

令和6・7年度

「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校

研究主題

豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成  
～課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて～



令和7年11月21日（金）

鹿児島県立鶴丸高等学校

## Ⅰ 研究の概要

### 豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成 ～課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて～

#### (1) 研究主題設定の理由

本校は、令和6年度より本事業の推進校として実践研究の取組を始め、体力向上と運動習慣の確立に関する実践研究を進めている。高等学校では小学校からの12年間を見通した体系化の最終段階となることから、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようになることが求められている。そのためには、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める必要性を認識させ、運動やスポーツを習慣化する必要があると考える。

以上のことから、自らの課題を知り、自ら体力を高める方法を身に付けさせ、限られた時間のなかで計画を立てて、卒業後も継続して実践できる生徒を育成するために、研究主題を「豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力の育成～課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて～」とした。そして、本校の実態から、自ら調べたことを他者へ伝え、他者から得た知識を発展させる授業形態を実践研究の柱に据え、教科体育を中心としつつ、教科外体育との連携の観点も併せて本研究を進めていくこととした。

#### (2) 生徒の実態

本校生徒の実態として、令和7年度の部活動加入率は91.9%と高い。そのうち35%は文化系部活動に加入しており、他校に比べて文化系の部活動が盛んである。令和6年度のアンケートの結果から1日の運動・スポーツ実施時間をみると、1・2年全体では約40%の生徒が30分未満であり、運動部活動生を除くと、体育授業以外では運動を実施する習慣がない。また、3学年になるとさらに運動をする機会が減少するので、運動の重要性を理解するとともに、様々な運動の行い方を知り、生涯を通じて自ら運動をする習慣を身に付けることが課題である。

#### 【令和6年度 1日の運動・スポーツ実施時間】

実施時間	1・2学年全体			1学年			2学年		
	男子	女子	合計	男子	女子	合計	男子	女子	合計
30分未満	25%	57%	41%	27%	52%	39%	23%	63%	43%
30分～1時間	9%	12%	10%	11%	15%	13%	7%	9%	8%
1～2時間	37%	20%	29%	37%	20%	28%	37%	21%	29%
2時間以上	29%	11%	20%	25%	13%	20%	33%	7%	20%

#### (3) 研究の仮説

##### 仮説Ⅰ

自ら体力を高める必要性に気づき、課題を知ることができれば、自ら運動に取り組むようになるのではないかと。

## 仮説2

限られた時間や場所の中でもできる運動の種類と行い方を知ること、体育授業だけでなく自宅等でも運動に取り組むことに繋がり、さらには卒業後の運動習慣の確立につながるのではないかと。

## 仮説3

運動を「する」だけでなく「知る」「みる」「支える」の異なる視点から運動に触れることで、生涯にわたって運動に親しむことにつながるのではないかと。

## (4) 研究内容

- ア 教科体育において、自ら運動に取り組む姿勢を身に付けさせる授業改善を行う。
- イ 運動を「する」視点を育むために、体育授業時だけでなく、自宅での実施や卒業後も自ら運動をすることができる取組を行う。
- ウ 教科外体育において、運動を「知る」「みる」「支える」視点を育む取組を行う。

## 2 研究の実際

### (1) 教科体育の取組

#### ア 体の動きを高めるマイプログラムの作成

教科体育としては、自らの課題を知り、自ら体力を高める方法を身に付けさせ、限られた時間のなかで計画を立てて、卒業後も継続して実践できる運動計画の立て方を身に付けさせるために以下の手順で授業を進めた。

#### 【実施の概要】

- 1 グループ（4人程度）に分ける。
- 2 体力テストの結果から自己分析をする。
- 3 タブレットを用いて運動方法を考える。
- 4 ジグソー学習で運動方法について深める。
- 5 グループで運動計画について指摘しあう。  
※ バランスを考える。「柔らかさ」のみなどは不可。  
ストレッチ系は3分以内。
- 6 7分間プログラムの完成。



【自己分析から運動を考案する様子】

#### 【授業計画】

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| 1 時間目 | オリエンテーション, グループ分け |
| 2 時間目 | 課題確認, 調べ学習        |
| 3 時間目 | エキスパートグループ活動      |
| 4 時間目 | ジグソー学習 (ホームグループ)  |
| 5 時間目 | 計画の立案             |
| 6 時間目 | 再測定, 見直し, 調べ学習    |
| 7 時間目 | 計画再立案, 修正         |



【エキスパートグループ活動の様子】

【ジグソー学習の詳細】

- 1 ホームチームを決める。(4人程度のグループ編成)
  - ・ グループで担当する「ねらい」を決める。
  - ・ 各自が「ねらい」に合った運動を考える。
  - ・ 「柔らかさ」「巧みさ」「力強さ」「持続力」の運動例を準備する。
- ※ 運動記入シートの活用
- 2 エキスパート活動
  - ・ 各自が考えた同じねらいの運動例を持ち寄って理解を深める。  
(エキスパートグループ活動で理解を深める。)
- 3 ホームチームに戻って運動プログラムをつくる。
  - ・ エキスパート活動で学んだ運動を紹介し、実践する。
  - ・ 各自の理解と活動を統合して運動の計画を立てる。(ジグソー活動)

【プログラム作成上のポイント】

- 1 自己のねらいに応じた目標の設定
  - ・ 競技で起こりやすいけがの予防, 競技に必要とされる体の柔らかさなど。
  - ・ 受験勉強で姿勢維持に必要な体力, 腰痛や肩こり予防など。
- 2 どのような運動を選ぶのか
  - ・ 高めたい動きに関わる運動が組み込まれているか。
  - ・ 自分の体力に応じた運動であったか。(無理なくバランスよく)
  - ・ 運動(スポーツ)に必要な動きであったか。  
→ 準備運動や補強運動として可能な運動か。
- 3 どの程度の運動強度, 時間, 回数で行うか。
  - ・ 無理なく続けられる運動で, ある程度の負荷のある運動であるか。
  - ・ 組合せ方は適切だったか。
- 4 選んだ運動に基づく計画の作成
- 5 測定, 評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定

運動記入シート(個人考案用)			
ねらい	柔らかさ	持続力	氏名
力強さ	巧みさ	その他	
◎運動の「イラスト」と「解説」			
運動名①【バレーボール】	運動名②【足指痛】	運動名③【肩こり】	
リンパの流れを活性化 足指のストレッチ 足指のストレッチ	足指のストレッチ 足指のストレッチ	肩こりのストレッチ 肩こりのストレッチ	
エキスパート活動から学んだ運動			
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】

【運動記入シート】

ジグソー学習から学んだ運動			
柔らかさ	巧みさ	力強さ	持続力
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
柔らかさ	巧みさ	力強さ	持続力
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】
運動名【バレーボール】	運動名【足指痛】	運動名【肩こり】	運動名【その他】

【運動の計画(ジグソー活動)】

**体の動きを高めるマイ・プログラムをつくろう！**

ねらいを決めて、いくつかの運動例を組合せ、バランスのよい運動の計画を立てよう

高めた動き	柔らかさ	巧みさ	力強さ	持久力	( )
-------	------	-----	-----	-----	-----

※ 3〜5種類の運動を組み立て、7分間のマイ・プログラムを立ててみよう！

	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分
準備運動	まわし	アアラ	足踏	ジャンプ	27	ジャンプ	ジャンプ
メイン	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ
整理運動	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ

動き遊び  
1〜3の3つの要素に基いて、運動を組み立てよう

動き等から  
次の動きに基かず基礎のアドバイス等をメモしておく

① 高めた動きに基いた運動が組み込まれているか？  
② 自分の体力に基いた運動であったか？ - 強度は？ 時間は？ 回数はいくつ？  
③ 動き等からは適切だったか？

**体の動きを高めるマイ・プログラムをつくろう！**

ねらいを決めて、いくつかの運動例を組合せ、バランスのよい運動の計画を立てよう

高めた動き	柔らかさ	巧みさ	力強さ	持久力	( )
-------	------	-----	-----	-----	-----

※ 3〜5種類の運動を組み立て、7分間のマイ・プログラムを立ててみよう！

	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分
準備運動	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ
メイン	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ
整理運動	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ	ジャンプ

動き遊び  
1〜3の3つの要素に基いて、運動を組み立てよう

動き等から  
次の動きに基かず基礎のアドバイス等をメモしておく

① 高めた動きに基いた運動が組み込まれているか？  
② 自分の体力に基いた運動であったか？ - 強度は？ 時間は？ 回数はいくつ？  
③ 動き等からは適切だったか？

自己のねらいに応じた目標を意識させ、毎時間授業の準備運動、補強運動として行っている。

イ 課題を発見し、合理的、計画的に課題解決に向けての手立て

(ア) 目標を意識した学習

- ① 生徒個々の自己の課題に応じた学習課題の設定
- ② 全体で共通の学習課題の設定
- ③ 学習の見通しをもつ

(イ) 協働的な学びの工夫

課題解決を図るため、生徒相互の話合いの場の設定

(ウ) ICTの効果的な活用

効果的なグループ学習の中で、即座に確認をし自己変容に気付く

(エ) まとめ、振り返りの時間の充実

本時の学習課題に対応したまとめと振り返り



【目標を意識した学習の様子】



【協働的な学びの様子】



【ICTの効果的な活動の様子】

**(2) 教科外体育の取組**

ア 長期休業中の課題

「知る」「みる」「支える」という観点から、令和6年度はパリ・オリンピック観戦レポートを長期休業中の課題として取り組ませた。自分が興味をもった競技に関する歴史、ルールを調べさせ、その競技について深く「知る」こと、「みる」ことでスポーツ観戦を楽しむこと、また、それに携わるボランティアの方々の活動について「支える」観点からのスポーツの関わり方について調べさせた。

鶴丸高校1・2年生 パリオリンピック観戦レポート	
観戦期日	2024年7月26日(水)～27日(木)
観戦競技名	スノーボード・パラバト
○「知る」観点から 観戦した競技において新たに知ることができた競技方法やルール等	スノーボード・パラバトは、スノーボードの競技のうち、パラバトは障害のある選手が参加する競技です。パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。また、パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。
○「みる」観点から 観戦しての感想と今後どのようにスポーツに関わっていきたいか	パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。また、パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。

鶴丸高校1・2年生 パリオリンピック観戦レポート	
観戦期日	7月27日(木)、27日(金)
観戦競技名	スノーボード・パラバト(女子)
○「知る」観点から 観戦した競技において新たに知ることができた競技方法やルール等	スノーボード・パラバトは、スノーボードの競技のうち、パラバトは障害のある選手が参加する競技です。パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。また、パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。
○「みる」観点から 観戦しての感想と今後どのようにスポーツに関わっていきたいか	パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。また、パラバトは、スノーボードの技術とバトの技術を併用した競技で、障害のある選手が参加することで、障害のある選手と障害のない選手との交流が促進されています。

「知る」「みる」というスポーツとの関わり方を意識させる。

### イ 「体力アップ! チャレンジかごしま」

令和7年度の体育祭において、「体力アップ! チャレンジかごしま」の種目である「集団連続長縄跳び」を実施した。例年実施していた内容からルールを変更し、全学年で実施した。



### 【生徒の感想】

- ・ 練習も本番もなかなか思うように跳べず悔しかったが、どうやったらもっとうまく跳べるかを考え、支え合うことができてとても楽しかった。
- ・ クラス一丸となって取り組むことができる競技で、出場している人も応援している人も、とても楽しく参加できた。
- ・ クラスごとの作戦があり、ただ跳ぶだけでなく奥が深い競技だと感じた。

### 3 研究の成果と課題

#### (1) 研究の成果

##### 仮説1

自ら体力を高める必要性に気づき、課題を知ることができれば、自ら運動に取り組むようになるのではないか。

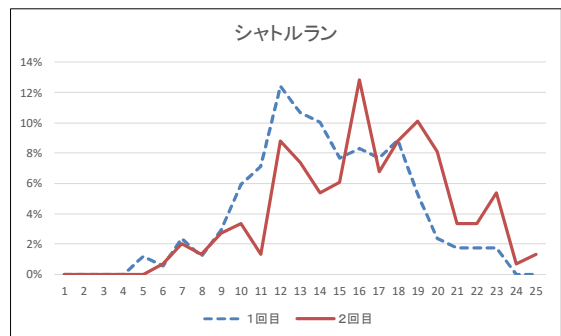
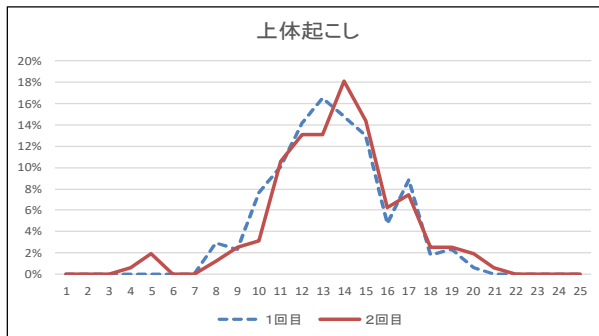
##### 成果

- 令和6年度4月実施の新体カテストから、各学年で全国平均より下回っていた種目（1学年「上体起こし」「シャトルラン」「ボール投げ」、2学年「上体起こし」「長座体前屈」「ボール投げ」）を抽出し、令和6年度10月に再実施した。

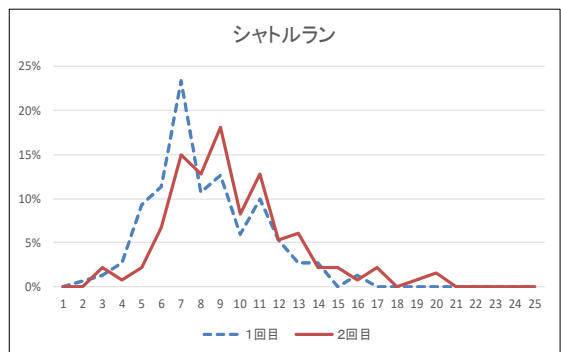
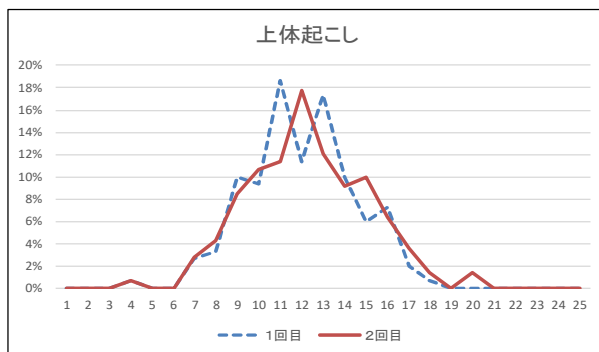
抽出種目において、全体的に記録が向上している。これは、体育授業時の運動プログラムだけではなく、部活動等による向上も考えられるが、自らの課題を意識し継続して取り組んできたことにより、一定の成果が出たものと考えられる。ただし、ボール投げに関しては有意な変化は見られなかった。

得点（県が示した階級）と人数比率 1回目令和6年4月，2回目令和6年10月実施

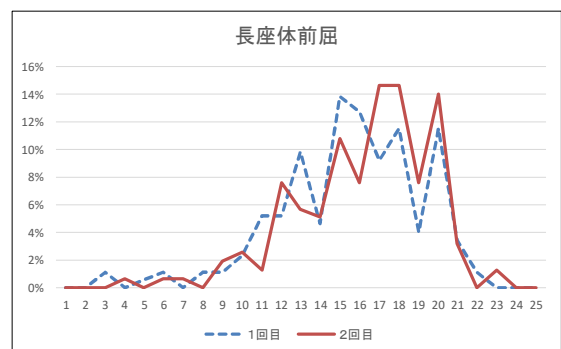
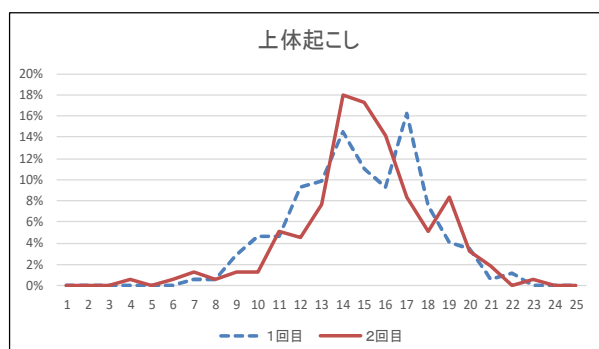
##### 【 1年男子 】



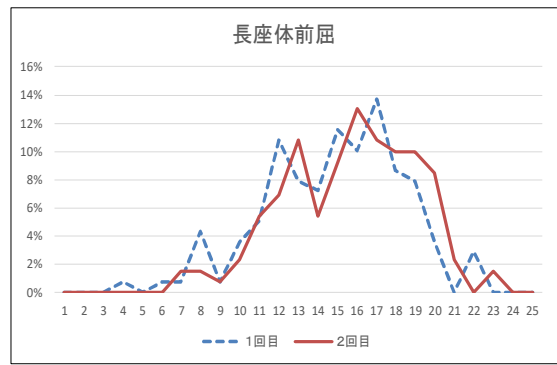
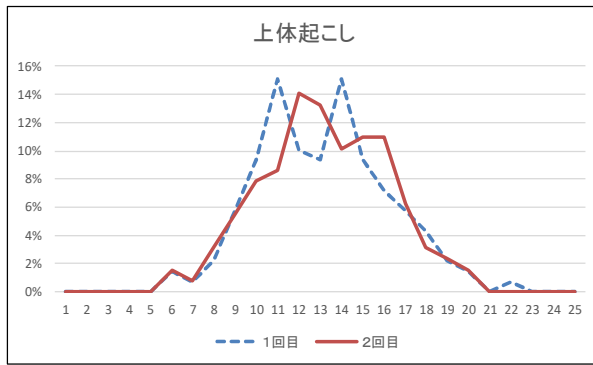
##### 【 1年女子 】



##### 【 2年男子 】



【 2年女子 】



○ 令和6年度4月1学年と令和7年度4月2学年の経年比較は以下のとおりである。全種目において、体力の向上がみられた。

項目	分類	令和6年		増減
		15歳男子	16歳男子	
握力 (kg)		36.51	39.21	○ 2.70
上体起こし (cm)		28.22	30.21	○ 1.99
長座体前屈 (cm)		47.46	50.79	○ 3.33
反復横跳び (回)		57.51	60.07	○ 2.56
20mシャトルラン (回)		84.50	93.66	○ 9.16
50M走 (秒)		7.53	7.18	○ -0.35
立ち幅とび (cm)		225.07	232.46	○ 7.39
ハンドボール投げ (m)		23.29	24.29	○ 1.00

項目	分類	令和6年		増減
		15歳男子	16歳男子	
握力 (kg)		25.68	26.74	○ 1.06
上体起こし (cm)		21.67	24.11	○ 2.44
長座体前屈 (cm)		47.91	51.26	○ 3.35
反復横跳び (回)		49.34	50.76	○ 1.42
20mシャトルラン (回)		49.21	56.09	○ 6.88
50M走 (秒)		8.90	8.60	○ -0.30
立ち幅とび (cm)		175.98	181.86	○ 5.88
ハンドボール投げ (m)		12.98	13.34	○ 0.36

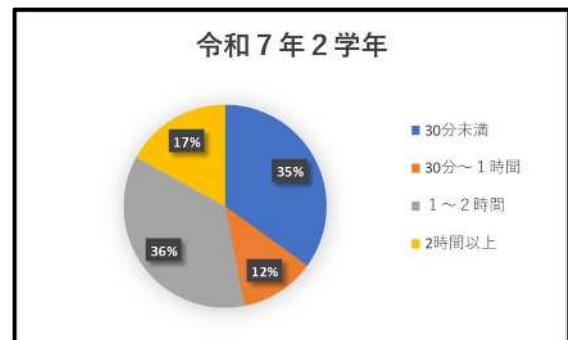
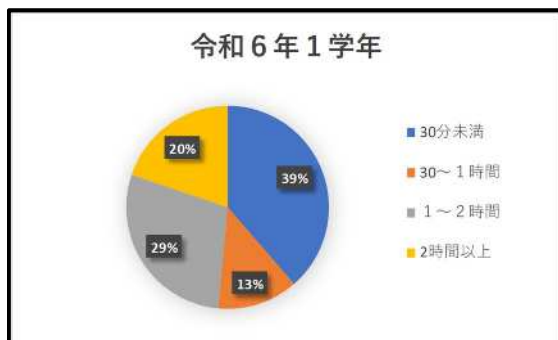
仮説2

限られた時間や場所の中でもできる運動の種類と行い方を知ること、体育授業だけでなく自宅等でも運動に取り組むことに繋がり、さらには卒業後の運動習慣の確立につながるのではないかと考えられる。

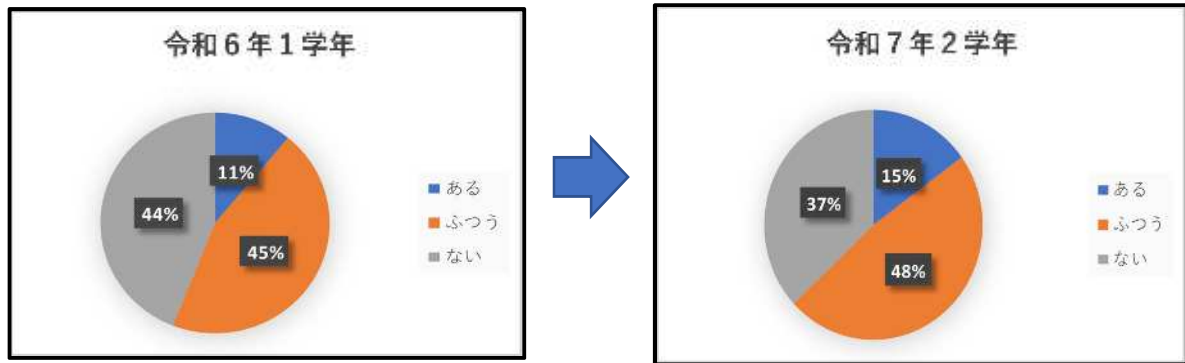
➡ 成果

○ 令和6年度4月実施の1学年アンケートと令和7年度4月実施の2学年アンケートの経年比較から「1日の運動・スポーツ実施時間」が増加していることから運動習慣が身に付いてきている。また、「体力に自信がありますか」という項目において、自信があるという生徒が増加している。このことから年間を通して運動プログラムを実施したことで、運動をすることに対して前向きに考える生徒が増加している。

「1日の運動・スポーツ実施時間」

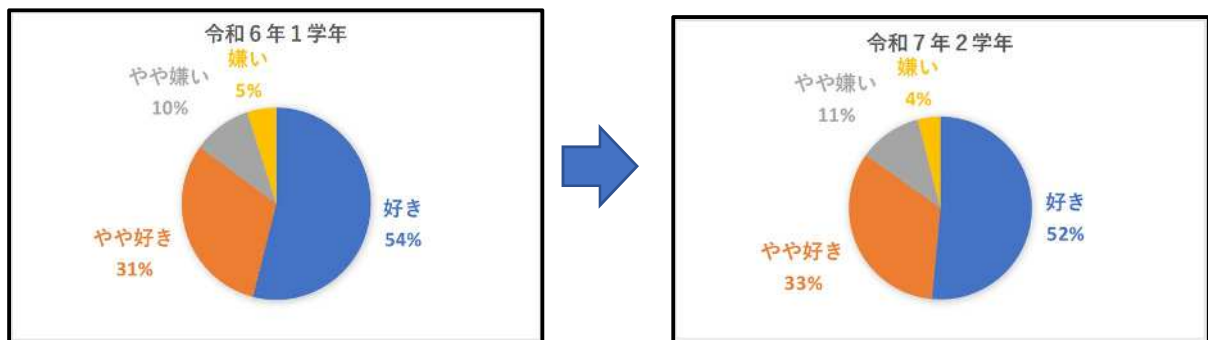


### 「体力に自信がありますか」



- 「運動やスポーツをすることは好きですか」という項目に関しては、「好き」「やや好き」という割合が高い水準にすでにあったこともあり、ほぼ変わらなかった。

### 「運動やスポーツをすることは好きですか」



#### 仮説3

運動を「する」だけでなく「知る」「みる」「支える」の異なる視点から運動に触れることで、生涯にわたって運動に親しむことにつながるのではないかと。



#### 成果

- 「パリ・オリンピック観戦レポート」に取り組み、初めて触れる競技の歴史やルールを知ることによって、「今後もその競技の試合中継を見たい」「自分もやってみたい」「実際に観戦して応援したい」などの感想が多かったことから、「する」以外のスポーツとの関わり方を学ぶことができた。
- 「体力アップ！チャレンジかごしま」に挑戦したことで、学校内での結果だけでなく、他校との比較もできることから、目標達成へ向けて真剣に練習に取り組み、結果として体力の向上に繋がった。

#### (2) 今後の課題

- ア 自らの課題を見つけ、運動プログラムを実施してきたが、ボール投げに関しては顕著な向上が見られなかったため、投動作につながる運動に取り組む必要がある。
- イ アンケート結果から、「1日の運動・スポーツ実施時間」「体力に自信がある」という項目においては増加しているが、「運動が好きである」という項目に関しては、「好き」「やや好き」の合計は、令和6年度4月1学年と令和7年度4月2学年の経年比較では、ともに85%とほぼ変わりがなかった。さらに運動を好きにさせるための仕掛けが必要である。
- ウ 教科外体育の取組として、スポーツビッグイベント以外でも、日頃からスポーツ観戦などに親しむ態度を育てる工夫が必要である。