

V 学校別事例紹介



体力・運動能力向上に向けた取組事例の紹介と活用

各学校においては、次頁以降に掲載してある事例等を参考にし、担当教員だけでなく、学校内の教職員全体により、学校の教育活動全体を通した体力・運動能力向上への取組が期待される場所である。

実践事例には、学校課題を明確にした上で、目標設定を行い、学校全体で、授業改善や運動の日常化、部活動との連携を図りながら目標達成に向けて取り組んでいる学校の事例を掲載した。

各学校においては、児童生徒一人一人の体力・運動能力向上のため、この参考資料を職員会議等で活用し教職員に周知いただきたい。

【小学校の取組事例】

小学校においては、体育授業の改善や運動の日常化を目指した場や時間の工夫などにより、運動に親しむ児童が増えるとともに、課題種目が向上する等の事例が報告されている。

- (1) 児童の日常的な運動への取組を重視した体力向上の実践・・・・・・・・・・角田市立桜小学校
- (2) 運動の日常化をめざした、場や時間の工夫・・・・・・・・・・松島町立松島第五小学校
- (3) 体を動かすことの楽しさを味わわせるための工夫・・・・・・・・・・美里町立北浦小学校
- (4) 運動の楽しさを味わわせ、体力・運動能力の向上を図る場や時間の工夫・・・栗原市立栗駒小学校
- (5) 運動する楽しさを感じながら体力の向上を図る児童の育成・・・・・・・・・・石巻市立大須小学校
- (6) 日常活動、体育的行事を活用した体力づくりへの取組・・・・・・・・・・登米市立米川小学校
- (7) 持久力を高めることを目指した活動の工夫・・・・・・・・・・気仙沼市立松岩小学校

【中学校の取組事例】

中学校においては、生徒自らが課題解決に向けた取組の実践や、保健体育の授業の工夫、部活動との連携、小学校や家庭との連携等などが実践事例として報告されている。成果として、筋力、持久力の向上や、自主的に運動に親しむ生徒の増加等が挙げられている。

- (1) 運動実践日常化への手立ての工夫・・・・・・・・・・川崎町立川崎中学校
- (2) 運動の特性に触れた楽しさや喜びに向かって、
自ら考え進んで取り組み実践できる学習内容の工夫・・・・・・・・・・名取市立増田中学校
- (3) 生徒自身が実践する PDCA サイクル体力づくりの工夫・・・・・・・・・・大崎市立鳴子中学校
- (4) 保健体育の授業の導入段階の工夫・全校一斉トレーニングで体力向上を目指して
・・・・・・・・・・栗原市立栗原西中学校
- (5) 部活動と連携した体力向上の取組・・・・・・・・・・石巻市立桃生中学校
- (6) 運動課題における「気付き」を体力向上につなげる取組・・・・・・・・・・登米市立登米中学校
- (7) 体力向上をめざした場の工夫・・・・・・・・・・気仙沼市立階上中学校

【高等学校の取組事例】

高等学校の事例は、各高等学校から報告された事例の中から、抜粋して掲載した。

高等学校においては、生徒一人一人に自主的な体力・運動能力向上に向けた取組を促すような実践が多くなされており、成果を上げている。

- (1) 体育授業の工夫、体力・運動能力調査に向けた取組
- (2) 運動部活動との連携
- (3) 保健・体育理論との関連
- (4) 特別活動の工夫
- (5) その他

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

児童の日常的な運動への取組を重視した体力向上の実践

学校名	角田市立桜小学校		
全校児童数	142名（男子75名 女子67名）		
全クラス数	8学級	教職員数	15名

取組時の課題と目的 (P)

(1) 課題

本校児童の体力・運動能力は、特に、握力、上体起こし、50m走、シャトルラン、ソフトボール投げでは、県平均に届かない学年が多かった。また、子どもの生活習慣の状況をみると、1日4時間以上テレビを見る子どもの割合は全国平均に比べて高い傾向が見られる。

(2) 取組の目的

年間を通して計画的に運動タイムに取り組ませることにより、記録の向上を実感させ、運動する楽しさを味わわせるとともに、自分のめあてに向かって、粘り強く頑張り抜く態度を育成する。

実践例 (D)

①年間目標の設定

業間時間の運動タイムや持久走大会に、めあてをもって取り組むことができるよう、年間目標を、低学年：校庭200周、中学年：校庭300周、高学年：校庭400周と設定し、学校だよりや学級通信などを通して家庭に知らせるとともに、学年に応じたカードの工夫や体育委員会からの声かけなどにより意欲付けを図ってきた。

②さくらっこ体操

本校児童は、ソフトボール投げの記録が県平均に届いていないことから、投げる動作を取り入れた学校独自の「さくらっこ体操」を運動タイムの準備運動として取り入れたことで、投げる動作に関わる機会を増やすことができた。



かていがくしょうカード
今こそしょうかんづけのチャンス！

※このカードは、1枚につき1回のみ使用可能。使用後は必ず回収する。

※使用の際は、必ず「かていがくしょうカード」の裏面に記載の注意事項をよく読んでください。

学年	項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	握力	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
1	上体起こし	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
1	50m走	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48
1	シャトルラン	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
1	ソフトボール投げ	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32

③生活習慣を改善するための工夫

生活習慣の見直しについて、学校だよりで家庭へ伝えたり、養護教諭と連携した保健の授業を行ったり、家庭学習カードを活用し日常生活の点検をしたりすることで、生活習慣の改善に向けた取組ができた。

取組の成果 (C)

①毎週火、木曜日の業間時間の「運動タイム」に、どの学年の児童も目標に向かって取り組む姿が見られ、体育委員会と連携しスムーズな運営ができた。

②ソフトボール投げについては、どの学年も県平均程度、もしくは県平均を上回る結果となった。特に普段投げる動作に親しむことの少なかった女子の記録が伸びた。これは、さくらっこ体操が有効だったのであると思われる。また、シャトルランの結果も多くの学年で向上した。

今後の課題 (A)


①日常的な運動に児童が自発的に取り組むことができるようにするため、校庭の使用割当てを実態に合わせて見直し、みんなでできる運動や一人でできる運動（なわとびなど）への取組を工夫していきたい。

②生活習慣を改善するための取組はしてきたが、成果の確認が不十分だった。今後、変容のとらえ方や評価の仕方を工夫していきたい。

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

運動の日常化をめざした、場や時間の工夫

学校名	松島町立松島第五小学校		
全校児童数	81名（男子 50名 女子 31名）		
全クラス数	8学級（うち特別支援2）	教職員数	16名
取組時の課題と目的（P）			
<p>（1）課題</p> <p>本校は、体力・運動能力調査の結果、男子の50m走や立ち幅とび、上体起こしが全国平均を下回り、走力や筋力、柔軟性について課題が見られた。女子については、すべての種目で全国平均を上回っていたが、50m走はほぼ全国平均並みであり、男子と同様に走力にやや課題が見られた。</p> <p>（2）取組の目的</p> <p>①体育の授業の中に、走運動や筋力・柔軟性を高める運動を継続的に取り入れる。</p> <p>②記録カードを工夫、活用し、朝や業間時間を利用した持久走に意欲的に取り組めるようにする。また、運動できる場の設定を工夫して、「運動の日常化」を図る。</p> <p>③縦割り班単位での活動を業前や業間の時間に設定し、運動する「仲間の日常化」を図る。</p>			
実践例（D）			
<p>①体育の授業の中での工夫について</p> <p>教員間で、課題について共有化を図り、主運動に応じて、準備運動または補強運動としてできるだけ、走力、筋力、柔軟性が高まる運動を取り入れるようにした。</p> <p>②運動の日常化について</p> <p>継続的な「持久走」への取組については、体育部の教員を中心に朝や業間を利用して子どもたちに根気強く呼び掛けるとともに、子どもたちと一緒に走るようにした。記録カードについても、1枚終了ごとに「完走賞」を授与し、意欲の喚起を図った。運動会の徒競走や持久走練習の成果発表の場となる「縦割り駅伝大会」に向けては、練習時の記録をもとにした「自己ベスト」更新を目指して練習を進めた。また、ドッジボールコートを校庭に常設した。</p> <p>③業前や業間時間を活用し、たてわり班単位での「遊びの会」や「縦割りリレー」を行った。</p>			
取組の成果（C）			
<p>①体力テストの結果は、25年度と比べて、男子ではすべての種目で平均値の向上が見られた。女子はすべての種目で全国平均を上回った。</p> <p>②「完走賞」の受賞者も飛躍的に増えただけでなく、複数の完走賞を手にする児童も見られた。「縦割り駅伝大会」においては3種目中2種目で計4名の校内記録更新がなされただけでなく、縦割り班としての記録も昨年度の記録を上回った。ドッジボールコートを利用したのボール運動を行う児童も見られるようになった。</p> <p>③学年の枠をこえた集団で遊ぶ機会が増えた。縦割りリレーについては、順位だけでなく、班ごとのベスト記録更新を目指す活動によって、より意欲的に取り組む様子が見られた。走り方についても、転倒する児童が見られなくなり、しっかりとした走りができるようになってきている。</p>			
今後の課題（A）			
<p>①体力テストの結果は向上の跡が見られるが、男子では全国平均以下の種目が4種目見られる。今後とも今年度の取組を継続して行っていきたい。</p> <p>②肥満が体力向上の妨げとなっている児童が見られる。肥満の原因となっている生活習慣や食生活の改善を図るために家庭との連携を深めながら実践を進めていきたい。</p>			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

体を動かすことの楽しさを味わわせるための工夫

学校名	美里町立北浦小学校		
全校児童数	143名（男子67名 女子76名）		
全クラス数	6学級	教職員数	11名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校は、体力・運動能力調査において、全校児童の約66%にあたる95名が1日の運動時間が1時間未満という結果であった。外に出て活発に運動する児童と、屋内で過ごしあまり運動していない児童の二極化が生じており、特に高学年の女子は外で運動することが少ない。			
(2) 取組の目的 児童に体を動かすことの楽しさを味わわせ、主体的に運動に取り組む児童を育む。平成26年度の具体目標としては、1日に1時間以上運動する児童の割合を44%から60%に増やす。			
実践例 (D)			
①体を動かすことの楽しさを味わわせる体育授業の改善 今年度から研究教科を体育科にし、授業の改善を目指して全校体制で研究授業を実施している。また、教育事務所や大学から講師を招いたり、町内の教職員に授業を公開したりして、各運動の特性を踏まえた楽しい授業づくりについての学習の場を多数設けている。			
②体育の授業における補強運動の工夫 主運動に必要な体の使い方を楽しく身に付ける補強運動について検討し、系統的に取り組んでいる。例えば、マット運動では「ねこちゃん体操」を全ての学年で取り組んだ。			
③児童主体の運動イベントの実施 体育委員会の児童が中心となって、全校鬼ごっこや球技大会、年2回のスポーツ朝会を企画・実施した。取り組む種目を決める際に、全ての学年が楽しめる種目にするよう検討させた。			
取組の成果 (C)			
① 授業改善では、3年次研究の1年目ということで十分な成果を得るところまで至っていないが、職員の中で児童に楽しさを味わわせるための手立てについて理解が深まってきた。			
② 楽しみながら補強運動に取り組む姿が見られた。また、主運動での成功体験（「うまくできた！」）を重ねることで、意欲的に運動に取り組む姿が多く見られるようになった。			
③ 同学年の友達や縦割り班の仲間と協力しながら楽しく運動する児童の姿が見られた。また、スポーツ朝会で大縄跳びに取り組んだことで、縄跳びで遊ぶ児童が増えた。			
今後の課題 (A)			
① 児童に運動することの楽しさを味わわせる体育の授業を目指して校内研究をさらに進めていきたい。			
② 体育指導においてPDCAサイクルをより機能させるように学校体育全体計画の見直しを図りたい。			
③ 一輪車や竹馬、校庭の固定遊具といった今あるものを有効活用した環境作りを進めていきたい。			



体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

運動の楽しさを味わわせ、体力・運動能力の向上を図る場や時間の工夫

学校名	栗原市立栗駒小学校		
全校児童数	258名（男子123名 女子135名）		
全クラス数	15学級	教職員数	33名
取組時の課題と目的 (P)			
<p>(1) 課題 体力・運動能力調査の結果より、持久力と柔軟性に課題がみられる。</p> <p>(2) 取組の目的</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 調査結果をもとに、個々にめあてをもたせ、運動に取り組ませる。 ② 体育科の授業において、持久力や柔軟性を培う運動に意図的に取り組ませる。 ③ 校庭や体育館で授業が効果的にできるような教材・教具を整備するとともに、全児童が安全に楽しく運動できるような環境作りに努める。 			
実践例 (D)			
<p>① 体力・運動能力調査の活用 個人の記録カードの分析から、自分の体力・運動能力を自覚させ、自分の伸ばしたい体力・運動能力を確認させた上で、今年のみあてをもたせ取り組ませた。</p> <p>② 準備運動の活用 体育科の準備運動において、5分間走や短なわとびに意欲的に取り組ませ持久力の向上を図るとともに、元気アップエクササイズを取り入れ楽しく身体を動かしながら柔軟性や筋力の向上を目指した。</p> <p>③ 環境の整備 課題となる運動能力が、体育科の授業で効果的に向上するように教材・教具の整備を行った。また、校庭で多くの児童が安全に楽しく遊ぶことができ運動量を確保することができるように、サッカーゴールの位置を工夫し、キックベースボール、かけっこ、おにごっこ等が同時にできるように工夫した。</p> <p>④ 教師の支援 課題となる体力・運動能力を培うために、体育科の授業の在り方や児童一人一人の体力を日常の運動で培うための手立て等についての研修を行った。</p>			
取組の成果 (C)			
<p>① 体力・運動能力の分析により、自己の能力の傾向を知ること、意欲的に運動や遊びに取り組む児童が増えた。</p> <p>② 体育科の授業において、5分間走や短なわとび、元気アップエクササイズに楽しく取り組ませたことにより、意識して体力を向上させようとする児童が増えた。</p> <p>③ 鉄棒やうんてい、かけっこやリレー、ボール遊び等同時にできる環境づくりを行ったことで、校庭で元気よく遊ぶ児童が増えた。</p>			
今後の課題 (A)			
<p>① 遊びをとおして、児童が主体的に体力づくりに励むことができるように、継続的に環境を整備していきたい。</p> <p>② 元気アップエクササイズを参考にし、課題となる体力・運動能力を培うことができるような準備運動、栗小版体力アップエクササイズ等を作成していきたい。</p>			




運動する楽しさを感じながら体力の向上を図る児童の育成

学校名	石巻市立大須小学校																																																																																		
全校児童数	8名（男子 3名 女子 5名）																																																																																		
取組時の課題と目的 (P)	3学級	教職員数	9名																																																																																
<p>(1) 課題 本校は、震災後の環境の変化や児童数の減少によって、運動や遊びの経験は急速に減り、体力の低下が見られる。</p> <p>(2) 取組の目的 校内研究の研究目標に基づき、2つの視点を設け、学習面と生活面での取組を工夫することで、楽しみながら体を動かす習慣を身に付けさせる。 ○運動の楽しさを感じる学習の工夫 ○体力の向上を図る生活習慣づくり</p>																																																																																			
<p>実践例 (D)</p> <p>○運動の楽しさを感じる学習の工夫</p> <p>①「ボール運動（ベースボール型）」の授業で、少人数でも行えるような練習方法の選択や試合の形式、ルールを工夫を行った。</p> <p>②単元に応じて全校体育を行った。</p> <p>③食育に関する授業を実践し、望ましい食生活について働きかけた。</p> <p>○体力の向上を図る生活習慣づくり</p> <p>④毎日5分間の業間マラソンを続け、ゼロの付く日にタイム計測を行った。</p> <p>⑤タイムの記録を蓄積するとともに、縦割り班での記録の向上を見取り、記録賞を与えた。</p> <p>⑥年2回の体力・運動能力テストと実態調査を実施し、個人の記録の変容や調査結果などを記録した「個人カルテ」を作成した。</p>																																																																																			
																																																																																			
		<p>「業間マラソン」ではタイマーを設置し、目標達成に向けたペースをつかませる。</p>																																																																																	
<p>取組の成果 (C)</p> <p>①4人でもベースボール型の運動に楽しく取り組むことができた。また、休み時間にこの運動を習った学年が全校児童に教えて一緒に遊んでいた。</p> <p>②全校児童で「ボール運動(ゴール型)」のサッカーに取り組むことにより、仲間との協力や競争することの楽しさを味わわせることができた。</p> <p>③食育の授業により、食べ物をバランスよく食べることの大切さを学び、家庭への働きかけも行ったことにより偏食が減ってきた。</p> <p>④業間マラソンを続けたことにより、持久力が高まり、持久走大会やシャトルランの記録が向上した。</p> <p>⑤記録を蓄積することにより、個人の力の伸びが分かり、記録賞に向かって意欲を持続させることができた。</p> <p>⑥自分の体力や記録の変化を客観的にとらえることで、課題が明確となり、自校で作成した体力アップメニューを参考にしながら運動に取り組ませることができた。</p>																																																																																			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【大須小学校けけカード】 けけこ元気カルテ</p> <p>1. 自分の体力を知ろう ○6月の体力テストの結果から、自分の目標をたてよう。 ○自分はどんなことが得意なのかな。 ○もう少しがんばれそうなことは何かな。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>種目</th> <th>握力</th> <th>上体おこし</th> <th>長座体前屈</th> <th>反復横とび</th> <th>20m シャトルラン</th> <th>50m走</th> <th>立ち幅とび</th> <th>ソフトボール投げ</th> <th>体力合計点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全国平均</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>去年の記録</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5月</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>得点</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>目標</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>月</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>得点</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 体力テストの結果から、もっとがんばってみたいことを見つけよう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>握力強化 ①ひっぱりっこ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>反復横とび強化 ②ぼうまわし</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>立ち幅とび強化 ③ろくぼく登り</p> </div> </div> <p>がんばってみたいこと どんなことをしたらよいか</p> </div>		種目	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	全国平均										去年の記録										5月										得点										目標										月										得点									
種目	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点																																																																										
全国平均																																																																																			
去年の記録																																																																																			
5月																																																																																			
得点																																																																																			
目標																																																																																			
月																																																																																			
得点																																																																																			
		<p>個人カルテ内にある「体力テストに関するカード」と取り組む運動の参考に「体力アップメニュー」握力のページ例</p>																																																																																	
<p>今後の課題 (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「個人カルテ」で明確となった課題には、学校と家庭で共通理解をし連携を図った取組を行っていく。 ・冬期間はマラソンができなくなるので、体力向上への取組が継続するようになわとび運動も工夫して行っていく。 																																																																																			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》


日常活動、体育的行事を活用した体力づくりへの取組

学校名	登米市立米川小学校		
全校児童数	70名（男子38名 女子32名）		
全クラス数	8学級	教職員数	14名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校は全校児童70名の小規模校であり、学年に関係なく校庭でサッカーや鬼ごっこなどをして遊んでいる。しかし、運動量については高学年が下の学年の運動に合わせるため制限がかかり、高学年ほど少ない傾向にある。また、東日本大震災の影響でグラウンドの環境整備を行ったため、雨の後のグラウンド回復に時間がかかり、教室で遊ばざるを得ない場合が多い。体力・運動能力調査の結果から全体的に筋力が低く、体力の二極化が見られることがわかった。			
(2) 取組の目的 ①「みやぎっ子!元気アップエクササイズ」を自校化し、体をひねる、伸ばす、動かすという多様な動きを身に付けることができるようにする。 ②朝運動の時間を設定し、持久走や長縄8の字跳びを行い、運動に対する意欲と体力を高める。 ③運動会種目に全校での組体操を取り入れ、課題となる筋力に関わる種目の克服を図る。			
実践例 (D)			
①「みやぎっ子!元気アップエクササイズ」の活用 エクササイズの曲を、同じ長さで子どもが知っているポップな曲に変更し関心を高め、普段の体育の授業だけでなく、水泳でのアクアビクスに応用するなど、領域に合わせて工夫した。			
②朝運動の時間の設定とマラソンカードや縄跳び大会の活用 週1回業前活動に朝運動の時間を設定している。4月から10月は持久走、11月以降は長縄跳びを行っている。町内の学校を周回する形式のマラソンカードを活用し、職員室前に掲示した全校児童の名札で子どもたちの走った距離が視覚的に分かるようにした。また、県のスポーツ健康課がweb上で実施している8の字跳び大会に昨年度のプレ大会から全校で参加し、校内でも学年対抗の長縄記録会を設定した。			
③運動会種目での体力づくりの工夫 上学年（4～6年生）で行っていた組体操とヨサコイに全校で取り組み、筋肉の引き締めやバランスをとったり自分や他人の体を支えたりという動作を1年生から行った。また、ヨサコイでは、反転する動き、飛び跳ねる動き、バランスを取る動きを通して、巧みな動きを高めることができるようにした。			
取組の成果 (C)			
①元気アップエクササイズが定着し、朝運動や体育、運動会などの体育学習や行事の中で日常的に取り組めるようになっており、体力・運動能力調査の結果でも敏捷性や柔らかさの項目で伸びが見られる。 ②朝運動でマラソンを継続したことにより、体力・運動能力調査では多くの学年が20mシャトルランで全国平均を上回った。そのため持久走への意欲が高まり、3年前から年々体力が高まっている。また、8の字跳びを通して学年の団結力が高まり、記録を更新する達成感や新記録に挑戦する意欲が高まった。体力・運動能力調査では前年度より反復横とびの成績が伸び、ほとんどの学年で全国平均を上回った。 ③全校で取り組んだ組体操を通じて、腕や足の筋力も高められることが今後期待される。様々な動きに対する経験値を上げることが、体力を高めることにつながると考えられる。			
今後の課題 (A)			
①元気アップエクササイズの効果さをさらに上げるために、各領域での取り入れ方の工夫や動きを高める工夫を進めたい。 ②持久走についてはカードの改善を行い、児童の意欲を高い水準で保つ工夫をしていきたい。長縄8の字跳びについては朝運動や大会期間だけでなく、日常の授業で取り組むなど、意欲を高める継続的な働き掛けを進めたい。 ③組体操の取組を通して、倒立のできない子や足を踏ん張って立つことのできない子の多さから、全体的に腕の力、足の力が弱い状況である。遊びの中で物を握る活動（竹馬や缶ぽっくりなど）や物を投げる（ロケットボールなど）活動ができるように用具等を整備していきたい。			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》


持久力を高めることを目指した活動の工夫

学校名	気仙沼市立松岩小学校		
全校児童数	386名（男子 194名 女子 192名）		
全クラス数	15学級	教職員数	28名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校は体力・運動能力調査において、20mシャトルランの結果が全学年で全国平均や県平均と比較して低い。特に震災の前後で大きな運動能力の低下が見られる。			
(2) 取組の目的 ①教科体育に持久走を取り入れることで、継続的に持久力向上に取り組ませる。 ②女子児童が取り組みやすい運動の場を提供し、多くの児童が進んで運動できるようにする。			
実践例 (D)			
①教科体育への持久走の導入 全校で、取組について共通理解を図り、体育科の準備運動の段階において、低学年は2分、中学年は3分、高学年は5分の持久走を行っている。			
②女子が取り組みやすい運動の場の提供 火曜日の業間時間に体育館で元気アップエクササイズを行うことにした。準備や集まった児童の世話などを運動委員会の活動として行っている。			
取組の成果 (C)			
①体力・運動能力調査の結果を年度ごとに比較すると、震災以前の記録には及ばないが20mシャトルランの記録の低下に歯止めがかかっている。			
②これまで室内遊びをして過ごしていた児童が、元気アップエクササイズを通して運動に親しんでいる。体育館に集まり参加する児童は1回あたり30～40名である。取組をきっかけに、体育科の準備運動に元気アップエクササイズを取り入れる学級が増えた。			
今後の課題 (A)			
①平成23年度から全校を挙げて取り組んでいる。今後も、共通理解を図った上で全学年で実施していくことが必要である。			
②冬になると児童の運動量は減るものと予想される。運動不足を補うために実施する機会を増やすことや、動きの指導を通して質を高めることを考慮して実施していきたい。			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》


運動実践日常化への手立ての工夫

学校名	川崎町立川崎中学校																						
全校児童数	198名（男子98名 女子100名）																						
全クラス数	7学級	教職員数	18名																				
取組時の課題と目的（P）																							
（1）課題																							
<p>本校生徒の特徴として、体格には恵まれているものの、体力・運動能力調査種目における上体起こしや反復横とび、50m走、20mシャトルランの記録は、以前と比べ低下している。</p>																							
<p>低下傾向の新体力テスト項目と評価内容の対応関係</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>テスト項目</th> <th>運動能力評価</th> <th>体力評価</th> <th>運動特性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>上体起こし</td> <td></td> <td>筋力・筋持久力</td> <td>力強さ・ねばり強さ</td> </tr> <tr> <td>反復横とび</td> <td></td> <td>敏捷性</td> <td>すばやさ・タイミングのよさ</td> </tr> <tr> <td>50m走</td> <td>走能力</td> <td>スピード</td> <td>すばやさ・力強さ</td> </tr> <tr> <td>20mシャトルラン</td> <td>走能力</td> <td>全身持久力</td> <td>ねばり強さ</td> </tr> </tbody> </table>				テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性	上体起こし		筋力・筋持久力	力強さ・ねばり強さ	反復横とび		敏捷性	すばやさ・タイミングのよさ	50m走	走能力	スピード	すばやさ・力強さ	20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ
テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性																				
上体起こし		筋力・筋持久力	力強さ・ねばり強さ																				
反復横とび		敏捷性	すばやさ・タイミングのよさ																				
50m走	走能力	スピード	すばやさ・力強さ																				
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ																				
<p>低下傾向にある種目に対応する評価内容が多岐にわたっており、体力・運動能力向上へ向け、バランスのよい運動実践を日常化していくことが必要であると考えます。</p>																							
（2）取組の目的																							
<p>バランスのよい運動実践を日常化することにより、体力・運動能力の向上を図る。</p>																							
実践例（D）																							
①体育の導入時の工夫																							
<p>授業導入時に5分間走と補強運動に取り組みさせることにより、総合的な体力の向上を図った。</p>																							
②東北一周マラソン																							
<p>帰りの会終了後、全校一斉で15分間走を行った。部活動ごとのウォーミングアップを兼ねた集団走として行い、走行距離を累積し目標をもって楽しみながら持久力を高めた。</p>																							
③月例記録会																							
<p>月1回、男子1500m・女子1000mタイムトライアル、または20mシャトルランに取り組んだ。</p>																							
④取組の視覚化																							
<p>東北一周マラソンや月例記録会（20mシャトルラン）の結果を廊下に掲示した。</p>																							
																							
取組の成果（C）																							
①自分の体力に応じた強度の取組を行っていた生徒については記録の向上が見られた。																							
②東北一周マラソンでは、走る事への抵抗感が少なくなっている生徒が増えてきており、記録の向上へとつながっている。																							
③月例記録会は、東北一周マラソンの成果を確かめられる機会ともなっている。																							
④取組の視覚化は、生徒の意欲喚起につながり、たいへん有効であった。																							
今後の課題（A）																							
<ul style="list-style-type: none"> ・体育時の取組では、時間確保が難しい単元もあり、継続実践に向けてより一層の工夫が必要である。 ・意欲の低い生徒については、マンネリ化しないための手立てが必要である。 ・運動部活動とスポーツ少年団指導者との連携を図り、生涯にわたる運動実践の基礎を培わせたい。 																							

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

運動の特性に触れた楽しさや喜びに向かって、 自ら考え進んで取り組み実践できる学習内容の工夫

学校名	名取市立増田中学校		
全校児童数	540名（男子272名 女子268名）		
全クラス数	17学級	教職員数	37名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校において体力の二極化があり、将来の健康に影響を及ぼす可能性がある。			
(2) 目的 すべての基本となる基礎体力を向上させ、健康寿命を延ばし、今後も健康に生活できる体づくりができるようにする。			
実践例 (D)			
① 保健体育科における工夫			
・毎時間の補強運動（ランニング、腕立て伏せ、腹筋、背筋、馬跳び等）を実践させた。			
・各単元に必要な筋力の強化や可動域を広げるためのストレッチ運動を意識させながら取り組ませた。			
・各単元の授業において、技能の練習時間を数分程度で数種目設定することにより、短時間で多量の動きをさせた。			
② 始業前持久走			
毎朝、希望生徒による体力向上のための持久走を実施している。全学年を対象として部活動の垣根を越え、男女それぞれが自分のペースを設定し、学校の周りを5km走り、体力の向上を図っている。			
③ 部活動の取組			
年に一度、校内部活動対抗駅伝（文化部含む）を実施し、体力向上を意識させている。			
			
校内部活動対抗駅伝			
取組の成果 (C)			
① 意識の高揚			
・声を掛け合いながら積極的に運動に取り組む生徒が増えた。			
・体力が向上することにより、運動をする喜びや楽しみを味わうことができるようになった。			
・運動時間の確保により、生徒自らが考え運動に取り組む姿が多くなってきた。また、お互いにアドバイスしながら取り組む姿勢が見られる。			
② 体力・部活動成績の向上			
・毎朝走り込んでいるので、体力向上はもちろんのこと、各種大会においても好成績を収めている。			
・各部活動で駅伝に向けて体力づくりに励み、生徒自ら大会に向けて積極的に取り組む姿勢が見られる。			
今後の課題 (A)			
・体力の二極化を考慮し、運動が苦手と感じている生徒が、進んで体力向上に取り組めるように、運動の仕方の指導法を考えていきたい。			
・食生活に課題がうかがえるので、すべての基本となるバランスの取れた食事について理解させ、自ら食事を選ぶよう給食指導や保健体育での指導を実践していきたい。			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

生徒自身が実践する PDCA サイクル体力づくりの工夫

学校名	大崎市立鳴子中学校		
全校児童数	125名（男子65名 女子60名）		
全クラス数	6学級（特別支援学級含む）	教職員数	23名

取組時の課題と目的 (P)

(1) 課題

本校の発育測定から、身長は県平均とほぼ変わらないが、体重が県平均を大きく上回っている。軽度肥満 8.8%，中等度肥満 8.8%，高度肥満 5.6%であり、肥満傾向の生徒は 23.2%にも達する。そこで、自ら計画的に取り組む体力づくりを実践した。

(2) 取組の目的

- ①運動能力調査に持久走（男子 1500m，女子 1000m）を取り入れ、自己の持久力への関心をもたせる。
- ②部活動単位で取り組める体制を整え、職員間でも連携を図った。
- ③学校のほぼ全員が体力づくりに参加するため、生徒一人一人が所属感をもって参加できる。

実践例 (D)

【夏休みの駅伝練習】

- ①自分の目標タイム別にグループ分けを行い、そのグループごとにスタートさせた。
- ②ランニングタイムとランニング距離は、各自が記録カードに記入し、累計できるようにした。
- ③夏休み期間の中間点で、記録表を集計してランニング累計をランニング順に貼り出すことで、自分の Plan と Do がどの位置にあるのかを確認し、奮起を促した。

取組の成果 (C)

- ①夏季休業中の運動不足の解消と自ら運動しようとする生徒が増えた。
- ②ランニング累計距離と記録会のタイム向上が目に見えて向上するため、生徒が目標をもって計画的に帰宅後もランニングを行う習慣づくりができた。
- ③夏休みの駅伝練習が恒例行事に定着したことで、小規模校でも市中総体駅伝大会においても好成績をあげ、県大会上位入賞を果たした。



今後の課題 (A)

【鳴子中学校夏季休業中の生徒が行う PDCA サイクル】

Plan(計画) : 夏休み期間のランニング計画(詳細な目標設定と具体的なプラン)

Do(実施・実行) : 計画に沿って体力づくり行う。

Check(点検・評価) : Plan と Do 実施計画がタイムレースの結果となっているか確認する。

Action(処置・改善) : Check の結果によって、Plan と Do への改善と処置を検討する。

上記の PDCA サイクルを生徒自身がしっかりと実践できるかが課題となる。

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

保健体育の授業の導入段階の工夫・全校一斉トレーニングで体力向上を目指して



学校名	栗原市立栗原西中学校		
全校児童数	218名（男子107名 女子111名）		
全クラス数	8学級	教職員数	18名
取組時の課題と目的 (P)			
<p>(1) 課題</p> <p>本校の体力・運動能力調査の結果から、2・3年生はどの種目においても県の平均と同等又は上回る値であった。1年生は入学し間もない調査であったため運動経験が少なく、今後体育の授業や部活動での練習を通して、向上するものとする。また、体格面では、身長は全国平均を下回る傾向にあり、体重は全学年とも全国平均を上回っている。</p> <p>本校の生徒は、全体として小柄で体重が重く、立ち幅とびが全学年を通じて多少劣っている。このため跳躍力を中心に基礎的能力を高めていくことが課題である。</p>			
<p>(2) 取組の目的</p> <p>生徒の体力向上を図るため、有効と思われる方策を検討した。保健体育の授業だけではなく、全校での体育的活動や家庭での運動経験なども含め、様々な方策を工夫して生徒の健康・体力の維持向上を図った。</p>			
実践例 (D)			
<p>① 保健体育の授業の工夫（導入段階の補強運動）</p> <p>年間を通して、体育の授業時間内の導入段階で体ほぐしの運動を踏まえた補強運動を主運動の前に取り入れた。種目は腕立て、腹筋、両足ジャンプ、馬跳び、手押し車を各学年の実態に応じて継続的に段階的に取り入れ指導にあたった。</p>			
<p>② 昼休みの体育施設の開放</p> <p>運動を苦手とする生徒も気軽に体を動かせるように昼休みの体育館を開放した。運動する機会を多くし運動に親しむ素地づくりをするとともに、ボールなどの用具の整備も行って自由に使えるようにした。</p>			
<p>③ 体力・運動能力調査結果の活用</p> <p>体力・運動能力調査の部活動ごとの結果を踏まえ、部活動での体力トレーニング内容を工夫した。</p>			
<p>④ 全校一斉トレーニングの開催</p> <p>部活動時間が短くなる後期は、外部講師を招き基礎トレーニングについて学び、それを生かして毎週全校一斉トレーニング日を設定し、全校で体力向上に向け取り組んだ。</p>			
<p>⑤ 食育についての講演会</p> <p>体力向上の基盤となる食習慣の大切さについて、保護者とともに学んだ。</p>			
取組の成果 (C)			
<p>① 体ほぐし運動を位置付けた保健体育の授業を工夫したことにより、全学年で体力の向上が見られた。体力・運動能力調査の結果では上体起こし、握力が大きく向上した。</p>			
<p>② 全校一斉トレーニング日を設定したことにより、運動する機会が増えるとともに、日常的にスポーツに親しむ生徒が増え、跳躍種目にも進んで取り組むようになった。</p>			
今後の課題 (A)			
<p>① 体力向上の基礎となる基本的な生活習慣の確立を図る取組を家庭と連携して行う具体的な手立てを検討したい。</p>			
<p>② 保健体育の授業時間で効果的に体力の向上が図られるように、運動の質を向上させたい。</p>			



体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

部活動と連携した体力向上の取組

学校名	石巻市立桃生中学校		
全校児童数	221名（男子114名 女子107名）		
全クラス数	10学級 （うち特別支援学級3）	教職員数	20名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校生徒の体力・運動能力調査の結果を分析すると、ほとんどの測定項目で全国や宮城県平均レベルに達しているが、走力や持久力に関しては平均より若干劣っている傾向にある。			
(2) 取組の目的 ①体力・運動能力調査の結果を分析し、生徒一人一人の体力向上につながる指導や支援を行う。 ②保健体育の授業と部活動指導を連携させ、基礎体力と技術の向上を図る。			
実践例 (D)			
①補強運動や補助運動の継続的な実施 保健体育の授業改善に努め、筋力トレーニングなどの補強運動を毎時間継続して行った。また、種目ごとに必要な補助運動を意識的に取り入れた。			
②部活動との連携 夏休み中に行っている駅伝練習を全校体制で取り組ませた。また、冬期期間中は基礎体力の向上を図るメニューを意識的に取り入れ、部活動単位で体力の向上を目指した。			
③部活動対抗校内マラソン大会の実施 冬期期間中のトレーニングの成果を発揮する場として、生徒の意欲向上を図るために実施した。			
④小中合同の学校保健委員会の実施 小学校との情報交換を積極的に行い、小中で連携して体力の向上に努めた。			
			
取組の成果 (C)			
①継続的な取組により、基礎体力の向上につながった。			
②走ることへの抵抗感が少なくなり、以前に比べると持久力が高まってきた。			
③各種大会で活躍する部が増え、成績も年々良くなってきた。			
			
今後の課題 (A)			
①体力向上に向けた授業を継続的に実施し、生徒に目標や課題意識をもって取り組ませる。			
②家庭との連携を通して、食事や睡眠時間等の生活習慣の改善を図る。			
③学校全体で共通理解を図り、体力の向上に向けて教職員が一丸となって取り組む体制を構築する。			

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

運動課題における「気付き」を体力向上につなげる取組

学校名	登米市立登米中学校		
全校児童数	134名（男子57名 女子77名）		
全クラス数	5学級	教職員数	14名

取組時の課題と目的 (P)

(1) 課題

本校は体力・運動能力調査の結果を踏まえ、体育で行う運動課題の導入や部活動でのトレーニングを工夫してきたが、生徒自身に体力向上の必要性をこれまで以上に感じ取らせることが望まれる。

(2) 取組の目的

- ① 体育における学習シート内に運動課題における「気付き」を記入できるように工夫し、体力との関連を示しながら、生徒の思考力・判断力を高めていく。
- ② ①を強化するために「保健体育科通信」を発行し全校生徒に配布する。

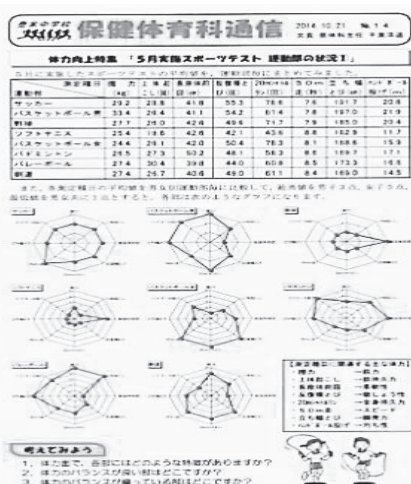
実践例 (D)

① 運動課題における「気付き」について

学習シート内に「分かったこと、工夫、失敗等」「次時の目標（やるべきこと）」の記入欄を設け、生徒は4月から継続して記入している。生徒の力になる具体的な記述について、教師はその部分を

3年体育実技「バスケットボール」「バレーボール」学習シート

No.	氏名	チーム	役割	フリー	
【1年】	各得パス (B)V	セーブ (V)	シュート (B)	スパイク&ブロック (V)	ゲーム
【2年】	カットインやスクリーンレイなどのチームプレイを取り入れたゲーム (B)	セッター等、役割を認識したゲーム (V)			
【3年】	スペースをうまく活用した作戦と動きを取り入れたゲーム				



蛍光ペンでなぞって目立つようにし、また、授業でも体力と関連づけながら紹介している。

② 「保健体育科通信」について

各学年の学習の様子などの紹介の他、体育に関連するクイズを出して解答を募集する方法をとり、生徒と教師の双方向のやりとりができるようにしている。

時	学習内容	分かったこと、工夫、失敗等	次時の目標(やるべきこと)
1時	リンク戦① [B] DE [V] ABC	あごとバックをどどと、カットインやスクリーンレイなどのチームプレイを取り入れたゲーム(2年)	スペースをうまく活用できるようにチーム作戦を考える
2時	リンク戦② [B] EA [V] BCD	相手の守りを突破するゲーム(2年)	スペースをうまく活用できるようにチーム作戦を考える
3時	リンク戦③ [B] AB [V] CDE	強い守りを突破するゲーム(2年)	スペースをうまく活用できるようにチーム作戦を考える
4時	リンク戦④ [B] BC [V] DEA	相手の守りを突破するゲーム(2年)	スペースをうまく活用できるようにチーム作戦を考える
5時	リンク戦⑤ [B] CD [V] EAB	相手の守りを突破するゲーム(2年)	スペースをうまく活用できるようにチーム作戦を考える
6時	スキルテスト① チーム構成(科目選択)	チーム構成(科目選択)	チーム構成(科目選択)

10月には「体力向上特集」として3号にわたって「本校運動部の体力の状況」「平成25年度宮城県体力・運動能力調査との比較」「股関節トレーニング」を紹介し、2学年では「体育理論」の授業の資料として活用した。

取組の成果 (C)

- ① 運動課題における「気付き」について、初めのうちは「楽しかった」「頑張る」など、簡単な感想のような記述であったが、保健体育科通信で「自分の力になる気付き」として実際の内容を紹介したこともあり、例えば「バッティングと筋力との関係」など、具体的な記入が増えてきた。
- ② 運動部毎の体力の状況をグラフで視覚的に示したことにより、生徒は体力のどの要素を高めていくことが必要なのかが明確に分かり、体力向上への今後の取組が期待できる。
- ③ 保健体育科通信は生徒のみならず、保護者の方も目にする機会がある。家族みんなで体力向上、健康の保持・増進に関心をもつことも期待できる。


今後の課題 (A)

文化部の生徒や部活動を行うことがなくなった3年生の家庭での体力づくりの習慣化が、今後の課題と考える。家庭との連携を視野に入れた取組を計画していきたい。

体力・運動能力向上に向けた取組

《体力・運動能力向上に向けた取組テーマ》

体力向上をめざした場の工夫

学校名	気仙沼市立階上中学校		
全校児童数	121名（男子56名 女子65名）		
全クラス数	7学級	教職員数	22名
取組時の課題と目的 (P)			
(1) 課題 本校は震災後、校庭に災害仮設住宅96戸が設置され、グラウンドを使用した運動ができなくなった。また、被災により生活環境が変化した生徒が多く、震災前と比較して全体的に体力が低下している。			
(2) 取組の目的 ①体力テストの結果をもとに、教科体育の時間に体力トレーニングを取り入れる。 ②意図的、計画的に長距離走を設定し、生徒の取組への関心をもたせる。 ③個々の記録を累積し、記録の伸びを自覚させることで、さらなる取組への意欲を図る。			
実践例 (D)			
①教科体育の時間における補強トレーニング 毎時間の前半10分に敏捷性及び筋力強化のトレーニングを取り入れ、生徒の体力向上に努めている。			
②タイムトライアルの設定（年4回） 本校外周（750m）を4周するコースを設定し、教職員の安全管理のもと実施する。			
③部活動対抗駅伝大会（年3回） タイムトライアルのコースを活用し、男女別各部活動対抗の駅伝方式で実施する。750mの距離を各部活動毎6人一組でチームを結成し、たすきをつないでいく。			
④各大会毎に上位入賞者は掲示し、記録は生徒個々に記録の推移が分かるものを配布している。			
取組の成果 (C)			
①今年度の体力テストの結果においてほとんどの学年で「筋パワー」が向上した。 ②生徒たちは、努力することで自己タイムが縮むということを経験したことで、普段から部活動毎に長距離を走るようになってきた。 ③これらの取組を継続していく中で肥満傾向の生徒が減ってきた。			
今後の課題 (A)			
①新しくできた仮設校庭を効果的に活用し、短距離走や跳躍種目、投てき種目などとおして、さらに運動に親しませる取組を行わせる中で体力の向上に努めていきたい。 ②家庭生活における連携を図り、ゲーム時間などを短縮し、運動することを勧めるようにしていきたい。			

【高等学校の取組事例】

(1) 体育授業の工夫、体力・運動能力調査に向けて

- 体力向上の具体的な手立てについて生徒自身に考えさせ、選択体育の授業で実践させるとともに、体力測定にあたっては具体的な記録の目標数値を決めて実施した。
- 昨年の記録を参考にし、生徒一人一人に体力の状況を伝え、より向上心をもって体力・運動能力調査に取り組めるようにした。
- 年間を通して体力テストを数回行った。5月の測定の他に7月・12月に低値の種目に関して再度測定し、値の伸びを確認し、次の目標を設定させた。
- 各自に体力テストの結果を配布し、昨年度の自分の記録と比較しながら分析させ、個人目標を立てさせた。また、劣っている体力について、文献やインターネットで調べて自己理解させた。
- 2, 3年生については昨年度の自分の記録を把握させ、個々の具体的な目標などを得点表を用いて設定させた。
- 体育館内の大きなホワイトボードに、数値の良かった生徒名や記録を書き、他のクラスや学年の生徒にも見えるようにし、他の生徒たちの意欲向上や目標設定につなげた。
- 個人で積極的に取り組める運動を授業で紹介するとともに、その運動の効果について説明を行った。
- 昨年度データで特に握力の弱かった1年女子が2年となり、ソフトテニスボール握りを授業の補強運動で継続的に取り組んだ結果、握力の記録に伸びが見られた。
- 授業の補強運動では、筋力強化やリズム体操など取り入れながら行った結果、体力の向上が認められた。
- 課題とした持久力向上のため、持久走の記録の測定を単元前半と後半の2回実施した。また、クラス全体の底上げとして駅伝の手法を取り入れた。
- 女子に関しては、日常生活において運動する機会が授業のみという生徒が多いので、腕立てや腹筋、連続ジャンプ等、簡単な補強運動を取り入れた。
- 授業の中で「競争」や「ゲーム」などの要素を入れて、楽しみながら実施できる補強運動などを取り入れた。

(2) 運動部活動

- 体育科や運動部顧問会等の話し合いによって対策を考え実施し、運動部生徒の体力・運動能力の向上を図ってきた。
- スポーツテストの結果を、各運動部顧問に配布し、個々の生徒の状況だけでなく部全体の傾向についても説明した。また、必要に応じて記録の低い体力要素を改善するためのトレーニング方法の紹介などを行った。
- 部活動でオフシーズンにおける合同練習会を定期的に行った。
- 各運動部へ生徒の現状を説明し、部活動のウォーミングアップや補強運動で、柔軟運動や腕・肩を中心とした補強運動を多く取り入れるようにした。

(3) 保健・体育理論

- 保健分野と関連させ、体力の向上、健康の増進について理解させた。
- 養護教諭が中心となり生活全般で食生活や運動習慣の必要性などの保健指導を行った。
- 保健だよりを通じて、身体測定の結果や栄養・運動に関する情報を家庭に伝えた。
- 各体力要素のバランス良い発達を目指して、生徒に説明しながら体育の授業を進めた。
- 運動部加入率の低下が見られているので、保健体育科として、東京オリンピックや南東北インターハイなどの話題を提供し、スポーツへの興味・関心を高めた。

(4) 特別活動

- 体育的行事（球技大会・体育祭）により、生徒たちが休み時間や放課後などにも積極的に体を動かすことができるよう、体育委員と連携を図り実施した。
- 体育的行事やLHR活動の中に体育的な要素を取り入れ、授業以外でも身体を動かす機会を作った。
- 校内強歩大会への積極的な取組を促した。
- 体育行事（7月校内体育祭、10月校内マラソン大会）において、個々の目標を設定した。
- スポーツフェスティバルでは競技の種目を増やしたり、クラス全員が出場する種目を増やしたり工夫した。
- 球技大会や体育祭実施の際に、全校あげて朝昼の休み時間を活用した取組を行い、スポーツへ取り組む環境を整えた。
- 体育的行事に、陸上競技大会を設定した。

(5) その他

- 家庭でもストレッチ運動を取り入れるよう指導した。
- 昼休みや放課後に運動部以外の生徒が体育館やグラウンドを使える時間を設定し、身近に運動できる場所を提供した。
- 昼休み時間にグラウンド及び体育館を開放し自由に運動できる環境を提供した。
- 校内に地域で行われているスポーツ大会のポスターを掲示し、運動に対する興味を高めた。
- 学期毎にシャトルランを実施し、ランキングを掲示して意欲の向上・継続を図った。