

令和5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



新潟県教育委員会

小学校

- 1 用途に応じたツール選択で話し合いを活発化
～児童がタブレット、紙、ホワイトボードを使い分け～
芦ヶ崎小学校(津南町)
- 2 「石打レインボー」で柔軟性の向上を図る
石打小学校(南魚沼市)
- 3 創立 150 周年記念事業でボルダリングボードを設置
大潟町小学校(上越市)
- 4 二つのパワーアップ週間と体力づくりハンドブック
上川小学校(阿賀町)
- 5 必要な体力要素を取り入れた「ヒガシサーキット」
川崎東小学校(長岡市)
- 6 投げる動作の向上～体育館にタコ糸と紙コップ～
希望ヶ丘小学校(長岡市)
- 7 朝の運動を習慣化～ランニング週間と縄跳び週間を設定～
剣野小学校(柏崎市)
- 8 佐々木体力パワーアップ通信で職員意識を高める
佐々木小学校(新発田市)
- 9 ICT を活用した自己評価と他者評価の共有
表町小学校(長岡市)
- 10 ボール投げ上げで跳び上がる感覚～工夫されたメニューで体力向上を目指す～
田井小学校(見附市)
- 11 体力テストの分析と学年ごとの準備運動メニューの工夫
高志小学校(上越市)
- 12 体力テストチャレンジコーナーの設置
十日町小学校(長岡市)
- 13 課題に応じた授業のモデルプランの作成と活用
中条小学校(胎内市)
- 14 保健体育委員会による「つくしっ子タイム」で調和のとれた体力づくり
中能生小学校(系魚川市)
- 15 チームの動きを分析・評価する～ゴール型運動での ICT の活用～
根知小学校(系魚川市)
- 16 体力テストデジタル集計アプリの使用
村上小学校(村上市)
- 17 課題に合わせたプログラムを設定したチャレンジタイム
鎧島小学校(十日町市)
- 18 フィットネスタイムとタイムマネジメントデーの設定
安田小学校(阿賀野市)

中学校

- | | | |
|----|---------------------------------|------------|
| 19 | ALL 妙高で運動する機会を創出 | 新井中学校(妙高市) |
| 20 | 視覚的に捉えたポイントを表出させる学習カードの工夫 | 柿崎中学校(上越市) |
| 21 | パワーアップ週間の結果を数値化 保護者と実態を共有 | 岡南中学校(長岡市) |
| 22 | 様々なツールを使い分け、生徒の考えを引き出す | 関川中学校(関川村) |
| 23 | メディアディスタンス週間で生活習慣の見直し | 聖籠中学校(聖籠町) |
| 24 | 地域との連携で体力向上～名立駅伝に全校で参加～ | 名立中学校(上越市) |
| 25 | 体力テストのデータや各単元の測定記録をタブレットで集約 | 見附中学校(見附市) |
| 26 | 記録入力シートのデジタル化で評価をリアルタイムにフィードバック | 弥彦中学校(弥彦村) |

高等学校

- | | | |
|----|-----------------------------|---------|
| 27 | 主体的・対話的に学ぶ時間を確保する授業づくり | 新発田高等学校 |
| 28 | 心拍数と主観的運動強度を用いて将来の運動習慣へつなげる | 正徳館高等学校 |
| 29 | ICT 機器を用いた課題の提出、レポートづくり | 豊栄高等学校 |
| 30 | ICT 機器を用いて協働的な学びを引き出す | 新津南高等学校 |



〈スクールデータの見方〉

スポーツ・運動が好き・・・スポーツ・運動が「好き」、「やや好き」と肯定的な回答をした児童生徒の割合
【平均】 小学校91.7% 中学校83.5% 高校73.0%

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」と肯定的な回答をした児童生徒の割合
【平均】 小学校93.9% 中学校89.0% 高校80.5%

スポーツ・運動が好き	100.0%
体育の授業が楽しい	100.0%

事例 1

用途に応じたツール選択で話し合いを活発化 ～児童がタブレット、紙、ホワイトボードを使い分け～

津南町立芦ヶ崎小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

休み時間に、体育館やグラウンドで学年の枠を越えて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トランプをして遊んだりする児童の二極化が激しい。特に、休み時間に体を動かして遊ぶのは下学年に集中しており、高学年で遊んでいるのはごく少数である。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。

課題としては、運動することの楽しさを味わえるような、日々の授業作り。自己の動きを把握し、改善しようとする主体的な態度（目指す児童の姿）。タブレットを活用し自己の動きを客観的に観察し、他者との比較から自分に足りない所を改善する。苦手な所や習得したい技を見つけ、主体的に運動に取り組もうとする児童の育成等が考えられる。

2 実践の概要

(1) マット運動

- ・運動のポイントを解説した動画を個人のタブレットに配信し【写真右上】、その動画を活用してポイントを一斉指導した。
- ・二人一組になり、運動をしている様子を撮影し合った。
- ・上手に運動する児童の様子を動画に撮り、お手本として全員で視聴した。
- ・こま送り再生にして、ポイントができていないか確認した。



(2) ベースボール

- ・紙での学習プリントを全てデータ化して配信した。データ化したことで、作戦会議の際に、お互いの意見を発表し合ったり、友達にアドバイスすることがスムーズにできた。
- ・投げ方や打ち方の動画を使って説明をした。利き手によって模範ができないことがこれまであったが、映像教材を使うことで全員に同じ指導ができた。
- ・個人の作戦カードを提出することで、教師のPCにデータが保存され、児童の考えや思考の変化を見取ることが容易になった。
- ・飛球位置をデータにまとめること【写真右下】で、前回のデータと照らし合わせ相手の特徴を分析した。



3 成果と課題

- ・一人一台端末により、日常生活でタブレットを操作する機会が増えた。その結果、タブレット操作に慣れ、スムーズに授業で活用することができるようになった。
- ・自分の運動している様子をタブレットで撮影することで、自分に足りない所やできていない所を意識または自覚させることができた。
- ・体育館やグラウンドなど広いスペースで体育をするとポイントを解説することは難しいが、各自のタブレットにポイントを送信することで、一人一人にポイントを意識させることができた。
- ・グループで話し合いをする際は、タブレット、紙、ホワイトボードの中から選べるようにした。児童は、やりやすい方を選んで話し合いをすることができ、より活発な活動になった。



〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 100.0%
 体育の授業が楽しい 94.1%

事例2

「石打レインボー」で柔軟性の向上を図る

南魚沼市立石打小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

前年度アンケート結果（現2～6年生）から運動や体育授業に関して消極的な児童も運動に意欲的に取り組むことができ、満足感や達成感を感じることができるような手立てを講じていく必要がある。前年度の結果から20mシャトルランがほとんどの学年で県平均を下回っているため、全校体制で全身持久力の向上を目指した取組を実施する必要がある。

2 実践の概要

(1)児童の体力向上を目指した体育授業の取組

体力テストの結果から、「長座体前屈（柔軟性）」に課題があることが分かった。そこで、この種目を石打小学校の重点種目として、柔軟性の向上を目指した体育授業を行うこととした。取組の成果を見るために、12月に重点種目の再計測を行う計画を立てた。

活用したワークシート「石打レインボー」

開脚前屈、長座体前屈、あざらし、かえるの足打ち、だんごむし、ゆりかごからの立ち、ブリッジの7項目（7色）から構成されており、それぞれの項目がレベル1～3までである。

授業の導入などで取り扱い、児童は達成できたところに色を塗りながら進めていく。

七色のにじを完成させよう！

石打レインボー パワーアップ チャレンジカード

トントんジャンプ(10回)→トントん半分ひねり(右・左)→トントん半分ひねり+半分ひねり(右・左)
 →トントん一回ひねり(右・左)→も歩き→おなかで回る(右・左)

をやってから、パワーアップに入りましょう。

☆ 次の接ができるようになったら色をぬって、七色のにじを完成させよう!!!

色	やること	レベル1	できた日	レベル2	できた日	レベル3	できた日	サイン
赤	開しゃく前屈	ひじがゆかにつく		あごがゆかにつく		むねがゆかにつく		
オレンジ	長座体前屈	つま先にさわる		頭がひざにつく		むねがひざにつく		
黄色	あざらしさん	足が頭につく		足でぼうしをとる		足で目くしができる		
黄緑	かえるの足打ち	1回		2回		3回		
水色	だんごむし	だんご虫のしせい		頭ひざが頭につく		頭ひざがマットにつく		
青	ゆりかごから立つ	5回		3回		1回		
紫	ブリッジ	頭ブリッジ		ブリッジ		立ったままのブリッジ		



(2)ICT 機器の活用

- ①動画撮影により、自分や友達の動きを客観的に見ることで、その動きを言語化し、伝え合う活動。
 →自分たちの動きを実際に見て調整する力、動きを言語化する力が身につけてきている。
 →子どもたちだけで完結するのではなく、教師からの的確なフィードバックも忘れないようにしていく。
 - ②記録をさせる媒体としての活用
 →作戦カードやボールの落下地点軌跡図（失点記録図）として活用し、証拠をもとに作戦を練る姿が見られた。
 →授業の終末に動きのよかった班の作戦をクラスで共有し、次時に生かすことができた。
- ①、②含め運動量の確保をした上での ICT 機器の活用になるように今後も継続していきたい。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 93.0%
 体育の授業が楽しい 96.5%

事例 3

創立 150 周年記念事業でボルダリングボード設置

上越市立大潟町小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

今年度の課題は、柔軟性に重点をおき、体力向上を図る（1学校1取組）。本校の特色ある教育では、地域の体操専用施設（ジムリーナ・アリーナ）を活用したり施設の専門職員の指導を受けたりしている。また、持久走大会をなくし、記録会を行ったり地域の公園を利用して長い距離を気持ちよく走る学習を行ったりしている。児童の実態は、運動やスポーツが好きな肯定的な評価の児童が多いが、体育・保健体育の授業は楽しくないと否定的な評価の児童が高学年に多い傾向がある。「運動はなぜ必要なのか」をしっかりと理解したり学んだりできるように、授業内容や運動環境の改善を図る。

2 実践の概要

(1)苦手な水泳を楽しく学習！

大切なことは、クロールができる、背浮きができるなどのそれぞれのめあてを達成することと共に、水と慣れ親しむこと。「楽しいから苦手なことにもチャレンジできる」という考えから、水泳学習を工夫した。エアーマットを浮船にボートレースをしたり、どのくらい長く水に浮くことができるか試したりなどの遊びを取り入れた。児童は水泳が好きになった。



(2)持久力を高めるために、各学年に応じた取組

学年の実態に応じて、低学年はグラウンドと校舎回りのマラソンコースを走った。中学年はインターバルトレーニングを取り入れた学習をしながら走力を高めた。高学年では、学校の近隣地にある自然公園を景色や地形の起伏を楽しみながら走った。5、6年合同の「Jチーム駅伝」を行い、持久走に苦手意識をもつ児童から、「走る意欲が出て、楽しく走ることができた。」との声があった。



(3)体操専用の体育館を活用！

大潟区には、日本で有数の体操競技専用の大きな体育館が2つある。器械運動を学習するために安全で多様な動きを学ぶことができる施設である。地域学習の一つとして、施設を活用して運動に親しんでいる。また、冬季は、全校がこれらの施設を活用して、器械運動に慣れ親しむ学習を行っている。トランポリンやはねる床での運動は、空中感覚を養うことに役立っている。



(4)体育館にボルダリングを設置

創立 150 周年記念事業で体育館にボルダリングが設置された。児童にとっても人気があり、当校の課題でもある握力の向上を図る遊びとしてとても期待ができる環境である。休み時間の新しい遊びとして、利用のきまりや順番を決めて取り組んでいる。



3 成果と課題

ボルダリングができるという環境が整ったことは、児童にとっては新しい遊びが増えただけでなく運動面で休み時間に握力を高める機会も増えた。また、個々の運動量をしっかりと確保するために多くの場を設定、新しく扱いやすい器具を揃えることに取り組んだ。今後の課題は、学習の工夫と体力テストの結果が結び付かないところを見直し、手だてを共有することである。教員同士が工夫して実践し、さらにそれを共有するなど、教員同士も情報を学び合い、高め合い改革を図っていきたい。

スポーツ・運動が好き	100.0%
体育の授業が楽しい	88.9%

事例 4

二つのパワーアップ週間と 体力づくりハンドブック

阿賀町立上川小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

運動については、昨年度8割の児童が1学期の体力を維持・向上できた。握力、上体起こしに課題が見られるので、環境整備や場の設定等、年間を通した継続した取組（主に体育授業を中心に）工夫することで改善を試みる。生活習慣については、就寝時刻が遅いという課題が見られるので、学期に1回行う、生活パワーアップ週間の取組を通して、保護者と連携し改善を試みる。

【目指す児童の姿】・自分のめあてをもち、友達と競い合い、励まし合いながら、体力の向上を目指す児童の育成。・最後まであきらめず、粘り強く取り組む児童の育成。・「早寝、早起き、しっかり朝ご飯」の習慣を身に付ける児童の育成。

2 実践の概要

(1)体育授業でのICTの活用

鉄棒・マット・跳び箱などの器械運動では、運動のポイントを解説した動画を共有し、一斉指導した。また、友達同士で動きをロイロノートで撮影し、スロー再生をしながら自分の動きについて観察し、どこを改善すればよいのか、など動きの向上に役立てた。

ボール運動において、各チームのめあてと作戦、ゲーム後の振り返りなどをロイロノートに提出させた。毎時間提出させることで、作戦の改善や動きの向上につながった。

(2)授業の5分間を活用した重点2種目（握力・筋持久力）への取組

体力テストの結果から、本校で定めた重点種目「握力・上体起こし」の2種目の記録の維持・向上を目指すために、体育授業では、2つのことに取り組んだ。

- ①体育授業の5分間を体力向上の時間に充てる。年間体育時数の8割以上の時間に必ず行うようにした。
- ②「体力づくりハンドブック」の活用 重点種目に関係する動きを職員に紹介し、各学年の体育授業等で取り組んだ。



(3)体力パワーアップ週間の実施

年3回全校で取り組む「体力パワーアップ週間」を設定

1学期：本校の重点種目「握力・上体起こし」の2種目を中心とした運動に取り組む場を設定した。

2学期：マラソン大会に向けて持久力をアップする運動の場を設定した。

3学期：縄跳び運動に取り組む場の設定。（予定）

(4)学習・生活パワーアップ週間の取組

知育部と連携し、年3回「パワーアップ週間（家庭学習・生活習慣向上週間）」を設定し、早寝・早起き・朝ごはん+メディアの生活習慣の向上を目指し、家庭と連携した取組を実施した。期間中は、毎日学級担任がカードをチェックし、状況に応じて個別指導を行った。また、取組の結果（達成率）を保護者にたよりで知らせたり、生活習慣が向上しているよい取組を紹介したりした。

(5)外部講師による「睡眠講話」の実施

事前アンケートを行い、本校の睡眠の実態と合わせながら、睡眠の大切さ、どのように改善するとよいのか（方法）を分かりやすく教えていただいた。保護者も希望者が参観した。

3 成果と課題

・6月実施の記録と11月実施の体力テストの記録を比較して、維持・向上した児童が90%を超えた。当校の重点種目において体力が向上したといえる。

・体力テストの結果から、県平均と比較すると、「握力・上体起こし」が低い結果であった。握力、上体起こしにおいては、今年度重点種目として取り組んできた種目であったが、県と比較すると、まだまだ低い結果であったため、さらなる取組の改善が必要である。

・アンケート結果から、「体育授業があまりたのしくない」と回答した児童も数名いた。どの子も「運動する楽しさ」を味わえる体育授業のさらなる改善が必要である。

事例5

スポーツ・運動が好き 85.7%
 体育の授業が楽しい 90.7%

必要な体力要素を取り入れた「ヒガシサーキット」

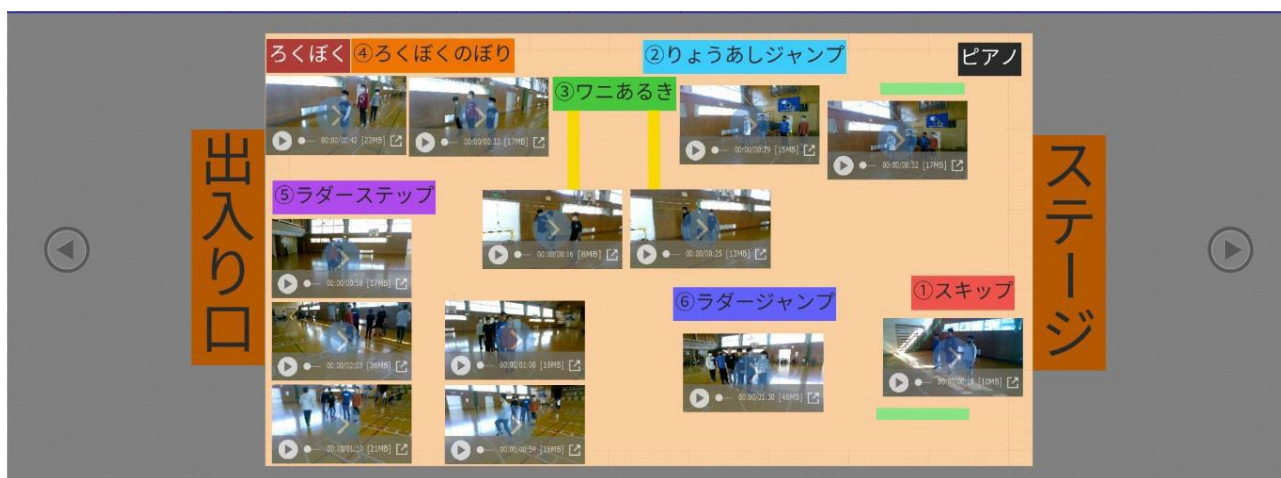
長岡市立川崎東小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

運動する子どもとしない子どもの体力水準が二極化している。運動時間の少ない子どもたちに対する働き掛けが、体力向上の課題である。特に、自校の児童は県平均と比較して、筋力、筋パワー、巧緻性が低い傾向にある。体力テストの結果がA判定・B判定になる児童が、60%以上になることを目標とする。そのために、楽しく、かつ運動量が確保できるような授業前の準備運動を実施する。また、一人一人が目標を明確にもち、体力の向上や健康の維持増進に努めることを目標にしている。

2 実践の概要

次年度以降の体力テストA判定・B判定の児童の割合を増やすことを目的として、今年度のC判定の児童の数値が落ちている種目に着目して、必要な要素とそれを高めるための運動を取り入れたサーキットトレーニング「ヒガシサーキット」を考案し、体育授業の準備運動として全校で取り組んだ。6年生児童に動きの手本をしてもらい、ICTを活用してクロームブックで撮影を行い、教育支援ソフト「オクリンク」でカードを共有して、体育館に見立てたマップに動画を貼り付け、職員や児童が動きを確認しながら取り組めるようにした。細かいポイントについては、職員が音声で指示を出し、6年生児童からは「良い手本」と「悪い手本」の両方の動きをしてもらうことにより、職員研修の時間を設けることなく、すぐに取り組めるようにした。



↑ 体育館に見立てたマップに貼り付けられている動画をタッチすると、それぞれの動きを見ることができる。

3 成果と課題

【成果】これまで「体育館3周」などのメニューで済ませていた準備運動が、多様な動きのある「ヒガシサーキット」に変わり、充実したものになった。そして、ICTを活用したことにより、職員研修の時間を設けることなく、すぐに全校で取り組むことができた。また、低学年の職員からは「ラダーステップ」のメニューが少し難しいという意見があり、低学年向けの別の動きに変更した。同じC判定児童の数値が落ちている種目であっても、学年の実態によって多少異なるので、それに合わせたメニューを工夫することができて良かった。

【課題】当校のC判定児童の数値が落ちている種目の1つに「立ち幅跳び」があった。「ヒガシサーキット」の効果を十分に検証するために、まだ「立ち幅跳び」の再測定は行っていないが、次年度は、再測定を行う時期をもう少し早く設定し、「ヒガシサーキット」のメニュー改善に取り組みたい。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 91.7%
 体育の授業が楽しい 95.8%

事例6

投げる動作の向上～体育館にタコ糸と紙コップ～

長岡市立希望ヶ丘小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- ・昨年度の取組から、全身持久力・敏捷性の向上が見られた。
- ・筋持久力・全身持久力の向上をめあてに体育授業に補強運動などを取り入れる。
- ・継続的な運動と記録計測により、目標をもち続けながら仲間とともに運動に親しめるようにする。
- ・「適切な運動」「メディアとの適切な関わりによる十分な睡眠」の2つのめあてを設定し、継続的な取組によって身につけられるようにする。

2 実践の概要

(1)ICT を活用した授業実践

〈タブレットを活用した授業〉カメラ機能と、ミライシードのオクリンクの機能を生かして実践を行っている。これまで、自分の動作を撮影し動きの確認などでタブレットの活用を継続している。



(2)遊びから運動につながる活動・行事の実施

〈ボール投げの練習を日常に取り入れた実践〉体育館に、タコ糸と紙コップを使用して、リリースポイントや投げる動作の向上をねらい、遊び場を設けた。休み時間に誰もが取り組めることや、的を用意したことで、楽しみながら取り組む児童の姿があった。体力テストの結果では、ボール投げで県平均の値を上回る学年が出てきた。



〈全校での縄跳びイベントの実施〉冬季は降雪のため外で遊ぶことができなくなり、室内で過ごす時間が増えるため、縄跳びを全校で推奨している。各学年の目標とする跳び方を設定し、児童会主催のイベントを実施した。休み時間にも、「全校縄跳びタイム」と称して、体育館全体で縄跳びができる時間を設定した。異学年での教え合いや、教師との競い合いを楽しむなど、寒い時期にも体を積極的に動かそうとする児童が多く見られた。



【写真左】教師と児童による二重跳び対決

【写真右】縄跳びタイムで異学年と交流する姿

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き	88.0%
体育の授業が楽しい	82.0%

事例7

朝の運動を習慣化

～ランニング週間と縄跳び週間を設定～

柏崎市立剣野小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

運動への関心は高く、体育の授業では、意欲的に活動に参加する児童が多くいる。しかし、例年の体力テストの結果を見ると全体的に基礎体力や運動能力が低下している。気温の上昇やコロナ禍を経て、体育授業における運動量の確保が難しくなったことや、メディアによる運動離れが原因と考えられる。また、授業中や休み時間に積極的に運動を行う児童に偏りがあり、運動が好きで進んで取り組む児童と、苦手意識が強く消極的な児童の二極化が起きてしまっている。今後の目標として、児童が運動に親しみやすい環境を作っていくことが必要である。そのため、体育の授業では、授業時間を極力運動に当てられるように準備や学習カード、タブレット端末を活用していく。また、行事やイベントを通し、体育以外で全校が運動に触れる機会を確保していく。全校でめあてを持ち、意欲的に活動させていきたい。

2 実践の概要

(1)各種運動週間の実施

今年度は、児童の基礎体力の向上と、運動への関心を高めることを目的として、児童が日常的に運動に親しむことができるような取組を多く行った。その一つとして4月からランニング週間を行った。登校後、支度を終えた児童から体育館へ行き、体育館の外周を走るという内容である。また、自分が走った回数をランニングカードに記入させ、毎月、その月に多く走った児童を掲示した。週間中には、できる限りたくさん走ろうと、素早く支度を済ませ、体育館へ行く児童の様子が多く見られた。その後、ランニングの取組を生かして児童会主催のイベントを行ったところ、多くの児童が参加し、楽しく走ることができた。結果としてシャトルランの結果が全体的に昨年度よりも向上し、体力の向上が見られた。また、12月からは縄跳び週間を実施し、ランニング同様、朝の時間を活用して短縄跳びに取り組ませた。朝の運動が習慣化したおかげもあり、多くの児童が積極的に縄跳びを行っていた。縄跳びに関しても、「縄跳び大会」を開催したところ、多くの児童が参加し、自分の力を伸ばそうとしていた。



(2)ICTを活用した体育学習の充実

各学年の体育学習において積極的にICT機器を導入した。主に、児童個人のタブレットを学習に持参し、様々な動きを撮影したり、友達と見比べ合ったりして、技術的な練習や、相互評価に活用した。また、お手本となる動画や画像を事前にスクールワークを活用して配付することで、児童が見たいタイミングでお手本の動きを確認したり、自分の動きと比較したりしながら、効率よく学習を行うことができた。



3 成果と課題

運動分野では、今年度の取組により、運動をすることが児童にとって馴染みやすく、楽しいものになったと考えられる。また、個々の頑張りを記録、掲示することで、お互いに認め合い、さらに高みを目指す良いきっかけとなっていた。課題として、運動に積極的な児童が多く見られた一方、まだ、苦手意識の強い児童も見られる。個々のレベルに応じた無理のない取組ができるように活動を工夫していきたい。また、夏場の猛暑により、運動が制限される期間が長く続いた。その間でも運動に対する興味をもてるような取組を取り入れていきたいと思う。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 71.4%
 体育の授業が楽しい 81.0%

事例8

佐々木体力パワーアップ通信で職員意識を高める

新発田市立佐々木小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

当校の子どもたちの体力は、県平均と同等かそれ以上である。普段外遊びを推奨しているため、元気に体を動かす子どもが多いことや、遠方から徒歩で登下校することから、体力レベルが高い子どもが多いと考えられる。現在、持久走記録会やなわとび運動で全校統一のカードを使用している。しかし、秋や冬の体育的活動に偏り、一年を通して、筋力・筋持久力を高める運動は組織できていない。

【目指す姿】（運動面）：運動を楽しみ、進んで運動する子。自分の力を試したり、仲間と励まし合ったりすることで、記録を向上させたり新しい技を習得したりするなどの喜びや感動を味わう。

2 実践の概要

(1)ICT 機器（一人1台端末）の活用[主にマット運動の学習カードとして]

マット運動の学習カードを作成し、ロイロノートの学内共有の資料箱に画像を保存し、活用できるようにした。「前回り系」「後ろ回り系」「倒立系」の3つの分類に分け、授業で活用しやすいようにした。実際の授業では、学習に必要なカードを教師が事前にピックアップしておき児童のタブレットに配付したり、拡大印刷して指導に使ったりした。動きのポイントが文字とイラストで表されており、実際に教師が模範の動きが出来なくても、児童は学習カードを見て動きのポイントを意識しながら学習を進めることができた。教師、児童双方にとって有効な ICT 機器の活用方法であった。



(2)職員に向けたよりの発行による職員への運動例の紹介

年間指導計画の内容を参考に、職員に向けたよりの（佐々木体力パワーアップ通信）を発行し、運動のポイントや運動例、授業アイデア等を紹介した。投動作（左写真）では、写真付で動作をコマ送りにしてポイントを説明したり、鉄棒運動（中写真）では、イラスト付で運動例を紹介した。また、持久走記録会に向けて試走の予定をカレンダー形式（右写真）にまとめ、授業準備や学習計画作成の時間を有効に使えるように工夫した。運動例や授業アイデアを職員向けに紹介することで、各職員によりよい体育授業に向けて意識を向上することに役立った。



3 成果と課題

- ・ICT機器の活用によって、自分の動きを客観的に見たり、友達の動きを参考にポイントを見つけたりすることで、これまで以上に学習効果を高めることができた。
- ・場の設定の工夫や、学習カードのデータ化などの取組によって、児童に運動の楽しさや目標をもって運動することのよさを味わわせることができた。
- ・ICT機器の活用場面や活用方法について実践を積み重ね、より効果的な活用方法を探る必要がある。また、実践例を校内で周知するなど全学年で活発化させる手立てが必要である。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き
93.5%
体育の授業が楽しい
93.5%

事例9

ICT を活用した自己評価と他者評価の共有

長岡市立表町小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- ・運動能力や体を動かすことに対する意欲の差がある。
- ・休み時間に体を動かして遊ぶ児童は多いが、固定化している。
- ・互いに教え合いながら、運動することができる反面、自ら工夫して運動に取り組むことに課題がある。
- ・基本的な生活習慣が身に付いている児童が多いが、家庭により差がある。

2 実践の概要

(1)ICT を活用した自己評価と他者評価の共有

・体育の振り返りをGoogleFormsやGoogleスプレッドシートに記述する。
・マット運動で個々の到達状況をミライシードのオクリンクに記録する。
体育授業の振り返りを記述することで、技能を高めるためにどうしたらよいかを考えながら練習に取り組むことができた。また、思考を表出し書き溜めることで、教師からの価値付けを行うことができ、児童は自己の成長に気付いた。練習過程での記録を蓄積したり共有したりすることにより、振り返りに具体的な記述が見られるようになった。

できるわざもつやせるようにがんばろう！	できるわざがレベルアップをねがそう！
おぎ	マツシロジツ
前てん	まっすぐ
側きやく前てん	ほじょあり
後てん	ほじょあり
側きやく後てん	ほじょあり
そくてん	ほじょあり
のほりさか立ち	ほじょあり
かべとうりつ	ほじょあり
丸太	マツからもち



(2)動画による振り返り

・練習動画を撮り、動きを確認する。
マット運動の技能を高めるために、友達からアドバイスをもらったり、自分が意識したことが実際にできているかを見てもらったりした。他者から見てもらうだけでなく、自分の動きを動画で記録し確認することで、よりよくしようとする意識が高まった。

(3)体育学習の成果の披露、児童が内容を考え主体的に参加したり、異学年交流したりする運動会



種目は「50m走」「リレー」「縦割り班種目」と精選した。「50m走」と「リレー」に関しては、体育授業で体力向上やバトンパス練習を行い、その成果を披露した。「縦割り班種目」は、児童会の運営委員会が「パネルパズル」という種目、スポーツ委員会が「大玉わっしょい」という種目を企画立案して実施した。パネルのデザイン案を5・6年生に募り、タブレットを活用して制作活動を行った。運動が苦手と感じている児童も種目以外の面で運動会に深く関わり、行事に主体的に参加することにつながった。



当校の伝統行事である「5年生 海の学校」では、全員が2000m完泳という目標を設定し、それに向けた練習を通して、泳力の向上を図るとともに、仲間と励まし合い課題を解決しながら、目標を達成することの喜びを感得できるようにした。「6年生 山の学校」では、気力、体力の向上と目標達成の喜びを感得する貴重な行事と位置付け、実施した。登山当日まで、日常の学校生活の中でも総合的な学習の時間の校区巡検と関連させ、長距離を歩くことにより、体力向上を図り、体育学習においても行事と関連させた学習を位置づけた。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 80.0%
 体育の授業が楽しい 100.0%

事例 10

ボール投げ上げで跳び上がる感覚

～工夫されたメニューで体力向上を目指す～

見附市立田井小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

体育授業を工夫し、苦手なことを克服する力を育成する。運動に楽しんで取り組む児童が多いが、苦手な運動でも粘り強く取り組むことに課題が見られる。体育の授業で運動量を確保したり、スモールステップで段階的に技能を身に付けられるようにする。

メディアコントロールを意識した生活を送ることができる児童を増やす。昨年度の保護者アンケートで、メディア時間を守れていない児童が多いことがわかった。家庭と協力し、児童がメディアコントロールできるように働きかけていく。

2 実践の概要

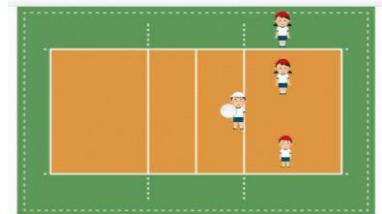
(1)5、6年ソフトバレーボールでの ICT 機器の使用

研究主題である「考えを深める子」の育成を目指し、5、6年生のソフトバレーボールの授業で ICT 機器を取り入れた。子どもたちが思考を可能化するツールを手立てとして提供することで対話を推進することを目指した。Google Jamboard でコート図を背景に設定し、人のアバターやボールは動かせるようになっている。説明をする児童は、人やボールをクリック操作で動かしながら説明を行った。また、試合の様子を審判の児童が録画した。次の時間にその動画の一部を切り取り、話合いの前に視聴し、作戦会議やチーム練習の参考になるようにした。



(2)ゴーゴータイムを使った体力の向上

「ゴーゴータイム」という休み時間に全校で運動をする時間がある。その時間に全校で体力テストの練習・計測を行った。高学年が低学年に正しいやり方を教えたり、記録を計り合ったりして協力して体力テストの練習をした。また、3分間走を行った。子どもたちは持久走カードを何マス塗るのか目標を立て、目標達成に向けて一生懸命に走っていた。ゴーゴータイム後も自主的に走る児童やゴーゴータイムがない日も休み時間に3分間走をするなど、運動が習慣化している児童も見られた。



(3)体力テストの補習

体力テストの結果を受け、「50m走」と「立ち幅跳び」が全体的にもっと伸ばしたほうが良いことが分かった。〈50m走〉ゴールの先に具体物を置いて走り抜ける練習や腕の振りの大切さに気付かせ、力強い腕の振り方を練習した。〈立ち幅跳び〉立ち幅跳びにつながるようなサーキットトレーニング（スキップ→ボックスジャンプ→ボール投げ上げ）を行った。ボックスジャンプでは、腕の振り上げとジャンプのタイミングを合わせる練習をした。また、体全体で跳び上がる感覚をつかむために、ボールの投げ上げを行った。ある程度の重量のある大きいボールを使用することで、跳び上がる動きの練習をした。



3 成果と課題

- ・Jamboard を使うことで、よりゲームの具体的な動きが分かりやすくなり、対話も活発に行われた。しかし、一人一台端末で見ると、タイムラグがあり、話している人が動かしたときに動かず、伝わらない場面があった。
- ・全校で行うことで、横だけでなく縦のつながりの中で競い合ったり、協力し合ったりする姿が見られた。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 92.4%
 体育の授業が楽しい 97.5%

事例 11

**体カテストの分析と
 学年ごとの準備運動メニューの工夫**

上越市立高志小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

○めあてに向かって、根気強く運動する

「試しの活動」や前年度等の活動の記録を基に、自分に合っためあてを立て、主体的に遊びや運動に取り組む。仲間と自分の活動を比較しながら、ともによりよい活動になるよう支え合い、励まし合いながら運動する。

○望ましい基本的生活習慣を身に付ける。

早寝、早起きや朝ごはんを確実に食べるなど、規則正しい生活の大切さが分かり、実践する自立性を養う。情報モラルの理解、メディア機器がもたらす健康被害について理解を深め、学校や家庭での約束を守りながらメディアとかかわる自律性を養う。

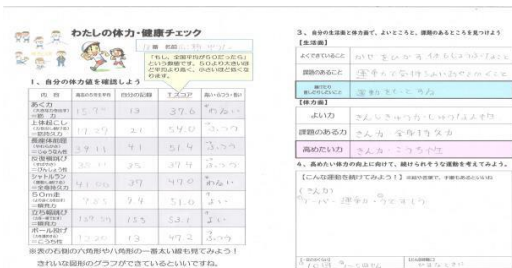
2 実践の概要

(1)体カテストの分析と結果を元にした学年ごとの準備運動の工夫

【概要】昨年度は持久力の向上を目指し、授業前の準備運動として3～5分間走を導入したことで、持久力の改善につながった。今年度は、ある力に特化せず、体カテストの結果や各能力を意識し、自学年の課題能力の向上を図るための継続的な運動を導入として取り入れている。

特に高学年では、自身の結果を見直し、必要な運動を考え、カード(右下)をまとめる学習を行った。その運動を継続したり、授業前に全員で取り入れたりすることで継続して体力と向き合うことができた。

【成果】高学年の取組では、一つ一つを記録としてしか見ていなかった今までに対し、体力のバランスや全国との比較を行ったことで、自分の体力について真剣に考えることにつながった。また、自分で考えた運動が取り入れられることで面白さや意欲の向上につながった。授業前の運動では、鬼ごっこや柔軟体操等、運動遊びを意図的に実施し続けたことで、県平均には及ばないものの、多くの種目、学年で昨年度の校内平均を上回った。



(2)運動委員会主催「運動リレー大会」「ドッジビー大会(3学期予定)」

【概要】運動委員会に今年度取り組みたいことを問うと、全校で取り組めるスポーツ大会がしたいと答えた。また、体カテストで試される力を意識したスポーツ大会があるといいというヒントの元、子ども達が話し合った。運動リレー大会では、お題に書いてある運動(反復横跳びなど)を行ってタッチするリレーを企画した。

【成果】2学期リレー大会では、全校のおよそ1/3の児童が参加した。企画から本番の運営に至るまで、教師が「やろう」と促したものはなく、子どもたちの意欲が大会を動かしていた。



(3)栄養教諭、養護教諭による授業及び指導

【概要】学年や児童の実態、学習内容に合わせて担任と連携を図りながら行った。授業だけでなく、生活課題のある児童やその保護者への個別の啓発指導も積極的に行った。

【成果と課題】肥満やゲーム依存による生活習慣の課題解決、栄養指導等は、担任の知識だけでは難しい中、専門的な立場から指導を行うことで、説得力が高まり、大きな学びにつながったと考える。



スポーツ・運動が好き 92.3%
 体育の授業が楽しい 92.3%

事例 12

体力テストチャレンジコーナーの設置

長岡市立十日町小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- ・昨年度の取組から、全身持久力・敏捷性の向上が見られた。
- ・筋持久力・全身持久力の向上をめあてに体育授業に補強運動などを取り入れる。
- ・継続的な運動と記録計測により、目標をもち続けながら仲間とともに運動に親しめるようにする。
- ・「適切な運動」「メディアとの適切な関わりによる十分な睡眠」の2つのめあてを設定し、継続的な取組によって身につけられるようにする。

2 実践の概要

(1)体力テストの結果を受けた重点種目の設定/体力テストチャレンジコーナー設置

6月に実施した第1回体力テストの結果を体育部で分析した。その結果、昨年度の学校平均値を下回った学年が多くあった「上体起こし」「シャトルラン」を重点種目に設定した。また、体育部より下記のような「体力テストチャレンジコーナー」を設置したり、体育授業内には、筋持久力や持久力向上を意識した運動を積極的に取り入れたりするように呼び掛け、実践した。

①ラダートレーニングコーナー

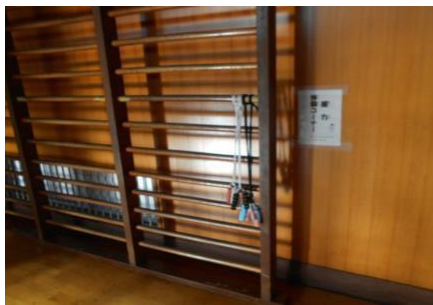
右の図を体育館にラダートレーニングメニューを掲示し、児童が必要に応じて確認しながらできるようにした。また、右のようにQRコードをタブレット端末で読み込むことによって動画で動きを確認できるようにした。



②立ち幅跳びチャレンジコーナー

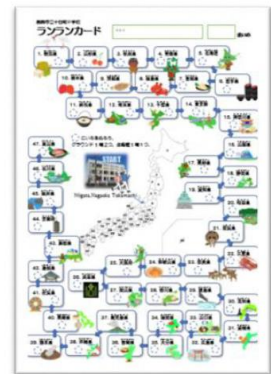


③握力チャレンジコーナー



④ランランカード

右上のようなカードを作成し、マラソン練習を実施。自分で目標やめあてをもち、運動に取り組むことで、持久力の向上と気力の充実を図った。



(2)ICT 機器の活用

器械運動、動画撮影による技のふりかえり、技動画を手本としての活用

3 成果と課題

(1)体力テストの結果を受けた重点種目の設定については、「上体起こし」「シャトルラン」を重点種目に設定し、2回目の体力テストを実施した。第2回の結果、第1回より向上した割合が上体起こしは41.4%、シャトルランが45.16%だった。体育の授業内で重点種目を意識した運動メニューに今後も継続して取り組んでいきたい。

(2)ICT機器の活用については、器械運動時に動画撮影やタイムシフトカメラアプリによる自分の技のふりかえりや技動画を見て手本としての活用をした。自分たちの技の動きを客観視でき、児童同士で自分の動きの動画とお手本の動画を見比べながらアドバイスをし合う姿が見られた。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 92.3%
 体育の授業が楽しい 85.9%

事例 13

課題に応じた授業のモデルプランの作成と活用

胎内市立中条小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

50m走と立ち幅跳びの記録向上が課題である。どの学年の児童にとっても、より効果的な指導や活動が行えるように、作成したプランの見直し・改善を図り、記録の向上を図っていく。既存のモデルプランの改善とともに、他の種目についてもモデルプランの作成と活用を進めていくことで、児童の総合的な体力の向上を目指していく。

また、今年度は、個別指導の強化と下校後の過ごし方について、丁寧な指導を行い、カードの回収率を上げることで、児童のより良い生活習慣がメディアコントロールへつながっていくことを目指す。

2 実践の概要

(1)重点単元の設定と、授業のモデルプランの作成・活用

前年度の体力テストの結果から、課題の見られる「50 m走」と「立ち幅跳び」の2種目について、記録向上を目指して重点単元を設定し、指導のポイントや具体的な活動内容を示した授業のモデルプラン（低・中・高学年用の3種類）を、体育部で検討して作成した。児童の実態や発達段階を踏まえた上で、全ての学年でモデルプランを活用して授業を行った。

(2)学習カードの作成・活用

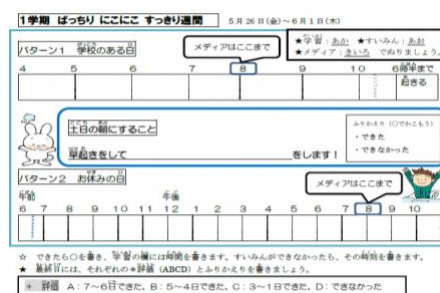
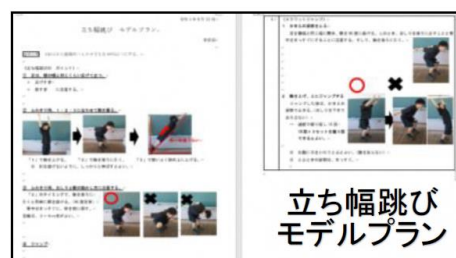
「50 m走」の学習の際に、児童自身が走り方やポイントについて振り返ったり、記録の変容を実感したりできるように学習カードを工夫した。立ち幅跳びにおいては、1学期段階の自分の記録を意識して取り組めるように結果を一人一人に伝え、その記録を上回れるように目標設定し、記録向上に向け取り組んだ。

(3)ICTの活用について

モデルプラン授業実施前に、単元における体の使い方や動きについての動画を視聴し、ポイントを確認した。上学年では、タブレットのビデオ機能を使い、自分の動きや姿勢を確認しながら、授業を行った。

(4)「ばっちり にこにこ すっきり週間」の実施

学期に1回、中学校区での家庭学習強調週間に合わせて、「早起き」や「メディアコントロール」などの生活習慣に関する保健教育を実施した。9年間の保健指導計画をもとに、学年に応じた指導を行っている。



3 成果と課題

モデルプランを作成・活用したことで、体力向上に向けた指導のポイントや活動を学校全体で共有することができた。また、児童自身が過去の記録を把握し、自分の目標を設定することで自分の記録の現状と目標を常に意識しながら活動することができた。

一方、体力テストや一学校一取組の実践から、学年間での体力テスト面での差が大きく、学年の実態に合った取組を考えていく必要があると考える。立ち幅跳びの記録が向上した児童は、全体で75%だった。モデルプランを活用し、跳ぶ運動を意識した運動を取り入れたが、実施できる時間の確保が難しく、学年によってあまり向上が見られない学年もあった。準備体操などに跳ぶ運動を取り入れるなどして継続的に跳躍力を意識した運動などを考え、長期的に取り組んでいくことも必要であると感じた。

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 100.0%
 体育の授業が楽しい 100.0%

事例 14

保健体育委員会による
 「つくしっ子タイム」で調和のとれた体力づくり

糸魚川市立中能生小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

運動意欲の向上を目指して、子どもが楽しみながら運動できる機会を設定し、運動環境の整備に努める。→体を動かして遊んだり、運動したりすることが好き 80%以上

児童個々の運動面のよさや、課題の向上を目指した取組を行う。→自分の体を知り、めあてをもって取り組んでいる 80%以上、個の体力テストの結果が前年度を維持または向上する 90%以上

生活習慣の改善に向け、家庭や関係機関と連携して取組を推進する。→家庭で決めた就寝時刻を守っている 90%以上

2 実践の概要

(1)ICT 機器の活用

マット運動や表現運動では、タブレットを使用し動画で撮影した。マット運動では、自分の動きを客観視することで、動きの改善を図った。また、よりよい技の出来栄となるように、タブレットで撮影した動画をお互いに見合いながら、よいところやアドバイスを伝えた。連続技の組み合わせを考えるにあたり、ジャムボードを活用した。表現運動では、ダンスの振付をタブレットで検索し、自分たちの振付に取り入れたり、動画を撮影してよりよい動きになるように、練習したりした。

【成果】タブレットでマット運動やダンスを動画撮影することにより、自分の動きを客観的に見たり、話し合い活動に活用したりできた。タブレットを介して、児童同士の対話も活発になり、教え合いも深まった。また、動画で撮影することで、児童の意欲も高まり、熱心に練習に励む姿も多く見られた。マット運動の連続技を組み合わせるために、ジャムボードを活用した。技の順番を簡単に入れ替えられるので、練習をしながらスムーズに演技できるよう工夫していた。

(2)つくしっ子タイム

全校児童のバランスの良い体力の向上を図るため、全校運動の時間「つくしっ子タイム」を設定して実践を行った。

（実施日）火・木曜の昼休み後の15分間

（活動の実際）・全校鬼ごっこ・5分間走・しっぽ取り・ドッジボール・長縄跳び・登り綱など

保健体育委員会が毎回計画を立て、鬼ごっこやレクリエーションなど様々な全校遊びを行った。鬼ごっこでは体力差を考慮して学年の組み合わせを考慮して鬼を設定し、様々な学年が協力して運動できるようにした。また、ファミリー班（縦割り班）で、長縄跳びや登り綱などにも挑戦した。

(3)学習カードの活用

マラソン記録会に向け、全校でマラソンカードに取り組んだ。今回のカードは、走った距離を明記し、意欲をもって練習に取り組めるように工夫した。また、取組の様子を掲示し、個人の意欲喚起につなげた。3学期には、縄跳びカードにも取り組む予定である。

【成果と課題】

全校児童は、つくしっ子タイムに意欲的に取り組んでいる。どの学年の児童も、同学年の人数が少ないこともあり、普段の休み時間では集団でする遊びがなかなか成立しない。

そのため、つくしっ子タイムの集団遊びを楽しみにしている。また、全校で取り組むことで普段あまりしない遊びや運動にも挑戦する場となった。マラソンカードには、休み時間も意欲的に取り組み、マラソン記録会では、自己ベストを更新する児童も多かった。取組の様子を掲示することにより、互いに競い合う姿も見られた。

学習カードへの取組は、個人差が表れる。運動に消極的な児童も、意欲をもって取り組めるよう、カードの内容を工夫したり、運動する場を設定したりするなどしていきたい。



〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 75.0%
 体育の授業が楽しい 100.0%

事例 15

チームの動きを分析・評価する
 ～ゴール型運動での ICT の活用～

糸魚川市立根知小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

進んで体を動かし、望ましい生活リズムを身に付ける子

【体力向上のために】○柔軟性や筋持久力が高まる運動や遊びに力を入れます。○体育学習カードを効果的に活用し、粘り強く運動に取り組む機会を設けます。

【望ましい生活リズムの定着のために】○生活習慣について学ぶ機会を設定します。○望ましい生活を身に付ける「生活リズム強調週間」を実施するとともに、その成果・課題をたより等で発信し、家庭や地域へ啓発を図ります。

2 実践の概要

(1)体育の授業における ICT の活用について

ゴール型運動を中心に iPad の動画撮影アプリを使って自分の動きを確認した。ゆっくりと再生したり、気になるところで停止したりして、細かな体の動き、チームの動きを客観的に見ることができた。表現リズム遊びの際、動画配信サイトを参考にして振付の練習をしたり、動画撮影アプリで記録を残して、ダンスの出来栄を確認したりすることができた。



動画撮影アプリでとった動画の確認とよかったプレーを大型モニターで共有する様子

(2)望ましい生活リズムに向けた保健指導

生活リズム強調週間を設定し、下学年はモンスター攻略ブック（※糸魚川市が作成する基本的な生活習慣の定着を図るハンドブック）、上学年は根知っ子いきいきカードを用いて、メディアを上手にコントロールすることを中心に生活習慣の見直しを図った。今年度は全校で「親子健康教室」を実施し、保護者と一緒に生活リズムの見直しを行った。高学年は外部から講師の方を招いて、保護者と一緒に朝食の大切さを学び、実際に調理する活動を行った。自分たちの生活について考える機会となった。



(3)他学年・他校との合同体育

複式学級のため、4から6年生までの合同体育を週1回設定し、ゲーム領域を中心に指導を行った。水泳の授業は全校合同で行った。水泳最終日には、中・高学年が記録会を行い、泳ぐ姿を見てもらうことができた。低学年は高学年の泳ぎを間近で見て、応援することで来年度以降の意欲につながった。陸上運動でも、中・高学年で合同で体育を行った。中学年の児童は、高学年に負けないように一生懸命走ったり、高学年の動きを参考に自分の記録に挑戦したりすることができた。高学年は、中学年にアドバイスをしながら、自分の動きを分析し、記録を伸ばすことができた。また、高学年は市内の陸上大会に参加した。5年生は他校の児童（6年生）から刺激を受け、来年度に向けて意欲を高め合うことができた。6年生は入賞する児童が多く、自分たちの運動能力について自信を付けることができた。



〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 94.7%
 体育の授業が楽しい 94.9%

事例 16

体カテストデジタル集計アプリの使用

村上市立村上小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

体を動かして遊ぶことを好む児童が多い。休み時間には外や体育館等で遊ぶ児童が多い。しかし、上学年になるにつれて体育授業の好き嫌いの二極化がある。メディア（テレビ、インターネット、ゲーム）の接触時間が多い。結果、就寝時刻の遅い子が多い。

今年度の目標とする児童の姿①運動を楽しんでいる児童の割合を90%以上にする。②体育授業以外で運動をしたり、体を動かして遊んだりしている児童を80%以上にする。③自分で決めた就寝時刻を守っている児童の割合を75%以上にする。

2 実践の概要

(1)体カテストデジタル集計アプリ「ALPHA」の活用

体カテストの測定結果を児童がタブレット上で入力・編集できるアプリを導入した。体カテストの期間から児童に体カテストの担当教員がアプリの使い方を紹介し、活用しながら測定を行った。

①児童自身が記録の伸びを実感

昨年度のデータや前回の測定結果を見比べることができ、どのくらい記録が伸びたのか、得点はどのくらいかを児童がその場で見る事が可能であり、児童がめあてをもって体カテストの練習に取り組むきっかけにつながった。使用してみて、児童からは「一年間でどれくらい記録が伸びたか、自分がどのくらいのレベルにいるのかが分かった。」といった感想を得ることができた。

②お手本動画・アドバイスの表示等、個別最適化された学習

測定方法・測定のポイントについて児童が自分で動画を選んで確認し、測定結果から各個人へのアドバイスやトレーニングの動画が表示されるなど個別最適化された練習・測定を行うことができた。お手本動画は、記録を伸ばすコツについて分かりやすく紹介しており、待ち時間に動画で確認を行うことにより、児童は見直しをもって次の種目に臨むことができた。

個人の記録の伸びを実感



測定結果からアドバイス



(2)様々な運動領域でのタブレットの活用

年間を通して、複数の運動領域においてタブレットを活用した体育授業を全担任で実施した。児童が自分の動きを確認したり、ゴール型ゲームで、チームが得点するために一人一人がどう動けばよいかの作戦を立てたりすることに、活用した。児童が自分の動きを確認し、次にフィードバックすることにより、考えながら運動する楽しさを実感させることにつながった。

(以下は、体育を担当した教員のタブレットの活用場面)

- マット運動のお手本動画の視聴や友達同士での試技を撮影した。
- 運動のポイントをまとめる活動を行った。
- 高跳びのコツや体の使い方を映像で示した。学習の振り返りをドキュメントで書かせた。
- Jamboard に長距離を走った時の心拍数を記録した。

3 成果と課題

ALPHA を活用することにより、全国平均と比べて自分の記録はどのレベルに位置しているかがすぐに分かり、児童の意欲を持続させることに有効であった。しかし、アプリだけでは運動が苦手な児童に対する技能向上の取組としては十分ではない。ALPHA や ICT を活用しながら、どのような授業を展開していくことが児童の体力向上や運動する楽しさにつながるのかを来年度以降も模索していく。

事例 17

課題に合わせたプログラムを設定した チャレンジタイム

十日町市立鎧島小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

年間を通して毎週月・水・木曜の業間に行う“チャレンジタイム”（マラソンコース等を走る、なわとび、集団遊び等）で体力づくりに励んでいる。また、3年生以上が参加する課外活動（陸上、水泳、スキー）では、各種大会や個人の目標に向かって一生懸命に練習に取り組んでいる。また、「自ら考え行動できる力を育てる」という重点目標を達成するため、粘り強く運動に取り組んだり、互いに励まし合って活動したりしている。協力し合いながらそれぞれの夢や目標に向かって努力する児童の育成を目指していく。

2 実践の概要

(1)体力の向上を図る業間体育の取組

週3回、業間体育（チャレンジタイム）を実施した。春から秋の晴天時には、主に約1.5kmの特設マラソンコースを走る持久走を行った。毎回タイムを計測し、カードに記録を蓄積していくことで、自己ベストタイムや学年記録を意識して取り組めるようにした。雨天時や冬期には、体育館で鬼ごっこや縄跳び、体作り運動などを行い、楽しみながら体力を高めることができた。持久力に比べ調整力が低いという実態の改善に向け、今年度は用具を使った運動遊びやコーディネーショントレーニングを意識的に取り入れた。また、春の体力テストの結果で、「立ち幅跳び」が落ち込んでいたため、筋パワーを高めるためのトレーニングメニューを紹介し、全校で取り組んだ。また、年2回の校内マラソン大会では、過去の記録と比較し、タイムの短縮があった児童を表彰する「タイムアップ賞」、その中で一番タイムを縮めた児童を表彰する「タイムアップ大賞」を設定した。

〈成果〉

2学期末の児童アンケートでは、「体力やあきらめずにやり通す力をつけるために進んで運動した」の項目で、93%の児童が肯定的な回答をした。体力テストでは特に持久力の数値が高く、ほとんどの学年で県平均を上回った。また、記録の落ち込みが見られた筋パワーについては、筋パワーを高める運動を業間体育や家庭でも行い、その後の秋の計測では、ほとんどの学年で平均値が春の記録を上回った。児童の実態に応じて業間体育の内容を工夫し児童の能力を高めることができた。

〈課題〉

筋パワーについては一定の効果があったが、用具を用いた運動や身体の巧みな操作といった運動については、苦手としている児童が依然として多い。今後もいろいろな種目にふれる機会を設定し、バランスよく運動能力が身に付くように指導を継続していく必要がある。

(2)保健・体育授業の工夫・改善

ボール運動（ベースボール型）では、ロイロノートに野球の白線とベースが書いてある物を用意し、作戦ボードとして活用できるようにした。走る運動では、リレーの学習とハードルの学習にICT機器を活用した。バトンを渡す場面を撮影したり、ハードルの跳ぶ瞬間の様子をスローモーションで撮影したりして振り返れるようにした。

〈成果〉

ボール運動では、ホワイトボードとは違い、記録に残せるため、単元の最後には児童がこれまでの作戦を振り返ることができ、単元を通しての個人の成果を感じやすくなった。



〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 85.1%
 体育の授業が楽しい 89.2%

事例 18

**フィットネスタイムと
 タイムマネジメントデーの設定**

阿賀野市立安田小学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

昨年度までの体力テストの結果を見ると、反復横跳び(敏捷性)やシャトルラン（全身持久力）が県平均を下回っている傾向がある。ストレスや失敗に耐えられず、粘り強く、最後まで取り組もうとする児童が少ない傾向がある。昨年度の学校評価やメディアセルフチェック等の結果を見ると、メディアコントロールに対する意識が低い傾向がある。進んで運動をしている児童の割合を80%にする。メディアにふれる際に、家で決めた時間（生活実態に合わせたタイムマネジメント）を守ることができたと答える児童を85%にする。

2 実践の概要

(1)ICT 機器を活用した体育授業の工夫

課題の可視化カメラ機能を活用し、児童が互いの試技動画を撮影する活動を行った。自分の動きを動画を通して確認することで、自分の課題を知り、改善点を明確にすることができた。

〈成果と課題〉

試技の撮影は、児童が自己の課題を可視化することにつながり、課題解決のための手助けとなる場面が多く見られた。また、撮影した動画を根拠として、アドバイスするなどの対話活動が盛んになる様子が見られた。さらに、ワークシートなどを電子化し、そこに撮



影した画像や動画を貼り付けることで動画をもとにした振り返りができたり職員も児童の実態を把握して次時の計画を立てたりすることができた。一方、体育授業でのタブレット操作の使用は、発達段階を考えたとき低学年では難しい。効果的な活用方法についての研修等の機会を設け、タブレットの扱い方やワークシートの共有を行うことで有効に活用する方法を検討していきたい。

(2)運動の意欲を高めるための活動（フィットネスタイム）

「進んで運動している児童」を目指し、児童が自主的主体的に運動に取り組むとともに、運動の楽しさを味わえる活動を学期毎に計画した。

- 活動内容 1 学期…体力テストに向けた活動（跳躍運動、ソフトボール投げ、反復横跳びの体験）
- 2 学期…ダンス（1年生が学習発表会で踊ったダンスを踊る。ペア学年で実施）
- 3 学期…風船バレーボール（縦割り班で実施し、学年を超えて楽しく体を動かす）

〈成果と課題〉

運動機会を増やすだけでなく、異学年交流の場になり、全校で楽しみながら運動に親しむことができた。一方、フィットネスタイムの時間だけでは、運動の習慣化にはつながりづらい。児童が日常的に楽しみながら運動に親しむことができる場を常設したり、家でもできる運動を提示したりするなど、学校全体として取り組んでいくことが必要であると感じた。

(3)健康教育（タイムマネジメント・メディアコントロール指導）

- ①年に8回のタイムマネジメントデーを設定し、家庭の中でメディアコントロールをするきっかけをつくり、意識の醸成やタイムマネジメントをする力の向上を図った。
- ②メディアセルフチェックを踏まえた啓発活動 昨年度のアンケートの結果から、当校の児童はメディア依存に対する意識が低い傾向があることが分かった。そこで、メディアへの依存度を確認するセルフチェックアンケートを2回実施し、それらデータを基に各学級での指導を行った。

〈成果と課題〉

タイムマネジメントデーの実施、PTA 講演会、メディアセルフチェックの取組などによって、児童がメディアとのかかわり方について考えるようになり、保護者の協力も得られるようになった。今年度は、継続的に「けんこう部だより」を発行した。今後も継続的な啓発を行い、家庭と連携しながら取組を進めていく。

事例 19

〈スクールデータ〉

ALL 妙高で運動する機会を創出

スポーツ・運動が好き 83.3%
 体育の授業が楽しい 82.7%

妙高市立新井中学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- ・運動に親しむ心を持ち、体育の授業や部活動に主体的に取り組む生徒
- ・自分の活動目標を設定し、その達成に向けて真摯に取り組む生徒
- ・自らメディア接触時間をコントロールし、自律的な規則正しい生活を送る生徒
- ・困難なことにもあきらめず、最後までやり抜く生徒

2 実践の概要

(1)保健体育授業の工夫・改善

- ①ICT 機器（タブレット端末）を活用した授業実践・実技分野、保健分野において積極的にタブレットを活用した。実技分野では動画を撮影し、運動の分析を行った。また、授業アンケートの集計などにも積極的に活用した。各単元のまとめレポートはタブレットで作成し、効率化を図り、写真やイラストを用いて学んだことをレポートにまとめ、学びを深めた。
- ②体づくり運動の工夫・各領域の特性に応じた準備運動やトレーニングを実施した。トレーニングでは、サーキット運動やペース走を取り入れ、目標をもって飽きずに取り組めるように工夫した。
- ③冬期間の体力向上プログラムの実施・運動頻度や時間が低下しがちな冬期間に、授業の始まりに5分間走を取り入れることで持久力の向上を目指した。全校体制で行うことで課題である全身持久力の向上に励んだ。

(2)保護者・地域との連携

- ①ALL 妙高地域スポーツ・文化活動推進事業の取組
今年度から妙高市にある3つの中学校が連携し、市内の中学生がスポーツや文化活動に親しむことができるように妙高市全体による地域事業として活動がスタートした。自分の興味関心に応じて種目を選択し、活動に取り組んだ。
- ②ウィンタースポーツ教室の実施・地域の自然を生かしたウィンタースポーツ教室を冬季に実施する。
今年度よりアルペンスキーだけでなく、スノーボードを選択肢として取り入れたことでウィンタースポーツに親しみながら技術の向上を目指すとともに、生涯にわたりウィンタースポーツに親しむ心情を育てたい。

3 成果と課題

タブレット端末の使用に関する職員研修に取り組み、保健体育の授業でも積極的に活用した。実技分野では運動の動画を撮影し、分析を行うことで、自他の課題改善につなげることができた。また、動画を保存し、振り返りに活用したことで客観的に自分の学びにつなげることができた。授業中だけでなく、レディネステストや授業アンケートにも活用することで授業の効率化を図った。

ALL妙高地域スポーツ・文化活動推進事業では、種目により参加率の差はあったものの3校の生徒が集まり、楽しみながら一緒に活動することができた。運営面の課題が多く、改善してよりよい運営を図りたい。

体力テストの結果から数値が県の平均よりも優位な種目が多くなり、自校の全体の結果も改善が見られた。しかし、体力別では相変わらず「全身持久力」が低位なため来年度も重点的に強化していく必要がある。どの学年にも「運動・スポーツが嫌い（やや嫌い）」と答える生徒が17～25%いる。ただし、「運動・スポーツが嫌い（やや嫌い）」という割合よりも「体育、保健体育授業を楽しくない」と否定的に答える生徒の割合が少ないことから体育の授業の充実が伺える。このことを踏まえながら運動やスポーツの楽しさを味わえたり、達成感を感じられたりするように今後も授業改善に取り組む必要がある。

事例 20

視覚的に捉えたポイントを
表出させる学習カードの工夫

上越市立柿崎中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 81.3%
 体育の授業が楽しい 89.1%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

全校生徒の半数以上がスクールバスで通学しており、登下校時の歩行距離は多くない。保健体育授業が好きな生徒が多く、運動部や体育的行事に意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、運動に関する二極化が進み、運動を避けて文化部に入部する生徒は増加傾向にある。

運動嫌いの生徒を減らし、①体育授業に意欲的に取り組む生徒、②体力向上を目指し運動に親しむ生徒、③メディアを正しく利用し、規則正しい生活を送る生徒を育成していく。

2 実践の概要

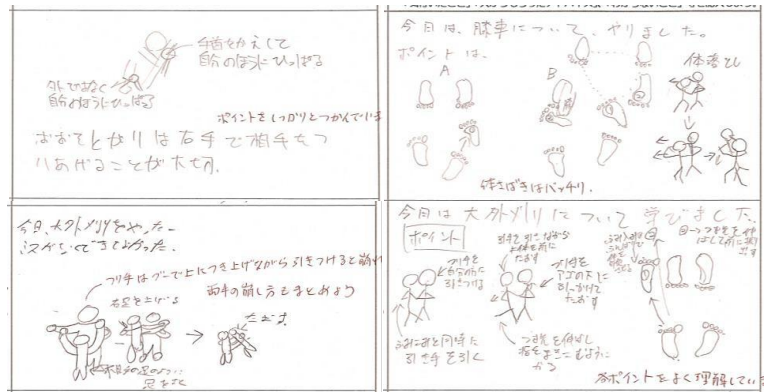
(1) ICT の活用（単元名：柔道）

- ① 武道場に大画面テレビを常駐させ、iPadをつないで、モニターとして活用した。
- ② 「講道館」や「柔道家」が出している技のYouTube動画を活用した。
- ③ 投げ技の動画は、足の運びや両手の使い方を確認させるのに役立った。特に理解させたい部分は、ゆっくり見せたり、戻して繰り返し見せたりすることで、理解を深めさせることができた。
- ④ 投げる様子を、グループごとに撮影し、技に入る前の崩し方を考えさせたり、良い例を見せて理解を深めさせたりする活用方法が良かった。



(2) 学習カードの工夫

- ① カードの記入欄は、図解を入れるような書式にして大きく設定し、班ごとに毎時間提出させた。
- ② コメントを書き込み返却することで、毎時間の変化をとらえて、生徒にフィードバックすることができた。
- ③ 略図を描き、技能のポイントや、学んだこと、気づきなどを書き込むことで、学びの過程や思考の内容が記述に現れるようになった。



3 成果と課題

ICTの活用により、指導するポイントをより理解させやすくなることができた。また、グループで意見を出し合い、アドバイスし合って、学びを深めることができた。学習カードの工夫では、生徒の学びの深さや、思考の過程、つまづきなどがつかみやすくなり、生徒自身も記入することで頭が整理され、理解が深まっている様子が見られた。

一方、ICTの効果的な活用に向けて、各単元のどの場面で何を見せるのか、互いの考えを深めさせるためにどんなツールを使うのか、十分に教材研究をしていく必要がある。また、ICTと従来の紙ベースの方法のどちらを使うのが効果的なのか検討し、有効なICTの活用を進めていく。

事例 21

パワーアップ週間の結果を数値化

保護者と実態を共有

長岡市立岡南中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 77.8%
 体育の授業が楽しい 92.6%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

全体的に運動に対して意欲的に取り組んでいる生徒が多く、体育授業だけではなく、昼休みも積極的に運動している生徒が男女ともに多い。しかし、昨年度の体力テストの結果を見ると、女子は県平均と比較して同等または低い結果となっている。このような結果から、女子生徒を中心とした運動が苦手な生徒に対して、意欲を引き出すような授業内容の検討・改善を図るとともに、体力向上が図れるような取り組みをしていく必要がある。また、生活習慣の改善を目的に「健康UP運動」を継続して実施しており、今後も各家庭と連携しながら進めていくことで、メディアとの付き合い方や健康的な生活習慣を定着させていくことが必要である。

2 実践の概要

(1)保健体育授業の工夫・改善

タブレットを活用した授業を複数学年で実施。教師側の準備としては、保健体育のクラスルームに「タイムシフトカメラ」のリンクを投稿しておく。起動した状態で生徒はタブレットを設置し、跳び終わったらすぐにタブレットの所に見に行くと自分の動きを確認することができる。これにより、生徒が練習をする回数が増え、友達同士でも一緒に動画を見ることができ、お互いにアドバイスや気づきを伝え合う姿があった。1年生については、技能テストをオクリンクで撮影して、その動画に振り返りを付けて提出。動画に残すことで、生徒も自分の動画を繰り返し見て振り返りをすることができ、教師も丁寧に評価をすることができた。



これまででも技の手本の動画を全体用のテレビでも流せるようにしたが、今年度はミライシードの「学習探検ナビ」で生徒それぞれのタブレットで動画を見ながら練習できることを確認し、生徒自身がそれぞれのレベルとペースで練習をすることができた。



(2)保護者・地域との連携

中学校区の3校（中学校1校、小学校2校）で同時期に「パワーアップ週間」を実施。「学習面とメディア面」と「生活面」の視点から夏休み明けの8日間で集計。この結果を数値化するなどたよりにまとめ、保護者に伝えるとともに生活リズムの改善や学習時間の確保に向けた環境作りへの協力をお願いした。

また、学区合同学校保健委員会として、学区の小学生やCS委員、保護者が中学校に集まり、小学生と中学生と一緒に振り返りの活動を行った。



3 成果と課題

ハード面での整備が進み、ICT機器を利活用する機会が増えてきた。屋外での使用に課題はあるものの今後の構想としては、陸上競技の短距離走やリレーで使用したり、ハードル走でハードリングを撮影して確認したりするなどを考えたい。

保護者・地域との連携では、学習とメディア、生活についての取組を継続的に行うことができている。今年度は学区の小学生や地域・保護者と集まり、一緒に考える機会を設定した。これにより、実態を共有することができ、学区全体でのサポートにつなげることができた。一方で、平日開催のため難しいこともあるが、中学校保護者の参加は無く、保護者が子どもたちの実態に関心を向け、家庭でのルールの検討や管理を考えてもらえるようにしていく必要があると感じた。

事例 22

様々なツールを使い分け、生徒の考えを引き出す

関川村立関川中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 96.3%
 体育の授業が楽しい 88.9%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- ①生徒一人一人が積極的に体を動かす。（自分の体調を理解し、体を動かすことができる）
 - ・授業や部活動の他、体力テストや体育祭、ウォーキング行事を含めた体育的行事に全校生徒が積極的に取り組む。
- ②心身の健康の保持増進に努める。
 - ・自分の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣の確立に努める。

2 実践の概要

(1)生徒の主体性を育む授業の展開


生徒の運動時間と課題解決に向けて思考する時間のバランスを考えて授業を展開した。また、教師主導ではなく、生徒自身で課題を見つけ、解決に向けて意欲的に取り組むような授業を意識している。生徒が主体的に活動に取り組めるよう、授業改善に取り組んだ。

- ①単元を通しての目標と各時間のねらいを明確にする。

単元の目標や各時間のねらいを明確にすることで生徒と教師の双方が、向かうべきゴールを意識しながら学習を進めることができた。

- ②ファシリテーションを用いる場面を工夫し、環境を整備する。（下②）

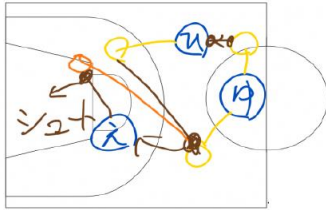
授業のねらいに応じて、どの場面でファシリテーションを取り入れるとより効果的であるかを考え、授業を行ってきた。「ジャムボード」、「ロイロノート」、「まなボード」、「付箋」、「口で伝え合う」などで一人一人の考えを引き出すことができた。



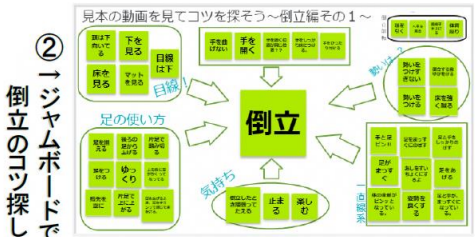
② 幅跳びの動画と振り返り(ロイロ)

記録→2m
安定感が出なかった。ちょっと長くなりすぎた。(2.5)けれど、全力で助走できたのは良かった。しっかりと、踏み切って跳ぶ！目標はついで下を向いてしまわないで、前を向く！

記録→4m30cm
振り返り→歩数は良かったのですが、助走までの勢いが足りず、前へ大きく跳んでいくことができませんでした。また跳んでからの足を前に出すことができませんでした。



② バスケボールの作戦ボード



② ジャムボードで倒立のコツ探し

- ③思考の変化が分かる学習ノートを作成する。

生徒の考える「技のコツ」、「課題解決を図る上での困り感や解決方法」、「仲間からのアドバイス」など、その時間に考察・交流したことを振り返ることで、次時の課題設定につなげることができた。

(2)健康教育の充実

今年度は、心肺蘇生法実技講習、性に関する講演会、薬物乱用防止教室、がん教育、お口の健康教室など、外部講師を活用した講習会や講演会を行い、今後の実生活に生かすことができる知識を習得する機会を計画し、実施した。

3 成果と課題

生徒の見取り（評価方法）であるが、一人一人が考え、活動している様子を1時間ずつ見る人数を決めながらローテーションをしている。また、学習ノートの振り返りと実際に活動している内容が合っているかを活動の中で見取るように意識している。今後も良い見取り方を試行錯誤していく。

また、講演会や講習会を通して、生徒は「もしも」の場合に対応できるよう行動しようと考えたり、これからの生活に生かそうと意欲的に活動したりする姿が見られた。

事例 23

〈スクールデータ〉

メディアディスタンス週間で生活習慣の見直し

スポーツ・運動が好き 86.1%
 体育の授業が楽しい 77.4%

聖籠町立聖籠中学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

体力を総合的にみると、全国とほぼ同じレベルである（一部劣っている）。スポーツが好きと答える生徒の割合は高いが、全身持久力や筋持久力など持久力を伴う種目が全体的に低い傾向にある。生活習慣の見直しや、必要な体力要素を伝えながら授業時開始時の準備運動やランニングをしっかり行わせ、基礎体力の向上を目指し、そこから各単元の技術向上を図りたい。

2 実践の概要

定期テスト前に睡眠とメディアディスタンスを意識する強調週間を設けて実施。以下の目標を設定し、取り組みを進めた。

- ①「睡眠時間（7時間30分）の確保ができている」と回答する生徒が40%以上となる。
- ②1日1時間以内のメディアディスタンスができたと回答する生徒が40%以上となる。
- ③朝食の欠食率を15%以下とする。

養護教諭より学年別の指導を実施し、意識付けを行った。その後、たよりを発行し家庭の協力をお願いした。生徒には、ロイロノートを使い、毎日の振り返りを提出させた。担当職員で1回目の結果を振り返り、2回目へ向けた取り組みを相談し、進めた。下記のようなパワーポイントで1回目の実態を説明し、2回目に向けた目標を持たせた。さらに、栄養教諭から協力を得て、朝食の大切さについて給食時の放送を使い説明していただいた。また、それぞれの取り組みの様子をたよりを通して家庭にも伝えた。

メディア・ディスタンス週間を成功させよう!

生活アンケート結果

1日の睡眠時間の平均(聖籠中1年生)
 平日: 7時間44分
 休日: 8時間28分

睡眠時間はとれているけれど、睡眠の質はどうでしょう?

他の人の考えで、自分も真似できそうなことを書こう

1日のメディア利用時間の平均(聖籠中1年生)
 平日: 2時間36分
 休日: 4時間40分

聖籠中:目標
「メディア利用1日1時間」

養護教諭の指導資料の一部抜粋

普段の自分のメディア利用を振り返ってみよう

時間: ①1日0時間使っている ②家庭で決めたルール時間は守っている

目的: ①ドラマや動画を観ている ②友達とLINEで話している ③ゲームをする時のみ使う

環境: ①スマホを自分の部屋へ持っていない ②家族がスマホをいじっている時、使わなければならない

影響: ①睡眠不足で学校までスタスタいびきやめられず、集中力が落ちて勉強が難しくなっている

11月6日(月)~9日(木)
「メディア・ディスタンス週間」

①メディア使用1日1時間未満
 ②睡眠時間7時間30分以上確保
 ③毎日朝食をとる

< 1回目の結果 >

- ①A : 45% (1年59%、2年40%、3年33%)
- ②C : 21% (1年21%、2年21%、3年21%)
- ③B : 17% (1年13%、2年21%、3年18%)

< 2回目の結果 >

- ①B : 39% (1年53%、2年36%、3年25%)
- ②B : 26% (1年28%、2年28%、3年23%)
- ③B : 16% (1年15%、2年19%、3年15%)

3 成果と課題

1回目の取組結果を踏まえ、2回目の方策を立てて学年ごとに指導をしたことは2回目の意識付けに有効だった。生徒の実態から1日1時間以内のメディアディスタンスを年間を通して行わせることは難しいが、定期テスト期間内に取り組みせることにより、成績との関係を考える材料として役立つと思う。取り組みの成果がテスト結果に反映されるようになってくると、意識も少しずつ変わってくるように感じる。2回目に数値が向上していることから、定期的にメディア時間を意識させることは、自分の生活を振り返る意味で効果的だと考える。少しでも習慣化されることにより、普段からの意識も少しずつ変化していくことを期待している。

事例 24

地域との連携で体力向上

～名立駅伝に全校で参加～

上越市立名立中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き

78.6%

体育の授業が楽しい

85.7%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

○授業や部活動、学校行事等で進んで運動に親しみ、体力の向上や士気の高揚、マナーの向上を図っている。

○アウトメディアや KYB（Know Your Body）活動の取組を強化し、規則正しい生活習慣を身に付けることができるように努める。

2 実践の概要

(1)授業における ICT 機器の活用

自身の姿（フォーム）を撮影するビデオ撮影機能を活用した。集団行動、陸上競技（ハードル走、リレー）、器械運動（マット運動）などにおいて活用する機会が多かった。器械運動（マット運動）において、これまでは、一人一人の演技を発表させ、その場で採点していたが、今年度は、生徒がそれぞれタブレットに連続技の演技を撮りため、一番よいものを教師にエアドロップで提出する方法をとった。

(2)保護者・地域との連携

本校では、毎年、11月3日（文化の日）に名立区で行われる名立駅伝競走大会に出場している。コロナ感染症以前は、部活動単位でチームを編成し参加してきた。コロナ感染症が収束し、今年度は教師が体力テストの結果を踏まえ、均等に近いチーム編成を行い、全校体制で参加した。



3 成果と課題

器械運動（マット運動）の実技テストにおいて、生徒自身は一度失敗しても何度でも演技を行い、納得がいく画像を撮影することができるため、最後まであきらめずに向上心をもって取り組むことができたことは大きな成果であった。提出された画像を繰り返し視聴できることも評価に有効であった。このように、ICT機器を活用することにより、生徒も教師ともに授業時間を有効に使えるようになる。しかし、単元や活用場面を誤ると、機器の活用に時間が割かれ、運動時間が十分に確保できないことがある。

駅伝大会出場という目標をもち、この大会に向けて持久力を高めたいと意欲的に学習に取り組んだ。授業では毎時間後にランキングを掲示した。生徒は掲示を見て、授業に臨み、全校51名の小規模校ではあるが、学年を超えた競争が生まれ、モチベーション向上に効果的であった。また、休日や放課後など、学校以外の時間にも練習を行うなど、自らの走力向上に取り組んだ。また、これまで学校職員だけで進めていた試走についても区総合事務所の協力を仰ぎ、平日に保健体育の授業として行うことができた。持続可能な参加を継続していくためには、学校職員の負担を軽減するとともに、区総合事務所や区体育協会とも連携していく必要がある。今年度は、出発地点までの選手輸送、競技後の選手回収など、これまで職員が行っていた輸送を体育協会からバスを手配してもらうことができた。今後も、職員の負担軽減を進めながら、子どもたちが地域の活動に積極的に参加できる体制を整えていきたい。



事例 25

体カテストのデータや
各単元の測定記録をタブレットで集約

見附市立見附中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 75.9%
体育の授業が楽しい 79.7%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

保健体育の授業に一生懸命取り組む生徒が多いが、普段の生活で運動に親しむ生徒は二極化している。メディア（ゲーム、SNS等）利用時間が増えてきている生徒が多い。メディア利用で人間関係のトラブルや生活リズムを崩す生徒が増えてきている。

- ・生活目標を立て、自らの生活を振り返る機会を持つことができた生徒の割合 80%以上
- ・メディア・睡眠のバランスの良い生活を送ろうと努力している生徒の割合 80%以上
- ・体カテストで総合結果がB以上の生徒の割合 60%以上

2 実践の概要

- (1)『体カテストを年2回(6月、12月)に実施し、比較させるとともに、体づくりの意識を高める』ことに関して
- ①体カテストを実施した。(ただし、2学期は授業の進度が遅く、3学期に実施予定)体カテストの集計時にタブレットを活用し、数値を入力した。
 - ②運動に関する講習会を実施した。
- (2)『授業でタブレットを活用し、話し合いが円滑に行えるようにしたり、互いの運動を動画撮影したり、見本の動画を視聴したりしながら、深い学び合いを実践する』ことに関して



- ①各単元でタブレットを活用し、深い学びを実践した。
 - ・バレーボールでお互いにパスの様子を撮影し、評価しあった。
 - ・ダンスで見本動画を視聴したり、自分たちの発表作品を撮影したりした。
 - ・柔道で受け身や投げ技の見本動画を視聴するとともに、お互いの技を撮影し、評価しあった。

②体カテストや各単元で測定したデータをタブレットで入力し、データ収集の効率化を図った。

3 成果と課題

1、2学期末に生徒に授業に関するアンケートを実施している。(表1 参照)「保健体育の授業で課題(授業内容)を理解して取り組みましたか」の項目で、肯定的評価が1学期全校で96%、2学期全校で97%と高い値を示している。授業内容の工夫、タブレットの活用などの成果が表れている。

表1 授業に関するアンケート

評価項目	学期	1年	2年	3年	全校
保健体育の授業で課題(授業内容)を理解して取り組みましたか	1学期	97%	95%	97%	96%
	2学期	98%	98%	95%	97%

表2は体カテストの結果だが、1学期は全校でB以上は48%であった。「運動・スポーツが好き」の肯定的評価が全校で82%、「体育、保健体育の授業は楽しい」の肯定的評価が全校89%であり、意欲・関心が高いが、体力向上が伴っていないと考えられる。高い意欲・関心を維持しつつ、各単元で体力向上につながる準備運動等を取り入れる必要がある。

表2 体カテスト結果

評価項目	学期	性別	1年	2年	3年	全校(男女別)	全校
体カテストで総合結果がB以上の生徒の割合	1学期	男	20%	42%	53%	39%	48%
		女	51%	63%	60%	59%	

事例 26

記録入力シートのデジタル化で
評価をリアルタイムにフィードバック

弥彦村立弥彦中学校

〈スクールデータ〉

スポーツ・運動が好き 81.3%
体育の授業が楽しい 82.7%

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

運動面 運動を好み、積極的に行う生徒が多い。一方で、自己の課題に向き合い、克服しようとする態度や、誰とでも協力して活動する態度を身に付けることが課題である。健康面「健康に気を付けて生活している」と肯定的に考えている生徒は60%である。しかし、メディアコントロールがうまくできていないと考えている生徒は全体の39%であり、高い数値が続いている。

2 実践の概要

(1) ICT 機器を活用した保健体育授業の工夫

①Classroom とスプレッドシートの活用

年度始めに、Classroom にて課題として「体育（実技）個人記録カード」（スプレッドシート）を全生徒に配布した。計算式があらかじめ組まれており、生徒が決められた箇所に測定結果などを入力すると、即座に評価がフィードバックされるようになっている。また、走り高跳びなどでは、身長や50m走のタイムなどから目標記録が自動的に算出される。1年間の学習を、Classroom からいつでも確認できるため、生徒が自分の達成度を感じることができた。また、教員側も最終的な記録だけでなく、その過程の記録も確認できるため、丁寧な評価につながられた。

② 体育授業の記録入力シート



②器械体操・ダンス

電子黒板に見本の動画を流し、ポイントとなる動きを解説して取り組ませた。また、見本動画を生徒のタブレットからいつでも視聴できるようにした。また、ロイロノートを活用し、演技の様子をお互いに撮影をする時間を確保した。ロイロノートのスロー再生機能を活用し、見本動画の細かい動きを確認したり、生徒が自分の動きを振り返ったりすることができた。

(2) 健康教育の充実

アウトメディアチャレンジ週間（以下 OMC 週間）

学校全体目標の、「学習以外のスクリーンタイムを2時間以内」（図のめあて①）と、個人目標（図のめあて②）の達成に向け取り組ませた。年3回設け、それぞれ一週間程度実施する。前年度までは定期テスト前に実施していたが、今年度からはテスト前以外の期間にも実施した。期間中は、毎日タブレットに結果を入力させ、集計を行った。全体目標の達成状況は、全校で約7割であったが、個人目標の達成は9割近くであり、自分の意思でメディア利用をコントロールしようとする生徒の姿が見られた。

R5年2学期OMC週間の集計結果

めあての達成状況

1年	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	全体
①○割合	73.8	62.3	68.9	70.5	68.9	68.9
②○割合	86.9	86.9	82.0	86.9	83.6	85.2

2年	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	全体
①○割合	72.7	67.3	54.5	71.7	58.5	64.9
②○割合	90.9	89.1	83.6	86.8	77.4	85.6

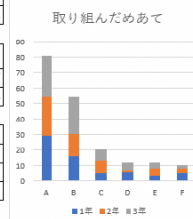
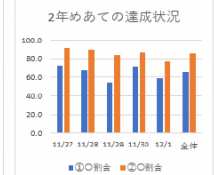
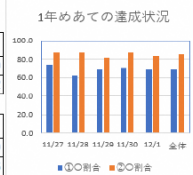
3年	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	全体
①○割合	71.2	81.8	71.2	87.9	64.6	75.3
②○割合	92.3	95.4	84.6	92.3	92.2	91.4

全学年	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	全体
①○割合	72.6	70.5	64.9	76.7	64.0	69.7
②○割合	90.0	90.5	83.4	88.7	84.4	87.4

取り組んだめあて(人)

めあて	A	B	C	D	E	F
1年	29	16	5	6	3	5
2年	25	14	8	1	5	3
3年	27	24	7	5	4	2

2学期 全学年



事例 27**主体的・対話的に学ぶ時間を確保する授業づくり**

新潟県立新発田高等学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

生徒ひとりひとりが基本的な生活習慣を身につけ、授業や行事・部活動などに対して主体的・探究的に取り組む。体育授業においても、自分自身の向上に努めるとともに周囲の生徒と協力し、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、明るく豊かで活力ある学校生活を送っている。

校内での活動により良く取り組んでいる反面、余暇時間を活用して自身の健康に対する取り組みが課題であると考えられる。体育理論での知識の習得に併せて生涯スポーツなどスポーツに親しんでいく習慣の育成を目標に生徒が主体的に取り組める機会を増やし、自身の心身の健康の維持増進を目的に、安全に配慮し計画的に運動に取り組める資質を身に付けさせる。

2 実践の概要**●単元：サッカー 1学年**

本授業では、教え込み（ティーチング）の比重を下げ、生徒が課題解決に向けて主体的・対話的に学ぶ時間を可能な限り多く確保することを目指す。そのために、ゴール型球技（サッカー）の指導において、対象生徒の発達段階で実現可能な最小限の「セオリー（戦術の基礎の形）」を理解させることで、教員側の、どこまで教えるか、どこから生徒に主体的に考えさせるかを明確にして、計画的かつ効果的な授業をデザインしていく。また、iPadの動画撮影および作戦板を活用することで、様々な見方・考え方を働かせる一助とする。

**3 成果と課題**

【成果】 セオリー学習を実施することで、生徒が主体的に作戦を立てたり、良い形の攻撃を実践したりすることが徐々にできるようになり、守る人のいない空間に人とボールが入ってくるなど、「サッカーらしい」動きが所々見られた。導入の「鬼ごっこ」から「基礎技術」、「セオリー学習」という段階的な授業計画が主体的な学びまでスムーズにつながった要因であると感じた。動画を分析する中で、サイドにスペースがあることに気づき実践したグループがあった。教えられるだけでは得られない「深い学び」であると感じた。

【課題】

- ①ボール操作の技術不足 足下の技術の習得が間に合わず、良い分析や作戦立案ができていても実現できず、成功体験に結びつかないところが散見された。分析や作戦立案ができた段階で評価はしているものの、競技の楽しさを味わわせてあげられない生徒がいたことは今後の課題である。
- ②指導するセオリーの検討 何をどこまで教え、どこから考えさせるのかといったバランスの検討が必要である。そのためには、学習指導要領解説の「入学年次」と「その次の年次以降」に学ぶ内容を正しく認識して、教え込むセオリーを体育科全体で検討し共有する必要がある。
- ③ICT機器の活用 教員側がICT機器をフル活用できていない。年々デジタルネイティブ化する生徒に対しては、高い要求をした方が成長につながると感じる。本授業では、ドローンを使用して俯瞰での撮影ができれば、より生徒の見方・考え方を働かせた学びにつながると感じた。

事例 28

心拍数と主観的運動強度を用いて将来の運動習慣へつなげる

新潟県立正徳館高等学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

- 1 体力に応じたスポーツ活動を、妥協せずに積極的に行うことができる。
- 2 健康で安全な生活を営むことができる。
- 3 仲間とコミュニケーションをうまくとりながら、学校生活を送ることができる。
- 4 自立した生活を送ることができる。
- 5 挨拶や返事、掛け声などを自ら積極的に出し、雰囲気盛り上げることができる。

2 実践の概要

自分の体力、適正な運動強度を知るために「心拍数」を利用して授業に臨ませている。その日の体調や気持ちと合わせて授業に対する取り組みが良いか悪いかを知るきっかけとなっている。

(1) 安静時心拍数の測定

体育館で、デジタイマーを用いて心拍数を測定する。各自で測定をしやすい部位で20秒間行い、心拍数記録用紙に記入した。

(2) ウォーミングアップ後の心拍数と主観的運動強度の測定

ランニング（500～600m）・体操・補強運動（腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、大ジャンプ、レッグランジを各10～20回）を実施した後、上記（1）の要領で心拍数を測定し、心拍数記録用紙に記入した。また、その際には主観的運動強度（RPE）を同時に記録した。

(3) 主運動実施後の心拍数と主観的運動強度の測定

心拍数を振り返る際の参考とするために、ウォーミングアップや主運動（周回走や時間走などのトレーニング・シャトルランなど）を行った後、上記（2）の要領で心拍数と主観的運動強度を測定し、記入した。

(4) 運動強度の振り返り

心拍数振り返りシートを記入例に従って月ごとに記入し、さらに運動強度を記入するワークシートを学期ごとに作成するとともに、自己評価を行った。

(5) 運動強度を決めて実践する

10月から持久走（2200m）を行う際に、上記の(3)(4)の振り返りから自分がどの程度の強度で走れるかを生徒が考えた上で、実践した。

(6) 心拍数を用いて自分の適切な運動強度について考える

学年末には、1年間の心拍数の記録の振り返りを行い、これらの活動で自分の心拍数の傾向を知り、適正な運動強度について考えを深めさせる予定である。

3 成果と課題

運動をすること、特に長い距離を走ることに對し、積極的に取り組む生徒は少ない。しかし、自分の感じているきつきが「この程度のときに心拍数、運動強度がこのくらい、そしてどれくらいの時間その運動を持続できるか」を知ると、格段に取り組みが良くなる。

心拍数の測定をしていると、その日の体調や気持ちも関係するが、この心拍数でこのくらい運動を継続できると、運動効果予想ができるようになる。高校を卒業し、将来、健康の保持増進に適正な運動強度で運動に取り組むことができるようになるのではないだろうか。

今後は、日常生活において運動を取り入れる際、心拍数を利用できるよう、授業の中で継続的に触れていきたい。また、実際に安静時心拍数や最高心拍数などをより正確で確実な実践のためには心拍計など専用の機器などを用いて、時間をかけてより深く学習する必要がある。

事例 29

ICT 機器を用いた課題の提出、レポートづくり

新潟県立豊栄高等学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

身体面：自己の能力を把握し、それに合わせて運動を実践する中で、能力を伸ばそうとする生徒。

精神面：自己の能力の向上を目指し、それを喜び、自信につなげることのできる生徒。

生活面：運動実践が健康的な日常生活をつくり、心身の健康づくりの基礎となることを理解し、積極的・継続的に運動を楽しむ生徒。

2 実践の概要

・iPad を使い、Google form 等を利用して、時間ごとにディスカッションの内容やショートレポート課題などを入力。メール添付等で提出させることで、生徒の ICT を利用した授業実践と主体性をもった授業を実践することができた。

・体育の授業においても、球技の実技で課題となるシーンを短く映像と解説を付けて撮影してその場でフィードバック、スロー再生などを利用して改善点をわかりやすく示した。

・保健の授業において、電子黒板を使用して、パワーポイントで授業内容を視覚的にもわかりやすく実施した。



4 成果と課題

・電子黒板の部分拡大機能や、メモ機能は利便性があった。

・常に生徒の方を向いて授業ができ、生徒も顔が上がった授業風景が観られ、生徒の反応を評価することができた。

・電子黒板の文字の大きさや、画面への自然光の映り込みで、画面が見にくいことがあった。

・iPad のミラーリングが滞ることがあった。有線をつないだ方が良い。

・Web 利用と画像動画等利用する場合に著作権等に十分に配慮、指導する必要がある。

・体育において生徒はタイムリーに学習課題を意識できるので、その後の取り組みに改善が観られた。

・体育館にも電子黒板が配置され便利になった。

事例 30

ICT 機器を用いて協働的な学びを引き出す

新潟県立新津南高等学校

1 自校生徒の現状（活動内容及び目標とする生徒の姿等）

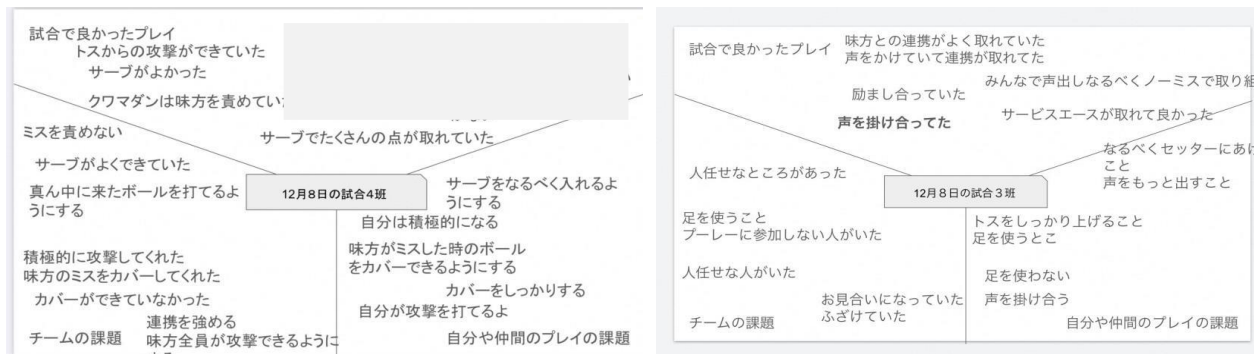
保健体育の授業や部活動を通して、基本的な生活習慣の定着や社会の一員として求められる礼儀などを身につけ、責任感と正義感に溢れた心身共に強靱な人間の育成を目標としている。また、学級減により、多くの運動部が部員不足の状況にあるが、少林寺拳法部が全国大会に出場するなどの成果を収めている。これらを踏まえ、部活動の活性化により、学校全体の体育活動の活性化につなげていきたい。

2 実践の概要

(1)ねらい 学習評価の充実を図るために、運動領域の目標の実現に向けた学習状況を把握する観点から、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通しながら評価の場面や方法を工夫して、学習の過程や成果を評価し、指導の改善や学習意欲の向上を図り、資質・能力の育成に生かすようにすること。

(2)対象 2学年球技選択③

(3)実践内容 バレーボールの授業で、実際の試合で以下について振り返り、Googleスライドに投稿させる。また、そのGoogleスライドシートを参考にしながら、プレイの成功例、つまずき例などの事例や状況に応じたボール操作のポイントを提示し、実際の動きを写真や動画で撮影し、仲間の動きとの比較を行い、伝えようとする。



3 成果と課題

Googleスライドを活用することで、チームの方向性が定まった雰囲気の中で、ゲームが行われていた。例えば、1班は、経験者を含む女子で構成されたチームで、教師が定めたワンバウンドよしのルールを見直す発言があったため、次のゲームではワンバウンドなしで積極的にボールをつなぐ様子が見られた。また、2班は、初心者で構成された女子チームであった。スライドシート「試合で良かったプレイ」から読み取れるように以下の場面が多く、バレーボールを楽しもうとする意欲的な様子が印象的であった。

- ・失敗してもどんまいなど励まし合っていた。
- ・名前を呼んでからパスをしていた。

最後に、3班と4班は男子で構成されたチームのスライドシートである。4班のスライドシート「チームの課題」で真ん中にきたボールを打てるようにする、全員が攻撃できるようにする、などの改善策があがり、スパイク練習に取り組む動機付けをスムーズに行うことができ、攻撃の練習の幅が広がったと感じた。

このGoogleスライドの活用をしたことで、例にあげた言葉以外にも、観察だけでは読み取れなかった言葉に触れることが可能になる。Googleスライドを活用することで、指導の改善や学習意欲の向上を図ることができた。

Googleスライドを活用した後に、できるだけ集団や個々の課題に応じた技術の習得を目的にした活動を計画的に計画していきたい。