県基準を下回る持久走や立ち幅跳びの記録を伸ばし、全項目で県基準を上回ることができるよう取り組んでいきたい。

2 取組の概要

(1) 他教科との横断型授業の実施

①体力・記録向上【体育（分析・体力向上）×情報（ICT活用）×数学（計算）×物理（解析）】

「運動を科学する！新体力テストの結果から各種目プラス1点向上させるには！」というテーマを掲げ、生徒個人のデータを基に各々が研究や分析を行った。

②力の使い方【体育（柔道）×数学（ベクトル）】

投げ技による「崩し」をテーマに引き手の使い方や引き出す方向について、力の作用とともに学んだ。

③興味関心の向上【体育（剣道）×国語（古典）】

日本剣道形の歴史的背景を古典的要素を取り入れ、劇で剣道形を披露し、発表会を行った。



(2) 運動・健康への興味関心意欲の向上に向けた取り組みの実施

①VR機器を使用した運動分析・ビジョントレーニング機器を使用した視覚機能の向上

VR機器、ビジョントレーニング機器を課題研究に活用した。タイトル「視野を広げ、人々の安全を守る ～VRで視野を広くできるのか～」VR機器は2Dではなく3Dでゲームができるため、様々な方向からのシューティングゲームに繰り返し取り組み、周辺視野がどの程度広がるのかをビジョントレーニング機器を使い得点が上がるかを計測した。

②体組成測定による自己身体状況の分析

体脂肪率や筋肉量など測定し、自己分析と課題や目標設定を行った。



3 成果と課題

(1) 運動を「する」だけではなく、「みる」「支える」「調べる」の観点からも運動に関わることで運動への興味関心は高まっており、積極的かつ意欲的な授業への取り組みが見られた一方で、運動への理解を深めることができたが、動きの定着には時間を要した。図の解説を配付するなどもっとわかりやすい資料を活用し、対話形式で行うことで、より早く動きを定着させることができたのではないかと考える。

(2) 研究の結果を正確に出すことは難しいが、生徒の興味関心を高めるための十分な要素になった。今後の取り組みを通して結果を求めていく場合、先行事例を詳しく調べたり、結果が向上した他の要素を排除していくなど注意が必要であることを知識として教えていきたい。体組成に関しては、自主的に測定を定期的に行う生徒が増えてきており、トレーニングの成果や自己の課題について向き合う意欲が高まっているので、更なる機運の醸成に努めていきたい。

学年	性別(人数)	A判定		B判定		AB判定(合計)	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
1年	男子(97)	18	18.6%	39	40.2%	57	58.8%
	女子(84)	13	15.5%	35	41.7%	48	57.1%
2年	男子(100)	40	40.0%	28	28.0%	68	68.0%
	女子(74)	22	29.7%	15	20.3%	37	50.0%
3年	男子(88)	38	43.2%	28	31.8%	66	75.0%
	女子(65)	17	26.2%	23	35.4%	40	61.5%
合計	男子(285)	96	33.7%	95	33.3%	191	67.0%
	女子(223)	52	23.3%	73	32.7%	125	56.1%
総計	508	148	29.1%	168	33.1%	316	62.2%

＜新体力テストの本校の現状＞

○A判定は29.1%だが、2・3年生の男女差がかなりある状況である。また、B判定に33.1%の生徒がおり、もう少しでA判定に届く生徒も多い。AB判定の合計では62.2%の生徒がいる状況で、来年度はB判定からA判定に伸びる生徒を増やしていきたい。A判定40%以上を目標に取り組

＜参考＞※熊本県児童生徒の体力・運動能力調査にて実施

＜新体力テストの結果より＞

- ◎県平均を上回る種目が多く、概ね良好な状況である。
- ◎2・3年生男子については全種目平均を上回り、良好な状況である。体育の授業だけではなく、2・3年生男子は運動部加入率が80%を超えており、部活動での取り組みも評価できる。
- ▼1・2年生女子の持久走については平均を下回っているが学年が上がるごとに記録は伸びてきている生徒が多いため、来年度は平均を上回ることができるように取り組みたい。
- ▼2・3年生女子の握力については、使用する機器によって数値が出難いとの指摘があった。機器のメンテナンス等を実行し、生徒が不利にならないように準備したい。

報告時入力	＜令和7年度＞							
	1年		2年		3年		4年	
項目名	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	▼	◎	▼	-	-
上体起こし	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-
長座体前屈	▼	◎	◎	◎	◎	◎	-	-
反復横跳び	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-
1500m/1000m走	◎	-	◎	▼	◎	◎	-	-
50m走	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-
立ち幅とび	◎	◎	◎	-	◎	◎	-	-
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-
◎の数	7	7	8	5	8	7		
▼の数	1	0	0	2	0	1		

「Agon（競争的な遊び）から運動の楽しさを求めて」

熊本北高等学校

1 自校の現状や課題

現在の高校年代の生徒は小学校高学年次に「新型コロナウイルス感染症」による影響で、行動制限を余儀なくされ、本来の運動の本質である「遊びから発展した身体運動」の経験が希薄であるという現実がある。人と接する機会も制限され、コミュニケーション能力も培えないままに今日を迎えている現状も否めない。そこで本校ではこの「1学校1チャレンジ」の機会を利用して、運動の本来の姿である「アゴン＝競争的な遊び」から体を動かすことにフォーカスし、昭和の世代に経験をした遊びを取り入れ、童心に帰り、そこを原点として運動やスポーツをすることが好きになるという生徒を育むねらいを持ちたい。

また、新体力テストの調査結果から「立ち幅跳び」や「ボール投げ」「50m走」に関して課題がみられることから、瞬発的な動きを取り入れた題材を用いて展開したい。また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生徒の育成と体力の向上を図りたい。

さらに、昨年度の運動に対する意識調査の結果で「運動がやや嫌い」と答えた生徒が各学年14%いた。この「やや嫌い」と答えた生徒を「やや好きになった」という領域まで引き上げたいと考えた。

2 取組の概要

今回「アゴン＝競争的な遊び」の観点から昭和の世代の子ども達が経験した遊びを検索し実践することで童心の思いを原点に運動やスポーツが好きになるというねらいをもって取組をスタートした。ただ最初のオリエンテーションの中で生徒の意見として「自分たちが小学校の時に遊んでいたことが高学年で出来なかった。是非その遊びをもう一度実践したい」との申し入れがあり、生徒の意見をリスペクトする形で取組をスタートした。該当学年は1学年1クラスを対象とした。

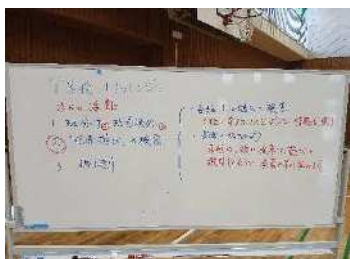
オリエンテーションの段階で4班の編成を組み立て、それぞれが検索する内容が重ならないようにリサーチを開始し、立案が完成した時点で体育館にてそれぞれの班から遊びの説明をしてもらい、実践へと展開した。実践した遊びとしては

- ① 警察と泥棒・②ろくむし・③しっぽとり・④ドッジボール の4つとなった。

3 成果と課題

運動の本質である「遊びから発展した身体運動」という観点からみれば、小学校時代の経験値の希薄を取り戻す機会となり積極的に向上心を持って取り組むことが出来た。毎時間振り返りをする中で「懐かしかった。遊びに集中して全力で取り組むことができた」「自然と身体が動いてとても楽しかった」という感想があった。また、高校生年代となると男女の身体能力の差があるが、制限等を設定したことでより楽しさが増した取り組みとなった。「男女では身体能力の差がありすぎてあまり面白くないのではと思っていたけれど、ハンディキャップの工夫をしたことで実際やってみるととても楽しかったです」という感想が象徴的であった。また振り返りの項目の中で、身体に最も負担を感じた部位はどこかを尋ねたところ、「走る・交わす・投げる・取る」という一連の動作が主流の活動の中で圧倒的に下半身、特に大腿四頭筋や腓腹筋、ひらめ筋への負担を感じた生徒が多かった。しかし活動中には楽しさが優先して忘れていたという感想がとても多かった。さらに「遊び」という部分から発展して運動やスポーツが好きになるという観点に繋がるかという点については「楽しさがあれば自然と身体が動き、終わった後も爽快感が生まれるので【運動したい】という気持ちになると思います」という感想が圧倒的に多かった。

総括すると、「遊びという楽しさ」というベースをもって身体活動に取り組むことが現代の子ども達に「スポーツが好き」という意識を待たせることは可能と感じた。コミュニケーション能力に乏しい現代の若者はこのような機会を生かして向上の一つにしてほしい。ただ、機会の設定は現代の生活事情には難しい部分もある。どのような形で身体を動かす機会を生み出すかは次の時代への継承としては課題である。また書類の提出の関係上、屋外での実施は3学期に展開することとしている。生徒がどのような内容を検索し実践するか、興味を持って取り組んでいきたい。



○スクールデータ 生徒数 450人

・運動やスポーツが好き、やや好き 83%

・体育の授業が楽しい、やや楽しい 92%

「運動を好きになる授業の組み立てと運動部活動生を増やす取り組み」**御船高等学校****1 自校の現状や課題**

本校の生徒は、部活動への加入率が低く、日常的な運動習慣も乏しい現状が見られる。体力テスト実施時のアンケートによると、運動の実施頻度が月に3回以下である生徒が46%、1日の運動時間が1時間未満である生徒が67%にのぼっており、いずれも全国平均を大きく下回る結果となっている。その影響として、体力テスト各種目の測定値や、「運動が得意かどうか」という問いへの回答も全国平均を下回っており、運動能力の低下が顕著であるといえる。一方で、「運動やスポーツが好きか」という設問に対しては、76%の生徒が「好き」または「やや好き」と回答しており、運動に対して好意的な意識を持つ生徒は少なくない。このような実態から、以下のような心理的傾向が推察される。

- ・「運動は好きだが、得意ではない」と感じている。
- ・運動習慣がないために身体が思うように動かず、「できない」と感じる。
- ・「できない」経験が積み重なることで、運動への意欲が低下し、「したくない」と考えるようになる。

このような運動に対する苦手意識の悪循環を断ち切るため、本校では以下の3点に重点を置いた取組を実施する。

2 取組の概要

①運動の基礎的な資質を高める「コーディネーション能力」向上を目指すライフキネティックの導入

- ・(主運動につながる準備運動として)

ア) 反応ゲーム



イ) 反応ゲーム(足)



ウ) 逃げろドリブル



②模範映像をもとに手順やポイントを整理し、確認や振り返りを行う時間の確保

ア) 自己の映像と模範映像の動きを見比べ、分析する時間の確保

○ペア学習やグループ学習を行い、苦手克服に向けた工夫を行った。また、教員が一方向的に教えるのではなく、生徒たちから模範生(師範)を選出することで、共同的な学びの場となり活発に活動することができ、技術習得につなげることができた。

イ) 振り返りシートを活用し、分析結果を可視化

○分析活動をもとに、振り返りシートで自己の課題を発見することができた。また、その課題が明確になったことで、自主的に課題解決に向け練習する姿も見ることができた。

③部活動への加入を促進し、運動時間の確保を図る学校全体としての取組

○部活動加入へつなげるために未加入者の原因分析を実施。その結果、「きついことをしたくない」という生徒が多く、部活動に対する負のイメージが大きく影響していることが分かった。そこで、新しくミフネススポーツクラブを設立。自由参加の運動クラブとして誰でも参加することができる団体として新設。

3 成果と課題

◎ライフキネティックでは、ゲーム感覚で自身の脳を使い考えるため、悔しきやワクワク感があり、積極的に笑顔で生徒が取り組んでいた。そのため、自身の体をコントロールすることが少しずつできるようになっていることを実感できたことも重なり、「体育の授業が楽しい」につなげることができた。

▲最初はルールが複雑になるにつれ、体がフリーズしてしまい動けなくなる生徒が数名いた。「間違ってもいい」「まよってもいい」をもっと浸透する助言を行い、そのような生徒も積極的に取り組めるように実践していきたい。

◎ミフネススポーツクラブでは、3年生の部活動を引退した生徒や部活動には加入していないが、運動が好きな生徒の運動時間の確保につながった。また、数名はそこから部活動加入へと移行することもできた。

▲1・2年生の参加を推進したかったが、3年生の参加が多く1・2年生の参加率が低かった。分けて行うことや周知の仕方を検討し、1・2年生の参加率を高めたい。



◎上記3つの全ての取り組みにより、4月初より運動をすることが「好き」「どちらかというが好き」という生徒を7%増やすことができた。また、並行して「体育の授業が楽しい」と感じる生徒を92%にすることができた。今後は体力向上にもつなげ、平均スコアアップにも取り組んでいきたいと考えている。

- ・運動やスポーツが好き、やや好き 75%
- ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 87%

「主体性の育成と新しい体験の創出」

天草高等学校

1 自校の現状や課題

本校はSSH指定校、学力向上研究指定校として、主に進学を柱とした地域の進学拠点校である。生徒は学習意欲が高く、真面目に日々の学習に取り組んでいる。体を動かすことが好きな生徒が多く、学期毎のクラスマッチは大いに盛り上がり、体育大会、マラソン大会などは、伝統行事として、天草地域においても注目を浴びている。

運動に対する意識については8割を超す生徒が好意的な回答をしている一方で、3割の生徒が1週間の総運動時間が60分に満たないという現状があり、日ごろから主体的に体を動かす習慣を身につけさせる必要性を感じる。

運動部活動加入率は男子生徒が約77%、女子生徒が約47%である。特に女子は高校入学後、今まで取り組んでいた運動部活動に所属せず、文化部に入部する生徒や、部活動未加入生徒も多い。

体力調査においては、上体おこし及び20mシャトルランの記録が県基準値と比較し芳しくなく、全身持久力、筋持久力が全体としての課題であることがわかる。

2 取組の概要

① ICTの効果的な活用【体育ノート】

生徒が主体的に授業に取り組むことを目的として「体育ノート」活動を取り入れている。与えられた技術課題に対して生徒が練習計画を立案・共有・実践するもので、全学年で取り組んだ。

② 体育委員会が主体となったクラスマッチ計画

各学期末に開催されているクラスマッチを体育委員会が計画に携わり、当日運営もおこなった。競技選択から特別ルールの設定など、生徒たちと意見交換をしながら計画を立てた。

③ ニュースポーツ体験

天草市に用具を借用し、クラスマッチの際に体験する場所を設置した。また、毎年7月に実施している韓国の土坪高校との交流事業の際も天草市よりインストラクターを派遣していただき、土坪高校と本校生徒と一緒に体験活動を行った。

学期	学習内容	ポイント
1学期	・実技指導 ・ウォームアップ 【ボールパス練習】 ※2023年度 特別授業	1学期 ・相手を引きつけて攻める方向へ ・自分の足にボールを動かす、相手の動きを読み取る ・ディフェンスと連携をとること
2学期	練習【トラップ練習】 トラップ、ドリブル、フットセイク、パス、射撃 ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。 ①トラッピングしてからのシュートパス ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。 ②トラップしてからのシュートパス ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。 ③トラップしてからのシュートパス ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。	①トラップ練習 ・ボールを引いて足で蹴る方向へ ・自分の足にボールを動かす、相手の動きを読み取る ・ディフェンスと連携をとること ②トラップ練習 ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。 ③トラップ練習 ・パスを出す人と、トラップする人の2人でペアを組み対面して練習を行います。 ・パスを出す人は、マーカーをゴールの真ん中に立てます。
3学期	試合【VS 3班】	ゲーム開始 ・上手い人になりつつあります。 ・相手に少ない人数で勝つように意識する。 ・練習を続ける。 ・空いている場所に移動し、ボールをもらいにくい。

3 成果と課題

① ◎本校で取り組んでいる「天高版探求型授業」の一環として「協働する」「伝える」能力の涵養に努めた。体育ノートを輪番で担当することにより、競技の技能について主体的に考えることができ、他者に伝えることの難しさを実感することで、深い学びへとつながった。教師が巡回で指導をしている際に生徒側から技能や他者へ伝える際のポイントなどを積極的に質問してくるようになった。

▲2年生、3年生はある程度人間関係が構築されているので、班活動もスムーズに進めることができていた半面、1年生は協働するのに時間がかかった。また、班員の技能レベルと練習内容が乖離していた際には、活発な活動に至らない場面も見受けられた。

② ◎特別ルールの設定など、生徒目線で「楽しい」と思える体育的活動を立案した。結果として、バレーボール、サッカー、バスケットボールのすべての競技を男女混合にて執り行うことができた。試合中も技能の優劣に関わらず、男女が共に一喜一憂する姿が見られた。

▲委員会と協議をする時間の創出が難しく、立案までに時間を要した。今回取り組んだことをベースに改善していきたい。

③ ◎体育委員会の案で、クラスマッチの際の空き時間にニュースポーツを体験できるブースを設置した。競技に出場する時間が少ない生徒でも自ら足を運んで親しい友人同士で楽しんでいる姿が見られた。◎日韓交流事業の際は市役所からインストラクターを派遣していただき、今まで体験をしたことのないスポーツに取り組んだ。

▲貸し出しの用品の数に限りがあったため、全校生徒が体験することはできなかった。



「運動の意味づけを変える体育授業の創造」 一面白さから始まる課題解決学習を通して生涯スポーツへ 球磨中央高等学校

1 自校の現状や課題

実施前のアンケートの結果、「運動やスポーツをすることが好きか」という項目では「好き」と回答した生徒が43.3%、「体育の授業が楽しい」と回答した生徒が49.3%であった。

体育の授業が楽しいと感じる場面についての質問では、「みんなで活動をしている時」、「達成感を味わった時」「球技の時」「ゲーム形式で競い合うとき」等様々な意見が出たが、最も多かった意見としては「仲間との協力する」等の友人との関わり方についての意見だった。

昨年度の新体力テストでは、測定8種目を各学年・男女に分けた場合、48項目中38項目で県平均以下、上回った項目でも差が僅かという結果であった。運動部加入率は、男子49.2%（33名）、女子40.3%（98名）である。運動部に加入していない生徒も体を動かすことに対し意欲は高いものの、やはり運動能力という点においては全体的に低いのが現状である。

本校は授業導入時に補強運動として全学年共通で「腕立て・腹筋・背筋」を実施している。この補強運動に対して、意欲的に取り組んでいるという生徒は全体の約5%であった。そこで、「球中スポ好きプロジェクト」と名付けトレーニングの在り方を見直した。事前アンケート結果をもとに、楽しさを感じる場面の設定を多く取り入れ、楽しくトレーニングを行う中でスポーツに対する意欲が向上し、その結果体力の向上が期待できるトレーニング内容を考案した。



2 取組の概要

- ・予定通り計画書に記載の内容を実施。
 - ・評価については課題学習シートを用いて思考・判断・表現で評価を行った。
 - ・実際に使用した課題学習シートと活動中の様子についてはQRコード参照
- (2) 2学期前準備（教師側）



①新体力テスト分析シートの作成

5月に実施した新体力テストの結果と11月に実施する新体力テストの結果の比較を可視化するためのシートを作成した。2学期最初の体育理論の授業内で入力を行う。

②生徒撮影動画を各体力要素別に編集

課題学習時に撮影した動画を7項目の体力要素別で分類した。生徒が考案したシンプルで、実施しやすいトレーニングからユニークなトレーニングまでさまざまな種類が集まった。これらの動画を各学年の体育のクラスルームに掲示した。より多くのトレーニングを提示することで生徒それぞれの選択幅を広げ、より主体的な活動につなげたいという意図がある。2学期以降は、教師側がその日の授業で高める体力要素を2つずつ提示し、選択した体力要素のトレーニングを各自実施する。

(3) 2学期

①11月に新体力テストと「体育・スポーツに関するアンケート」を再度実施。結果は下記掲載。

②スポ好きの実施について

(2)に記載した①②を実施したが、②において課題が生じた。スムーズな活動の為に生徒たちが事前に自分たちでトレーニング動画を視聴し予習して臨む必要がある。しかし実際には事前に動画を見てくる生徒も少ないことや、5分間のトレーニングの中で立ち止まっている生徒も多く見られた。

③課題解決

A:生徒も閲覧可能な本校の朝会連絡シートにトレーニング動画を添付し、生徒たちがワンクリックでトレーニング動画を確認できるようにした。

B：体育館で実施の場合はプロジェクターを活用し、トレーニング内容を投影した。活動中も動きの確認をすることでより活性化したトレーニングができる手立てを行った。

3 成果と課題

(1) 体育・スポーツに関するアンケート調査 (5月・11月比較)

問1 運動やスポーツをすることが好きか

選択肢	5月 (%)	11月 (%)	差 (ポイント)
好き	43.5%	43.8%	+0.3
どちらかという人喜欢	33.2%	35.3%	+2.1
どちらかという嫌い	17.1%	18.2%	+1.1
嫌い	6.2%	2.7%	-3.5

問2 体育の授業が楽しいか

選択肢	5月 (%)	11月 (%)	差 (ポイント)
楽しい	49.1%	42.6%	-6.5
どちらかという楽しい	4.3%	47.3%	+4.3
どちらかという楽しくない	7.6%	8.5%	+0.9
楽しくない	0%	1.6%	+1.6

問3 授業の中で体力を高めたいか

選択肢	5月 (%)	11月 (%)	差 (ポイント)
はい	59%	65.9%	+6.9
どちらかというはい	37.2%	33.2%	-4.0
どちらかといういいえ	3.1%	1.6%	-1.5
いいえ	0.7%	0.4%	-0.3

【考察】

問1では運動やスポーツが「好き」と答えた生徒が全体的に増加し、「嫌い」と答えた生徒は減少していることが分かる。一方問2では「楽しい」と感じた生徒の割合が6.5ポイント減少している。本アンケートを実施した時期だが、長距離走という生徒の苦手意識が強い単元であったことが、この結果に影響している可能性が考えられる。また問3では「体力を高めたい」と考えている生徒が6.9ポイント増加している。しかしそれ以降の選択肢の割合を比較すると、授業内で体力を高めたいと感じている生徒とそう感じていない生徒はほぼ同程度であった。このことから生徒の運動やスポーツ、体力向上への意欲は高まっている一方で、授業内容や活動の工夫により体力が向上したと実感できる機会を増やす必要があると考えられる。

(2) 球中スポ好きプロジェクトに関するアンケート調査

問1 スポ好きに一生懸命取り組んでいるか

はい	54.3%
どちらかというとはい	41.5%
どちらかといういいえ	4.3%
いいえ	0%

問2 主運動にいい影響を与えているか

はい	44.2%
どちらかというとはい	49.2%
どちらかといういいえ	6.6%
いいえ	0%

問3 「運動やスポーツをすることが好き」

という気持ちに変化があったか

「好き」が大きくなった	29.5%
「好き」がやや大きくなった	68.2%
「嫌い」がややおおきくなった	2.3%
「嫌い」が大きくなった	0%

問4 体育の授業に対するイメージに変化はあったか

良いイメージ	38.0%
どちらかというと良いイメージ	60.9%
どちらかという悪いイメージ	0.8%
悪いイメージ	0.4%

問5 日常生活に生かしたことがあるか

はい	13.2%
いいえ	86.8%

問6 具体的にどのように生かしたか（自由記述）

- ・部活動に取り入れた（リズムトレーニング、筋トレ、瞬発系）
- ・自宅で柔軟・ストレッチをした（風呂上り、テレビを見ながら、就寝前、暇なとき）

【考察】

球中スポ好きプロジェクトに関するアンケート結果から、生徒の主体的な参加と運動やスポーツに対する肯定的な意識の向上が確認できた。スポ好きに一生懸命取り組んでいる生徒が多数を占め、主運動への良い影響も認識されていることから、本プロジェクトは授業の充実にも寄与したと考えられる。また、運動やスポーツを好む気持ちや体育授業に対するイメージの向上が見られ、生徒の意欲面において一定の成果が認められた。

一方、学習内容を日常生活に生かしている生徒は少数にとどまっており、運動習慣としての定着には課題が残る。

今後は、学習内容の振り返りや継続的な実践を促す指導の工夫を通して、日常生活への活用を図る必要がある。

(3) 体力測定結果（5月・11月比較）

項目		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャ トルラン	50m 走	立ち 幅跳び	ボール 投げ	
1 年	男	5月	36.14	29.86	48.07	56.50	86.58	7.49	219.43	22.36
		11月	35.57	28.71	49.29	49.86	67.43	7.70	199.86	22.57
		差	-0.57	-1.15	+1.22	-6.64	-19.15	-0.21	-19.57	+0.21
	女	5月	25.73	21.99	49.89	48.45	48.12	9.04	175.11	13.39
		11月	25.73	21.88	47.29	46.80	43.86	10.74	162.42	13.60
		差	0	-0.11	-2.6	-1.65	-4.26	-1.7	-12.69	+0.21
2 年	男	5月	38.79	26.62	53.28	56.21	72.48	7.87	209.97	20.41
		11月	37.86	25.05	47.38	52.91	64.90	7.67	208.73	20.91
		差	-0.93	-1.57	-5.9	-3.3	-7.58	+0.20	-1.24	+0.50
	女	5月	25.97	21.12	45.65	49.19	42.85	9.14	165.74	13.84
		11月	25.66	20.31	44.74	46.70	37.09	9.04	155.87	13.68
		差	-0.31	-0.81	-0.91	-2.49	-5.76	+0.10	-9.87	-0.16
3 年	男	5月	39.17	29.57	52.26	60.17	80.61	7.58	214.39	22.78
		11月	38.19	27.81	52.95	56.81	70.25	7.32	215.56	22.33
		差	-0.98	-1.76	+0.69	-3.36	-14.39	+0.26	+1.17	-0.45
	女	5月	26.91	24.40	48.74	50.98	50.40	8.88	172.86	13.92
		11月	25.76	21.93	48.50	48.59	41.16	8.89	166.19	13.35
		差	-1.15	-2.47	-0.24	-2.39	-9.24	-0.01	-6.67	-0.57

【考察】

5月と11月の体力測定結果を比較すると、多くの項目において記録の大きな向上は見られず、体力面での数値的な成果は限定的であった。一方、上記の(2)のアンケート結果からは、スポ好きプロジェクトを通して運動やスポーツに対する意欲や肯定的な意識の向上が確認されている。

このことから、本プロジェクトは体力向上を直接的に数値として高める段階には至っていないものの、生徒の運動への関心や主体的に取り組もうとする態度を育成する点において一定の成果を上げたと考えられる。今後は、意欲の高まりを継続的な運動実践につなげ、体力測定の結果にも反映されるよう一層工夫していく必要がある。

○スクールデータ 生徒数 19人
 ・運動やスポーツが好き、やや好き 80%
 ・体育の授業が楽しい、やや楽しい 100%

「食生活(給食・補食)の改善と睡眠時間の確保が心身に及ぼす影響について」 人吉高校定時制

1 自校の現状や課題

定時制のため、夕方までアルバイトをする生徒、准看護学校で勉学に励む生徒、昼過ぎまで寝ている生徒など様々である。本年度5月現在、夕方に牛乳と食パンだけの給食(補食)を摂る生徒が1割ほど、21時以降に給食を摂る生徒が5割ほどであった。栄養バランスの取れた3食をきちんと摂っている生徒は3割ほどで、ほかの生徒は3食摂っていなかったり、自分の好きなスナック菓子程度を食しているのが現状である。さらに、就寝時間の平均が午前1時を過ぎており、ゲームやSNSに依存し、基本的な生活習慣の乱れが顕著である。また、例年、県平均の身長、体重、基礎体力などから劣っている。

2 取組の概要

食生活の改善と睡眠時間の確保について

【食生活の改善】

本校生徒の現状は1で報告したとおりである。保健の授業において、給食(補食)や3食きちんと摂ることが、健康的な身体をつくるのに非常に大切であることを学ばせた。それを受けて、家庭科の食育授業と連携し、総合的な探究の時間や保健の調べ学習で食事や給食(補食)の大切さについて調べ、文化祭でステージ発表を行った。

【睡眠時間の確保】

本校生徒の現状は1で報告したとおりである。高校生の健やかな成長には、睡眠時間の確保が非常に重要であることを保健の授業で指導した。それを受けて、生徒会の取組として、高校生にとって、睡眠時間を確保することがどれだけ大切であるのかを調べ、文化祭でステージ発表を行った。

3 成果と課題

【食生活の改善】5月末時点で、3食摂っていた生徒は1割程度だったが、12月現在では、5割程度の生徒が3食摂るようになった。また、夕方給食を利用していただいた生徒が1割程度、放課後給食を摂っていた生徒が5割程度であったが、12月現在では、夕方に3割程度の生徒が、放課後も多い時には7割以上の生徒が給食(補食)を利用するようになり、食生活の改善が健康的な学校生活に繋がっていると考えられる。

【睡眠時間の確保】

5月末時点で、睡眠時間3時間未満の生徒が1割程度。5時間未満の生徒が5割程度。6時間～8時間の生徒が1割程度。ただらと10時間前後寝る生徒が3割程度と、生活習慣に大きな乱れがあった。しかしながら、指導後の12月現在では、睡眠時間3時間未満の生徒は0。5時間未満の生徒が2割程度。6時間～8時間の生徒が7割程度。10時間前後の生徒が1割程度と大きく改善された。適切な睡眠時間と言われる6時間～8時間睡眠の生徒が最も多くなり、貧血や睡眠不足などの体調不良で保健室に来る生徒も減った。それと同時に授業中の集中力も持続するなど、より、充実した学校生活が

良い睡眠のためには～食事～

● 食事は1日3食

- ★朝食は起床後1時間以内に
- ★夜食は寝る2時間前までに



● 寝つきをよくする食材をとる

- ★大豆製品、カツオやマグロ、牛肉、卵、牛乳、バナナ、トマト



送れるようになっている。