

令和7年度
健康増進・体力向上のための「1学校1取組」

取組事例集

中学校・高等学校編



マーク位置

3計測に向けてのメモ

今回は走る距離が短かったから歩数を伸ばそうと思っ
走ったら追いつかない可能性があるため、歩数を増や
そう。

新潟県教育委員会

中学校

- 21 メニューを自分で計画・実施・評価～KTT（筋力・体カアップトレーニング）～ ① ②
上越市立名立中学校
- 22 専門的指導を手立てとした授業改善～ダンス・武道での外部指導者活用～ ① ③
系魚川市立系魚川中学校
- 23 葵パワーアップトレーニング ① ② ④
加茂市立葵中学校
- 24 投げるイメージをつくる予備運動 ① ② ④
十日町市立水沢中学校
- 25 ツールド妻有交流活動で見方・考え方を育む ① ③ ④
十日町市立中里中学校
- 26 学年交流「合同体育」で単元デザイン ① ②
十日町市立松代中学校
- 27 今中健康標語で意識啓発～SNS気づけばテストSOS～ ① ②
見附市立今町中学校
- 28 思考ツールで学習状況を可視化 ① ② ③
魚沼市立魚沼北中学校
- 29 縦割り班で全校サーキット運動 ②
新発田市立佐々木中学校

高等学校

- 30 対話的な活動で課題解決を図る授業改善 ①
県立長岡高等学校
- 31 スポーツ指導者実習で豊かなスポーツライフの実現へ ① ③
県立吉田高等学校
- 32 バトンパスの課題を分析して練習～ICT機器の活用～ ①
県立十日町高等学校
- 33 生徒アンケートを基に授業改善 ①
県立十日町総合高等学校

〈スクールデータ〉児童生徒数・・・R7 新潟県学校体育調査 学校の平均・・・R7 新潟県体力テスト

運動・スポーツが好き・・・運やスポーツをすることが「好き」、「やや好き」と回答した児童・生徒の割合【平均】

小	88.7%	中	81.9%	高	79.1%
---	-------	---	-------	---	-------

運動・スポーツへの興味・関心・・・運動やスポーツへのいろいろな関わり方について興味や関心が「ある」、「ややある」と回答した児童・生徒の割合

①する ②見る ③支える ④知る ⑤つながる	小	88.7%	中	81.0%	高	75.3%
	85.3%	73.1%		73.8%		
	67.4%	58.7%		56.8%		
	52.7%	72.7%		73.3%		
	67.7%	66.1%		61.7%		

体育の授業が楽しい・・・体育、保健体育の授業が「楽しい」、「やや楽しい」と回答した児童・生徒の割合

小	91.6%	中	88.4%	高	83.0%
---	-------	---	-------	---	-------

〈取組の重点〉

- ① 体育・保健体育の授業が楽しい、好きという児童・生徒を増やすための授業改善
- ② 運動・スポーツが好きという児童・生徒を増やすための授業以外の取組
- ③ 運動領域と保健領域、体育分野と保健分野、体育と保健の一層の関連を図るための取組
- ④ 朝食欠食や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

運動・スポーツが好き	97.6%(県81.9%)	○
運動・スポーツへの興味・関心		
する	83.3%(県81.0%)	○
見る	76.2%(県73.1%)	○
支える	64.3%(県58.7%)	○
知る	69.0%(県72.7%)	
つながる	76.2%(県66.1%)	○
体育の授業が楽しい	97.6%(県88.4%)	○

事例 21 **重点 ① ② ③ ④**

メニューを自分で計画・実施・評価
～KTT（筋力・体カアップトレーニング）～

上越市立名立中学校

1 重点項目を設定した理由

当校の多くの生徒は体育の授業に意欲的に取り組み、授業者の指示に対しても真面目に取り組む。一方、能力向上のために自ら考えたり、動作を分析したりする自主的な取組が少ないことが課題である。この課題を解決するために、各単元でタブレット端末を活用した探求の時間や話し合いの時間を設定し、分析の経験を積ませる。また、掲示資料の工夫によって動作のポイントを示したり、質問の仕方を改善して生徒の考える力を引き出したりすることで、より主体的な学びの姿勢を促す。さらに、生涯にわたって健康を保持・増進し、豊かなスポーツライフを実現するための基盤を育むことを目的とし、授業を通じて健康維持の重要性を理解し、運動を生活の一部として楽しめるようにする。

2 実践の概要

(1) 「KTT（筋力・体カアップトレーニング）」

日常的に体を動かす機会が減少している現状を踏まえ、生徒一人ひとりが自己の能力に応じた運動計画を立て、計画的に取り組むことを目的として「KTT（筋力・体カアップトレーニング）」を実施した。毎日自らの取り組みを自己評価し、月末には振り返りを行うことで成果や課題を確認し、次月の計画に活かすようにした。

KTT 筋力・体カアップトレーニング					
9月	評価	10月	評価	10月	評価
16	火 B	1	水 A	16	木 A
17	水 C	2	木 B	17	金 A
18	木 B	3	金 B	18	土 B
19	金 A	4	土 C	19	日 C
20	土 A	5	日 C	20	月 B
21	日 B	6	月 B	21	火 B

月曜日	<input type="checkbox"/> 柔軟 5分	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 背筋(反・伸)10分×2回	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> (胸)腕立て 5分×10回	<input type="checkbox"/>
火曜日	<input type="checkbox"/> 7分-11分 腹筋×50	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> スクワット 1分×50	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1分×17回×50	<input type="checkbox"/>
水曜日	<input type="checkbox"/> 1分×17回×50	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> プラント 1分×3	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 毛玉付 1分×30	<input type="checkbox"/>

(2) 授業におけるICT機器の利活用

各単元においてタブレット端末を活用した授業展開を行った。生徒は手本の動作を確認し、自己の動作と比較することで課題を見つけ、技能の向上を目指した。また、仲間とともに課題を発見し、その解決方法を調べるなど探求的な学習を進めた。特に器械運動の単元では、仲間同士で評価を付け合う活動を取り入れ、互いの動きを客観的に捉え、改善点を共有することで学習効果を高めた。



3 成果と課題

「KTT」が家庭学習として位置づけられたことで、運動への意識づけにつながった。運動の強度には個人差があるものの、自己の能力に応じたトレーニングを設定できるようになってきている。また、授業の単元に応じて生徒が柔軟に内容を変更する姿も見られた。一方で、長期間の継続により活動が単調化し、意欲の低下がみられた。そのため、達成感を得られるような目標設定を工夫する必要がある。

生徒を対象とした授業に関するアンケートでは、1学期末と比較して授業への取り組みと深い学びの項目で肯定的な評価が向上しており、授業内容の工夫やタブレット端末の活用などの成果が表れていると考えられる。一方で、「他の人と積極的に話し合いをしたり、意見交換をしたりすることができていますか。」の項目については、改善の余地があり、他者との話し合いや意見交換のスキルを高める取組を強化していく必要がある。



KTTを考案され、家庭学習のひとつとして設定された点、生徒自らが計画・実施・評価するサイクルを仕組みられた点、そして、新たな取組に全校でチャレンジする体制を整えられた点が評価されます。手順を含め、成果や課題を学区小学校と共有することでさらに成果が上がることを期待されます。

学校の平均

運動・スポーツが好き	87.6%(県81.9%)○
運動・スポーツへの興味・関心	
する	82.8%(県81.0%)○
見る	72.1%(県73.1%)
支える	52.8%(県58.7%)
知る	68.4%(県72.7%)
つながる	72.1%(県66.1%)○
体育の授業が楽しい	90.5%(県88.4%)○

事例 22 重点 ① ② ③ ④

**専門的指導を手立てとした授業改善
～ダンス・武道での外部指導者活用～**

糸魚川市立糸魚川中学校

1 重点項目を設定した理由

落ち着いた様子で学校生活を送っている。運動（体育授業・部活動）に向かう姿勢は良好であるが、運動好きとそうでない生徒の二極化がみられる。そこで、以下について重点を置く。

①各領域、単元において学習カードを活用し、自主的、意欲的に取り組む授業を推進する。②各単元においてグループでの学び合い活動を積極的に取り入れ、コミュニケーションを図りながら全体の意欲を高める工夫をする。③あいさつや返事など授業態度を徹底し、授業への意欲を高める。④学校行事の体育祭への取組、球技大会（生徒会行事）への取組を工夫することにより、仲間と共に運動に親しむ姿勢を培う。⑤救急法を消防士や救急救命士による実技講習を通して、適切な応急処置の仕方を身に付ける。

2 実践の概要／成果と課題

(1) 新潟県武道等指導推進事業の活用（授業への外部指導者の派遣）

①ダンス

専門的な知識や技能を教えていただき、学習に真剣に向き合う姿が見られた。外部指導者の指導回数に限りはあったが、ICT機器を活用し、見本のダンスを動画に撮り、振り付けの復習の時間に充てることができた。外部指導者からご協力いただき、学校では用意できないような機材や用具を使わせていただくことができた点も効果的であった。課題としては、外部指導者の振り付けに頼り切ってしまう生徒もあり、自分たちで工夫し、創作する力を育成するための手立てを検討する必要があると感じた。

②武道（空手道）

専門的な知識や技能を教えていただき、武道に真剣に向き合う姿が見られた。また、教員以外の大人と触れ合うことで様々な価値観に触れることができ、特に、礼を重んじる姿勢を身に付けることができた。空手道を習っている生徒による演武発表により、発表者にとっては自信をつける機会となり、見学者にとっては仲間のよいところを新たに発見する機会となった。

(2) 救命救急講習、がん教育での講師を活用した授業の充実

講師の方々が実際に経験した話などを聴くことで、真剣に話を聴くことができた。また、画像などを用いて、わかりやすく説明していただき、それぞれの課題に対する理解が深まった。実際の用具を用いて体験させていただいたことは貴重な機会となった。



救命救急講習の様子



がん教育授業の様子



本年度、新たに県事業を活用されダンス、武道における授業の高度化、充実を図っていただきました。外部指導者による専門的な技術指導を手立てとして用い、生徒の学びを深めている点が評価されます。保健分野でも講師を招くなど、積極的に外部リソースを活用されている部分は参考となります。

運動・スポーツが好き	85.1%(県81.9%)○
運動・スポーツへの興味・関心	
する	80.8%(県81.0%)
見る	73.1%(県73.1%)
支える	62.6%(県58.7%)○
知る	57.1%(県72.7%)
つながる	68.7%(県66.1%)○
体育の授業が楽しい	91.2%(県88.4%)○

事例 23 重点 ① ② ③ ④

葵パワーアップトレーニング

加茂市立葵中学校

1 重点項目を設定した理由

「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは好きですか」というアンケートに対し、男子93%、女子79%が肯定的な回答をしている。「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは大切だと思いますか」というアンケートには、男子96%、女子91%が肯定的な回答をしている。運動をすることの重要性は理解しているものの、自分が運動をすることに抵抗を感じている生徒が女子生徒に多いことが分かった。

体力テストでは「走力」の低下が課題である。「授業とは違う環境」で「全校生徒で一体感を感じながら」持久走を行う時間を学期に一度設け、少しでも「走る」ことへの抵抗感を軽減させながら体力の向上を図る。

メディア視聴時間が長い生徒が各学年に数名おり、視力への影響も出ている。そこで養護教諭と連携して生活習慣向上キャンペーンを行い、メディア時間の改善を目指して生徒が自己決定できるようにする。

2 実践の概要

(1) 葵パワーアップタイムの実施

「走力」向上のため、全校一斉にトレーニングに取り組む「葵パワーアップタイム」を実施した。全校を二つのグループに分け、Aグループは外周コースを2周、Bグループはサーキットトレーニングを7分間行った。体育祭後の実施というタイミングもあり、軍ごとしてグループを編成した。体育祭同様に互いに励まし合ったり、他学年の頑張る姿に感化されたりしながら取り組む姿が見られた。



(2) 生活習慣向上キャンペーンの実施

「メディアコントロールができる生徒の育成」を目指し、学習時間の確保が必要なテスト期間中と生活習慣が乱れがちな長期休業明けの期間に実施した。取り組むレベルを自己選択させ、自主的に取り組めるよう工夫した。保護者と一緒にルールを決めるようにし、家庭と連携して生活習慣を向上させる意識を高めた。メディアコントロールをすることで「体調がよくなった」、「ぐっすり眠れるようになった」、「家族との時間が増えた」と肯定的に回答する生徒が多かった。回数を重ねることで、メディアコントロールの方法が少しずつ身に付いてきていると感じる。

3 成果と課題

走ることがに苦手な生徒でも、少し頑張ればやり切れる距離や時間設定としたことで、見学する生徒はほとんどいなかった。来年度は回数を増やし、記録を残すなどして、それぞれの努力や成長を実感できる取組としたい。

生活習慣向上キャンペーン実施後の生徒のアンケートでは肯定的評価が88%（1学期88%）、保護者のアンケートでは同様に82%（1学期84%）であった。「メディアルールを達成できた日が3日以上」の割合が95.6%（1学期94.8%）と向上した。次年度は学区小学校と期間を合わせて実施し、より家庭と学校が連携して取り組めるようにしたい。



体力向上を目指す「葵パワーアップタイム」を設定し、全校体制で取り組まれている点が評価されます。さらにコースを拡充し、生徒の体力や志向に合わせて内容を選択できるようになるとさらに成果が高まることが期待できます。

運動・スポーツが好き	89.0%(県81.9%)○
運動・スポーツへの興味・関心	
する	92.7%(県81.0%)○
見る	85.4%(県73.1%)○
支える	68.3%(県58.7%)○
知る	74.4%(県72.7%)○
つながる	89.0%(県66.1%)○
体育の授業が楽しい	96.3%(県88.4%)○

事例 24 重点 ① ② ③ ④

投げるイメージをつくる予備運動

十日町市立水沢中学校

1 重点項目を設定した理由

- ・小学校への乗り入れ授業を計画・実施し、小中で連携を取りながら継続的に学習内容を深めることができるようにする。小学生が苦手意識を持っている単元や体力テストの結果から課題があると考えられる体力要素に焦点を当てた取り組みを小学校教員と合同で計画し、実践する。
- ・授業の中で生徒自身の動きを動画で撮影する活動や、生徒同士で教え合う活動を行うことを通して、生徒自身の上達や他者との関わりを実感することができる機会を多く取り入れる。
- ・体育実技の時間にこれまで学習した体育理論の内容や保健分野の内容との関連を示すこと、体育理論や保健分野の学習時間に体育実技で生徒が体験した例を取り入れることを行う。また、特別講師を招いて行う特別授業を計画・実施することで、生徒が保健分野に対して興味を持つきっかけを作る。

2 実践の概要

(1) 動きのイメージを作るための予備運動・声掛け

ボールを投げる動作に焦点を当てて、少量の水が入ったペットボトルをきれいに投げることを予備運動として取り入れた。きれいに飛ばせたときとそうでないときの違いを考えることで、意識を手から腕、体幹部と少しずつ体の中心に向けることができた。また、生徒同士が動きを見合うときについて「投げるとき、服に斜めのしわができていたら良い」など運動経験の多寡に関係なくアドバイスを出し合うための視点を与えることも工夫した。



(2) 小中学生合同陸上練習会の実施

市内小学生を対象として行われる親善陸上大会に向けて陸上競技部の生徒と中学校区内の小学生との合同練習会を実施した。中学生を指導役に専念させることで、練習内容や言葉選びをより丁寧に考えて活動することができた。取組を通して中学生の自己有用感、小学生の運動に対する興味・関心をそれぞれ高めることにつながった。



(3) 専門的な知識を持つ方を講師として招いての特別授業

「性に関する指導」や「成長期の栄養」について、専門的な知識を持つ方を講師として招き、授業を行った。昨年同様、生徒が日常生活で実践しやすい取組を扱っていただくことはもちろん、生徒が講義内容を疑似体験できる時間も作っていただくことができた。

3 成果と課題

各運動種目において、運動は体の仕組みを利用していることを理解した生徒が増えた。また、動きのイメージを言葉にして相手に伝えようとすることで、授業と授業の日数が空いても前回の内容を思い出すまでの時間が短くなった。保健分野のポスター作りでは、既習事項の確認はもちろん、生徒自身が記憶に残りやすいフレーズを考えてデザインしたため、授業以外の場面でも思い出す助けになった。

一方、生徒が気付いた内容について、振り返り等書き留めるだけではなくタブレット等を使って全体で共有する機会が不足していた。また、講師を招いて行う特別授業について、事前に講師と打ち合わせを行い学校として事前学習をすべきだと感じた。可能な限り平易な言葉を使うように配慮していただいていたが、内容をイメージできない生徒が一定数出てしまった。授業中の話し合い活動について、単元に関係なく固定的なメンバーで話し合っている生徒が一定数おり、より多くの生徒の意見を交流させることができなかつたことなどが課題である。



「投の運動」については、指導できる内容として現行学習指導要領から加わったものです。その「投の運動」について、安価で簡単に作成できる教具を準備し、予備運動として取り入れた点が評価されます。運動観察による対話的な活動を位置付けている点も素晴らしいポイントです。

学校の平均

運動・スポーツが好き	86.7%(県81.9%)○
運動・スポーツへの興味・関心	
する	83.3%(県81.0%)○
見る	73.3%(県73.1%)○
支える	46.7%(県58.7%)
知る	60.0%(県72.7%)
つながる	65.0%(県66.1%)
体育の授業が楽しい	90.0%(県88.4%)○

事例 25 重点 ① ② ③ ④

ツールド妻有交流活動で見方・考え方を育む

十日町市立中里中学校

1 重点項目を設定した理由

各学期に業間運動「体力もりもりタイム」を設定する。1学期は体力テストに合わせて、各種目の練習の場を設置し、練習できる場を設定する。2学期はマラソン記録会に合わせて、マラソンカードを活用し、目標をもって練習できるようにする。3学期はなわ跳び大会に合わせて、縦割り班や学級ごとのなわとびカードを活用した練習を計画する。

保健指導の実施・知育部の家庭学習強調週間の実施時期に合わせて、保健指導を全学年で実施する。メディアに関する内容を主に扱い、アウトメディアの重要性について、理解できる場とする。

2 実践の概要

(1) 校外施設を利用した武道授業・外部指導者を活用したダンス授業

柔道では、地域の体育施設（中里アリーナ柔道場）を活用し柔道の授業を展開した。学校での畳の敷設作業を省き、効果的・安全に柔道を学習できた。また、ダンスでは、外部講師として地区芸能協会の方々を講師としてお招きしダンス授業の充実を図った。地域の伝統的な踊りを通して全校の一体感の醸成と郷土への理解と愛着を深めた。



(2) ツールド妻有交流活動

国内外から参加者が集うツールド妻有の事前準備作業やイベント当日に生徒がゴール歓迎、参加証配付、かち割り氷の手渡し、参加者インタビュー活動を通じて、実際にスポーツを「支える」立場に関わりながら地域の魅力に気づいた。



(3) 睡眠チェックチャレンジウィーク

7月と11月にチェック用紙を用いて生徒が自分の生活を客観的に振り返る活動を行った。



3 成果と課題

柔道では、地域の体育施設を活用することで、広い空間を生かし、ペアやグループで声を掛け合いながら学ぶ協働的な学習が促進され、柔道の楽しさや達成感を実感する姿が見られた。ダンスの授業では、地域芸能協会の指導により、伝統的な踊りを通して地域文化に触れることができた。また、仲間と動きをそろえ、協調性や一体感が育まれることによりダンスへの意欲が高まった。

生徒がスポーツを「行う」だけでなく、「支える」立場から関わる貴重な学習機会となった。事前の封筒詰め作業や当日の給水・配付、出迎えなどを通して、大会運営を支える裏側の重要性を理解した。参加者へのインタビュー活動により、達成感や地域の魅力を直接聞くことで、スポーツが人と地域をつなぐ力をもつことを体感した。一方、炎天下の活動になったことから、イベント当日に体調を崩した生徒が数名いた。8月の高温環境下で生徒が活動するため、休憩と活動のバランスを考慮しながら綿密に計画を練る必要性が増している。

7月と11月にチェック用紙を用いて睡眠・朝食・メディア利用を可視化し、生徒が自分の生活を客観的に振り返る機会とした。振り返りの記述から早寝早起きの継続により、体調の変化や生活リズムの改善を実感する生徒が多く見られた。一方、チェックシートや振り返りからメディア使用時間と睡眠不足の相関が明確であり、生活全体の時間配分を見直す力の育成を家庭と協力しながら進めていくことが課題である。

スポーツイベントへのボランティアを地域学習のひとつとしながら、運動の見方・考え方について学ばせる機会としている点が評価されます。実際に体験することにより、運動・スポーツへの多様な関わり方についての理解がより深まることが期待されます。



学校の平均

運動・スポーツが好き	84.8% (県 81.9%)	○
運動・スポーツへの興味・関心		
する	87.9% (県 81.0%)	○
見る	75.8% (県 73.1%)	○
支える	45.5% (県 58.7%)	
知る	78.8% (県 72.7%)	○
つながる	84.8% (県 66.1%)	○
体育の授業が楽しい	90.9% (県 88.4%)	○

事例 26 重点 ① ② ③ ④

学年交流「合同体育」で単元デザイン

十日町市立松代中学校

1 重点項目を設定した理由

今年度入学した生徒は11名。2年生が11名、3年生が12名、全校生徒合わせて34名という極めて少数の小規模校になってきている。加えて、近年、入学してくる生徒の姿には、体力不足と生活の中に運動の機会が極めて少ない様子がうかがえる。現3年生ほどではないが、運動不足の解消と段階を踏まえた体力づくりは重要で、体育の授業とその他の教育活動全般を通じた体力の向上は、運動部に所属する・しないに関わらず、大きな課題である。

2 実践の概要／成果と課題

(1) 学年交流「合同体育」の意図的で積極的な導入

4月当初の単元である体づくり運動や集団行動は、1学年と2学年の「合同の授業」を精力的に構成した。また、ダンスの授業は、上級学年の生徒とその集団に見本や手本となって学習をリードさせ、単元の終末時にはより大きな集団となったまとめ活動や発表会を展開することができた。

運動が得意でない傾向の3年生には、他種目でも下学年と一緒に「合同の授業」の時間を各単元にレイアウトした。さらに球技種目の際には、教職員の授業参加を積極的に依頼してプレイを一緒に楽しんでもらっている。

(2) 体育授業や特別活動及び部活動などの記録写真の積極的活用

学校行事や生徒会活動の記録写真をはじめ、ほぼすべての体育授業の姿や躍動する体育祭や部活動、対外試合等の写真など、教師が記録として撮影した写真を玄関に掲示板を数枚設置して連ねて掲示している。タイムリーな写真の掲載と更新を心がけて「運動や身体を動かすこと、躍動シーンの振り返りや交流活動すること」などにスポットを当てて紹介するとともに、部活動の目標シートや大会成績と賞状なども掲示物に取り入れて生徒の気持ちの高揚を図り、互いの理解や良好な関係作り、学校・生徒集団の向上を図る一助としている。



3 成果と課題

学校施設や用具の実情と生徒の実態から、前年度の年間指導計画・単元配列を見直し、積極的に修正したもので取り組んでいる。単元ごとの時数を生徒の実態と取組状況に合わせて再構成し、単元によっては厚みを持たせて進め、効果が得られている。また、各学期始めの「体づくり運動」を重視することで、授業の終始に、生徒自らが準備と終末運動にきちんと取り組むことができています。

保健室事業との連携を大事にして、外部講師による各種の「出前授業」を積極的に行った。前述したように、それらの様子を記録写真にして掲示し、精力的に全校へのアナウンス（公開）を展開している。保健体育の授業や取組が、学校の「明るくて健康な雰囲気と生徒集団づくり」をリードし、広く運動に親しませて体力や気力を向上させる基礎となることを目指している。「健全な集団を育む役目を大きく担うものでありたい」と願って進めてきた取組の成果が、少人数ながらも各種の大会や競技会の成績に現れている。日常生活の昼休みのグラウンドや体育館に、その時々授業展開しているソフトボールやサッカー、バスケットボールやバレーボールなどをして楽しむ生徒の姿からも、成果を感じている。

学習進度や内容に応じて、「合同体育」の学年の組合せを柔軟に変化させ、教職員の授業参加も合わせて単元をデザインしている点が評価されます。小規模校では非常に参考となる取組となるのではないのでしょうか。「指導と評価の計画」にて各学年の指導内容を整理し、適切に評価を行っていくことが運用のポイントになります。



運動・スポーツが好き **77.8%**(県81.9%)

運動・スポーツへの興味・関心

する **80.4%**(県81.0%)

見る **69.0%**(県73.1%)

支える **63.3%**(県58.7%)○

知る **54.1%**(県72.7%)

つながる **65.0%**(県66.1%)

体育の授業が楽しい **87.4%**(県88.4%)

事例 27 **重点 ① ② ③ ④**

**今中健康標語で意識啓発
～SNS気づけばテストSOS～**

見附市立今町中学校

1 重点項目を設定した理由

今年度も、引き続き授業が楽しいという生徒が増えるような取り組みをする。授業が楽しくないと積極的に取り組む生徒数も減ってしまう恐れがあるので、授業の中で様々な人と関わり、協力する楽しさや、困難に立ち向かう達成感を味わわせる。また、ICTを活用して、作戦を立てたり動きを分析したりするなど活用の幅を広げる。

授業に集中できない生徒や、体調不良になる生徒の生活習慣を聞くと、メディアを1日2時間以上利用していたり、朝食を食べていなかったりすることが多い。

2 実践の概要

(1) 体育・保健体育の授業が楽しいという児童・生徒を増やすための授業改善

- ・タブレット端末で自他の動きを撮影し、スロー再生機能など使って動きを分析した。
- ・グループごとに話し合いや作戦を立て、練習方法や補助の仕方を話し合った。
- ・グループごとにシートを用い「良かった点」「改善点」を共有し、仲間同士で助言を行った。
- ・学習カードに気づきや次の目標を記入し、学習の見通しをもって取り組めるようにした。

(2) 朝食欠食や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

- ・学期ごとに「健康チェック週間」を設定し、就寝・起床時刻、朝食、メディア利用について、目標を決めて改善に取り組んだ。(2学期は今町小と同時期に実施。各自の目標や目標達成の具体的な方策を、家族にも説明し協力を依頼)
- ・個人ごとのチェックカードを毎日記入し、養護教諭が各自の取組状況に応じて励ましや助言を記入した。
- ・全校朝会で、睡眠やメディア利用時間の現状と課題、心身の健康への影響について保健指導を実施した。
- ・生徒保健委員会で、取組への意識向上を狙い、「今中健康標語」を募集し、優秀作品を校内に掲示した。(3学期は、啓発用に小学校へも紹介する)
- ・昼の放送で、睡眠や朝食、メディア利用に関するミニ保健指導を実施した。



3 成果と課題

- 生徒が自他の動きを自覚的・他覚的に見つめ、技の完成度を高めようとする意欲が高まった。
○ICTを活用した分析・作戦立案を通して、協働的で楽しい学びが実現した。
○「自分で改善点を見つけて取り組む」という主体的に学習に取り組む姿が増えた。
△動画分析がうまくできない生徒は、自分の成長を実感しにくく、楽しさにつながりにくかった。
△目標設定が曖昧な生徒は、次時の見通しが持たず、楽しさやワクワク感が生まれにくかった。
- 毎日朝食を食べて登校する生徒がほとんどで、朝食習慣が定着している。
○早寝は目標達成率が下がったが、自分の課題解決に向けてより具体的に実践した生徒が増えた。
△メディアの利用時間や就寝前のメディア利用の調整に苦戦している生徒が多く、睡眠・メディア利用と自分の心身の健康との関連について、実感をもって改善に取り組めるような手立ての工夫が必要である。
△小学校と同時期の健康チェック週間の取組に対して、具体的な連携内容が少なく、生徒・保護者の意識も高める手立てについて、小学校と連携して検討する必要がある。



報告のあった「今中健康標語」はしっかり形式に則って作られており、二句とも素晴らしい出来栄です。全校で楽しみながら健康について理解を深め、望ましい生活習慣につなげていこうとする生徒会がどのような働き掛けを行っているか興味がわく取組です。

事例 28 重点 ① ② ③ ④

思考ツールで学習状況を可視化

魚沼市立魚沼北中学校

〈スクールデータ〉42名

学校の平均

運動・スポーツが好き	82.5%(県81.9%)	○
運動・スポーツへの興味・関心		
する	75.0%(県81.0%)	
見る	77.5%(県73.1%)	○
支える	62.5%(県58.7%)	○
知る	67.5%(県72.7%)	
つながる	80.0%(県66.1%)	○
体育の授業が楽しい	90.0%(県88.4%)	○

1 重点項目を設定した理由

1クラスあたりの人数が10～18人という小規模校の特性から特定の生徒の言動がクラス全体に与える影響が大きく、集団活動を通じた生徒の成長を十分に促すことが難しい。また、クラス替えがないため、生徒や保護者が刺激の少なさを感じる傾向がある。さらに、集団での学習が求められる教科においては、学習内容の十分な定着が難しく、切磋琢磨する機会も限られているという現状がある。こうした課題に対して、本校では、単元によっては3学年合同で体育を実施している。これにより、多様な考えや意見を出し合い、異学年で互いに学び合う経験を積むことができる。また、準備運動や運動への関わり方(「する」「見る」「支える」「知る」)を通して、異なる学年の生徒同士のコミュニケーションを深めることを目指している。

2 実践の概要

(1) 異学年集団による活性化と役割の明確化

長距離走や球技で同じ単元を行っているときは、学年の枠を超えた縦割りチームや学年対抗戦を取り入れ、固定化した人間関係に流動性をもたせた。

(2) 思考・判断を促す独自のルール設定

体格差や技能差を補い、全員が運動の楽しさを味わえるよう、独自のローカルルールを策定した。バスケットボールの実践では、下級生に対して『シュートがリングに当たれば1点』とする加点ルールを採用した。対して上級生には、出場人数を3名からスタートさせ、時間経過とともに1名ずつ追加する『段階的投入』を行い、ゲーム終盤に同数となるハンディキャップを設定した。

(3) 思考ツール・ICT機器の活用

ゴール型球技(バスケットボール、フットサル)において、学習状況を可視化する思考ツールとして、六角形レーダーチャートを活用した。項目を自己および相互評価し、チャート化させ、個人の課題だけでなく、チーム全体の戦力バランスを客観的なデータとして挙げさせた。そして、キャンディーチャートに、今日の試合で試すことを決めてから試合に挑ませた。

1年生へのテーマ

数打ちゃ当たる!隙をみつけて打ちまくれ!

- 攻撃の思考:「どうすればボールをリングに投げられるか」
- 守備の思考:「ボールとゴールの間に立っているか」

2年生へのテーマ

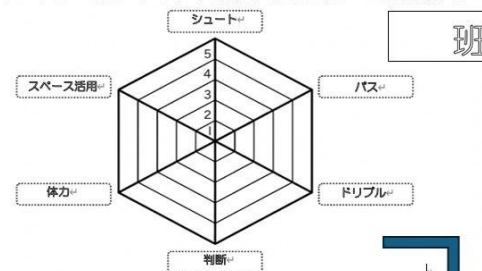
失敗を恐れず、連携でチャンスを広げる!

- 攻撃の思考:「味方が打ったら誰がリバウンドを取りに行くか、役割を果たすために何ができるか」
- 守備の思考:「誰が誰を守るか」

3年生へのテーマ

個の力だけでなく「確実性」と「大人の対応」でゲームを支配する!

グループのチーム力をレーダーチャートで分析し、それをもとにチームの課題を見つける。



3 成果と課題

六角形レーダーチャートとキャンディーチャートを試合前に提示することで、感覚的な作戦になりがちな話し合いではなく、根拠に基づいた建設的な作戦会議となった。チームとして「何をすべきか」という共通理解をもった状態で試合に臨むことができ、広い視野でプレイができた様子が伺えた。ICT活用においては、自身の試技を動画で確認することで頭の中のイメージと実際の動きとの間にあるズレを視覚的に認識させることができた。

全校42名の小規模校であるため、学年の活動だけではアイデアに欠ける。全校体育や異学年での活動は、発想力や想像力を膨らませたり、一人一人に活躍の場を与えたり、行事の成功に向けてモチベーション向上に効果的であった。



北中ソーラン、全校駅伝の様子

合同での授業においては指導内容の整理が重要ですが、学年ごとに目指す姿=目標がしっかり設定されています。また、思考ツールを用いて客観的な材料を揃え、対話的な活動の充実が図られている点も参考となります。



学校の平均

運動・スポーツが好き	75.4%(県81.9%)
運動・スポーツへの興味・関心	
する	79.6%(県81.0%)
見る	63.0%(県73.1%)
支える	59.3%(県58.7%)○
知る	72.2%(県72.7%)
つながる	70.4%(県66.1%)○
体育の授業が楽しい	85.2%(県88.4%)

事例 29 重点 1 ② 3 4

縦割り班で全校サーキット運動

新発田市立佐々木中学校

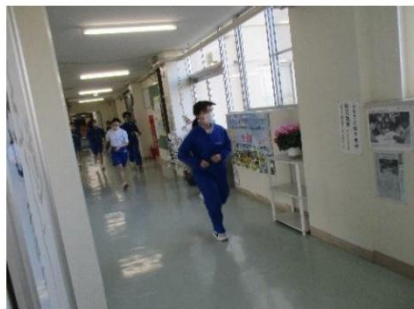
1 重点項目を設定した理由

毎年、全学年のダンスの授業でタブレット端末を利用し、授業を行っている。ダンスの苦手な生徒も周りの生徒の協力も得ながらみんなで教え合い、練習している姿が確認できる。発表ではグループを作り、お互いのダンスを評価しあった。また、生徒会フェスティバルで全校の前で発表する機会を設け意欲の向上につなげているので他の種目でも実践していきたい。メディアコントロールでは佐々木小学校5、6年生と佐々木中学校の全校生徒、保護者の方で学校保健委員会を開催した。今年度も引き続き生活習慣の課題としてメディアコントロールを中心にしていきたい。

2 実践の概要

本校ではテスト前や行事などの期間を除いて週1回、全校サーキット運動を行っています。体育館で5種目（上体起こし、バーピージャンプ、雑巾がけダッシュ、ボックスジャンプ、腕立て伏せ）を1分間行い30秒のインターバルで移動するグループと校内の廊下を1階から3階まで8の字で5分間ランニングするグループに分かれ、交互に行います。

異学年交流で5班2グループに分かれて行き、お互いに励まし合いながらトレーニングに励んでいます。また、体力テストの結果を男女で各種目トップ10、歴代記録、学年記録として張り出して体力アップの意欲につなげています。



3 成果と課題

成果は縦割り班で行うので、社会性の育成や責任感を育めます。一番は体力アップ。過去、毎日カップ「中学校体力づくり」コンテストで文部科学大臣賞、優秀賞、優良賞を受賞しました。体力テストを春、秋の2回実施していて、2、3年生は昨年度から8種目中4種目以上記録がアップした生徒が91%に上りました。秋の体力テストで春の記録から3種目以上記録の向上が見られる生徒が男子22/24で92%、女子15/30で50%、全校で71%がアップしたという結果でした。秋の女子の結果(特に2、3年生)が芳しくないのが来年度以降の課題となりました。



全校体制で体力づくりに取り組まれており、掲示物などにより体力向上に向けた雰囲気醸成しています。また、1～3年生の異学年でグループを編成することで社会性や責任感の育成も考えられて活動が展開されている点が参考となります。

学校の平均

運動・スポーツが好き	78.6%(県79.1%)
運動・スポーツへの興味・関心	
する	77.8%(県75.3%)○
見る	76.4%(県73.8%)○
支える	48.3%(県56.8%)
知る	62.9%(県73.3%)
つながる	78.6%(県61.7%)○
体育の授業が楽しい	78.4%(県83.0%)

事例 30 重点 ① 2 3 4

対話的な活動で課題解決を図る授業改善

県立長岡高等学校

1 重点項目を設定した理由

向学心が高く、何事にも懸命に取り組む生徒が多く、授業では日頃から互いに協働し合いながら活動することができる。昨年度の体育のアンケートでは、運動・スポーツ、保健体育授業は楽しいという生徒の割合は90%近くを示し、高い傾向にあった。今後は運動の得意、不得意に関わらず、どの生徒も楽しめる授業作りを更に進めていくことが必要である。元々、探究心の高い生徒の集団であることから、グループやペアワークの場を増やし、各種目での練習方法や戦略面についての課題を生徒自らが見つけたり、調べたりして、アドバイスし合う関係性の構築に重点を置き、個人はもちろん、集団として克服していくよう指導していく。個人や集団の技能向上を図ることで、生徒一人一人の運動技能や興味に応じて、体育授業を楽しめるよう指導していく。

2 実践の概要

体育授業の内容が教員主導になり単調になりすぎないように、仲間で教え学び合う機会を増やす。

そのために、各種目の部員や経験者のスキルや経験を活かし、技術向上や興味の湧く展開を作れるよう、グループワークやペアワークの場を増やし、苦手な生徒の基礎的技能の向上や、プレイ参加での不安や疑問を解消し、誰もが意欲的かつ積極的に楽しめる展開作りをする。

- ・外周走（男子4.4km、女子3km 男女コースを各4周回する）
長距離走に対する苦手意識を解消するため、陸上競技部長距離ブロック選手からのアドバイス

例 上り坂、下り坂の走り方のコツ、呼吸の仕方、何を目標にして走るか等

- ・球技 [屋外…ソフトボール、サッカー、テニス、ラグビー][屋内…バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球]

各種目の部員や経験者に基本技術や練習法を学び、全体の技術向上につなげる。グループワークを通して、戦略や作戦を立て、自分の役割を確認し、より楽しめるゲーム作り。事前の話し合いや振り返りを活かして、自分の持てる力をプレイに直結しようと努力をする。



3 成果と課題

【成果】 アンケート結果では、アドバイスを受けて種目を実践することで、体育授業へ積極的かつ意欲的に取り組めたかという問いには、97~98%もの生徒が更に意欲的に取り組めたと回答した。また、その経験や体験を通して体育授業をより楽しく活動することができたかという問いには、外周走は74%が、球技は96%が楽しくできたと回答した。これは、集団がひとつの種目やゲームへの共通理解が深まることで、教えた側や教わった側の充実度や満足度につながり、みんなで作り上げていく協働の成果と思われ、継続して展開していきたい。

【課題】 生徒にとっては外周走は苦しくて辛いという肉体的、精神的な問題の解消は難しく、意欲の度合いや理解度が、走力自体やタイムの更新とは直結しにくい。しかし、少なくとも上級者からのアドバイスを全体で共有することは長距離走への苦手意識を変えることにつながることが分かった。今後は精神面についてのアプローチの方法について検討したい。球技も、アドバイスをする側の役割が、部員や技能上級者に頼る部分も多いことで、負担になってしまう面があり、十分な配慮が必要と考える。



多くの授業の中心に「対話的な活動」を位置付け、課題設定から解決までの学習をレイアウトしようと取り組まれている点が参考となります。その中で教師がどのような働き掛けをするのか、どのような手立てを講じるのかによって、さら深い学びが誘発されると考えます。

学校の平均

運動・スポーツが好き	84.9%(県79.1%)○
運動・スポーツへの興味・関心	
する	75.7%(県75.3%)○
見る	75.7%(県73.8%)○
支える	57.8%(県56.8%)○
知る	63.2%(県73.3%)
つながる	75.1%(県61.7%)○
体育の授業が楽しい	90.3%(県83.0%)○

事例 31 重点 ① ② ③ ④

**スポーツ指導者実習で
豊かなスポーツライフの実現へ**

県立吉田高等学校

1 重点項目を設定した理由

日頃の生活の中で運動に関わることが少ない生徒が多い。運動部所属者数も少ないが、それに対して運動を行うことの重要性は理解しており、運動やスポーツが好きと答える率が高い。保健体育の授業を楽しいと回答する率も高い。自分からは運動を積極的に行うことがあまり無いが、運動を行う機会を提供されれば楽しむという生徒が多くいることが分かる。本校はコース制を取っており、体育の授業割合が多い「人間総合コース」の中に、生涯スポーツ実習という科目を設定している。コース選択者が卒業後もスポーツに関わる生活習慣を身につけるために、指導する側の実習を行い、新しいスポーツとの関わり方を学ぶ取り組みを行った。

2 実践の概要／成果と課題

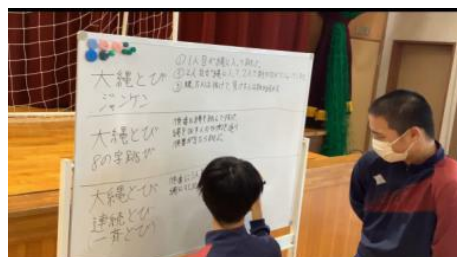
生涯スポーツ実習は1学期～2学期にかけて競技スポーツとは違うスポーツのあり方を学んだ。男女ペア・難易度の低い種目を中心に実施しボッチャ、モルック、スポレック、ソフトバレーボールなど学校体育の種目にないものも取り扱った。

2学期は、生徒が指導者となって授業を行う「スポーツ指導者実習」を行った。

3名ずつに班を決め、今年度は「初めて来てくれた人たちに『楽しい』と実感させる、次回も来たいと思わせることのできる体験会を実施する」という題材で、「子どもからお年寄りまで参加しても対応ができる内容にし、どのようにすればわかりやすい説明ができるか考えること」が課題であった。

3時間の時間をかけて内容を作成し、各班1時間の授業時間を全て使って行った。種目の選択にも、ディスクゴルフやソフトバレーの他に、車椅子バレー（パイプ椅子を使用）、大縄跳びなど様々なアイデアが出た。また、アルティメットやバドミントンなどを競技スポーツとは違うルールを設定することでテーマに合わせた内容を実施した班もあった。

課題としては、どうしても「競技」スポーツの枠から中々出ることができず、技術を求める内容に偏りがちなことが挙げられる。また、試合を行うことで楽しさを出そうとしてしまい、試合形式にとらわれないスポーツの楽しさを追求することが中々難しいということであった。また、運動能力の高い者が集まっているので、多少のことはこなせてしまうため、運動が苦手な者への配慮などが学びにくいという点もあった。



人間総合コースに「生涯スポーツ実習」を位置付け、豊かなスポーツライフの実現に向けた資質・能力が育まれる魅力的な実践が展開されています。学校周辺の体育施設にて、道具の管理など運営に関わる学習内容もあるなど大変工夫された課程となっています。

事例 32 重点 ① 2 3 4

**バトンパスの課題を分析して練習
～ICT機器の利活用～**

県立十日町高等学校

1 重点項目を設定した理由

生徒の姿としては、自己の体力向上のため積極的に運動に取り組む姿がみられ、また授業開始時に行われる筋力トレーニングもしっかりと取り組んでいる。部活動についても活発に行われているが、運動部への加入率がやや低い学年は体力テストの結果が例年と比べて低くなっている。全ての運動の基礎となる「走る」動作を陸上競技（短距離走）の授業内で、ICT機器を使用して動作分析をしたり、自己のレース分析をしたりすることで、ただ走るだけではなく生徒が主体的に取り組む授業を目指す。走るという運動は、道具や相手を必要とせず、自分一人でも相手がいても行うことできる。走ることに楽しさを見出し、生涯を通じて運動に取り組むきっかけを授業でつくりたい。

2 実践の概要／成果と課題

陸上競技の「走る」という動作は、全ての競技・種目の基礎となるものである。しかし、速いスピードの中で生徒が自分自身の動きを把握することは難しく、授業内ではただタイム計測をすることに頼りがちな単元であった。走ることが得意な生徒だけではなく、苦手な生徒も自分自身の走りに向き合い、走ることが楽しいと思えるような授業を目指した。

具体的には、短距離やリレーの授業の中で、生徒の走りやバトンパスをタブレット端末で撮影し、それらに対しての振り返りを行わせた。特にリレーの授業ではバトンパスの前、途中、後と場面をわけ、大型スクリーンで見本の動画を見せながら、バトンをつなぐペアでの課題について考えさせる活動を行った。またその活動を行わせた後、ロイロノートでペアの課題と改善策についてまとめさせた。



【上】ロイロノートでの振り返り
【左】グループワークの様子
【右】お互いを撮影している様子

3 成果と課題

今回の取り組みでは、陸上競技（短距離・リレー）の授業においてただ走るのではなく、客観的に自分の走りを評価できる機会をつくることで、走ることが苦手な生徒でも前向きに自分の課題と向き合っている姿勢が見られた。特にリレーではペア活動の中で、お互いの課題を見つけ、それに対する改善策を考えて繰り返し練習していた。陸上競技ではタイム測定や単調な練習が多くなりがちだが、ペアやグループでの活動を多く取り入れることで、主体的で楽しく活動している姿が見られたという成果を感じている。

今後の課題として、屋外でICT機器を使用しての活動を多様にしていくことがあげられる。今回の学習では、体育館でICT機器を使用した。屋外で活動を行うことで起きる問題点等を整理し運動量と考える時間のバランスをとれるような授業を展開していきたいと考えている。



動きを撮影するだけに留まらず、課題の指摘、解決策などポイントを書き込ませて学習カードを作成させています。自分の課題と向き合う個別最適な学び、あるいは教え合いながら課題解決を図る協働的な学びが展開されており、ICT機器が有効に利活用されています。

事例 33 重点 ① 2 3 4

生徒アンケートを基に授業改善

県立十日町総合高等学校

学校の平均

運動・スポーツが好き	76.5%(県79.1%)
運動・スポーツへの興味・関心	
する	69.3%(県75.3%)
見る	72.5%(県73.8%)
支える	53.3%(県56.8%)
知る	54.5%(県73.3%)
つながる	68.4%(県61.7%)○
体育の授業が楽しい	82.6%(県83.0%)

1 重点項目を設定した理由

昨年度の1学校1取組において、重点的な項目として「1 体育・保健体育の授業が楽しいという児童・生徒を増やすための授業改善」に取り組んだ。その際、授業改善策を作成し、授業にて取り組むようにした。しかし、取り組みを開始できたのが12月以降からとなってしまう、改善策が有効に働いたか検証できずにいた。このことから、今年度も継続して重点項目「1」に取組み、授業改善策がどの程度有効的であったのか、さらなる改善策はないのか検証したい。

2 実践の概要／成果と課題

○ウォーミングアップの改善と雰囲気づくり

ウォーミングアップで行うランニングの量を、屋外と屋内で差が出ないようにした。

基本の距離を600mとし、屋外であればグラウンド2周、第1体育館は5周、第2体育館は7周とした。種目によっては、ランニングの量を減らし、フットワークやドリルを取り入れて、その種目に適したウォーミングアップを実施した。種目に適したウォーミングアップの中で、遊びの要素(鬼ごっこ、ペアでの活動など)を取り入れ、活気ある雰囲気を授業内で作り出すようにした。

2025年の1月から授業改善策の実践を開始した。アンケートは6月下旬から7月上旬の体力テストの数値入力の際に組み入れたアンケートにて回答を集めた。昨年度と今年度で比較を行った。

今年度実施のフォームでのアンケートでは、体育または保健の授業の中でやってみたいこと、取り組んでみたいことなどアイデアを募るもので、全校生徒347名のうち176名の生徒が回答してくれた。

体育では、特になしや無回答が85件と最多。ウォーミングアップの改善に関わる意見が30件、種目の選択に関わる意見が30件、授業の進め方の改善が9件、生徒同士の関わり方についてが8件と続いた。

保健では、特になしや無回答が133件と最多。授業の進め方の改善が18件、生徒同士の取り組みの改善が10件、タブレットなどICT活用の改善が10件と続いた。

アンケートを基に授業改善を実施することで、生徒と教員の考え方の乖離は確実に縮まると実感できた。

課題としては、約2割弱の生徒が否定的な立場であるので、今後も継続して楽しいと感じられる授業づくりに励む必要がある。上記のアンケートから、体育では、ウォーミングアップの改善案として「鬼ごっこやレクリエーション要素」を求める意見が目立ったので取り入れたい。

ドッジボールをしたいという意見も多く、これをウォーミングアップに取り入れるのも検討したい。

保健ではタブレットの活用を増やして欲しいという意見が多かったので、生徒がタブレットを使って学習できる授業づくりを検討していく。

Q. 保健体育の授業は楽しいですか	回答1 楽しい	回答2 やや楽しい	回答3 あまり楽しくない	回答4 楽しくない
-------------------	------------	--------------	-----------------	--------------

2024		全校		
回答1	回答2	回答3	回答4	合計
54	224	76	26	380
14%	59%	20%	7%	
回答1と2の合計		73%		

2025		全校		
回答1	回答2	回答3	回答4	合計
76	209	47	13	345
22%	61%	14%	4%	
回答1と2の合計		83%		
前年度比		9% 増加		



生徒へのアンケートを基に授業改善を進められた取組です。学校評価の一部として授業評価が行われている学校もありますが、指導方法等、授業を客観的に点検していく上では大変有効な手段です。生徒の声を授業づくりに生かされている点は大きい参考となります。