

第38回神奈川県学校体育研究連合会研究大会 令和7年度神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進協議会

# 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会報告

神奈川県教育委員会教育局保健体育課

なぜ、「健康・体力づくり」が大切なのでしょう？

# 第3期スポーツ基本計画

## Sport in Life の理念

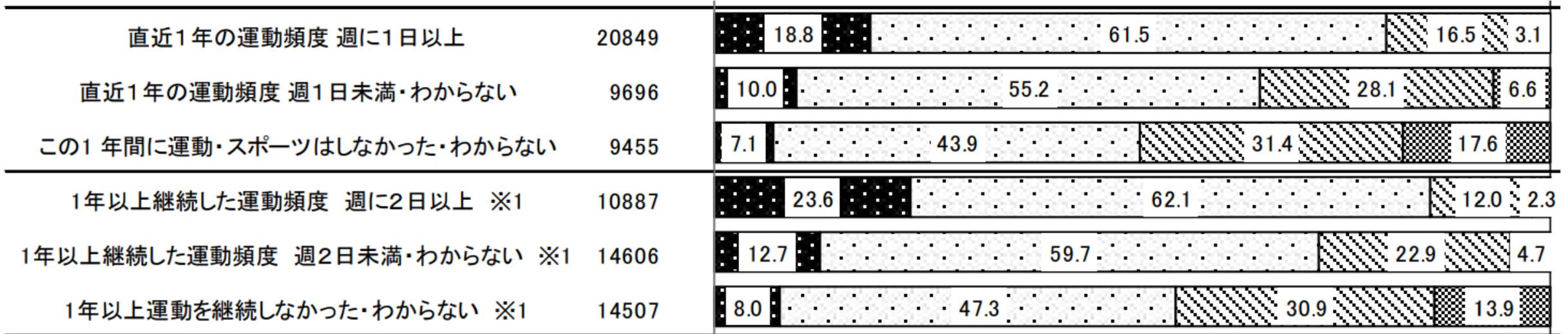


スポーツが生涯を通じて人々の生活の一部となることで、  
スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、  
一人一人の人生や社会が豊かになるという理念

※「スポーツ」には競技スポーツに加え、散歩やダンス・健康体操、ハイキング  
・サイクリング、野外活動やスポーツ・レクリエーション活動も含まれており、  
正に「文化としての身体活動」を意味する幅広い概念

スポーツ庁(2023)令和4年度「第3期スポーツ基本計画」、  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299\\_20220316\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_2.pdf)

# 日常生活における充実感



■ 十分充実感を感じている

□ まあ充実感を感じている

▣ あまり充実感を感じていない

▤ ほとんど(全く)充実感を感じていない

スポーツ庁(2024)令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」、  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/sports/1415963\\_00012.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00012.htm)

# 第3期スポーツ基本計画

## 「フィジカルリテラシー」



### 第3章(1)b 今後の施策目標

体育・保健体育の授業等を通じて、**運動好きな子ども**や**日常から運動に親しむ子ども**を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質・能力(いわゆる「**フィジカルリテラシー**」)の育成を図る。

あなたの筋力について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】買物袋を持ち運ぶことができない、起き上がることができない
- 【レベル2】日常的な家事をこなすことができる
- 【レベル3】重い荷物を持ち運ぶことができる

## 身体的要素

あなた

- 【レベル1】休憩を取りながらでないと階段を登ることができない
- 【レベル2】軽い荷物を運ぶ、一定のペースで走ることができる
- 【レベル3】重い荷物を運ぶことができる

あなたが身体活動を

- 【レベル1】身体活動を行う気にならない
- 【レベル2】身体活動を行うのは、他者からの承認、評価、報酬が得られるからである
- 【レベル3】身体活動を行うのは、健康や体力がよくなるからである

## 心理的要素

あなた  
及び調

- 【レベル1】身体活動場面に参加するのが苦手である
- 【レベル2】身体活動場面において自分が疲れていることがわかる
- 【レベル3】身体活動場面において様々な方法(ペース配分、呼吸のコントロール)で自分の疲労を管理できる

あなたの身体活動に関する知識や情報(身体的、感情的、社会的、認知的なメリットなど)を知っているか、伝えることができるかについて、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動のメリット(効果)を理解していない
- 【レベル2】身体活動の一般的なメリット(効果)を知っている
- 【レベル3】様々な種類のスポーツなど、それぞれのメリット(効果)を知っている

## 認知的要素

あなた  
学校のル  
当てはまるレ

- 【レベル1】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成する方法を知っている
- 【レベル3】状況に合わせて自分の計画を柔軟に変えることができる(自宅でトレーニングを変えるなど)

# 「フィジカルリテラシー」

最も当てはまるレベル

- 【レベル1】身体活動において、公正であり、他者を尊重し、インクルーシブ(共に支え合う)であることが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、公正であり、インクルーシブであろうとしている
- 【レベル3】身体活動において、他者へのサポート、インクルーシブの状況を改善に向かわせることができる

## 社会的要素

あなた  
ダー

- 【レベル1】身体活動において、他者のスペースを尊重することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、他者のスペースを尊重する、道具やボールを共有するなど
- 【レベル3】身体活動において、他者がうまくいくよう積極的にサポートし、励ますことができる

## あなたの筋力について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】買物袋を持ち運ぶことができない、起き上がることができない
- 【レベル2】日常的な家事作業、腕立て伏せ、腹筋運動ができる
- 【レベル3】重いものを持ち上げる、ウエイトトレーニングができる

## あなたのスタミナについて、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】休憩を取りながらでないと階段を登ることができない
- 【レベル2】軽い荷物を運ぶ、一定のペースで走ることができる
- 【レベル3】重い荷物を運ぶ、長時間にわたり速く走ることができる

## あなたが身体活動を行う理由について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動を行う気にならない
- 【レベル2】身体活動を行うのは、他者からの承認、評価、報酬が得られるからである
- 【レベル3】身体活動を行うのは、喜び、楽しみ、自己実現が得られるからである

## あなたが身体活動場面における身体の変化(疲労や痛みなど)への気づき及び調整・制御について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動場面において自分が疲れていることに気付くのが苦手である
- 【レベル2】身体活動場面において自分が疲れていることがわかる
- 【レベル3】身体活動場面において様々な方法(ペース配分、呼吸のコントロール)で自分の疲労を管理できる

## あなたの身体活動に関する知識や情報(身体的、感情的、社会的、認知的なメリットなど)を知っているか、伝えることができるかについて、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動のメリット(効果)を理解していない
- 【レベル2】身体活動の一般的なメリット(効果)を理解している
- 【レベル3】様々な種類の身体活動(自転車や徒歩による通勤・通学、各種スポーツなど)と、それぞれのメリット(効果)を関連づけることができる

## あなたが身体活動において目標を設定して実行する能力(自転車や徒歩による通勤・通学のルートを計画する、エクササイズの計画を立てる、試合に勝つなど)について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成する方法を知っている
- 【レベル3】状況にあわせて自分の計画を柔軟に変えることができる(自宅でトレーニングするために計画を柔軟に変える、天候に応じて練習場所を変えるなど)

## あなたの公平さや正義に関わる道徳的原理について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、公正であり、他者を尊重し、インクルーシブ(共に支え合う)であることが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、公正であり、インクルーシブであろうとしている
- 【レベル3】身体活動において、他者の尊重、公正、インクルーシブの状況を改善に向かわせることができる

## あなたの他者と上手に交流する社会的スキル(コミュニケーション、協力、リーダーシップ、争いごとの解決など)について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、他者と協力・協調することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、他者を尊重して協力・協調できる(他の参加者のスペースを尊重する、道具やボールを共有するなど)
- 【レベル3】身体活動において、他者がうまくいくよう積極的にサポートし、励ますことができる

## あなたの筋力について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】買物袋を持ち運ぶことができない、起き上がることができない
- 【レベル2】日常的な家事作業、腕立て伏せ、腹筋運動ができる
- 【レベル3】重いものを持ち上げる、ウエイトトレーニングができる

## あなたのスタミナについて、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】休憩を取りながらでないと階段を登ることができない
- 【レベル2】軽い荷物を運ぶ、一定のペースで走ることができる
- 【レベル3】重い荷物を運ぶ、長時間にわたり速く走ることができる

あなたの身体活動に関する知識や情報(身体的、感情的、社会的、認知的なメリットなど)を知っているか、伝えることができるかについて、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動のメリット(効果)を理解していない
- 【レベル2】身体活動の一般的なメリット(効果)を理解している
- 【レベル3】様々な種類の身体活動(自転車や徒歩による通勤・通学、各種スポーツなど)と、それぞれのメリット(効果)を関連づけることができる

あなたが身体活動において目標を設定して実行する能力(自転車や徒歩による通勤・通学のルートを計画する、エクササイズの詳細な計画を立てる、試合に勝つなど)について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、計画を立てて自分の目標を達成する方法を知っている
- 【レベル3】状況にあわせて自分の計画を柔軟に変えることができる(自宅でトレーニングするために計画を柔軟に変える、天候に応じて練習場所を変えるなど)

## あなたが身体活動を行う理由について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動を行う気にならない
- 【レベル2】身体活動を行うのは、他者からの承認、評価、報酬が得られるからである
- 【レベル3】身体活動を行うのは、喜び、楽しみ、自己実現が得られるからである

## あなたの公平さや正義に関わる道徳的原理について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、公正であり、他者を尊重し、インクルーシブ(共に支え合う)であることが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、公正であり、インクルーシブであろうとしている
- 【レベル3】身体活動において、他者の尊重、公正、インクルーシブの状況を改善に向かわせることができる

## あなたが身体活動場面における身体の変化(疲労や痛みなど)への気づき及び調整・制御について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動場面において自分が疲れていることに気付くのが苦手である
- 【レベル2】身体活動場面において自分が疲れていることがわかる
- 【レベル3】身体活動場面において様々な方法(ペース配分、呼吸のコントロール)で自分の疲労を管理できる

## あなたの他者と上手に交流する社会的スキル(コミュニケーション、協力、リーダーシップ、争いごとの解決など)について、最も当てはまるレベルは？

- 【レベル1】身体活動において、他者と協力・協調することが苦手である
- 【レベル2】身体活動において、他者を尊重して協力・協調できる(他の参加者のスペースを尊重する、道具やボールを共有するなど)
- 【レベル3】身体活動において、他者がうまくいくよう積極的にサポートし、励ますことができる

# 新体力テスト記録カード(小学校)

～新体力テストを終えて～

新体力テストの結果を記入して、自分の体力の強さを確かめてみましょう。

5年生用

## 新体力テスト 記録カード

～新体力テストで自分の全力を発揮しよう～

自分の名前、学年、性別、身長、体重、誕生日を記入してください。

小学校の新体力テストは 〇 月 〇 日からです

5年 組 〇 氏

腕力 (Arm strength)

上体起こし (Upper body lift)

長座体前屈 (Seated forward bend)

反復横とび (Repetitive hurdle jump)

20mシャトルラン (20m shuttle run)

50m走 (50m run)

立ち幅とび (Standing long jump)

ソフトボール投げ (Softball throw)

県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ

# 新体力テスト指導ポイントカード(小・中学校)

## 測定方法

### ①はじめの姿勢

- ・壁にお尻・背中・頭をつける。
- ・台に両手を乗せたら、肩を引く。
- ・ひじやひざは曲げずに伸ばす。
- ・足首はリラックス。

### ②測定中

- ・息を吐きながら、体を前にできるだけ倒す。

2回測定

## 全力発揮のポイント

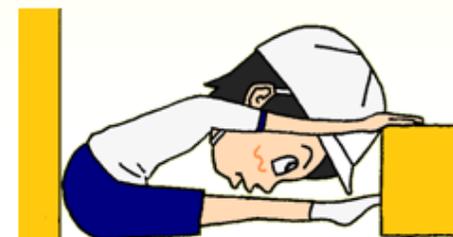
### ①測定前の準備運動で体をほぐそう!!

※図のように体を後ろに強く引くと、体がよくほぐれます。試してみよう!!



### ②測定前に肩を壁まで引けているか再確認!!

### ③おなかの中の空気を吐き出し切るまで前屈をしよう!!



県教育委員会保健体育課ウェブページに全学年のデータをアップ

## おたからはこび



**あそび方**

- ① 2つのチームにわかれて、一列にならびます。
- ② 2つのチームの間に、マーカーを一列にならべます。
- ③ マーカーを自分のチームの列まで運びます。(一度に運べるマーカーは1つです)
- ④ 相手のチームの列においてあるマーカーを運んでもかまいません。
- ⑤ 30秒たって、おいてあるマーカーの数が多いチームが勝ち!

## バナナ おに



**あそび方**

- ① 「こおりおに」みたいにおににタッチされたらバナナになって動けない。
- ② 1回タッチされたら、バナナのかわが半分むける。2回タッチされたら、もう半分のかわがむけて、復活!!
- ③ 同じ人が、続けてタッチをしても、かわをむくことはできない。

## ムカデのしっぽとり



**あそび方**

- ① おにを1人きめる。
- ② 3人以上で一列になり、前の人のかたをつかむ。
- ③ おには一番うしろの人をタッチする。
- ④ タッチされたら、れつがくずれたりしたらおにの勝ち!
- ⑤ ムカデの人たちは20秒かぞえて、まもりきったら勝ち!

# 今日これであそんでみない?

神奈川県

## しまおに



**あそび方**

- ① 8人以上であそびます。
- ② にげる人とおにを決めます。
- ③ にげる人とおに以外の人は、三人一組で一列にならんですわり、島をつくります。
- ④ にげる人は、どこかの島を選んですわります。その時、島の反対がわにいる人が、次のにげる人になります。
- ⑤ おににタッチされないように、にげつづけよう!

## しんごうゲーム



**あそび方**

- ① 3人以上であそびます。
- ② おにを1人決めます。にげる人は一列にならびます。
- ③ にげる人は、おにが「青」と言ったら一歩前へ、「赤」と言われたら一歩後ろへ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- ④ おにが「黒」と言ったら、おににつかまらないように、反対がわまで走りぬけます。

**先生方へ**

「みんなで遊ぼう! わくわく先生派遣事業」として、わくわく先生が運動遊び教室を行っており、このポスターは、その内容を基に作成しております。ぜひ、体育等の時間においても御活用ください。

問合せ先  
神奈川県教育委員会  
保健体育課 学校体育指導グループ  
電話 045-210-8312  
ファクシミリ 045-210-8922

※本ポスターは、スゴイワークが実施する「放課後の運動遊び推進プロジェクト」により作成されました。

## 2人でラン・アウェイ



**あそび方**

- ① 4人以上であそびます。
- ② 二人一組で手をつなぎます。その中から、おにを一組決めます。
- ③ 二人一組で手をつないだまま、おににつかまらないようににげます。
- ④ おにも手をつないだまま、にげている人をおいかけます。
- ⑤ おににタッチされないように、にげつづけよう!

## 天使のわっか



**あそび方**

- ① 「こおりおに」みたいにおににタッチされたら、かたまって動けない。
- ② 復活するには、2人が手をつなぎ、(グータッチでもいいよ) そのわっかの中に入ればOK!

## お山とおわん



**あそび方**

- ① お山とおわんの2チームにわかれる。
- ② みんなの色ぼうしを、上むき、下むきに同じ数ずつバラバラにおく。
- ③ 自分のチームの方にひっくりかえす。
- ④ 30秒たって、お山/おわんの数が多いチームの勝ち!!

★レベルアップ★  
赤と白の2色の色ぼうしをつかう。同じ色の色ぼうしを揃えてひっくりかえすことはできない。

運動遊びブックの作り方

- 1 折り目をつける
- 2 切りこみを入れる
- 3 本の形にする

せんせい わくわく先生

運動遊びについてもっと知りたい人は、保健体育課のホームページにアクセス!

今日これであそんでみない?

運動遊びブック その1

- 1 どんじゃんけん
- 2 だるまさんがころんだ
- 3 グリコ
- 4 かくれんぼ
- 5 ムカデドッジボール
- 6 しんごうゲーム

名前

6 しんごうゲーム

遊び方

- 1 3人以上で遊びます。
- 2 おにを1人決めます。にける人は一列にならびます。
- 3 にける人は、「おに」と言ったら一歩前へ、「おに」と言われたら一歩後ろへ、「黄色」と言われたらその場でジャンプします。
- 4 おにが「黒」と言った後、おににつかまらないうちに、反対がわまで走りぬけます。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )

5 ムカデドッジボール

遊び方

- 1 四角形のコートをかきます。
- 2 2つのチームに分れます。コートの中に入ったら手をおいて列をつくらせます。
- 3 コートの外からバズを当て、ムカデの1番後ろの人に、ボールを当ててきます。
- 4 ムカデの列の1番後ろの人以外にボールが当たってもいいです。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )

4 かくれんぼ

遊び方

- 1 おにを1人決めます。それ以外の人のは、かくる場所を決めます。
- 2 すべての人がかくれたら、おには、かくれている人を見つけてきます。
- 3 かくれている人を見つけたら、おにの勝ちです。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )

3 グリコ

遊び方

- 1 スタートとゴールを決めます。
- 2 じゃんけんをしたら「グリコ」と言いながら3歩進みます。
- 3 チキでかかったら「チョコリット」で6歩進みます。
- 4 パーでかかったら「パイナツツリ」で6歩進みます。
- 5 じゃんけんをくりかえし、先にゴールをした人の勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )

1 どんじゃんけん

遊び方

- 1 地面にまっすぐの線を引く。
- 2 2つのチームに分かれて、線のはしに1列でならぶ。
- 3 スタートの合図で先頭の人が線の上を走り、合流したところで「どーん」と言い両手でお互いにタッチしてじゃんけんをする。
- 4 じゃんけんに負けた人は、自分のチームのうしろにならび、次の人はすぐに走り出す。勝ったらそのまま進む。相手チームの線のはしについたら勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )

2 だるまさんがころんだ

遊び方

- 1 おにを1人決める。それ以外の人には、おにからはなれたところに1列にならぶ。
- 2 おにの後ろを向いて「だるまさんがころんだ」と言ってからふり向く。それ以外の人には、おにがふり向くまでの間に、おにに近づき、ふり向くと同時に動きをとめる。
- 3 動きをとめることができなかった人は、おにと手をつなぐ。
- 4 これをくりかえし、おににタッチすることができたら勝ち。

遊んだ日をかきこもう!

1 月 ( ) 日 ( )

2 月 ( ) 日 ( )



□に入る文字を並べ替えて、  
わくわく先生からのメッセージを読み解け!

運動や □ □ □ □ をして、  
体育の授業以外で、1週間に60分以上、体を動かそう!

答えはカタカナで書こう

2 ↓

1 ↓

3 ↓

4 ↓

6 →

7 →

5 ↓

8 →

9 →

10 →

わくわく先生からの挑戦!  
スポーツ・クロスワード  
その1



答えは：  
↓

神奈川県教育委員会保健体育課  
のホームページへ

たてのヒント ↓

- 馬に乗って競技をします。正確さや美しさ、速さなどを競います。
- ラケットを持って向かい合い、ネット越しにボールを打ち合って得点を競います。
- 空中でのアクロバティックな演技で、美しさ・むずかしさ・高さを競います。
- 水の上をボートをこいで進み、速さを競います。スラロームとスピリントの二種類があります。
- バイシクルモトクロスという自転車で行う自転車競技の一つ。BMX○○○○。選手は同時にスタートして速さを競います。
- 。ボール。相手のリングにボールを投げ入れて点数を競います。
- 韓国で生まれたスポーツ。2人の選手がパンチとキックの技をかけ、点数を競い合います。
- マットの上で2人の選手が組み合って戦います。体重別に階級が分かれ、点数を競い合います。
- 2つのチームが、1つのボールをうばい合い、ボールを持って相手の陣地に攻め込みます。ボールを前にパスをしてはいけません。
- 片手で持った剣で、相手の体の決められた部分をついたりして、点数を競い合います。

よこすのヒント ↓

- 2
- 1
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

### バスケットボール



2つのチームが相手チームのリングにボールを投げ入れて、点数を競います。

- ◆人数  
1チーム5人
- ◆コート広さ  
28m×15m
- ◆生まれた国  
アメリカ合衆国
- ◆ルールの言葉  
トラベリング

ボールを持ったままドリブルをしないで3歩進むこと。  
・ダブルドリブル  
一度ドリブルをやめてから、再びドリブルをすること。

### テニス



2人の選手がネットをはさんで、ラケットでボールを打ち合います。地面に落ちてはねかえったボールを打つことも、とんできたボールをそのまま打つこともできます。

- ◆コートの広さ(ダブルス)  
23.77m×10.97m
- ◆生まれた国  
フランス共和国
- ◆ルールの言葉  
ポイントの数え方  
1ポイントをとると、15(フィフティーン)、2ポイントをとると30(サーティ)と数える。

### レスリング



マットの上で体だけを使い組み合って戦います。体重別に階級が設定されています。

- ◆マットの広さ  
9m×9m

- ◆生まれた国  
ギリシャ共和国
- ◆ルールの言葉  
グレコローマンスタイル

上半身だけで、攻撃や防御をして戦う。  
・フリースタイル  
体のどの部分を攻撃してもよく、足や腕を使って相手の足をホールドしてもよい。

### 馬術



馬に乗り、走ったり、演技をしたりします。正確さや美しさ、速さを競い合います。

- ◆競技場の広さ  
20m×60m
- ◆生まれた国  
ギリシャ共和国
- ◆ルールの言葉  
「馬場馬術」「障害馬術」「総合馬術」の3種目がある。

### トランポリン



トランポリンの上で10回連続して宙返りをして、演技を行います。約20秒間で、とんだ高さなどを競い合います。8m(3階建ての建物の高さ)の高さまでとびあがることもある。

- ◆トランポリンの大きさ  
4.28m×2.14m
- ◆生まれた国  
(競技として確立された国)  
アメリカ合衆国
- ◆採点方法  
4つの点数の合計を競う。  
・Eスコア  
技の出来ばえを見る演技  
・Dスコア  
回転とひねり、姿勢で算出する難度点  
・Tスコア  
空中にいる時間を測る点数  
・Hスコア  
どれだけトランポリンの中心で演技ができたかを表す点数

### フェンシング



2人の選手が向かい合い、片手で持った剣で、相手の体の決められた部分をついて、点数を競い合います。

- ◆コートの広さ  
2m×14m
- ◆生まれた国  
フランス共和国
- ◆ルールの豆知識  
3つの種目(フルレ・エペ・サーブル)で剣の形が異なる。

### ラグビー



広い芝生のフィールドで、相手のゴールラインまでボールを運び合います。

- ◆競技場の広さ  
68\70m×94\100m
- ◆生まれた国  
イギリス
- ◆ルールの言葉  
・ノックオン  
ボールを手や腕から、前に落とすこと

### カヌー



パドルを使って小舟をこぎ、速さを競い合います。

- ◆生まれた国  
イギリス

- ◆ルールの言葉  
・スプリント  
流れのない川や湖に作られた直線コースで速さを競う。  
・スラローム  
流れの激しいコースを決められた地点を通過しながら速さを競う。

### テコンドー



2人の選手がパンチとキックで技をかけ合います。相手に直接、けりや突きを当てる格闘技です。

- ◆コートの広さ(安全エリア)  
8m×8m
- ◆生まれた国  
大韓民国
- ◆ルールの言葉  
試合では韓国語が使われる。  
・チュンビ：準備  
・シヤジャック：始め

### BMXレーシング



坂道のあるコースで、高さ8mのスタートゲートから6\8人で走り出し、次々にジャンプをしながらゴールを目指します。接触や転倒が多い激しいレースが見所です。

- ◆コースの長さ  
400mほど
- ◆生まれた国  
アメリカ合衆国
- ◆ルールの豆知識  
高さ8mのスタートゲートから一斉に走り出す。レース中の最高時速は60kmにもなる。

きみは、どんなスポーツを見てみたい？



もっと、調べてみよう！

神奈川県  
教育委員会保健体育課  
ホームページ



校内研究報告

「仲間との関わりを通して自己有用感を高め、  
主体的に学び続ける児童の育成」

～みんなが運動特性を味わえるための教材分析と指導実践～



相模原市立大沢小学校 研究推進委員会  
2025.9.19 健康・体力づくり推進フォーラム

令和7年度 健康・体力づくり推進フォーラム

ともに学び合う子をめざして  
～自分も仲間も相手も楽しむ体育の授業づくり～

鎌倉市立富士塚小学校  
校内研究会

令和6年度スポーツ庁委託事業 令和の日本型学校体育構築支援事業

共に学び共に育つ  
体育授業の実現に  
向けた調査研究  
-高等学校2校の実践事例-



神奈川県立総合教育センター

令和7年9月19日  
令和7年度健康・体力づくり推進フォーラム

これからの健康・体力づくりに求められるもの

順天堂大学 スポーツ健康科学部  
教授 関 伸夫

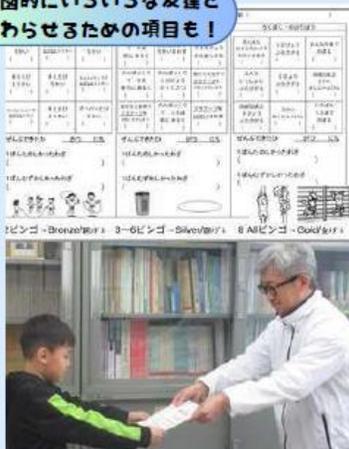
研究組織と主な取組 ～外遊びの活性化～

一輪車・竹馬  
フラフープ・缶ぽっくり等



用具の拡充・整備

意図的にいろいろな友達と  
関わらせるための項目も！



ビンゴカードと表彰式

「先生に勝てるかな？」  
校舎内に掲示物！



外遊びの啓発(児童も職員も)

具体的な取組の様子 ～令和5年度 中学年「タグラグビー」の授業～  
みんなが安全で楽しめる用具や場、ルール等の工夫



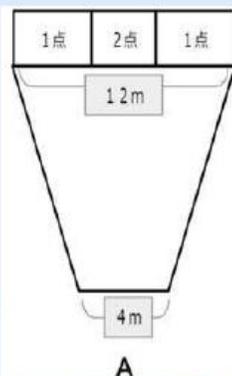
洗濯ネットに新聞紙を  
詰め込んだ手作りボール

校庭でも視覚的な工夫ができるように  
「掲示ボードの活用」



ルールや単元・  
本時のめあて

児童からの  
「ふわふわ言葉」



動きが広がるような  
コート工夫・提示

実践例) 第3学年 走・跳の運動 かけっこ・リレー (6時間)  
「追いつくか、追いつかれるか」(運動の特性)

≪5UP≫

- ・ねことネズミ  
(逃げやすい距離を自分で選択)  
(いろいろな走り出しの姿勢)
- ・棒を使って

≪場の設定≫

- ・赤線→ワープリレー
- ・青線→エンドレスリレー
- ・緑線→ねことネズミ(5up)



令和7年度  
全国学力学習状況調査(児童質問紙)結果から ※一部抜粋

【日常生活面】

○ **学校に行くのは楽しい**と答えた児童の割合は、全国・県と比べてかなり高い。

【学習面】

○ **自分と違う意見について考えるのは楽しい**と答えた児童の割合は、全国・県と比べて高い。

養護教諭の実感

共生体育を始めるまでは、体育の時間になると保健室を訪れる「常連さん」が必ずいたが、今ではいなくなった。

- 1 健康・体力づくりの考え方
- 2 体育の授業に求められること
- 3 子供たちに必要な力とは

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持の増進のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており「生きる力」を支える重要な要素である。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編

学校における体力向上に向けた取組

- 朝ランニング
- 業間トレーニング
- 体育における補強運動など

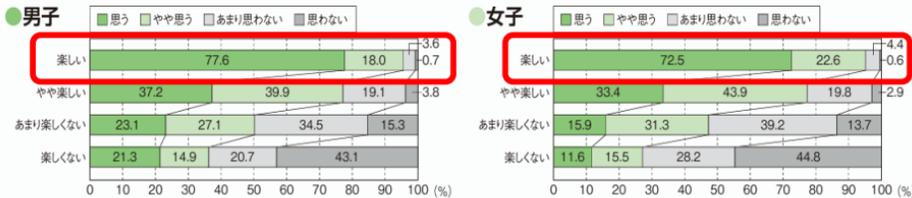
生涯を通じて運動・スポーツに関わるための素地・素養の獲得に向けた取組

- 喜びや楽しさの経験
- 必要性の認識
- 自己の状態に応じた課題設定
- 必要な知識の習得 など

体育の授業と卒業後の運動やスポーツの実施意欲

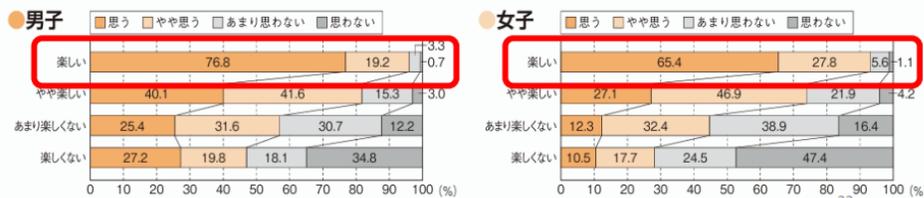
小学生

質問9 「体育の授業は楽しい」 × 質問3 「中学校でも運動やスポーツをする時間をもちたいと思う」



中学生

質問9 「保健体育の授業は楽しい」 × 質問3 「卒業後も、運動やスポーツをする時間をもちたいと思う」



第3期スポーツ基本計画

第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策  
(1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出

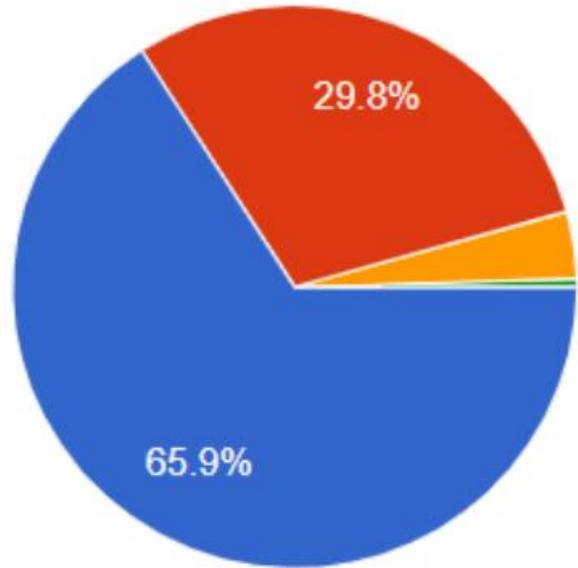
【政策目標】

国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築する。

b. 子供・若者の日常的な運動習慣の確立と体力の向上  
[今後の施策目標]

✓ 体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力(いわゆる「**フィジカルリテラシー**」)の育成を図る。

## 健康・体力づくり推進フォーラム受講者アンケート

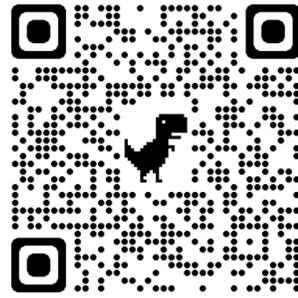


- 有意義であった
- どちらかと言えば有意義であった
- どちらかと言えば意義が無かった
- 意義が無かった
- 他校種の受講者がグループにいなかった

**95.7%**

(有意義であった・どちらかというとも有意義であった)

- 12年間を見据えた協議ができ、有意義な時間になりました。
- 小学校での取り組みの一部が高等学校のウォーミングアップや体づくり運動の一部にも使用できると感じました。
- 校種だけではなく、地域によっても悩みが違ってくることがわかった。
- 小中の連携は進んできていると実感してきたが、高校とのつながりについては考えていないことに気がついた。この辺りも本来であれば同じヴィジョンで進むべきだと感じた。



# 取組報告の作成・活用

- 市町村の推進委員で、各地区の実態や課題等から取組内容を検討し、所属校等で実施する。
- 推進委員の所属校等で実施したことを基に取組について報告書を作成し、提出する。

※令和7年2月20日(木)保健体育課まで

## 新体力テストの全校実施につながる取組

### 適切な運動習慣の確立

## 運動やスポーツが「好き」「大切」

+

### ⑧ 運動会・体育祭に向けた学級の取組 ～体育的行事に向けた練習を契機に運動習慣を確立する～

市町村名  
〇〇〇市

児童生徒の実態と取組のねらい  
令和〇年度全国体力調査の結果、本市は「1週間の運動時間数」が小学5年・中学2年とも全国平均値を下回っていた。また、学校の状況を見ると、小・中学校とも運動する子どもとそうでない子どもの二極化が懸念される。そこで、学校の体育的行事で実施する種目に学級単位で趣向性を取り組む活動を推進することで、多くの児童生徒に運動習慣の確立を図ることとした。

#### 小学校の具体的な取組例 (▲▲小学校)

##### 運動会に向けてクラスで「8の字とび」



1 取組の経緯  
本校では、運動会種目として5・6年生が種目の「8の字跳び」を行う。学級単位で5分間の合計回数を競い合うものだが、毎年運動会前には、休み時間に学級ごとに練習に取り組みの様子があがる。  
そこで今年度は、この活動を全学年に広げて運動会を実施することとし、休み時間の練習を全学年に広げることで、全校児童が「8の字跳び」の練習を通して、運動を楽しむ機会を確保するようにした。  
【取組のポイント】  
①低学年の週回しは、6年生が担当することとした。  
②校庭、中庭だけでなく、体育館を練習場所に開放し、曜日や学年ごとに練習場所を割り振ることとした。

2 取り組んだ日時等  
①運動会前練習がんばろう週間  
令和〇年5月15日(月)～25日(木) 昼休み  
②運動集会(プレ運動会でレッツなわとび!)  
令和〇年5月15日(木) 朝の集會  
③運動会(種目「クラスみんなでレッツなわとび!」)  
令和〇年5月27日(土)

3 取組の様子、成果と課題  
運動会では初めての取組であったが、低学年には5年生が入ることや練習が円滑に行え、運動会当日も自然な種目となった。保護者からも好意的な感想が多くあった。  
学級によっては、運動会後も学級の最高記録更新を目指して休み時間や学級の取組で取り組んでいた。  
練習習慣に比べて、運動会後は外遊びをする児童が多かったため、運動習慣を確立には継続が課題であった。

#### 中学校の具体的な取組例 (■ ■ ■ 中学校)

##### 区休みに「大縄記録更新計画」



1 取組の概要  
本校の体育祭名物の一つである「クラス対抗大縄」は、毎年生徒が練習等に熱心に取り組み活動である。体育祭前は練習時間だけでなく休み時間も練習に取り組みクラスが多い。  
そこで今年度は、各クラスでの練習が活発に行われるよう、体育祭前から生徒や各担任に働きかけるとともに、体育祭前の数日間取り組んだ成果について生徒がどのように感じているのかを調査し、その後の生徒の運動習慣確立の参考とするため、取組後に意識調査を実施することとした。

2 生徒の意識調査(取組後調査)  
次の項目について「とても思う」「思う」「あまり思わない」「思わない」での意識調査を全生徒に実施したところ、「とても思う」「思う」と回答した生徒の割合は次のとおりであった。  
①体を動かすのが楽しかった ..... 89.7%  
②気力と協力して練習ができた ..... 82.2%  
③活動を工夫して練習ができた ..... 82.3%  
④長縄跳びの技能が向上した ..... 78.4%  
⑤これからも昼休みに運動を続けたい ..... 87.2%  
「活動の工夫」と「運動の継続」についての回答は、他と比べて割合が小さかったが、全ての質問で半数以上の生徒が好意的な回答をしていた。

3 振り返り  
意識調査と同じように体育祭後は、昼休みに運動をしている生徒は減ってしまった。生徒が外に出て体を動かすようになる工夫を検討する必要がある。

取組の成果と課題  
本市では、運動会・体育祭で種目の種目を実施している小・中学校が多くあるため、本取組の状況や成果を周知することで、学校の体育的行事を契機とした児童生徒の運動習慣確立の取組を広げていきたい。今回の学校では、小・中学校とも体育的行事後も継続した運動習慣の確立に継続が課題であったため、児童生徒の関心や意欲を推進できる取組の工夫について模索していきたい。



### 第3章(1)b 今後の施策目標

体育・保健体育の授業等を通じて、**運動好きな子ども**や**日常から運動に親しむ子ども**を増加させ、**生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質・能力**(いわゆる「**フィジカルリテラシー**」)の育成を図る。



**1週間の総運動時間**  
(体育授業を除く)  
**60分未満**の児童生徒の割合↓

卒業後にも**運動やスポーツ**をしたいと  
**「思う」「やや思う」**児童生徒の割合↑

**体力テスト総合評価**が  
**DからE**までの児童生徒の割合↓

## 小学生

### 1週間の総運動時間

(体育授業を除く)

60分未満の児童生徒の割合↓

男子	令和元年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
全国	7.6%	8.8%	8.8%	9.0%	9.2%
神奈川県	7.7%	8.1%	8.1%	8.8%	8.7%

女子	令和元年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
全国	13.0%	14.5%	14.6%	16.3%	16.0%
神奈川県	12.8%	14.0%	13.8%	15.9%	15.5%

## 中学生

### ○全国との比較

- ・小5男女は全国平均よりも低い
- ・中2男女は全国平均よりも高い

### ○経年変化 (R5→R6)

- ・小5男女、中2男女で低下

男子	令和元年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
全国	7.1%	7.4%	7.8%	11.0%	9.2%
神奈川県	8.0%	7.8%	8.0%	11.2%	9.8%

女子	令和元年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
全国	19.4%	17.8%	17.9%	24.9%	21.4%
神奈川県	20.4%	19.0%	19.3%	25.4%	21.6%

# 小学生

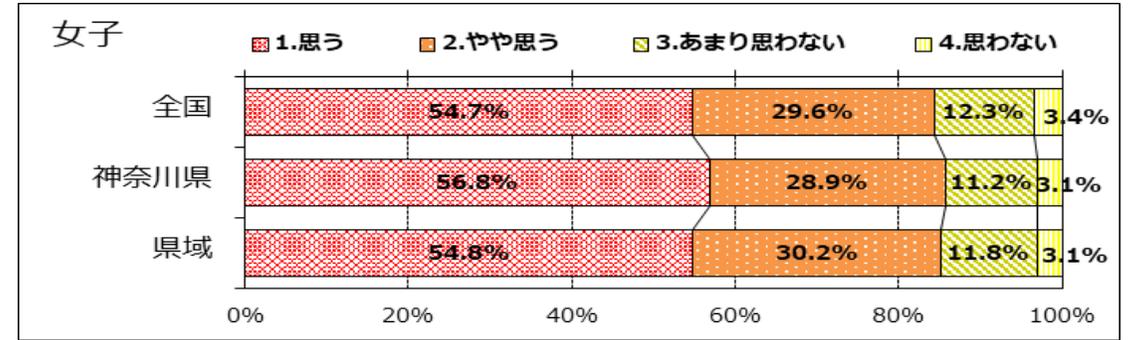
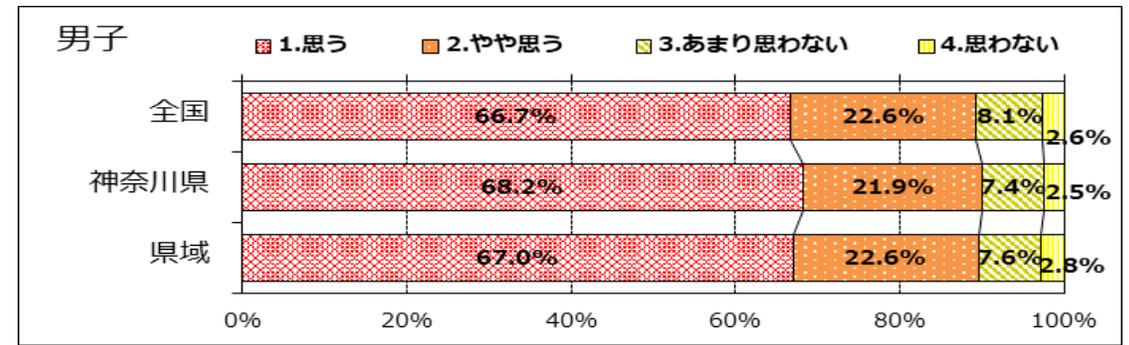
卒業後にも運動や  
スポーツをしたいと  
「思う」「やや思う」児童生徒の割合↑

## ○全国との比較

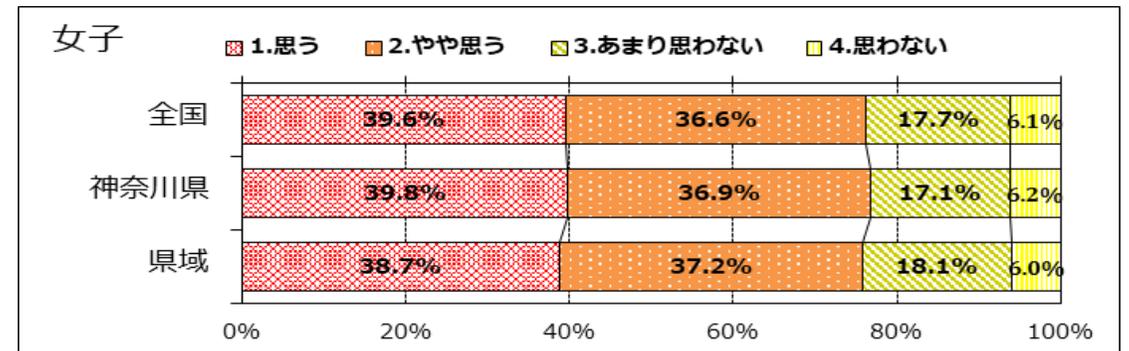
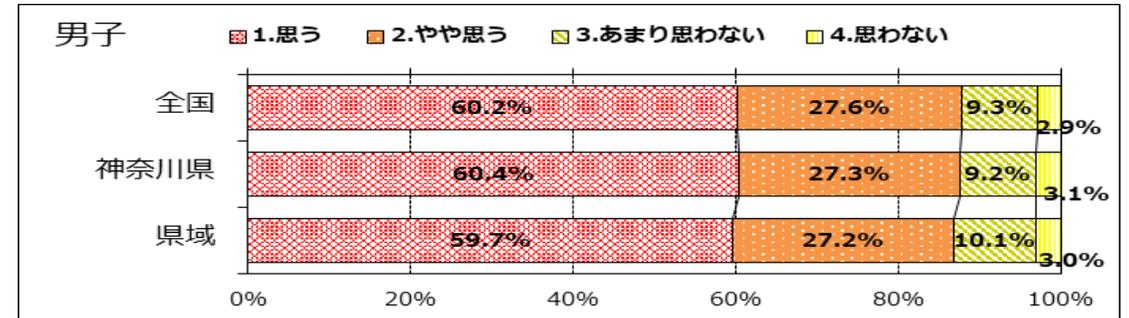
- ・「思う」「やや思う」児童生徒の割合は同程度

## ○経年変化 (R5→R6)

- ・小5男女、中2男子で増加
- ・中2女子で減少



# 中学生



## 体力テスト総合評価が

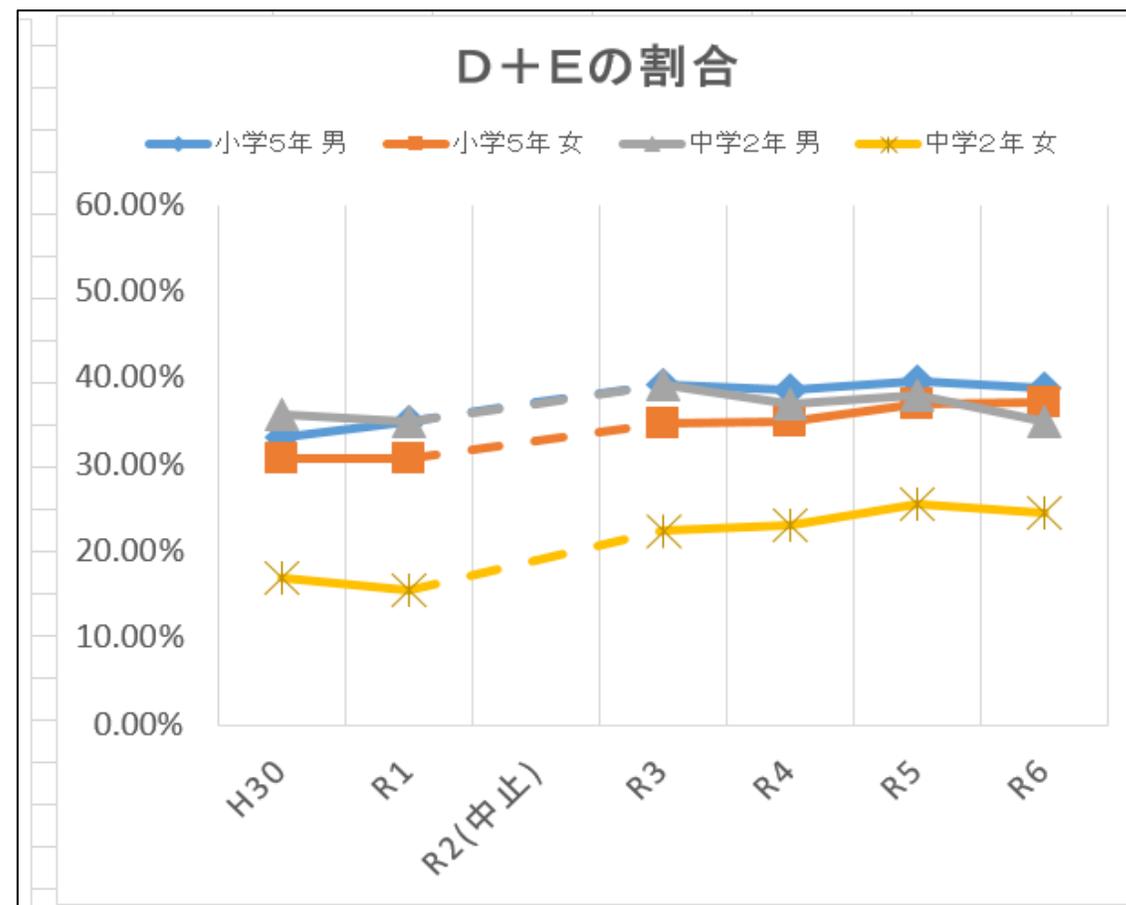
DからEまでの児童生徒の割合↓

### ○全国との比較

- ・ DからEまでの児童生徒の割合は高い

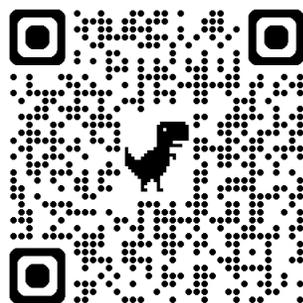
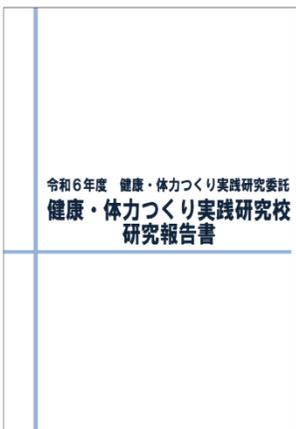
### ○経年変化 (R5→R6)

- ・ 小5女子のみ増加
- ・ 小5男子、中2男女で減少



# 令和6年度 健康・体力づくり実践研究委託 健康・体力実践研究校研究報告書

## 藤沢市立湘南台中学校



(4) 地域でのスポーツイベントを体験（サポート役として）〔する〕〔支える〕  
昨年度同様、1月に第15回湘南藤沢市民マラソンのボランティアに第2・3学年の生徒を中心に参加をした（1年生は宿泊行事と重なったため、不参加）。当日は沿道での応援隊として参加し、スタート直後やゴール間近のランナーに多くの声援と拍手でサポートをし、大会に参加しているランナーからは多くの笑顔が返ってきた。ボランティアを通じて、「支える」という関わり方にも多様な方法があることを学んだ。



(5) 地域でのスポーツイベントを企画・運営する〔支える〕  
湘南台公民館、湘南台地区公園体操世話人会が毎年行ってきた「湘南台1日健康デー」に参加をした。このイベントは、1部2部の構成になっており、1部では湘南台地区公園体操世話人会と参加者が体操を行い、2部では企業とその参加者が企業のブースで体験を通して、健康について考えるイベントである。  
今年はそこに湘南台中学校の第1学年の生徒がクラス毎に分かれて参加した。参加にあたっては、このイベントに中学生が運営する側にまわり、地域の方々と一緒に健康を考える機会を作ることを狙いとして計画をした。



**地域との連携**

**親子新体力テスト体験会「VS」**  
保護者の健康・体力づくりへの意識向上をねらった新体力テスト対決イベント

**地域との連携**

**HIBITA SPORTS DAY**

お祭り形式にたくさんのスポーツを体験できるイベント

伊勢原市立比々多小学校

授業以外の児童生徒の  
運動時間を増加

取組報告の作成・活用

全国体力・運動能力、運動習慣等調査  
における質問紙調査

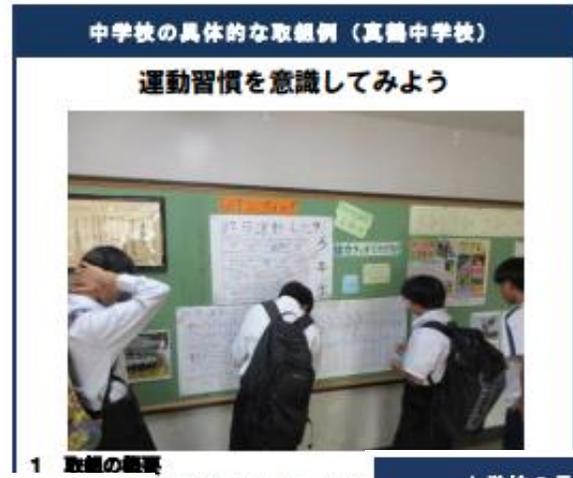
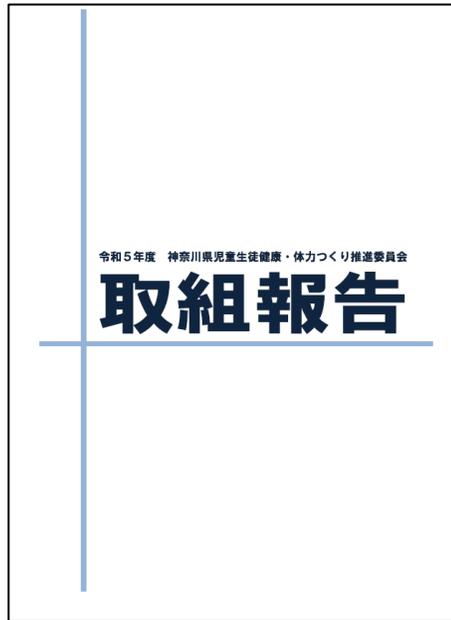
体育授業における  
児童生徒の運動意欲向上

「主体的・対話的で深い学び」の実装

多様性の包摂

# 授業以外の児童生徒の 運動時間を増加

## 取組報告の作成・活用



1 取組の経緯



小学校の具体的な取組例（湯河原小学校）

遊びを知る取組「先生とあそぼう」

学年単級の小規模校であり、児童も少なく、運動時間が減り、遊びの機会が短くなっている。そのために、運動習慣の意識づけを目標に、可視化ポスターとレク全校生徒が日常生活に実行することとした。

新体力テストの令和5年度振り返り時間をつくることとなることから日頃から、めざす気持ちを高めた。

1 取組の経緯

今年度の学校保健委員会は、「遊びを通して体を動かす楽しさを知ろう」にテーマを設定した。児童の現状として外遊びをあまりしない、遊びのバリエーションを知らないということがあった。この現状に合わせて教師と遊ぶ機会を意識的に作ることで外遊びへのきっかけ作りをしようと考えた。外遊びに親しむ習慣や意欲を培い、遊びの中で友達と過ごす充実感や親密感も得られるように働きかけていこうと取組を進めてきた。



小学校の具体的な取組例（緑小学校）

体力向上「体づくりWeek」+α

1 今年度の取組

冬季に毎年、「体づくりWeek」を実施している。2020年度から取組を進め5年目となる。その成果もあり今年度の新体力テストでは、50m走をはじめ多くの項目で全国平均を上回ることができた。そこで、今年度も引き続き、縄跳びとシャトルランの2種目で「体づくりWeek」を実施した。持久力や瞬発力など、全ての運動の基礎となる力を養うことができる点でもとても良い取組であると判断しており、さらに、体力テストの記録向上を考え、今年度は11月に反復横跳びにも取り組んだ。

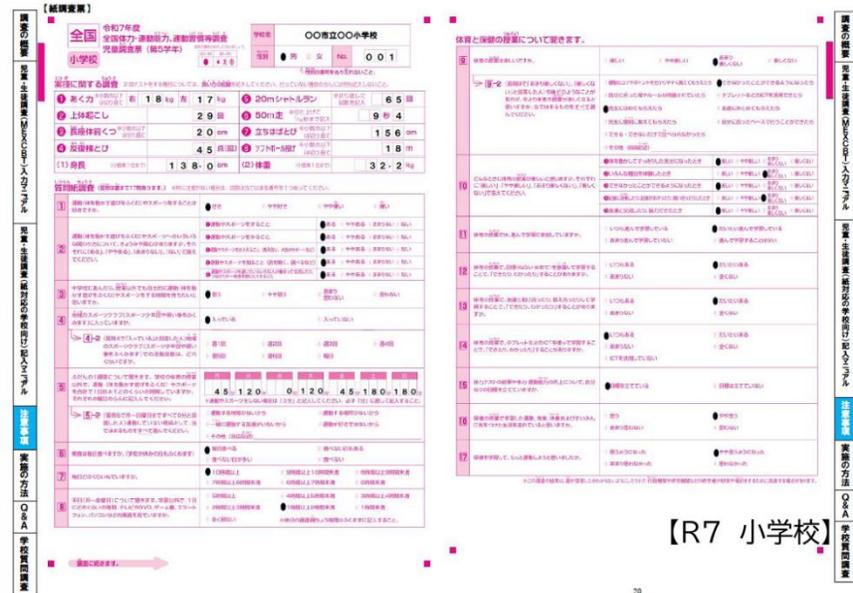
【取組のポイント】

(1) 全身持久力の向上を目指し、第1弾の縄跳びと第2弾の

運動時間60分未満の割合を減らし、卒業後の運動への意欲を向上

# 授業以外の児童生徒の 運動時間を増加

## 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 における質問紙調査



2 運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツへのいろいろな関わり方について、きょうみや関心がありますか。

- ①運動やスポーツをすること
- ②運動やスポーツをみること
- ③運動やスポーツをささえること(支え合い、大会のサポートなど)
- ④運動やスポーツを知ること(話を聞く、調べるなど)
- ⑤運動やスポーツを通じていろいろな人が集まって交流したり、一体感を感じたりすること

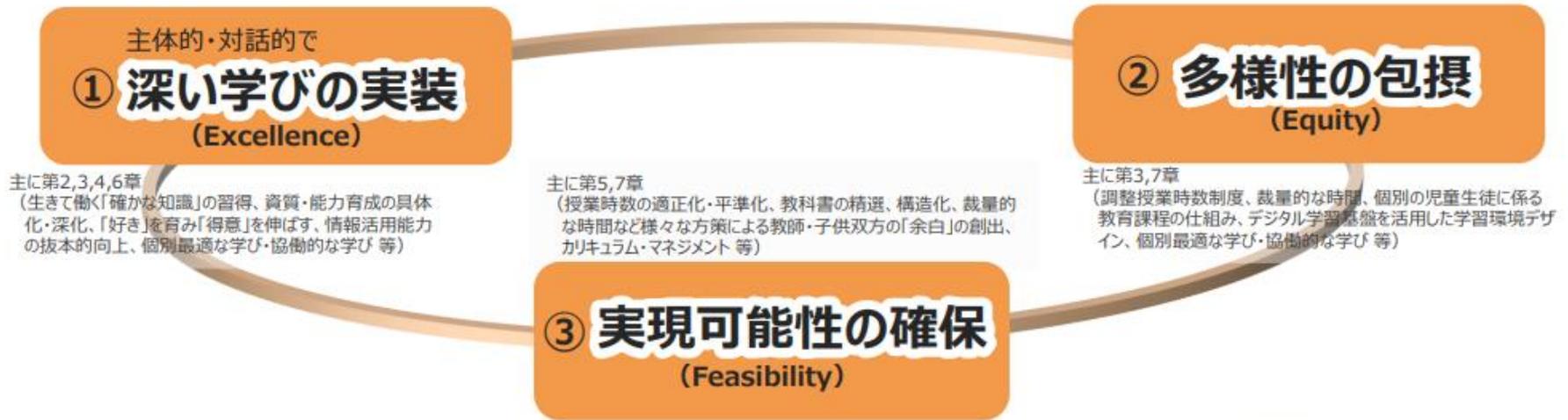
令和7年度からの新しい設問を中心に各学校・各自治体で確認

次期改訂に向けての今後のスケジュール(想定)

H 28	H 29	H 30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16
中央教育審議会 答申	周知・徹底	幼稚園 全面实施		小学校 全面实施	中学校 全面实施	高等学校 年次進行		12月 文部科学大臣 諮問 高等学校 全面实施 (一部除く)		中央教育審議会 答申	周知・徹底	幼稚園 全面实施		小学校 全面实施	中学校 全面实施	高等学校 年次進行		高等学校 全面实施 (一部除く)
									6年目									
									5年目									
									4年目									
幼稚園、小学校、中学校、高等学校等 周知・徹底、先行実施等										幼稚園、小学校、中学校、高等学校等 周知・徹底、先行実施等								

# 次期学習指導要領に向けた検討の基盤となる考え方

～あらゆる方策を活用し、三位一体で具現化～



学びをデザインする高度専門職としての教師    デジタル学習基盤をはじめとする基盤整備  
 「裁量的な時間」をはじめ柔軟な教育課程による余白    総合的な勤務環境整備

多様な子供たちの「深い学び」を確かなものに



生涯にわたって主体的に学び続け、多様な他者と協働しながら、  
**自らの人生を舵取りすることができる 民主的で持続可能な社会の創り手** をみんなで育む

# 体育授業における 児童生徒の運動意欲向上

## 「主体的・対話的で深い学び」の実装

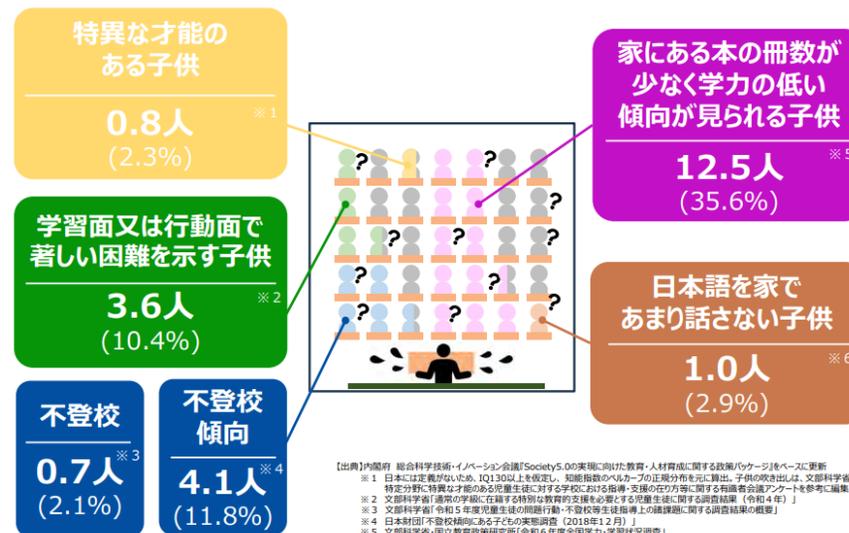


また、主体的・対話的で深い学びは、必ずしも1単位時間の授業の中で全てが実現されるものではなく、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通して、例えば、主体的に学習に取り組めるよう学習の見通しを立てたり学習したことを振り返ったりして自身の学びや変容を自覚できる場面をどこに設定するか、対話によって自分の考えなどを広げたり深めたりする場面をどこに設定するか、学びの深まりをつくりだすために、児童が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか、といった観点で授業改善を進めることが重要となる。すなわち、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を考えることは単元や題材など内容や時間のまとまりをどのように構成するかというデザインを考えることに他ならない。 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 総則編 77ページ

資質・能力をベースにした単元や題材の構想を含めた授業づくり

# 体育授業における 児童生徒の運動意欲向上

## 多様性の包摂



運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること。その際、共生の視点を重視して改善を図ること。小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編 8ページ

多様な個性や特性、背景を有する子供が多くなっている実態に向き合う  
多様性を個人及び社会の力に変える