

(1) 授業の充実・改善

(小学校)



ICT を活用し、自分の動きを確認しながら学習を進めた。自分を客観的に見ることによって改善点などを見出し、「できた」につながった。

(小学校)



体育学習サポーター派遣事業の活用

(中学校)



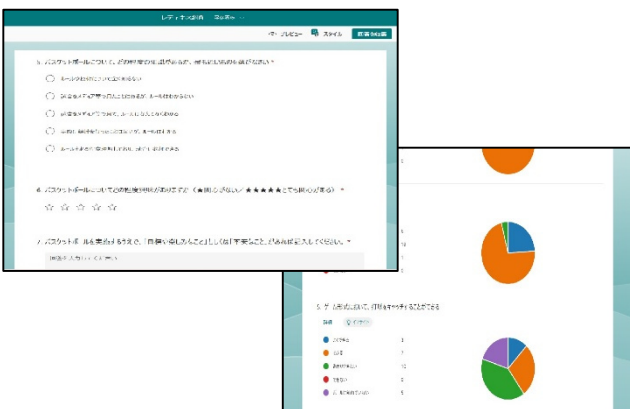
運動が苦手な生徒も楽しむことができるような仲間と交流しながら活動。

(中学校)



体づくり運動では、ペアやグループで取り組む運動を多く取り入れた。

(高等学校)



forms を活用した「レディネス調査」(左)と「到達度調査」(右)

(高等学校)



新聞紙を丸めた物をボールに見立てて投げる練習を行わせた。

(2) 準備運動

(小学校)



全校でラジオ体操に取り組み、全国ラジオ体操コンクールにも参加した。

(小学校)



長崎大学との連携。学生が作成した準備運動マニュアルを活用し、主運動につながる準備運動を行った。

(中学校)



「音楽に合わせた準備運動」を「全体で行う」「グループで行う」など変化を加えながら年間を通して実施した。

(中学校)



授業で行う種目の動きになれるような準備運動を取り入れた。主活動へスムーズに移行すると同時に技能の向上にもつながった。

(高等学校)



スコーピオン(体幹の回旋運動における可動域を広げるためのストレッチ)

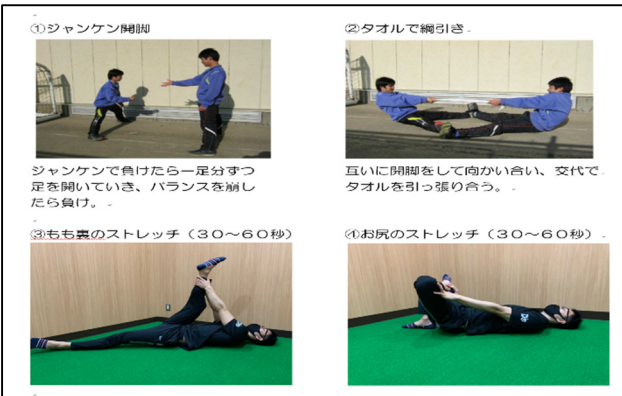
(高等学校)



毎時間継続しての補強運動

(3)「体の柔らかさ」(柔軟性)を高める

(小学校)



柔軟性を高めるストレッチを職員に紹介し取り組んでもらえるように声をかけた。

(小学校)



ジャックナイフストレッチの継続的な実施

(中学校)



いつでも長座体前屈と上体起こしの測定ができるように長座体前屈測定器とマット、ストレッチ器具を設置。

(中学校)



ハードルくぐり(股関節の柔軟向上)設置されたハードルの間を、股関節を大きく広げてくぐる。

(高等学校)



シャクトリムシ
(ハムストリングスの柔軟性向上)

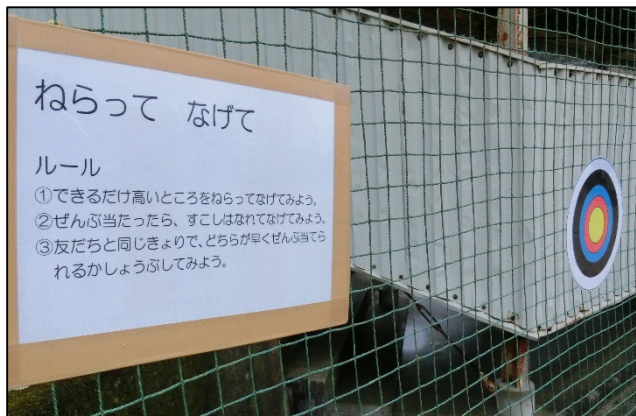
(高等学校)



柔軟性を高める運動

(4)「巧みな動き」を高める

(小学校)



「学校をプレイパークに！」を活用し、ボール投げを改善させるために、「ねらってなげて」で遊ぶ場を設定した。

(小学校)



子どもたちがよく行き来する場所にジャンプして遊べるような目標物を取り付けて、跳躍力の向上を図った

(中学校)



体育館に集まって全校ダンスを行った。
(教室・体育館で熱中症対策を行った中で実施した。)

(中学校)



室内でも手軽に楽しめるように、テープで「ラダー」を作った。雨天時の昼休みに、遊びながら立ち幅とびを行っていた。

(高等学校)



授業毎に、サーキット運動を実施。各自が自分に合った種目を3～5種目決めて、4分間続ける

(高等学校)



準備運動の際、2人組ペアで馬跳びを行った

(5) 「力強い動き」を高める

(小学校)



ハンドグリップでサイコロやおはじきを掴んで運ぶ。器具の硬さを3段階用意し、自分に合ったものを選ぶことができるようにした。

(小学校)



雑巾絞りゲームを実施した。水滴が出たら隣の人に渡し、最後まで水滴を出せた人が勝利というゲーム。

(中学校)



柔軟性と筋力の向上を目指し、ストレッチや体幹トレーニングを実施した。

(中学校)



新体力測定の結果を受けて(県の平均を聞いて)再度測定を行った。(握力)

(高等学校)



きついことは積極的に取り組まない生徒もいるため、楽しみながら行えるペア種目を行っています。

(高等学校)



学校独自の補強運動を実施

(6) 「動きを持続する能力」を高める運動

(小学校)

日にち	周数	もう少し	頑張りました	がんばった	目標との差
11月24日	4周	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-2
11月25日	8周	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2
11月	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-
12月	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-

マラソンカードをデジタル化し、目標周数との差を明確にできるようにした。

(小学校)



冬季限定で個人の目標に応じたカードを活用した、「おはようランニング」を行った。運動に親しむ児童の増加につながった。

(中学校)



単元に応じた走力アップのメニューを取り入れた。チームで頑張ろうという意識が高まり、走力の差に関係なく全力で取り組んだ。

(中学校)

	運動時心拍数 (回)	安静心拍数 (回)	最大心拍数 (回)	運動強度 (%)
1	172	60	207	76.2
2	183	60	207	83.7
3	188	60	207	87.1
4	188	60	207	87.1
5	208	60	207	100.7

5分間のランニングで、心拍数を測定し、運動強度の測定を毎時間行った。

(高等学校)



本校で長年行われている授業開始直後の8分間走の時間を確保し、継続して行っている。

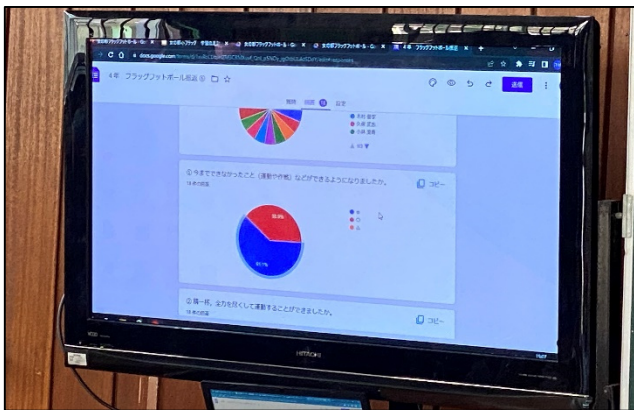
(高等学校)



学校行事「駅伝大会」

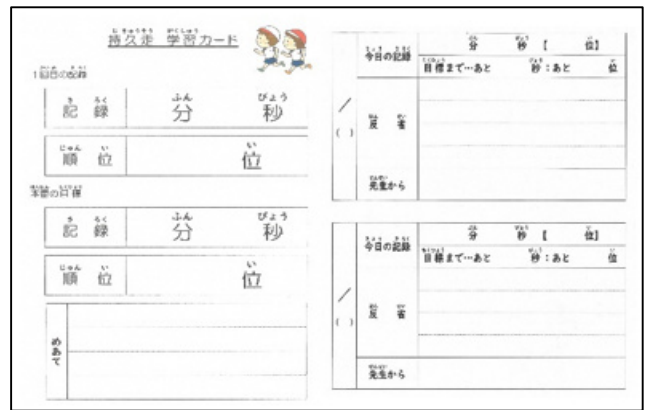
(7) 学習カード等の活用

(小学校)



タブレットを活用して学習の振り返りを行った。フォームを活用し、全員で振り返り内容の共有を行った。

(小学校)



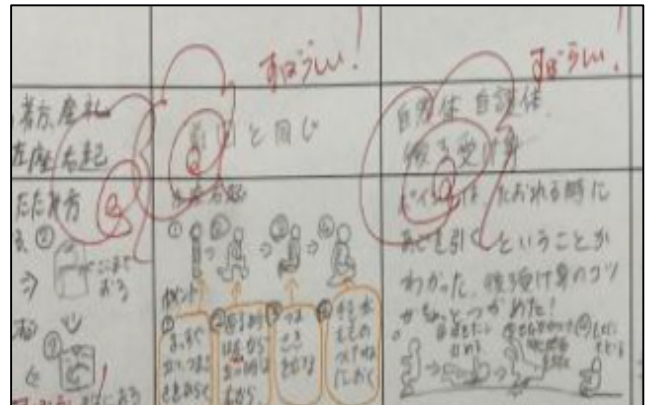
毎回、めあてと振り返り（反省）を書くことで、それぞれの目標に向かって取り組むことができた。

(中学校)

月日	授業内容	仲間に対して伝えたこと ※具体的かつ根拠をもって書いてください	自分に対しての気づき ※具体的かつ根拠をもって書いてください
○	キャッチボール / パッティング ○ ゲーム	例 ○○君の○○が上手だったと伝えました。 なぜならば ○○な所がよくできているからだと思います。	例 ○ができるようになった。 なぜならば 、○○を意識しやってみたからです。次回は、○○を意識して頑張ります。

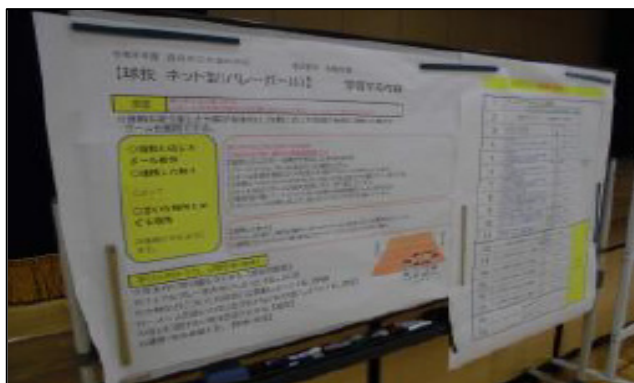
思考力、判断力、表現力等の「見える化」を意識した学習カードを活用した。

(中学校)



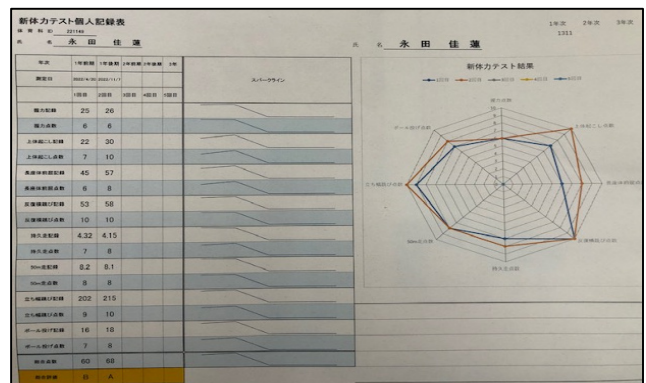
分かったポイントを言葉だけではなくイラストをつかってまとめることで、学びを深めている。

(中学校)



単元初めに学習内容を記載したワークシートの配付と、単元の期間は学習内容を掲示した。

(高等学校)



体力向上を目指した体育授業ノートを作成し、4月の測定と、学校独自で11月に再測定を行い記録の伸びを数値化して、現状分析と今後の改善点をまとめさせた。

(8) 運動の日常化

(小学校)



朝の時間を活用して、月・水・金曜日は「グーパー運動」、火・木曜日は「ジャックナイフストレッチ」を行っている。

(小学校)



全校で長縄 8 の字跳びに取り組み、記録をフィットネスチャレンジながさきに登録した。

(中学校)



環境整備を行い、トレーニング器具を自由に使えるようにした。

(中学校)



ストレッチボードを設置したところ、昼休みに生徒たちがストレッチに取り組んでいる。

(中学校)



週 2 回、全校生徒で体力づくりを実施。走ることが苦手な生徒も意欲的に取り組んだ。

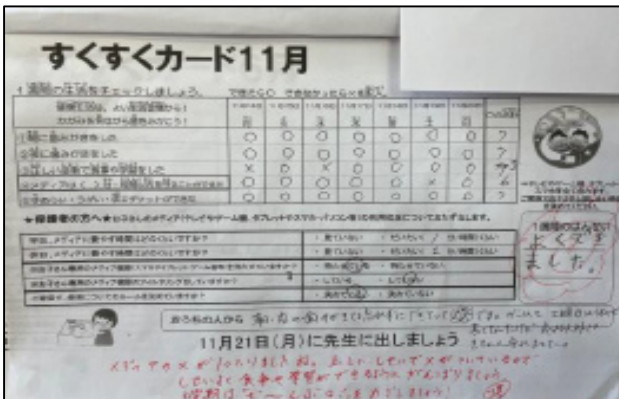
(高等学校)



「もし体育の授業がなかったら」などの問いかけによって運動の必要性について気付かせた。

(9) 生活習慣等

(小学校)



生活習慣カードの記入を通して、自らの生活習慣を振り返り、メディアとの付き合い方を考える機会とした。

(小学校)



ノーメディアカードを作り、遅寝や睡眠不足など基本的な生活習慣の改善や、親子でメディアとの関わり方を考える機会を設けた。

(中学校)



栄養教諭による食育指導を行った。

(中学校)



外部から講師を招聘し、長時間メディアを利用することやネットのリスクについて講演していただいた。

(中学校)



長期休業中に生活習慣が不規則にならないように、クロームブックで毎日記録をさせた。

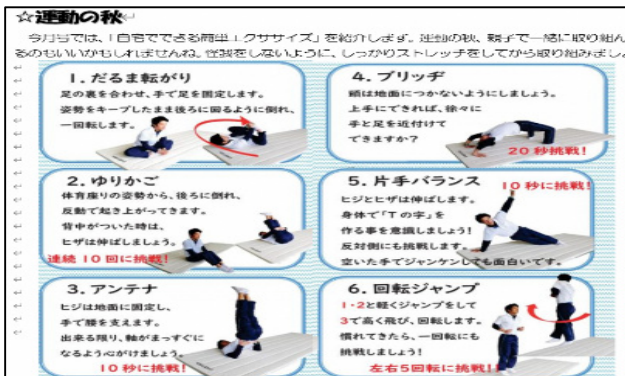
(高等学校)

日	体を動かしたこと	食べたもの	生活を振り返っての感想
例	朝から家の掃除を手伝いました。	朝 ごはん、味噌汁、卵焼き	体は動かすことができました
	その中でお風呂の掃除をしました。	昼 スパゲッティ、スープ	た、でも、開食が多かった
	昼間に腕立て30回、腹筋50回	夜 ごはん、ハンバーグ、サラダ	ので明日は改善したいです。
	筋筋40回しました	開食 チョコレート、アイス	明日の運動します。
24		朝	
		昼	
		夜	
		開食	

長期休業中の生活を整え、自分自身で運動習慣の定着を図ることを目的として実施した。

(10) 家庭・地域及び学校間の連携・交流

(家庭との連携)



体力アップ通信(家庭向け)を発行し、家庭でできる運動の啓発を行った。

(家庭との連携)



県の事業である「元気アップファミリーフィット」を行い、児童と保護者を対象に、親子で取り組める運動を教えていただいた。

(家庭との連携)



講演会を行い、生徒と保護者向け、保護者のみの時間を設けて生活習慣改善に向けて講演をしていただいた。

(家庭との連携)



親子体育として、体づくり運動とヨガを行い、運動することの楽しさや柔軟性の必要性を実感することができた。

(学校間の連携・交流)



併設する特別支援学校の生徒と共にボッチャを実施。企画・運営等生徒が主導で行った。

(地域との連携)



地域の方と一緒にグラウンドゴルフ大会を実施し、地域との交流を深めたり、異年齢の人と一緒に運動したりすることができた。