# 事例集

本資料については、「宮崎県スポーツ指導センター」の ホームページからダウンロードできます。

( http://www.miyazaki-sports-shido-center.jp/ )

- 新体力テスト測定に向けて一新体力テスト測定ポイント・アドバイス集~については、併せて動画をご覧下さい。
  - ① 宮崎県庁楠並木ちゃんねる(QRコード) ユーチューブ
  - ※ 各種目のQRコードを添付しています。
  - ※ ①がご利用できない場合
  - ② 宮崎県教育 ネットひむか インターネットでe-研修

(http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/training/vod/index.htm)

※ ②を利用する際は、学校に配付されている I Dパスワードを使ってログインしてください。



# 体力向上事例集

	なぜ体力が必要か? ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	体力の意義と求められる体力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
2	体力向上マネジメントサイクル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
3	体力・運動能力調査の活用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
4	新体力テスト測定に向けて	
	新体力テスト測定ポイント・アドバイス集 (動画集の紹介)・・・・・・・	5
5	体力を高めるための遊び・運動の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 5
6	生活習慣との関連	
	(1) 熱中症予防のための水分摂取量調査の取組紹介・・・・・・・・・・	1 9
	(2) アスリートご飯プロジェクトの取組紹介・・・・・・・・・・・・	2 0
	(3) 体力ついて考えてみよう (生徒配布資料例)・・・・・・・・・・・	2 2
7	小学校体育専科教員配置校の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2 5
8	小学校体育活動推進校の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3 0
9	幼稚園・保育園・認定こども園との連携・・・・・・・・・・・・・・	3 5
10	総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組・・・・・・・・・・	3 7
11	「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催・・・・・・・・・・・	4 0

# なぜ体力が必要か?

# 体力が高まると



- ○自分や回りの人の命を守ることができる
- ○危険から身を守ることができる
- ○災害などの非常事態に対応することができる
- ○病気やけがの予防ができる
- ○病気やけがから早く回復することができる
- ○スポーツを楽しむことができる
- ○自分の資質や可能性を高めることができる
- ○やる気、集中力、粘り強さを高めることができる など



豊かな生活を 送ることができるようになる!!

# 1 体力の意義と求められる体力

体を動かすことによって得られる体力は、人間活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。

~文部科学省ホームページより~

# 運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力など を要素とする運動をするための 基礎となる身体的能力のこと

# 健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにするための体力のこと



- ・「体力・運動能力調査」の平均値が、これまでの最高値を超える ことが当面の目標
- ・体力が平均値より低い子ども達の改善を図ることがより重要

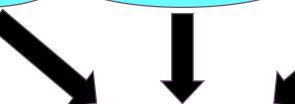
運動する機会が少ない子どもに運動の機会を提供することで、体力・運動能力を高めていくことに留意



教科体育

教育活動全体

家庭・地域



体力向上+運動の日常化

# 2 体力向上マネジメントサイクル

9月 体力・運動能力調査結果分析 前年度の具体的な目標の達成状況 県平均との比較 総合評価D·Eの児童生徒の変容 本県の課題である握力・ボール投げの実態 児童生徒の学校、家庭、地域等における運 動・スポーツに関する活動の状況 体力向上プラン策定 9~10月 具体的な数値目標 総合評価D·Eの児童生徒への目標 目標達成のための具体的な取組 教科体育において 体育学習以外の学校教育活動全体を通して 家庭や地域等との連携を通して 実 践 11~翌年10月 具体的な取組の実践 (必要があれば)具体的な取組の改善 総合評価D·Eの児童生徒への手立て

5~7月

体力・運動能力調査

体力向上マネジメントサイクルにおいて特に重要なところは、「体力・運動能力調査結果」を分析するときに、「前年度の具体的な目標の達成状況」と「総合評価 D・E の児童生徒の変容」がどのような結果になったかというところです。目標が達成されていなかったり、総合評価 D・E の児童生徒の変容がなかったりした場合は、体力向上プラン策定において、目標の見直しや具体的な取組の改善を図る必要があります。

また、体力向上に学校全体で取り組んでいくためには、体力向上プランが作成者や体育 主任、保健体育科の職員だけに留まることなく、全職員の共通理解と共通実践が大切です。

# 3 体力・運動能力調査の活用方法

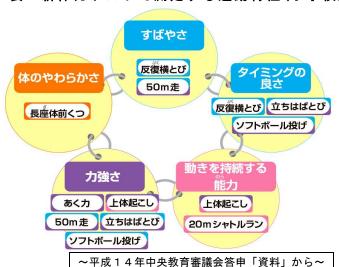
表1 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価		体力評価		運動特性
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

~平成14年中央教育審議会答申「資料」から~



#### 表2新体力テストで測定する運動特性(小学校)



さらに表3は、学習指導要領における体育及び保健体育の運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連を示しています。授業における指導の中で、運動の特性を理解した上で工夫することが望まれます。

表 3 学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
	体つくり運動	•		•		
	器械運動			•	•	•
小学	陸上運動					
5・6年	水泳			•		
	ボール運動					
	表現運動					•
	体つくり運動					•
	器械運動					•
1 334	陸上運動					•
中学 1・2年	水泳	•				
1.54	球技					
	武道					•
	ダンス					

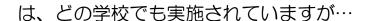
~平成14年中央教育審議会答申「資料」から~

# 4 新体力テスト測定に向けて

# 新体力テスト測定ポイント・アドバイス集

「新体力テスト」の測定時に、

- 〇測定方法や留意点等の説明
- ○準備運動等





# ○各種目に取り組む際の

- ・姿勢 ・意識するポイント ・持っている力を引き出す工夫
- ○各種目に必要な準備運動

等については、学校間に差があるのではないでしょうか。

児童・生徒の体力・運動能力を100%引き出すための手立てとして、 ポイント・アドバイス集を活用し、本県の児童生徒の更なる体力向上の 契機になればと考え、作成しました。

- 「ポイント・アドバイス集」は種目ごとにポスターにしています。
- 各種目の動画については、下記をご利用してください。
  - ① QRコード(宮崎県庁 楠並木ちゃんねる)ユーチューブ
  - ※ ①がご利用できない場合
  - ② 宮崎県教育ネットひむか インターネットで e-研修

# (http://mkkc.miyazaki-c.ed.ip/training/vod/index.htm)

※ ②を利用する際は、学校に 4 月に配付されている I Dパスワードを 使ってログインしてください。



# (1) 握力



# ※動画をご覧下さい。

# 測定前に…

- ○測定器具に不具合がなく、正確に測定できるかどうかを確認する。
- ○可能であればアナログではなくデジタル計測器を準備する。

# 1正しく器具を握ろう!

【正しい握り方】



# 【短すぎる】







握るグリップを指の真ん中の長さにしよう!

# |2||測る前にウォーミングアップを行おう!

# 

左右方向に回す。前屈後屈させる。 手首をブラブラさせる。

#### 【前腕】

両腕を前に伸ばし、グー、パー、グー、パー・・・と繰り返す。

握力測定で主に使う箇所は**手首**および**前腕**(肘から手首の間)となるため測定前に軽い運動を行い、関節や筋肉を温めましょう。

# ③ 測る直前に器具を持っていない手を 強く握ろう!

「いち、にの、さん(ふー)」

※「いち、にの」の時に器具を持っていない手を強く握り、「さん」で器具を力一杯、**一瞬**で握りこむ。

# 4握りこむと同時に強く息を吐き 出そう!

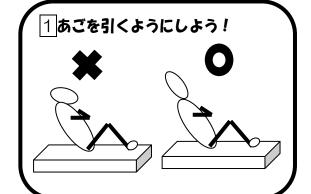
「いち、にの、ふー(さん)」 ※「いち、にの」の時に息を 吸い込み、「さん」で一気 に吐き出す。



# (2) 上体起こし



# ※動画をご覧下さい。



# あごはしっかりと引きましょう。

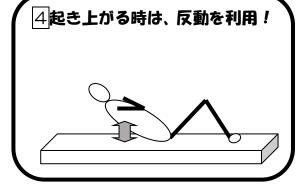
特に上体を起こす時は、早く上体を起こそうという気持ちが先行するとあごが上がりやすくなります。あごを引いておいた方が力が入りやすくなります。



上体起こしは腹筋のみで上体を起こすものと思われがちですが、実際には脚の力も使っています。上体を上げる際に、腹筋ではなく脚(特に太ももや股関節周り)に力を入れる意識で行いましょう。



上体を起こした体勢から、あお向けの 体勢に戻るときは、しっかりと力を抜き、重力に任せて体を落としましょう。 特に、股関節周りには力が入りがちなので、その部分を意識しましょう。



上体を起こした後に、元のあお向けの 姿勢に戻ります。この時、マットに背中 をつけますが、<u>背中に力を入れ、マット</u> に軽く打ちつけるようなイメージをも ちましょう。



# (3) 長座体前屈



※動画をご覧下さい。

# 1 測定前の準備運動やストレッチを入念にしよう!

○腰から前屈

○両足裏を合わせる。

○太ももを胸に引きつける。







○後ろの足裏全体

○胸を張って、腰をひねる。



○両脚を広げて 腰から前屈



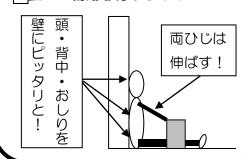
# 体を温めておこう。

筋肉は体が温まっているときのほうが伸展しやすいので、ランニングや準備体操をし っかり行う。

# 正しく静的ストレッチをしよう。

- ①弾みをつけないで、ゆっくりと伸ばし、その状態を保つ。伸ばす時間は、およそ 10 ~40 秒間。
- ②どこの部位を伸ばしてるか意識し、息を吐きながら行う。
- ③力を入れて「伸ばそう伸ばそう」とするのではなく、**力を抜いてゆっくり徐々に伸ば すイメージ**で行いましょう。

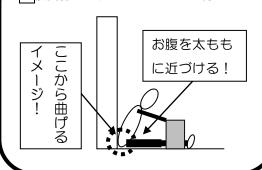
# 2正しい初期姿勢をとろう!



#### 【初期姿勢のポイント】

- 背筋を伸ばし、壁に頭・背・尻をぴったり と着ける。
- ・両腕のひじはしっかり伸ばす。
- ・この時点で前かがみになっていると記録が 不利になります。

# 3 股間節から曲げるイメージで行おう!



上体を前屈する時に、太ももを伸ばすなど 脚のほうに意識が向く人や箱(測定器)を押 すことに意識が向く人が多くいます。

股間節から体を曲げ、お腹を太ももに近づ **けるようなイメージ**で行いましょう。



# (4) 反復横跳び

#### 動画をご覧下さい。





時の立ち方は、以下の2つを意識します。

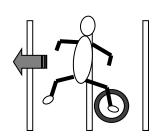
①肩幅より少し広く足を開く!

②腰を落として重心を低くする!

※重心が高いとすばやく動くことができません。 また、計測中も継続して重心を落とし続けます。

スタート時は中央線をまたいで立ちます。この

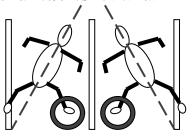
# 2右に行くときは左足で地面を蹴ろう!



右側に行こうとする時に右足から体を動か そうとすると体の動きが鈍くなります。より 速く動くために、以下の2つを意識します。

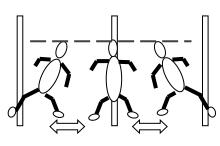
①右に行くときは左足で地面を蹴る! ②左に行くときは右足で地面を蹴る!

# ③体の軸と内側の足は中央線に傾けよう!



右側の線を右足が越えた時に、上半身(体の軸)も右側に傾きがちになります。そうなると、逆の方向にサイドステップしようとする際に、上半身(体の軸)も戻す動きが必要になります。常に上半身(体の軸)と内側の足のつま先を中央線に向けておくと、より速く動くことが可能になります。

# 4上に跳ばないようにしよう!

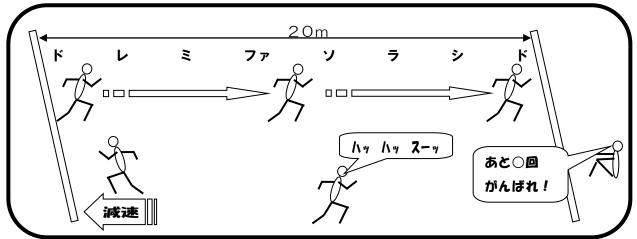


頭の位置が上下しないように!

反復横跳びはサイドステップで行うものであり、ジャンプするものではありません。 上に跳ぶとスピードや点数も落ちてしまうので、頭の位置が上下しないように横にステップする意識を常にもちながら行いましょう。

# (5) 20mシャトルラン





# |1||合図のペースに合わせよう!

最初は、「ドレミファソラシド」という合図 のペースがとてもゆっくりです。そのペース にあわせゆっくりと走りましょう。理想は「ド レミファソラシド」の最後のドの時に、次の 線に足が着き、ターンできることです。早く 到着すると止まる必要が出てくるので、そこ で体力を消耗してしまいます。

# 2ターン前は減速しよう!

スピードを上げたまま線まで走ってくる と、ターンで足と体力に大きな負担がかかり、 時間もロスしてしまいます。線の手前でスピ ードを落とし、ターンしやすいようにしまし <u>ょう。</u>

# 3 呼吸を意識しよう!

20mシャトルランは、長距離走と同じ全身持久力を測定する種目です。こういった有酸素運 動では、呼吸がとても大切になってきます。呼吸法により、呼吸が楽になったり、走りのリズム がよくなったりすることがあります。自分に合う呼吸のパターンを見つけ、意識してみましょう。

#### [呼吸法の例]

2呼2吸(吐く・吐く・吸う・吸う)

2呼1吸(吐く・吐く・吸う)

# |4|||途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう!

20mシャトルランは、折り返し回数に応じて得点(1~10点)が設定されています。測定 者が走っている時点で、「今、自分は何点の段階にあるのか?」や「あと何回折り返せば、次の 得点に上がるのか?」を知ることは、目標達成のためにとても重要な情報となります。**折り返し** 

# <u>回数をチェックしているペアの人がその情報を測定者に伝え、サポートしてみましょう。</u>

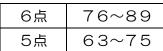
※男子の得点表をもとに…

【例1】63回折り返したAくんに対して

→「Aくん、いま5点だよ!」

【例2】72回折り返したBくんに対して

→「Bくん、あと2往復(4回)がんばれば6点!」

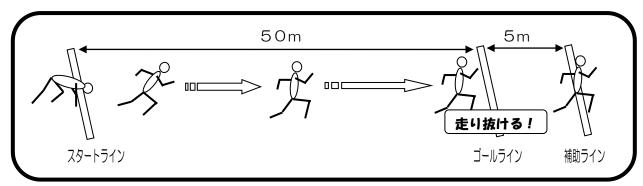




# (6) 50 m走



動画をご覧下さい。

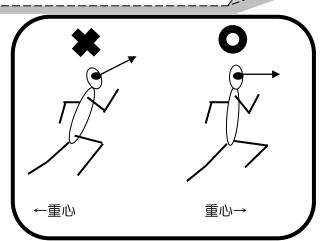


# 1 ゴールラインは走り抜け、5m先の補助ラインを目指して走ろう!

ゴールラインを目標に走ると、ゴールラインの直前で失速してしまいます。**ゴールライン はそのまま走り抜け、5m先の補助ラインを目標に走ってみましょう。**陸上競技に専門的に取り組んでいる人はフィニッシュ動作を行うこともありますが、そうでない人はゴールラインをそのまま走り抜けたほうがスピードを維持することができ、記録の低下を防ぐことにつながります。

※フィニッシュ動作…ゴールライン直前で全身を投げ出したり、上体をひねりながら倒したりしてゴールする技術。





# 2スタートの構えは利き足を後ろにしよう!

スタートの姿勢では、<u>自分の利き足を後ろ</u> にしましょう。利き足は力が強いので、より 力強いスタートが切れます。

# 【利き足の見つけ方】

- ・両足をそろえて立ち、体を前に倒した時に 自然と前に出る方の足。
- ボールを蹴る足

など

# ③あごを軽く引いて目線は前にしよう!

スタートからゴールするまで、**あごを軽** <u>く引く</u>ことを意識しましょう。あごをひくことで、体の重心が前に移ります。体の重心が前に移れば、自然と脚が前に出やすくなります。また、スタート後、上体が起きたら、<u>目線は前を向くように</u>しましょう。



# (7) 立ち幅跳び



# ※動画をご覧下さい。





立った姿勢からすばやくしゃ がみこんで、「ため」を作る動作 を「反動動作」といいます。

前に跳ぶため、体を少しずつ 前に倒しながら、「ため」を作り ます。

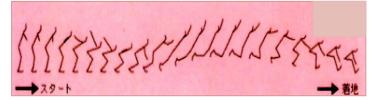
# ③ 膝と腰を曲げて跳ぶ準備をしよう!



膝を曲げてタイミングをとり、 腕を後ろに引いて体を前に倒す

# ★ステックピクチャーを参考にしてみよう★

O3m近く跳ぶことができる陸上選手の「立ち幅跳び」のフォーム



※ステックピクチャー(人の動きを線で書いた絵)

# ☆ 腕を後ろから前にタイミング よく振ろう!



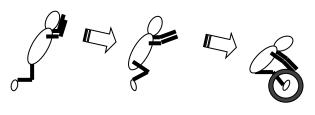
つま先で地面を蹴ると同時に両手を上に振り上げて跳ぶ(下半身と上半身両方の力を合わせて跳ぶ)

# 5 空中で体全体を前傾させよう!



腕を振り上げる力で体を もっていくようなイメー ジで跳ぶ 腕を体の後ろに構えて、足を伸ばすのとほぼ同時に**勢いよく 斜め上方向に**振ります。これを 「ふりこみ動作」といいますが、 この動作が跳ぶときに大きな力 を出すためのコツです。また、 しゃがみこんでから足を伸ばす までのタイミングを早くすることも大切です。

# 同日で体の前方に着地しよう!



膝をかかえこむように着地する

着地が近くなると足を曲げて体の前にもっていきます。足(膝)を体の前に少しかかえこむように引き出すことがコツです。前に立っている人に足の裏を見せるようなつもりで振り出すようにして着地します。



# 1握り方を工夫する。

# (8) ボール投げ



※動画を ご覧くだ さい。







- 2本指(チョキ)で
- 3本指で
- ・ 隙間をつくる
- ハンドボールは、親指と小指ではさみ 込むようにして持ちましょう。

# 2正しいフォーム(上半身と下半身を連動させる)を身に付ける。



手の甲で頭を「とん とん」することで肘 が高く上がる。



左足を出す。左手を 前に伸ばして手の 平を上に向ける。



上から腕を振り、左 手を叩く。へそを前 に向ける。

# (1) 肘を上げる

ダイナミックな腕振りでムチ運 動ができるよう、肘が肩より高く 上がったところからボールを投 げられるようにします。



「いち」で左足に体 重を乗せる。



「にーい」で右足に 体重を乗せる。



「さん」で一気に腰 を回転させ、後ろ足 のかかとが上がる。

# (2)体重移動を利用する

写真のような体重移動の練習の あとは、ラインぎりぎりまで踏み 込んで投げるステップの練習を します。体育館や運動場の幅2m のラインで練習します。



①投げる手と 反対の肩・お尻 を投げる方向 に向け横向き に立つ。



②投げる方向 を見て右足に 100%体重 をかける。



③左手を投げ る方向へ伸ば し、ボールを頭 の後ろに持っ ていく。



④肩の高さ よりも肘を あげ、胸を反 らし、左足を 踏み出す。



⑤体をひねる とともに、手首 のスナップで ボールに力を 込める。



⑥ムチのようにダイナミッ クに腕を大きく振る。腕を 大きく振り落とし、左足に 100%体重をかける。



⑦腰の回転がし やすいように体 をひねるととも に右足をあげる。

# (3)体全体を使う (連動させる)

投げる方向に正対して 構えてしまうと、踏み込 めずに投げてしまった り、投げる手と同じ側の 足が前に出てしまった りすることがあり、力強 く投げることができま せん。体重移動と腰の回 転によるダイナミック な投げ方を身に付ける ためにも、横向きに立つ ことがとても大事です。

# (9)「シャトルラン」測定ポイント・アドバイス集の活用例

令和元年度に実施された体力テストの本県平均値は、平成30年度実施のものと比較すると、多くの項 目で下回る結果となった。中でも、「20mシャトルラン」では、小学校から高等学校までの男女の多くで、 前年度を下回った。宮崎県としての課題である「握力・投力」に加え、「全身持久力」が新たな課題とな り、改善に向けた取組が必要な状況である。そこで、「全身持久力」向上のための手立てとして、「新体力 テスト測定ポイント・アドバイス集(5)20mシャトルラン」を活用した授業実践を行った。対象は中学 校第1学年とし、取り組む際の「姿勢」「意識するポイント」「持っている力を引き出す工夫」を意識して 練習し、測定を行った。

#### 1 合図のペースに合わせよう!

「ドレミファソラシド」最後のドに合わせてターンできるように、「ド」で到着するように男子3 人組・女子 4 人組を作り、各グループがリレー形式で 20mを走る練習をした。グループで活動する ことにより、楽しく活動を行うことができた。シャトルランの上限回数(247回)までチャレンジし、 最後は達成感を味わわせることができた。(写真①)

#### 2 ターン前は減速しよう!

ピタっと動きを止めてストップし、動きを始めるとエネルギーを消費することを説明し、体感させ た。グループを作り、相手に向かって直線上を走って、ストップする練習を繰り返した。また、ター ンの方法についても触れ、足に負担がかからないようなターン練習を繰り返した。(写真②)

#### 3 呼吸を意識しよう!

呼吸法を教え、自分に合った呼吸法を見付けられるように 10 分間走を行った。 ※呼吸法については、2呼1吸、2呼2吸を試すようにした。

# 4 途中の折り返し回数や次の得点までの折り返し回数を意識しよう!

事前に「体力テスト」の項目別得点表とチェックリストを配付し、ペアで互いに回数をチェックし 合いながら測定した。(写真③)



【写真①:リレーの様子】



【写真②:ターンの説明】 【写真③:記録の確認】



#### 活用の成果

4月に実施したシャトルランの平均記録は、男子が68.7回、女子が49.3回であった。それに対し、 12月に実施した平均記録では、男子が84.8回、女子が58.5回であった。約9割の生徒が記録を向上 させることができ、その中には、50回以上の記録を伸ばすことができた生徒もいた。中学1年生は全 身持久力が著しく発達する時期ではあるが、ポイントを絞って練習を行うことによりシャトルランに 対する意識が高まった状態で実施することができた。平均記録では、中学2年生の全国平均記録に迫 るものとなり、半年後の体力テストに向けた目標設定にもつながった。この成果から、事例集の活用が 大変効果的なことが示唆されるが、課題として、実施の際に説明や練習の時間を確保する必要がある。

性別	4月 平均記録	12月 平均記録	中2全国平均記録	中 2 宮崎県平均記録
男子	68.7 回	84.8 回	83.53 回	87.22 回
女子	49.3 回	58.5 回	58.31 回	61.28 回

# 5 体力を高めるための遊び・運動の紹介

# (1) 屋内用の遊び・運動例



# (2) 屋外用の遊び・運動例





# (3) うんてい遊びの紹介



エビフライ(上)

○ 両手両足をかけて、あお向けでぶら下がる。



エビフライ (下)

○ 両手両足をかけて、下向きに体をそらせる。



バンザイ

○ 両足をかけて、体をそらせる。



トンネル

ぶら下がる ⇒ トンネル入り口(くぐる) ⇒ 四つんばいで(立って)歩く ⇒ トンネル出口(くぐる) ⇒ ぶら下がる



バック

○ 体の振りを利用して後方へ進む



2欄とばし

○ 両手でバランスを取りながら歩く



カニわたり

○ うんていの横棒を渡っていく



おさるさんジャンケン

片手でぶら下がってじゃんけん。勝ち抜きをしてもよい。



うんていコウモリジャンケン

○ 両足をかけてぶら下がる。



ロック・クライミング

○ 手、足を雲梯にかけて、逆さになって進む。

- ※1 握り方を順手ではなく、逆手で、前進、後退する遊びもある。
- ※2 雲梯を横に移動する遊びもある。

# (4) 登り棒遊びの紹介



1本よじ登り 木登りのように両手で棒を押さえながら登



つっぱり登り 足の裏で棒をおさえながら登る。



アメンボ登り <u></u> 片手を交互に動かしなが ら少しずつ登る。



力こぶ登り 両足を使わずに手だけで登る。足 ではずみをつける。



・・・右手、左手を交互にずらして登る。



ジャイアント登り



体を前後に振り、後ろに振った時に両手を引いて登る。



V字バランス 2本の棒を握って逆さになり、足で止める。



両足で強くおさえて両手をはなす。



足抜き回り前後 鉄棒の足抜き回りと同様、前後に回転する





くるくる下り 少しはずみをつけて回りながら降りる。





サル回り





#### 生活習慣との関連 6

# (1) 熱中症予防のための水分摂取量調査の取組紹介

宮崎市立本郷中学校では、子ども達の体調管理の一環として、生徒が自ら熱中症について理解を深め、 主体的にその予防に取り組む力を身に付けるため、水分摂取量及び発汗量の調査の取組を行っている。

# 実施方法

- ① 練習前の体重を測定
- ② 練習前の水筒の重さを測定
- ③ 練習後の体重を測定

※汗をかいているので、乾いた服に着替える。

④ 練習後の水筒の重さを測定



【体重測定の様子】

#### 測定結果

【返却様式例】

令和元年 8月8日

〇〇部

※体重減少率・・・・<u>-2%を超える</u>と熱中症の症状がでてくる恐れがあります。

					体重			適正体重		飲んだ飲	(料量(g)	
番号	学年	男女	身長 (cm)	前体重 (kg)	後体重 (kg)	体重差	発汗量 (ml)	体重減少 率(%)	水	麦茶	スポー ツ飲料	合計 水分摂 取量
	1年	女子		51.6	50.8	-0.8	1855	-1.6	0		0	1055
		最小値					1855					1655
	チーム	最大値					840					713
		平均					1146					1146

練習前後の体重の変化、飲んだ量、水分損失率から見て、良い状態で練 習ができていると思いますが、かいた汗より飲んだ水分が800mlほと 少ないのでもう少し飲む量を増やしてもいいかもしれません。汗の量が 多く、練習中にトイレに行っていないので汗からナトリウムが出てしまっていると考えられます。運動をする時の水分補給はスポーツドリン クも必ず飲むようにしましょう。

#### 結果の見方

①滴正体重 練習前と練習後の体重の差から減少率を出します。

(体重減少率) 2%以上マイナスになると脱水と言われます。

※大人では2~4%で症状がでてくると言われています。

②発汗量 練習中に体から出た汗の量です。ミリリットル単位で記入しています。

※例)1505ml→約1.5Lの汗をかいています。

③合計水分摂取量

今回は、水、麦茶、スポーツドリンクを準備していました。それぞれを合わせて飲んだ量です。

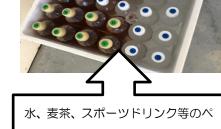
#### まとめ(チームとして)

- 脱水症状もみられず、水分摂取が適切だったと思われます。
   子ども達からは水が人気のようでした。真夏の練習を考えると麦茶やスポーツドリンクが望ましいかと思いますが、水が飲みやすいようです。練習時は水だけでなく、塩や少しでもスポーツドリンクを持たせてください。
   全年生は、太年に比べてしっかり水分をとれるようになった人が多いです!計測する時だけでなく、日頃から

気を付けて飲んでください!

# 調査の活用・評価

- 体調管理に役立てたり、熱中症のリスクがどの程度あるのかを調べることができる。
- 水分摂取が足りないと、パフォーマンスが落ちたり、活動中に足がつったりする原因にもなる。体から出た 汗の量に対して、飲んでいる量や飲み物の種類が適切か一人ひとりの様子を知ることができる。
- 毎年実施することで前年との比較をすることができ、自身の変化を数値として確認することができる。



ットボトルを準備し、番号で管理し

て実施しても良い。

# (2) アスリートご飯プロジェクトの取組紹介

国富町立本庄中学校では、生徒の体力・競技力向上の取組の一環として、部活動生に対して、栄養 教諭による「スポーツと栄養講座」を実施し、学校を上げて食育の推進に取り組んでいる。

#### 目的

- 生徒の健康意識を高め、自己管理能力の向上やけがの予防につなげる。
- スポーツと栄養について学び、調理実習を行うことで実践力を向上させる。
- 保護者の理解と協力を得ることにより、生活習慣を改善しやすい環境を作る。

# 指導の進め方

- ① 全職員への理解 (チーム学校)
- ② 部活動への協力依頼 → 保護者への理解 (学校長より文書)
- ③ 生徒、保護者へのアンケート調査の実施
- ④ 部活動生を対象とした調理実習の実践(夏休み期間)

# 手切大根のヘペ酢和え 納豆サラダ ヨーケルト すいか タンドリーチキン なんびとチンゲ ンサイのスース

【当日の献立】

# 指導計画

① 実態調査:アンケート調査の実施

② 実習: (親子料理教室) テーマ~カルシウムを多く含む食事を作ろう~

③ 講義: ~スポーツをするために必要な栄養の知識を身に付けよう~

④ 評価:事後アンケートの実施

#### 評価

○ 事前と事後のアンケート結果を比較し、栄養に関する知識について 理解しているかどうか確認する。



【親子料理教室の様子】

# 生徒の感想

- 今日作ってみて、自分で作れるものは作っ たり、バランスを考えたおかずを自分で考え て作ってみたいと思います。
- 自分でも作れる料理が増えたので、家で作ってみようと思いました。みんなから「おいしい」と言われて、がんばって作ってよかったと思いました。
- 納豆をサラダにするという調理方法を初めて知りました。へべ酢はさっぱりしていておいしかったです。タンドリーチキンはヨーグルトを入れてびっくりしたけど、おいしかったのでまた作りたいと思いました。

# 保護者の感想

- 暑くなると簡単に済ませようと思ってしまうけど、きちんとしたメニューを考えなければと思い直した。
- スポーツをする子どもの料理が分かって 良かったです。色々アレンジして作りたいで す。
- 納豆の使い方が参考になりました。普段使っていない食材も大変勉強になりました。
- 家族みんなスポーツをしているので、バランスの良い食事を心がけたいと思います
- 他にもメニューを紹介していただけると、 ありがたいです。

20

# アスリートごはんプロジェクトのレシピ例

タンドリーチキン						
材料	分量		作り方			
竹木	1人分	5人分	TFOIJ			
鶏肉	30g×3個	15個	① ビニール袋に調味料をすべて入れて、よく混ぜる。			
塩 こしょう	少々	小さじ1/3	② ①の袋の中に、鶏肉を入れて軽くもみこみ、冷蔵庫で			
プレーンヨーグルト	小さじ1	大さじ2	少しおく。			
トマトケチャップ	小さじ1/4	大さじ1/2	③ フライパンに油をひいて、皮を下にして鶏肉を並べる。			
ウスターソース	小さじ1/4	小さじ1	④ 火をつけ中火で焼く。ジューという音がしてきたら			
カレー粉	0. 2g	小さじ1/2	弱火にして10分から15分焼く。			
サラダ油	適量	大さじ1	⑤ 裏返し、弱火で10分程度焼く。			
			※アルミをひいて焼いても可。			

千切大根のへべす和え						
材料	分	量	作り方			
1/2 不斗	1人分	5人分	TF 97J			
千切大根	4 g	27 g	① 千切大根は、よく洗い、水で戻す。(15分程度)			
きゅうり	20 g	1本	② きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、塩もみする。			
人参	5g	1/4本	③ 千切大根は、食べやすい長さに切る。			
へべす	4 g	2個	④ Aを合わせておく。			
うすくちしょうゆ 🗛	1.8 g	大さじ1/2	⑤ ①②③を④で和えて、すりごまをまぶす。			
さとう	1.8 g	大さじ1				
すりごま	適量	大さじ1				

納豆サラダ						
材料	分量		佐い方			
竹科	1 人分	5人分	作り方			
キャベツ	40g	1/6個	① キャベツ、人参はよく洗って、千切りにする。			
人参	5 g	1/4本	② ボールに、①と納豆、納豆のタレ、ダイスチーズ、			
納豆(小粒)	20g	3パック	マヨネーズを入れよく混ぜる。			
ダイスチーズ	5 g	大さじ2	③ 塩こしょうで味を調える。			
マヨネーズ	8 g	大さじ3				
塩	遃	量				
こしょう	遃	量				

桜えびとチンゲンサイのスープ						
材料	分	量	作り方			
1/2 / 1/4	1人分	5人分	1F 97J			
桜えび	1.5 g	7.5 g	① チンゲンサイは、よく洗って1cmに切る。			
春雨	4 g	20g	しめじは、小房に分ける。			
しめじ	8 g	40g	② 煮干しでだしをとり、しめじと春雨を入れる。			
チンゲンサイ	15g	80g	③ 桜えびを入れ、調味料で味付けする。			
薄口しょうゆ	4g	大さじ1・小さじ1	④ チンゲンサイを入れて、ごま油をたらす。			
酒	1 g	小さじ1	. •			
煮干し	3g	15g				
水	150ml	750ml				
ごま油	0.2 g	1g				
21						

# (3) 体力について考えてみよう(生徒配付資料例)

# 「体力」について考えてみよう!





# 「体力」ってなに?

# 1 体を動かす力

走ったり、ダンスを踊ったり、スポーツをしたりする力 買い物や掃除などの家事など日常のことをする力 など

活動するために体に備わっている能力

# 2 健康にすごすための力

病気にならない力、病気になっても治す力 やる気、集中力、粘り強さなどの心の成長を高める力 など



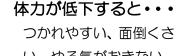
# どうして体力が大事なの?

元気に毎日を過ごすため

自分だけでなく、周りの人たちの安全や命を守るため

# 体力が高まると・・・

病気にかかりにくい、病気にかかっても治りやすい、 肥満や運動不足からおこる病気を防ぐ、運動を楽しむことができる など



い、やる気がおきない、 病 気 に か か り や す

など

運動をすると、心臓から酸素をたくさん含んだ血液が全身に行き渡り、体の細胞が活発に働き始めます。 また、運動は脳の働きを刺激するので頭がすっきりしてやる気がでます。



# 体力や運動器機能の低下により、このような病気が起こることがあります

# 【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)】

骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

# 【肥満による生活習慣病】

生活習慣病とは、もともとその病気になりやすい体質に加えて、運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの 生活習慣が重なり発症する病気です。肥満が関係している生活習慣病には、「糖尿病」「高血圧」「メ タボリックシンドローム」などがあります。

# 体力を高めるためにはどうすればいいの?

体力をつけるためには、「適切な運動」を行うだけでなく、「栄養バランスのとれた食事」や「休養・睡眠」などの基本的生活習慣を身に付けることが大切と言われています。 それに加えて、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保することも大切です。

現代の子どもたちの体力は、昭和世代と比べると低下しています。近所に外で遊ぶ場所がなかったり、ゲーム等が普及して体を動かすことがなかったりと様々な理由がありますが、直接的な原因は、日頃の運動量の減少によるものとされています。また、高校卒業後は、運動の機会が減少するため、中学生、高校生のうち



に自分に合った、楽しいと思える運動に出会い、体力をつけておくことも大切です。運動が苦手な人は、ウォーキングやストレッチなどの体操をしたり、日頃の掃除を一生懸命に取り組む、買い物に歩いて行くなど、自分のできる運動から始めてみましょう。

# 体力を高めるための計画の立て方

# ① 自分の体力を調べる

自分の体力の状態を確かめましょう。体力の状態は日常生活でも感じることができますが、学校で行われている体力テストの結果も参考になります。

# ② ねらいを明確にし、目標を設定する

自分の体力の状態が分かったら、 どの体力要素を、何のために、 高めたいのかを明確にし、 目標値を設定します。

# ③ 計画を立てる

自分の体力に応じて、 色々な運動を組み合わせ た計画を立てます。いつ、 どこで、どのように行う のかを決めます。

#### 4 計画を実践する

無理せず軽い運動から始めましょう。また、楽しく安全に計画を実践できるように工夫することも大切です。

#### ⑤ 実践を検証する

一定期間実践をしたら、その効果がどの程度あったのか検証します。必要であれば計画を変更して再度実践します。今年と翌年の体力テストの結果を比較することで、実践の効果を調べることも出来ます。





# 運動するときの注意点は?

#### 【スポーツ障害】

「スポーツ障害」とは

スポーツによって過度に負担がかかる状態が繰り返されることによっておこる慢性的な痛みや故障のこと。

予防するためには、成長に合わせた 適切な運動と時間を考えて活動する ことや運動前のストレッチと筋力ト レーニングも大事です。でも、痛み を感じたら早めに指導者や保護者に 伝え、専門医の指導を受けてください。

主なスポーツ障害には、「大腿骨頭すべり症」「オスグッド病」「腰椎分離症」「野球肘」などがあります。成長途中の子どもの骨に存在する成長軟骨は、強いあるいは反復する負荷が加わることで損傷を受けやすいという特徴があります。ある調査によるとスポーツを定期的に行っている子どもについて 100 人のうち5~10 人の頻度でスポーツ障害を経験しているようです。

	小学生	中学生	高校生
大腿骨頭すべり症			
オスグッド病			
腰椎分離症			
腰椎椎間板ヘルニア			
野球肘/野球肩			

【主なスポーツ障害好発時期】(「健」2017年1月号:立入克敏医師資料より)

# 【熱中症】

熱中症は、脱水や塩分の不足、循環不全、体温上昇などの症状が組み合わさって 起きます。気温や湿度が高いときや急に暑くなったときなどは、熱中症になりや すいといわれています。また、発熱後や下痢をしているなど、体調不良時に無理 して運動をすることも熱中症になる可能性があります。水分の取り方や気温、湿 度、体調等に注意して運動をしましょう。



# 熱中症かもと思ったら

- 1 涼しい場所に移動しましょう
  - ・風通しの良い場所やクーラーの効いた屋内に移動しましょう。
- 2 衣服をゆるめます
- 3 体を冷やします
  - 皮膚に水をかけたり、濡れタオルで拭いたりした後、うちわや扇風機で風をあてます。
  - 氷があれば、脇の下、首、股関節に当てて冷やすことも効果的です。
- 4 冷たい飲み物を飲ませます
  - 塩分を補えるスポーツ飲料や経口補水液、塩水が有効です。
  - ・意識がはっきりしていれば、飲めるだけ飲ませてください。
- 5 症状によっては医療機関へ
  - ・意識がない、反応がおかしいと感じたら、ためらわず救急車を呼びましょう。
  - 自分で水分がとれないときも医療機関での処置が必要です。



# 7 小学校体育専科教員配置校の取組

目 的

学校体育専科教員の加配措置により、体育科学習の指導方法の工夫改善、及び学校における体育・健康 に関する指導の充実を目指すものとする。

#### 令和元年度体育専科教員配置校及び職・氏名

	県 北	県 央	県 南
学校名	延岡市立南方小学校	高鍋町立高鍋西小学校	都城市立西小学校
体育専科教員	田爪 鉄平 教諭	福田 哲也 教諭	瀬戸山 剛介 教諭

#### 延岡市立南方小学校

活動時間

5・6学年体育担当(|学級週あたり2~3時間) 計 | 8時間

※5学年体育:8~9時間(3学級) 6学年体育:8~9時間(3学級)

※水泳学習時及び運動会に向けての体育: I~6学年を指導(T2、T3として)

#### Ⅰ 体育専科教員としての取組

- (1)体育の授業での取組(平成3|年4月~令和2年3月)
  - ① 年間指導計画の作成及び見直し

本年度、延岡市小体連で年間指導計画をできる限り揃えた。学校によって行事の時期や内容が違うため授業内容の時期は変わってくるが、取り組む内容はほぼ同じなので<u>学習指導要領に記載され</u>ている内容を網羅するためにも効果的であった。

② 体育科授業の工夫・改善

児童同士の教え合いを意識した授業実践として、タブレット機器を活用し、跳び箱運動を行った。 自分の動きを客観的に見ることができ、動きを高めることにつながった。また、<u>動画や静止画を見せ合うことで、ポイントに沿ったアドバイスができるようになってきた</u>。学習資料を工夫し、「どのような練習をするのか」、「運動のポイントは何なのか」など児童にとって分かりやすい環境づくりを行った。

- (2) 近隣小学校(延岡市立岡富小学校)への派遣
  - 授業時数: | 0時間
  - 第5学年 器械運動「跳び箱運動」
- (3)授業公開(令和元年 | 1月28日)
  - 第5学年 器械運動「跳び箱運動」(台上前転)
- 2 体力向上に向けたサーキットトレーニングの実施

普段の学習の様子や体力テストの結果から、本校の児童は「握力」「投力」「立ち幅跳び」において特に落ち込みが見られた。そこで、一校一運動(のたんこ運動)と称し、上記の項目に特化した運動を提案し、準備運動後に行うことにした。高学年については、体力を高めたい運動を自分で考えて選び、運動を行ってきた。新聞紙のボールを投げることで、投げ方のコツをつかむ児童が増えてきた。

サーキットトレーニング	(のたんこ運動)
①的当て(投力)	
②ペットボトルまきまき	(握力)
③立ち幅跳び(跳躍力)	





【ペットボトルまきまきと的当ての様子】

#### 3 体力テストの結果

	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	47. 19	49.01
総合評価 A·B%	29%	3 6 %
総合評価 D·E%	3 3 %	3   %

#### 4 体育専科に関する校内アンケート(教職員対象)の結果

	そう思う	ややそう思う	あまり思わない	思わない
①T・Tの授業により、児童の運動量は十	6 7 0/	2 2 0/	0 %	0.0/
分に確保されるようになりましたか。	67%	3 3 %	0%	0 %
②児童は楽しく進んで運動に取り組むよ	100%	0.0/	0.0/	0.0/
うになりましたか。	100%	0%	0%	0 %
③児童の体力の向上は見られましたか。	8 4 %	16%	0%	0%
④体育専科の有効性について自由にお書 〇担任の負担が減る。〇より専門的な授業になる		になる。		
きください。 ○場の準備、用具の準備が工夫されている。 なと			。など	

# 高鍋町立高鍋西小学校

活動時間

第4学年体育:3時間(3学級)、第5学年体育:6時間(2学級)、第6学年体育:6時間(2学級) 別途学校の必要に応じ、第1~6学年を学年体育で指導(水泳学習時及び運動会、体力テストなどの際にT1、T2、T3として)

#### I 体育専科教員の業務の成果

- (1)体育科年間指導計画の修正や単元計画の作成及び提供
  - 学級担任の負担軽減や、児童の体力向上を図った。
  - 単元ごとの学習カードや掲示物を作成し、T・Tで授業をする学級担任に資料を提供した。
- (2) 体育的行事の立案や運営(体育専科教員を配置したことでの成果)
  - 水泳指導において、全学年でT・Tでの指導を行った。特に、<u>6学年の児童(70名)全員が、</u> 25m以上を泳ぐことができるようになった。
  - 運動会において、全学年にT・Tでの指導を行ったことで、全校で統一すべき内容(リレー、徒競 走、入場行進など)を効率よく指導し、学級担任の負担を減らすことができた。

- (3) T・Tによる体育科学習(授業)の補助・助言
  - 授業の準備や片付けなどを体育専科が行うことにより、学級担任の負担を減らすとともに児童の 学習の時間を十分に確保できるようになった。

#### 2 近隣小学校への派遣(高鍋町立高鍋東小学校)

- (I) T・Tによる体育の授業やカリキュラムなどへの助言
  - 跳び箱運動の授業の進め方について単元計画と毎時間の流れを提案した。また、各技をスモールステップで習得する指導方法や場づくり、補助の仕方等について伝え、T・Tで指導することで、努力を要する児童に対して個別に指導を行った。
- (2) 関わった先生方からの感想など
  - 指導のアイデアをいただき、勉強になった。また、細かな個別指導をすることができたのが ありがたかった。また、運動を苦手とする児童が、楽しんで活動する姿が見られて良かった。
  - 自分の知らない専門的な知識を教えていただけて良かった。

#### 3 公開授業の実施内容

- 第4学年の体つくり運動(多様な動きをつくる運動)の公開授業を行った。58名の参加があり、指導方法やこれまでの実践内容を広めることができた。
- 公開授業に来られた先生方からの意見から
  - ・ 児童が確実に授業の流れや学習内容を理解できており、伝えるのはポイントや指示のみで自 主的かつ意欲的に活動できていた姿が印象的だった。
  - · 学習計画及び評価計画もしっかりと考えられていて参考になった。今回の授業を自分の学校 で実践してみたい。

#### 4 体力テストの結果

	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	47.91	50.01
総合評価 A·B%	40.2%	50.5%
総合評価 D·E%	25.2%	17.5%

#### 都城市立西小学校

活動時間

6年→ 週 I ~ 2時間× 4学級=週4~8時間

空いている時間を他学年(1~5年)に入り、TIやT2として活動

#### | 主な実践内容

- (I) 体育学習の工夫改善
  - 年間指導計画の見直し
  - T・Tによる体育学習の補助・助言
- (2) 近隣校への派遣(令和元年 | 1月8日、19日、21日、29日、12月3日、4日、10日)
  - 都城市立五十市小学校 第4学年「マット運動」(全11時間 ※打合せを含む)

- (3)授業公開(令和元年 | 2月6日)
  - 第4学年「体つくり運動(多様な動きをつくる運動)」
- (4) 家庭との連携
  - パワーアップ通信の発行
  - 運動カレンダーの作成、実施
- (5) 体力向上に向けた取組
  - チャレンジ・ザ・パワーアップの取組
  - サーキットトレーニングの実施

#### 2 体力向上に向けた取組

(1) チャレンジ・ザ・パワーアップの取組

チャレンジ・ザ・パワーアップとして、昼休みに体育館を開放し、フープやボールの運動に取り組ませた。本校では、児童数も多いため、遊びが制限される面も多いが、普段できない運動を経験させることができ、多くの児童が楽しみにしていた。





【フープの活動】

【ボールの活動】

(2) サーキットトレーニングの実施 (平成30年度から継続)

準備運動をした後に、<u>体力テストで落ち込んでいる種目を中心とした運動</u>に取り組ませた。運動場では、鉄棒、登り棒、肋木、ロープを使った運動で、<u>握力を高めるとともに体幹の強化</u>に努めた。また、体育館では、反復横跳びや立ち幅跳び、ボール投げの運動を行い、跳力や投力の向上に努めた。

#### 3 体力テストの結果

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
学校平均得点	44.02	44.86	44.92
総合評価 A·B%	3 2 %	36%	36%
総合評価 D·E%	3 2 %	28%	30%

#### 【分析】

平成30年度より体育専科教員が配置され、学校平均得点では、2か年を通して伸びが見られた。 令和元年度は総合評価A・Bの児童の割合と総合評価D・Eの児童の割合がほぼ横ばいとなった。しかし、Tスコアの結果で見てみると、Tスコアが50以上の項目は平成29年度、30年度、令和元年度とそれぞれ、21項目、30項目、43項目と毎年増え、体力向上につながっていると考える。

#### 4 体育専科に対するアンケート結果

体育専科教員が、授業に関わることを通して、教員の体育指導への関心・意欲を高めたり、授業の工夫・ 改善を図ったりすることができ、体育科の指導力向上につなげることができた。

番号	質問内容	そう思う	ややそう 思う	あまり 思わない	思わない
1	体育指導への関心・意欲は高まりましたか。	96%	4%	0%	0%
2	授業の工夫・改善が図られましたか。	8 5%	I 5%	0%	0%
3	体育指導力の高まりが感じられましたか。	4 2%	5 4%	4%	0%

\* 全学年学級担任(26名)を対象にアンケートを実施

また、専科が配置されたことで、体育学習に必要な教材・教具が整備され、体育学習の充実につなげることができた。

# 【専科が配置されたことで効果があったもの】

順位	項目	割合
1	○ 教材・教具の整備・選定・補充	96%
2	〇 運動のポイント指導	9 2%
	〇 体育学習に関する資料提供	
3	〇 環境整備	8 9 %
	〇 体育的行事に関する企画・立案・運営	

# 8 小学校体育活動推進校の取組

# 趣旨

小学校において、教育活動全体を通した体育活動の推進や体育授業の充実を図ることにより、児童の体力 の向上や健康の増進はもとより、生涯にわたってスポーツに親しむための基礎づくりを推進する。

また、2巡目国民スポーツ大会に向けて、ジュニア層の育成にもつながることから、県内小学校の3校を 小学校体育活動推進校として指定し、児童の体力・運動能力の向上に資する。

#### 門川町立門川小学校

#### I 児童が主体的に運動に親しむための環境づくり

#### (1) 校内の環境整備

- ① 「投力」向上の手立てとして、校庭の一角に「バトンスロー」 を4か所設置した。児童達は、休み時間や放課後等の時間を 使って自由に活用していた。休日に学校に来て利用する姿も 見られた。
- ② 「握力(筋力)」向上の手立ての一つとして、運動場のアスレチックの活用の仕方を見直し「アスレチックカード(学習カード)」の作成や工夫した遊具作りを行い、児童が主体的に取り組みやすい環境づくりに努めた。

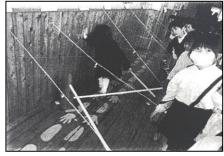


「スカッドボーイ(投力向上のための教具)」、「握力計(筋力向上のための教具)」「T ボールセット(ベースボール型教具)」を購入した。使い方等を職員に紹介し、日常的に活用できるようにした。



(Ⅰ) Ⅰ校 Ⅰ運動の見直しと改善





【スパイトレーニングコーナー】

本校はこれまでに、朝の時間を活用して月 I 回「なわとびタイム」を設け、学級単位で長縄の活動を行っていた。その時間の活動の内容を見直し、下の表の通り計画を立てて取り組んだ。

月日	活動の種類	具体的な活動
6/7		○各学級でドッジボール(ドッジビー)を行う。
<u> </u>	   ボール運動・遊び	○各学級を2チームに分けて行う。
7/11	が、ル建動・近り	○4~5分経ったらコートを代えて2セット目。
		○チーム分けは学級担任が事前に行っておく。
,		○ I · 3 · 5年 (A)、2 · 4 · 6年 (B) に分けて、運動場全体を
10/25		使って鬼ごっこ(増え鬼)をする。
	鬼遊び	○鬼は、体育委員会が決めておく。鬼からタッチされたら帽子を
11/21		赤にして鬼になる。
		○2分間逃げることができた人を称賛する。
1/14		○運動場を低、中、高の3コースに分け、5分間走り続ける。
2/14	ジョギング	○音楽を流して意欲を高める。
2/14		
2/28	   短縄	○音楽に合わせて、前跳び、後ろ跳び、その他を行う。
2,20	סייו <i>יעיי</i>	○ペアを作り、跳ぶ人と数える(見る)人に分けて行う。

#### (2) 水泳教室の実施

夏季休業中に、2日間の「水泳教室」を実施し、水泳の苦手な5・6年児童を対象に、全職員で泳力

向上に努めた。教室には30名近くの児童が参加し、およそ20名の職員で指導に当たった。最終日には、泳力が飛躍的に向上している児童も多く、有意義な活動となった。

#### (3) 体育委員会による「門小スポーツフェスティバル」の実践

毎月 I 回、昼休み時間に、体育委員会主催の「門小スポーツフェスティバル」を開催し、積極的な外遊びの呼びかけに努めた。内容は、本校の体力の実態や子どもたちの興味・関心等も考慮し、以下の内容で実施した。



【ダッシュ選手権】

	テーマ(内容)	期 日	情報発信・宣伝	
第1回	バトン投げ大会	5月29日、30日	合格者を放送で発表	
	(バトンスロー)		掲示板に写真掲載	
第2回	ダッシュ選手権	6月25日		
ऋटा	(5m走)	0/12.2 [	上位者を放送で発表	
第3回	ジャンプ選手権	78160 170	掲示板に写真掲載	
<b>第3</b> 四	(立ち幅跳び)	7月 6日、 7日	  -	
第4回	2人3脚リレー	10月29日	参加者を写真掲載	
第5回	大縄大会	11月26日	最高記録を掲載	
おり日	(全員跳び)	117200	参加者を写真掲載	
第6回	アスレチック大会	1月28日		
第0日	(遊具を使っての運動)	17200		
第7回	(仮)ジャベリックスロー	2月	合格者を掲載	
第7四	(投の運動)	_ Z H	参加者を写真掲載	
第8回	(仮)スパイ選手権	3月		
50円	(巧みな動き)	) J		

#### 3 体育科学習指導方法の工夫

#### (1) 県外への授業視察及び伝達講習

本年度、全国学校体育研究大会(埼玉県さいたま市立芝川小学校)及び、宮崎県学校体育研究大会(生目台東小学校)を視察し、新学習指導要領を踏まえた体育科指導の在り方について学ぶことができた。そこで得た授業の工夫や教材等を職員に伝達・紹介した。

#### (2) 外部講師による体育指導

第6学年の陸上運動の授業において、門川高等学校の保健体育科教諭(陸上部顧問)の徳永邦弘先生を講師に招き、短距離走や走り幅跳び、 走り高跳びの指導をしていただいた。

#### (3) 児童が主体的に運動に親しむための授業づくり

新学習指導要領を踏まえた体育科授業の在り方として、第6学年ボール運動「ネット型」の授業研究を行った。児童が主体的に運動に親し む手立ての在り方について研究を深めることができた。

【外部講師による指導】

授業には多数の職員が参加した。授業後には、初任者研修を兼ねて事 後研究会を行い、授業の組み立てや教材の工夫、評価の在り方等について意見交換をした。

#### 三股町立三股小学校

#### Ⅰ 体育科指導の充実を図る取組

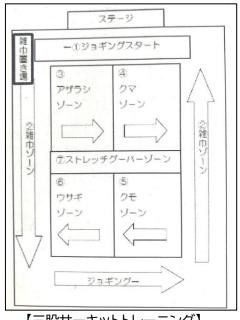
- (1) 三股っ子サーキットトレーニング環境整備及び継続的な実施
  - ① 環境整備

	鍛えたい力	方 法	使用する道具
ı	投げる力	<ul><li>○スカッドボーイの音が鳴るように、フォームを工夫して投げる。</li></ul>	スカッドボーイ
2	用具を操作する力	○ボールを真上に投げてキャッチする。	ソフトバレーボール
3	機敏に動く力 瞬発力 跳躍力	○いろいろなジャンプでミニハードルを跳ぶ	ミニハードル
4	巧みに動く力 用具を操作する力	<ul><li>○手の上で体操棒を乗せてバランスをとる。</li><li>○ペアで体操棒を床に立てて、棒が倒れる前に相手の体操棒を持つ。</li></ul>	体操棒

# ② 継続的な実施

全身をバランスよく使い、体力を高めることができるよ うにサーキットトレーニングを実施した。三股小学校の課 題であったボール投げと長座体前屈にも取り組ませた。

	三股サーキットトレーニング
①	ジョギングスタート
2	雑巾ゾーン
3	アザラシゾーン
4	クマゾーン
5	クモゾーン
6	うさぎゾーン
7	ストレッチゾーン



【三股サーキットトレーニング】

#### (2) 屋外遊具を活用した体力づくりの奨励

屋外遊具で遊ぶ方法を示した掲示物を作成し、屋外 遊具に貼り付けた。それぞれの遊具でできる遊び方を 難易度別に示し、児童の実態に応じて選択できるよう にした。

(3) 外部講師招聘による体育科指導講習会の開催 夏季休業中にスポーツリズムトレーニング協会か ら内立輪真氏、上村功大氏を講師として招聘し実技講 習会を行った。講習会には本校職員と希望のあった三



【遊具の遊び方】

股町内の教職員が参加し、リズムダンストレーニングとスポーツリズムトレーニングについて指導し ていただいた。リズムトレーニングは短時間で運動量を確保できる準備運動として有効であり、楽し く行える準備運動でもあった。

#### (4) 各種研究会への参加

① 第58回九州地区学校体育研究発表大会福岡大会

4年生及び5年生のソフトバレーボールの公開授業に出席した。

研究の大きなテーマは「思考→試行」であった。ソフトバレーボールの授業では、授業の流れをミニゲーム→試合①→試合②という流れを固定していた。自分やチームのプレーを振り返る活動を保障することで、思考から試行できるような授業の流れを継続して行っていた。毎時間、同じ流れで活動を仕組むことで話合いの内容に深まりが見られたり、プレー内容の高まりも見られたりした。

#### ② 東京学芸大附属世田谷小学校授業研究会

Ⅰ年生の鬼遊び、2年生の跳び箱、4年生の3×3バスケットの授業を参観した。研究テーマは、「学びを自分でデザインする子」であった。自分の学習課題を見つけて学びをデザインしていく姿と仲間と教え合い、語り合いながら課題を解決していく力を育成しようとするものであった。ここで学んだことを他の職員への伝達研修として実施し、共通理解を図った。

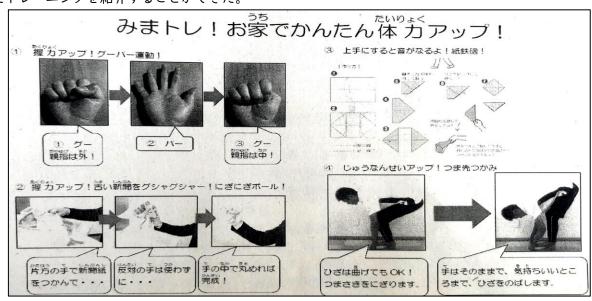
#### 2 家庭や地域と連携した体力向上のための取組

#### (1)第1回学校保健委員会

小林市のキリコンディショニングカンパニーから木切倉氏を講師として招聘し、体幹トレーニングを行った。4年生以上の児童と、その保護者を対象に体育館で実際に体を動かした。簡単な運動をするだけで長座体前屈の記録が伸びたり、目を閉じた状態で足踏みをして、最初の立ち位置からどれだけずれるかを調べたりすることで、自己のバランス感覚を視覚的に把握したりすることができ、実感を伴った楽しいトレーニングを行うことができた。

#### (2) 第2回学校保健委員会

家庭で簡単にできるトレーニング(みまトレ)を配付し、家庭への啓発を行った。学校の実態に応じたトレーニングを紹介することができた。



【 みまトレ 】

#### 日南市立東郷小学校

#### Ⅰ 運動の日常化を図る取組

(1) 児童自ら運動したくなるような場の設定

体育館内のバスケットゴールの支柱からペットボトルを吊るし、 ジャンプしてタッチできる的を設置した。的の高さは能力に応じて 選べるようにした。

#### (2) 家庭との連携

夏季休業中も運動を楽しめるように家庭と連携して「スポーツビンゴ」に取り組ませた。「家族でストレッチ」、「家族でキャッチボール」など全9項目を設定した。

#### 2 運動への興味・関心や目標をもたせる取組

#### (1)体育的イベントの企画

委員会活動の一環として、昼休みに体育的イベント(みのリンピック)を企画した。ルールは簡単なものにして、全校児童のだれでも参加できるようにした。

内容については、体力テストで落ち込みの見られた項目を中心 に、体力の向上を図れるようなものとした。

#### (2) なわとびパフォーマーによるなわとびの指導

東京都在住の縄跳びパフォーマーである藤沢祥太朗氏を招聘し、 縄跳びの指導を行った。音楽に合わせてリズミカルに縄を跳ぶ様子 やアクロバティックな技を見せることで、縄跳びへの興味・関心が 高まり自発的に縄跳びの練習を行うようになった。また、教師の指 導力向上にもつながった。



【 ペットボトルの的 】



【 体育的イベント 】

# 9 幼稚園・保育所(園)・認定こども園との連携

# (1) はじめに

活動に制約が加えられた生活の中で運動不足やストレスをかかえる子どもたちが増えることが予想され、今後も、子どもたちに運動の機会を設けることは今まで以上に大切になります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、県が主催する各種研修会等は中止となり、 対面式研修会は実施できませんでしたが、幼児児童の運動遊びやその指導に携わる指 導者の研修会の重要性を鑑み、幼稚園・保育所(園)・認定こども園に関わる2つの研 修を「e ラーニングセミナー」として実施しました。

令和3年度からも、下記の研修会を開催しますので、ぜひ、御参加ください。

#### (2) 学校体育 e ラーニングセミナー (幼児の運動遊び)

幼児期運動指針に基づき、発達段階に即した体を動かす遊びを通して、基礎的な動き や多様な動きを身に付け、自ら進んで体力向上に取り組むことができるようにするた めの指導方法の改善・充実を目的に、今年度は、配信動画を視聴していただく形で開催 しました。

※この研修会は教員免許更新制における免許状更新講習対象となっています。

1)講義1「幼児期からの運動遊びを通した基礎的な動きづくりを図る指導の在り方」

講師:スポーツ指導センター 藤田 洋平 指導主事

2) 講義 2「幼児の運動遊び」 講師:スポーツ指導センター 谷口 誠 指導主事





【学校体育 e ラーニングセミナー(体つくり運動系、幼児の運動遊び)の様子】

# (3) 幼児児童の楽しい水遊び、運動遊び(本年度は中止)

子どもの体力向上にとって、幼児児童期に「水遊びや運動遊び」を行うことは大切なことです。その幼児児童期の教育に携わる指導者〔幼稚園、保育所(園)、認定こども園、小学校、特別支援学校、総合型地域スポーツクラブの指導者〕に対し、更なる指導の充実及び安全管理の徹底を図るため、"遊び"の指導方法や"応急手当"の技能を習得することを目的として、例年、5月に「水遊び」、8月に「運動遊び」の研修会を、県内3地区で実施していますが今年度は、中止となりました。

#### ① 幼児児童の楽しい水遊び(中止)

- 1) 講義「水難事故の現状とその対応」 講師:宮崎ライフセービングクラブ
- 2) 演習「心肺蘇生法・AEDの使い方」講師:宮崎ライフセービングクラブ
- 3) 実技「楽しい水遊び(水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び)」

講師:各地区スイミングクラブインストラクター

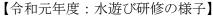
#### ② 幼児児童の楽しい運動遊び(中止)

1) 講義・実技「運動大好きっ子を育もう! 巧緻性(器用) 運動を楽しもう!」 講師:日本体育大学 澤井 雅志 兼任講師





【令和元年度:心肺蘇生法研修の様子】







【令和元年度:運動遊び(園児指導)の様子】【令和元年度:参加者の活動の様子】

#### (4) 宮崎県学校体育研究発表大会での連携

宮崎県学校体育研究会は、毎年開催している宮崎県学校体育研究発表大会の中で、幼稚園等の運動遊びの様子を、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の教職員へ映像等で紹介する取組を行っておりますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、園への訪問を自粛したため、映像を公開することができませんでした。

次年度は、研究発表大会が都城地区で開催されるため、都城地区園児の運動遊びの様子の公開を予定しています。

#### 幼児期運動指針とは

幼児は様々な遊びを中心に、 毎日、合計60分以上、 楽しく体を動かすことが大切です!

# 10 総合型地域スポーツクラブ・スポーツ推進委員の取組

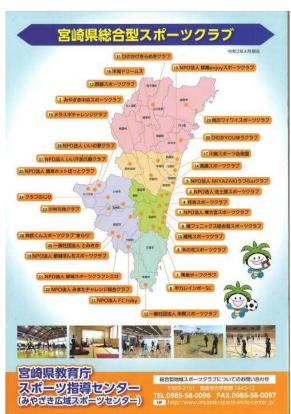
現在の少子高齢化や情報化の進展に加え、新型コロナウイルス感染症による影響など県民を 取り巻く社会環境や価値観が急激に変化している中、県民総参加型のスポーツの充実のために は、運動やスポーツをもっと身近に感じる環境づくりが不可欠である。また、児童生徒の体力 ・運動能力の状況、成人のスポーツ実施率、障がい者スポーツや高齢者スポーツの推進、競技 スポーツにおけるトップアスリートの育成と強化など、本県の運動やスポーツのさらなる振興 に向けた課題も挙げられている。

#### (1)総合型スポーツクラブの取組

スポーツ庁では、スポーツ基本計画に基づき、国民のスポーツライフについての政策の中で、 生涯スポーツ社会の実現を目指し、スポーツ実施率の向上を目標に掲げており、各地域のスポーツ振興やスポーツを通じた地域づくりなど、地域スポーツの担い手として総合型地域スポーツクラブを挙げている。

総合型地域スポーツクラブは多種目・多世代・多志向をモットーに地域住民により自主的・主体的に運営がなされている。県内には現在32のクラブが活動しており、高齢者の健康づくりや子ども世代の運動遊びや基本的な動きづくり、ニーズに応じたスポーツ機会の提供など、従来のスポーツ少年団や部活動の枠組みにとらわれない新しいスポーツクラブのかたちとして注目されている。





【令和2(2020)年度宮崎県総合型地域スポーツクラブリーフレット】

さらに今後、令和5年度以降、順次開始されていく部活動の地域移行についてもその活用が 検討されており、学校部活動との連携や部活動に代わる新たなスポーツ活動の場としても期待 されている。

#### ① 一般社団法人串間スポーツクラブの取組

一般社団法人串間スポーツクラブは、串間市内を中心に幼児から一般の方々まで約100名 で活動している総合型地域スポーツクラブである。

「スポーツや文化活動を通じ健康で明るく、楽しい地域づくり」を理念に掲げ、串間市総合運動公園、串間市総合体育館、串間中学校運動場、福島高校レスリング場を主な拠点として活動している。活動種目には、サッカーやバドミントン、レスリング、フライングディスクなどの教室(定期活動)の他、スポーツフェスティバルや指導者・保護者講習会、文化講習会、ボランティア活動などのイベントも開催している。

クラブの大きな特色として、サッカーでは、キッズ、ジュニア、ジュニアユース、一般と各カテゴリーごとに、資格を持つ指導者のもと、丁寧な指導がなされている。また、レスリング

では、福島高等学校レスリング部と連携した取組を行っている他、 全国区のトップ選手や指導者を招聘しての講習会や強化練習を定期的に実施している。今年度は、県教育委員会のひむかサンライズプロジェクト(未普及競技選手育成事業)とも協働し、選手の発掘・育成・強化を行っている。







【串間スポーツクラブのサッカー、レスリングの活動の様子】

#### ② NPO法人都城スポーツクラブシエロの取組

NPO法人都城スポーツクラブシエロは都城市内の東小学校、南小学校、明道小学校、祝吉小学校、上長飯小学校、大王小学校、梅北小学校区を主な対象エリアとして、小学生から高齢者まで約140名が活動している総合型地域スポーツクラブである。

「いろいろなスポーツや遊びを通して健康な身体づくり」という理念のもと、タグラグビー やバスケットボール、バレーボール、陸上等の教室を開設している。

特色として、小学生会員については、クラブ所有の車両による送迎を行っており、共働き家庭の子どもでも安心して活動できるようスポーツの機会を提供している。また、タグラグビーは小学校体育学習とも関連が深い領域であり、今年度は九州大会で上位に入るほどの成果を上げている。

さらに今年度は、県教育委員会主催のスポーツ習慣化促進事業において都城市内の他の2クラブとともに市行政と連携しての取組や、地元の福祉事業所と連携して高齢者の健康づくりのための運動等も実施しており、今後の取組にも期待が寄せられている。







【都城スポーツクラブシエロのタグラグビー、バスケットボールの活動の様子】

#### (2) スポーツ推進委員協議会の取組

各市町村にはスポーツ推進委員が置かれており、行政が実施するスポーツ関連事業の円滑な 運営や、住民へのスポーツの実技指導など、地域スポーツの推進に資する取組を行っています。

#### ① 西都市の取組

西都市のスポーツ推進委員協議会では、市体育協会や各地区体育振興会と連携してスポーツ イベントの計画・運営・協力を行い、スポーツの普及推進活動を行っています。

近年はカローリング教室を各地区で開催し、市民大会を盛大に実施して市民から好評を得ています。また、委員の資質向上と交流を図るため、様々な研修に積極的に参加すると共に、救命救急研修や先進地視察研修を独自で開催し、日々自己研鑽に努めています。

西都市スポーツ推進委員協議会では、いつでもどこでも市民が健康づくりに取り組める環境づくりが重要であると考え、スポーツの普及・推進に取り組んでおります。







【スポーツ推進委員による活動の様子】

#### ② 椎葉村の取組

椎葉村スポーツ推進委員協議会では、村が主催する行事の企画・運営に携わり活動をしています。今後は、スポーツ推進委員自ら地域住民と行政のコーディネーター役となり、地域住民がいつでもどこでもスポーツに親しむ社会づくりの実現に、取り組んでいきたいと考えております。

椎葉村は高齢化率が高い地区がいくつかあり、それに伴い地域によって運動に対する取組に差が見られます。この課題を解消するため、地域住民が気軽に参加できるニュースポーツ講座を企画し、対象地区でカローリングやペタンクなど高齢者でも取り組みやすい種目を選び実施しています。また、椎葉村福祉保健課が進めている「健康づくり教室」を活用し、普段運動しない住民に、家でもできる腰痛体操やタオル体操などを指導に取り組んでいます。

今後も、地域住民と推進委員の交流の機会を増やしたりニュースポーツを取り入れ、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツ活動の普及に努めていきたいと考えています。







【推進委員協議会が実施したスポーツ行事や教室の様子】

# 11 「握力」、「ボール投げ」の向上に向けた研修の開催

本県の児童生徒の体力・運動能力の状況は、近年上昇傾向に転じつつあるものの、体力水準の高かった昭和60年頃と比較すると依然として低い状況にあり、特に「握力」や「ボール投げ」の項目が課題として挙げられる。

この課題の解決に向けて、教員を対象に「握る力」や「投げる力」の向上につながる内容の研修を、令和元年度から下記のとおり継続して開催している。

参加者も増加傾向にあり、事後のアンケートからも段階的な指導や教材教具の紹介や活用など好評で充実した研修となっている。

教師の指導力が高まり、児童が運動についてできる喜びを味わうことができれば、運動の機会も増え、体力の向上にもつながっていくと期待する。

日時	令和元年9月12日(木)	令和2年11月10日(火)	令和3年10月21日(木)
			※予定
内 容	(1) 講義「宮崎県の児童の	体力の現状と課題」	
	(2) 実技1「ゲーム・ボー	ル運動系(ベースボール型)」	※「投げる力」との関連
	(3) 実技2「器械運動系(3)	鉄棒運動)」※「握る力」との	関連
講師	○ジャイアンツアカデミー	○ジャイアンツアカデミー	○ジャイアンツアカデミー
	認定コーチ	認定コーチ	認定コーチ(予定)
	○都城市立富吉小学校	○都城市立西小学校	○体育振興指導教員及び体育
	重山兼滋 教諭	瀬戸山剛介 教諭	專科教員 (予定)
	※令和元年度体育·保健	※体育専科教員	
	体育指導力向上研(西		
	部ブロック)受講者		
参加者数	1 4名	2 3 名	



【講義「宮崎県の児童の体力の現状と課題」】



【実技1「ゲーム・ボール運動系

(ベースボール型)」



【実技2「器械運動系(鉄棒運動)】