

心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く  
生徒の育成～ 学校・家庭・地域と連携した運動  
習慣の定着を目指して～

|           |                    |          |       |
|-----------|--------------------|----------|-------|
| 全校児童(生徒)数 | 158名 (男子83名 女子75名) |          |       |
| 全クラス数     | 8                  | 教職員数     | 17    |
| 運動部活動数    | 9                  | 運動部活動参加率 | 69.6% |

## 取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

- 運動・スポーツへの苦手意識  
体力に自信がない生徒は33%であり、運動やスポーツをすることが「苦手」「やや苦手」と答えた生徒が30%いることが課題である。
- 運動や体力向上への興味・関心  
目標を立てて体力テストや運動能力向上に取り組んでいる生徒は48%にとどまっており課題意識を高める取組を進める必要がある。
- 健康増進につながる食育の推進  
朝食を毎日食べる生徒が77%である。朝食を食べることで、生活習慣が整い、体力向上につながることを理解させる必要がある。

### 2 取組の目的

- 家庭や地域と連携して運動の日常化を図り、運動の好きな生徒の育成を目的として以下の取組を行った。
- 教科体育の中で「KOS (喜界親子ストレッチ) トレーニング」の実践や学習者主体の授業の取組、地域人材の活用を行った。
  - 教科外体育の中で、アスリート派遣事業の活用やダッシュ王選手権の定期的な実施を行った。
  - 家庭・地域との連携を図り、一家庭一運動の実践や食育の推進、地域スポーツクラブとの連携した取組を行った。

## 取組の内容

### 1 教科体育における取組

- KOSトレーニングの実践  
授業始めの補強運動として、KOS Timeや馬跳び、サイドジャンプ、バービージャンプ、腹筋運動などのトレーニングに取り組んでいる。また、長期休業中は「1日10分のKOS Time」を提示して運動に取り組んだ。
- 学習者主体の授業の取組  
保健体育の授業では授業内容に応じて、課題や仮説を自分たちで設定した上で、練習内容を決定し、授業の終末において、課題解決に近づけたかを振り返る取組を行った。
- 地域人材の活用  
柔道の講師による授業では、地元の有段者を活用し、保健体育科教員と地域スポーツ人材による安全で分かりやすい授業づくりを進めた。

### 2 教科外体育における取組

#### (1) アスリート派遣事業の活用

日本代表選手などの一流選手を招聘し、運動の指導や体幹トレーニングの方法など、実際に体を動かしながら学ぶ機会を設定した。

#### (2) ダッシュ王選手権の実施

月に1回ダッシュ王選手権を実施しており、する・みる・支える・知るの観点から、走る生徒や会場を演奏で盛り上げる吹奏楽部、記録・動画撮影班など、生徒達が様々な形で参加した。

## 3 家庭・地域との連携

### (1) 一家庭一運動の実践

保健体育の授業で「KOS Time」を紹介し、一家庭一運動での活用を促した。家庭での運動習慣を高めるきっかけにもなった。

### (2) 食育の推進

「子どもが作るお弁当の日」を年2回実施し、弁当づくりに向けた取組を通して、食に関する興味・関心を高めるとともに自立の基礎を身に付けさせた。

### (3) 地域スポーツクラブとの連携

校区内の総合型地域スポーツクラブと連携し、部活動指導員として指導を依頼した。

## ●工夫したこと

- ダッシュ王選手権の開催は、全校生徒に周知し、参加者の増加を狙い、活動単位での生徒参加や、教職員の応援・協力をもらって実施した。
- 一家庭一運動や「KOS Time」の実施については、保護者の協力をもらい、実施した画像や動画をメール等で送付してもらった。

## 取組の成果

- 学習者主体の授業づくりを行うことで、生徒が自ら課題を見付け、自ら目標を立てて運動やスポーツを行うなど、思考力や判断力、主体性が身に付いた。
- 日常生活の中に運動を取り入れる仕掛けをすることで、教科体育以外の場面で運動を楽しむ生徒が増えた。
- 一家庭一運動を通じて、保護者とともに運動をする時間が増え、生徒の運動習慣の定着につながった。

## 今後の課題

- 全体の取組だけでは動機付けが難しい場合もあり、個に応じた支援方法の工夫が必要である。
- 運動を習慣として定着させるには、年間を通じた系統的な計画や体制づくりが必要である。

## KOSトレーニング



授業始めに補強運動として、KOSTime や馬跳び、サイドジャンプ、バービージャンプ、腹筋運動などのプログラムに取り組んだ。

## 学習者主体の授業



学習者主体の授業づくりを行うことで、生徒が自ら課題を見付け、仲間と協力して目標を達成したり、課題を解決したりする過程に充実感をもち、「もっとやりたい」「次も挑戦したい」という声が増えた。

## 地域スポーツ人材の活用



柔道の講師による授業では、主に基本動作や受け身、固め技の指導を実施している。TTでの指導により分かりやすく、安全性も高まった。

## ダッシュ王選手権の開催

放課後を利用して、全校生徒を対象に、月1回50m走の記録会を実施している。



## アスリート事業の活用



アスリートによる講話とともに、ストレッチや体幹トレーニングの仕方など、実際に体を動かしながら学ぶ機会があった。また、これまでの生き方などキャリア教育の機会となった。

## 一家庭一運動の取組



保体の授業で「KOS（喜界親子ストレッチ）Time」を紹介し、一家庭一運動での活用を促した。家庭でも親子や兄弟で柔軟運動や体幹トレーニングに取り組んだ。

## 食育の推進



「子どもが作るお弁当の日」を6月と11月に実施した。また、学校保健委員会で、保健師を招いて食育講話を実施して多数の保護者が参加した。

## 年2回の体カテストの実施

A table showing the results of a physical fitness test. The table has columns for student names, test dates, and scores. The data is organized into rows for each student, with columns for different test items and their results.

夏休み体力づくり表には、1回目の体カテスト結果を分析して、次回の目標を設定した。目標達成に向けて夏休みに行う体力づくりを計画・実践した。実践した体力づくりの伸びを確認するために、2回目の体カテストを実施した。