

神戸市立こうべ小学校

School data

全校児童数	860名
教職員数	56名
総合評価A+Bの割合	42%
総合評価D+Eの割合	23%
3年連続で総合評価、平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

OPPF（ワンページポートフォリオ）形式の学習カードを活用し、ねらいや課題を明確にした授業により、児童がなりたいた自分を明確化し、課題を解決する力を培った。

2 体力向上にICTを効果的に使用した取組

「表現運動」等でICTを活用し、視覚的に細かな動きまで説明したり、真似できるように工夫した授業を行った。

3 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

マッスルタイムと称した「片足バランス」や「空気椅子」「いスクワット」など体幹を鍛えるトレーニングを実施した。

4 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

運動経験の少ない児童の実態に合わせ、コートや、ボールの大きさ、種類などの教材教具を工夫し、児童がどの授業も夢中になれるような授業づくりを実施した。

3年間において合計値、A+Bの値が継続的に向上した。

2 O P P FやI C Tを活用し、スポーツの「楽しさ」を大切にした授業の工夫改善により、児童の運動に取組む意欲を高めることで、運動経験の少ない児童も積極的に取組んでいる。

3 「マッスルタイム」の体幹トレーニングを継続的に実施することで、バランスを保つことができる児童が増加し、運動場で転んで怪我をしたという児童の数が大幅に減少した。

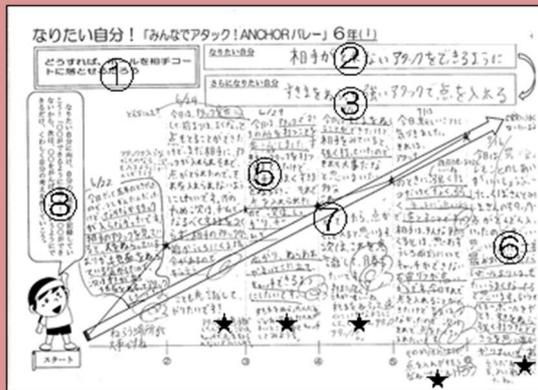
今後の課題

地域での遊べる場所の問題や、運動経験の少なさからくる、特定の動きに対する技能の低さなどの課題が多くある。また、系統性を大切にして取組まないと一度身についた技能が低下してしまう課題もある。今後も、系統性を考えたカリキュラムを継続して取組んでいくことが大切であると考え、常に児童の実態を把握しながら、「楽しもう やってみよう チャレンジしよう」と思える体育授業を実践していく。

取組成果の評価

1 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、

運動（スポーツ）の楽しさを存分に味わえる授業



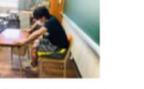
なりたい自分を目指した
OPPFI（ワンページ
ポートフォリオ）の活用

学習カード例（図中の数字は、以下の内容を表す）

- ①単元を通じてのめあてや課題
- ②はじめの自分やなりたい自分（単元を通じての自分の目標）
- ③さらになりたい自分
なりたい自分を途中で達成した児童は、新たな目標を設定する。
- ④図の中に見つけたこつやポイントなどを記入
（陸上運動系・器械運動系など）
- ⑤各時間の気づきや見つけたこつ、ポイントなどを文で書く。
- ⑥ふりかえり（終わりの自分）
はじめの自分とくらべて、成長したこと、身に付いたことなどを書く。

体幹を鍛えるトレーニング



トレーニング名	いすクワット																
	  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年生</td> <td>5秒×2</td> <td>4年生</td> <td>10秒×3</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>5秒×3</td> <td>5年生</td> <td>15秒×2</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> <td>10秒×2</td> <td>6年生</td> <td>15秒×3</td> </tr> </tbody> </table> <p>・いすに軽く座るようにしよう ・目標を正面にできるように心掛けよう ・手はまっすぐ伸ばそう。</p> <p>どこを鍛えているの？ 太もも</p> <p>鍛えとどんな良いことがあるの？ ・姿勢が良くなる ・血行が良くなる</p>	目標				1年生	5秒×2	4年生	10秒×3	2年生	5秒×3	5年生	15秒×2	3年生	10秒×2	6年生	15秒×3
目標																	
1年生	5秒×2	4年生	10秒×3														
2年生	5秒×3	5年生	15秒×2														
3年生	10秒×2	6年生	15秒×3														
	  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年生</td> <td>5回</td> <td>4年生</td> <td>10回</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>5回</td> <td>5年生</td> <td>15回</td> </tr> <tr> <td>3年生</td> <td>10回</td> <td>6年生</td> <td>15回</td> </tr> </tbody> </table> <p>・座ったまま、両手を肩幅に広げて、机に手をつく。 ・お腹を締めながら、両足を浮かす。</p> <p>・両足を浮かせたまま、両手で机を下方方向に10秒強くおす。</p> <p>どこを鍛えているの？ 腹筋</p> <p>鍛えとどんな良いことがあるの？ ・腹筋がついて、姿勢がよくなるよ。 ・怪我をしにくくなるよ。</p>	目標				1年生	5回	4年生	10回	2年生	5回	5年生	15回	3年生	10回	6年生	15回
目標																	
1年生	5回	4年生	10回														
2年生	5回	5年生	15回														
3年生	10回	6年生	15回														



様々な体幹を鍛えるマッスルタイム
の実施

丹波市立中央小学校

School data

全校児童数	246名
教職員数	29名
総合評価A+Bの割合	42.5%
総合評価D+Eの割合	22.5%
3年連続で総合評価、平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

「ムキムキタイム」と称した異学年での主体的な運動遊びや、児童同士の教えあいによる技の習得を目指す「チャレンジ縄跳び」などを実施した。

2 体力向上にICTを効果的に使用した取組

タブレット端末の動画再生機能、追っかけ再生機能など課題解決に適した機能を利用した授業を実施した。

3 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

通年で「ムキムキタイム」に取り組むとともに、時期に応じて児童の体力向上を目指した授業を実施した。

4 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

体育の授業の成果を発表する場として運動会を実施し、順位の得点だけでなく、練習時の最初の測定より記録の伸びがあったチームに得点を加算するなどの工夫を実施した。

5 体育授業において運動好きの増加や体力向上を図った取組

ドリルエクササイズを充実させ、主運動につながる運動に継続的に取り組むとともに、掲示物や運動カードでの意欲付けを行った。

6 コロナ禍における体力向上のための特徴的な取組

体力低下を防ぐために「ちょいトレカード」を作成し、専用HPを設けるなど家庭での運動機会を創出した。

取組成果の評価

1 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、3年間において合計値、A+Bの値が継続的に向上した。

2 学習の流れを統一し、ドリルエクササイズやICTを活用した授業の実施、「ムキムキタイム」等、生徒が主体的に授業や運動遊びに取り組む機会を作ることにより、積極的に運動に取り組む児童が増えている。

3 体力アップサポーターの活用、コロナ禍の家庭での運動機会の充実など積極的に地域・ICTを活用し日常的に運動に触れる機会を整えている。

今後の課題

運動能力の二極化が見られることから技能の習得における楽しさだけでなく、友達とともに体を動かすことや、自分の成長の楽しさを感じられるような体育授業を展開していき、体力の底上げを図っていきたい。また、引き続き体育的行事で全校生が楽しめる機会を児童と一緒に創ったり、児童が自ら運動したと思う環境整備を行っていきたい。

体育的行事の活用



ムキムキタイムの実施

体育授業での取組



ドリルエクササイズ



ICTを
活用した授業



コロナ禍における家庭の運動機会の創出

運動機会の充実に向けた動画の配信

洲本市立安乎小学校

School data

全校児童数	86名
教職員数	16名
運動好きの児童	70.5%
毎日朝食を食べる児童	97.6%
3年連続で平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

全国縦割り運動を「あいがっこチャレンジ」と称して、業間を利用した縄跳び週間や、一輪車強化月間、運動体力委員会の児童が作成したマラソンカードを活用し主体的に体力向上を目指す取組を実施した。

2 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

「なかよし班遊び」と称して、異学年の縦割り班で様々な運動遊びに取組む機会を創出した。

3 体育授業において運動好きの増加や体力向上を図った取組

主体的・対話的で深い学びの実践を目指し、課題解決型の授業展開を研究発表するとともに、運動領域に合わせたスキルウォームアップを実施した。

4 地域を活用した取組

「走育プロジェクト」に取組み、地域のトレーニングコーチから指導を受け、年間を通して様々な運動内容を実施した。

取組成果の評価

- 3年連続で全校生の新体力テストにおける平均値が継続的に向上しているとともに運動好き・毎日朝食を食べる児童が多い結果となった。
- それぞれの取組を関連付けて実施することで上級生の運動に対する意識が変化してきており、下級生に教えることでコーチ的な視点も身につき運動のコツやポイントを意識して活動するようになった。
- 授業における内容を工夫し、繰り返しできる楽しい内容としたり、様々な授業展開を行うことで休み時間から児童が準備をして練習に取組む姿が見られた。

今後の課題

主体的・対話的で深い学びの実現に向けて年間指導計画の見直しや授業スタイルの提案、体育的な学校行事の精選を図るための研修を進めていきたい。

新型コロナウイルス感染症の影響により家庭で過ごす時間が増加するとともに、コロナ禍における今年度の学校生活の状況等を踏まえ、児童の心と体の健康のためにこれまで以上に体力アップに向けての取組を進めていきたい。

体育的行事の活用



「あいがっこチャレンジ」「なかよし班遊び」の取組

主体的・対話的で深い学びを目指した授業

ソフトバレーのふりかえり 表

月 日 () 年 級 名

ふりかえり問題	自分からみて...	みんなからみて...	先生からみて...
1. ソフトバレーのルール、目的が理解できた。			
2. 授業に集中してプレイできた。			
3. 自分と友達、仲良く頑張れた。			
4. 授業が楽しかった。よりよい授業だった。			
5. 聞いていてスウーと覚えてしまった。			
6. 授業の準備ができた。楽しかった。			
7. スキルアップが楽しかった。みんなからみて...			
8. 授業が楽しかった。			
9. ソフトバレーの楽しさを伝えられた。			
10. ソフトバレーを上手にプレイできた。			

感謝状がほしい方はこちら!!

自分が楽しかったと、気づいたと、仲間から楽しかったと、次を伝えると...



スキルウォームアップ

- ①△ステップ（前・後ろ・横）
↓
- ②1人で（片手・両手）
↓
- ③2人で（あげる・はじく）
↓
- ④チームで（3回以内にはじく）

※声でチームワークを高めよう！
※「無理」禁止！チャレンジ開始！
※みんなで楽しもう！



※自分から伝える「ふりかえり」

朝来市立糸井小学校

School data

全校児童数	130名
教職員数	15名
総合評価A+Bの割合	46%
総合評価D+Eの割合	26%
運動好きの児童	81%
毎日朝食を食べる児童	90%
3年連続で平均値が向上している	

取組の内容

1 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

縦割り班を活用したチャレンジタイムを設定し、普段しない遊びや動きを設定する中で、運動感覚の発達を促す幅広い運動遊びを実施した。自然に身体全体を使うことにより多様な体の使い方や、動かし方を経験させた。

2 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

体力アップサポーターや地域指導者の協力を得て、児童が各運動領域に触れることができるような授業を実施した。また、「みえること」「わかること」を視点にした教具の効果的な活用や指導を工夫し、授業のユニバーサルデザイン化を意識した誰もが分かりやすく楽しい授業を目指した取組を実施した。

3 体育授業において運動好きの増加や体力向上のための特徴的な取組

新体力テストの結果を分析し、学年ごとに課題となる点をどのように補うことができるのか検討し、「糸井サーキット」というトレーニングを実施した。

取組成果の評価

- 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、運動好き・毎日朝食を食べる児童が多い結果となった。
- 「みえること」「わかること」を視点にしながら、仲間と「かかわること」を大切にし、全員で創り上げる授業を目指している。授業終了後も休み時間に運動に取り組む児童が増加している。
- 新体力テストの結果を分析し、児童の実態に応じた運動を設定し、授業に活用している。

今後の課題

児童の生活習慣を改善していくために、保護者だけではなく地域全体で関わっていくことができるよう、講演会や懇談会などで啓発を行っていく必要がある。

今後も授業のユニバーサルデザイン化を進めるため、個に対する支援シートを活用した指導を工夫し、継続していく必要がある。

運動の楽しさを味わうことのできる授業づくり



糸井サーキットの取組



体力アップサポーターを活用した取組

体育的行事等の活用

夏休み体力づくりチャレンジカード
年 名前 ()

1	前屈 (右) → 前屈 (左) → 前屈 (前…ひしを床につけよう)
	15秒ずつ
2	V字バランス ⇒ アンテナ ⇒ ブリッジ
	15秒ずつ
3	片手バランス (右手) ⇒ 脚立の姿勢 ⇒ 片手バランス (左手)
	10秒ずつ
4	カエルの足うち ⇒ がへ倒立 or ぼじょ倒立
	3回～5回 10秒～20秒
5	自分が考えた技に挑戦しよう (片足ブリッジ・気をつけからブリッジなど)
6	その他の運動 (ジョギング・なわとびなど)

* 3種類以上の運動ができれば◎、1～2種類なら○をつけましょう。
△や×は書きません。

* 運動会の組体操でするかもしれない技もあるので、がんばって練習しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		20日	21日	22日	23日	24日
		終業式				
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
8月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	9月1日			
			始業式			



チャレンジタイムの取組



南あわじ市立北阿万小学校

School data

全校児童数	130名
教職員数	15名
総合評価A+Bの割合	42%
総合評価D+Eの割合	23%
3年連続で総合評価、平均値が向上している。	

取組の内容

1 児童が主体となった取組

児童と協働し、北京オリンピック代表の小林祐梨子氏からの指導で準備運動小林ストレッチを作成した。コロナ休校明けの運動不足の解消や、コロナ不安の心のストレスの解消につながった。

また、6年生の児童が学んだ内容を、各学年の指導の際に補助指導として参加しコロナ禍で様々な行事に制約がある中で児童のリーダー性を育む貴重な機会となった。

2 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

3カ年に渡り小林由梨子氏を招聘し、講演会、ランニング教室等を実施した。様々な交流の中で、「すること」だけではなく、「見る」「知る」を通じたスポーツの関わりやオリンピックの言葉から運動に取り組む大切さを学んだ。

3 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

走り方教室を実施し、小さな目標を達成していくトレーニング法等を指導することによって児童の目標設定が明確化した。

取組成果の評価

- 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+B、D+Eとも推薦基準より高い結果となった。また、運動好き・朝食を毎日食べる児童が多い結果となった。
- 継続的な交流の中で、前向きに取組み目標設定する児童が増加し、運動の得意不得意にかかわらず、主体的に目標を持って取り組む児童が増加した。
- 3カ年に渡って継続的に取組を実施することで、運動だけではなく欠席もほとんどなくなるなど、生活面でも意欲向上につながっている。

今後の課題

取組を通して安全な運動の導入や意欲喚起、適切な個人の目標を設定して取り組むことや、高学年が低学年に指導することを通して縦割り活動の活性化を図ることができた。ここからの広がりを目指し、児童の意欲や主体性を生かした継続した取組を行いさらなる体力アップ、意欲アップ、生活力アップを図っていきたい。

淡路市立塩田小学校

School data

全校児童数	61名
教職員数	13名
総合評価A+Bの割合	83%
運動好きの児童	100%
毎日朝食を食べる児童	83%

取組の内容

1 児童が主体となった取組

体育委員会・児童会が中心となり、ルールを工夫した意欲的に児童が取組むことができる縄跳び大会や全校生での運動遊びを実施した。

2 学校全体として継続的に体力向上に向けた取組

バランス力の向上を目指し、兵庫県教育委員会作成の「運動プログラム」を活用した体幹トレーニングや持久走を実施した。

3 子どもたちが楽しんで運動に親しめるように工夫した取組

体を動かす楽しさを味わう「ふれあい集会」と称した全校遊びを定期的実施した。

4 体育授業において運動好きの増加や体力向上を図った取組

体力アップサポーターや外部指導者を招聘し、マット運動やタグラグビーなど、専門的な内容を学ぶことで運動好きの児童の増加につなげた。

取組成果の評価

1 令和3年度の新体力テストにおける計測結果として総合評価A+Bが推薦基準より高い結果となった。また、運動好き・朝食を毎日食べる児童が多い結果となった。

2 ルール等を工夫し、どの児童も楽しみながら主体的に運動に取り組む機会を多く設定することで、学年を超えて一緒に練習するなど夢中になって積極的に運動に取り組んでいた。

3 体力アップサポーター、外部指導者を上手く活用し、学んだ内容を継続的に授業に取り入れることで体力向上につながった。

4 全校遊びを児童が主体となって定期的で開催していく中で運動好きの児童をふやすことにつながった。

今後の課題

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として様々な行事の実施に制約がある中であるが、今後も児童の体力向上、運動好きの児童を増やす取組を継続的に進めていきたい。

体育的行事の活用

ふれあい集会

日時:11月5日(木) 12:55～
場所:運動場 (雨天は体育館)

- ・12:55には、1班～6班に分かれて校舎側に並んでください。
- ・「だるまんがころんだ」をします。

(ルール)

- ①おににタッチする代わりに、ボールをカゴに入れます。
- ②ボールをカゴに入れたらストップと言われるまで逃げます。
- ③おにが15歩進みます。おにに近かった人が次のおにです。

みんなで楽しみましょう。

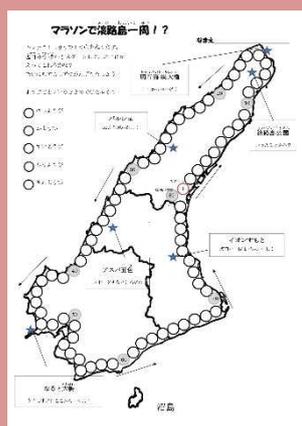
児童会

写真の著作権はすべて権利者様に帰属します。



全校での運動遊びの取組

体育授業での取組



外部指導者を
活用した取組