

平成28～30年度

東京都教育委員会スーパーアクティブスクール指定校

研究のまとめ

研究主題

運動意欲と体力向上を目指して

～スーパーアクティブスクール指定校としての3年間の取組～



平成30年12月18日

東大和市立第五中学校

1 研究主題

運動意欲と体力向上を目指して ～スーパーアクティブスクール指定校としての3年間の取組～

2 主題設定の理由

本校の生徒は、平成27年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、体力テストと表記）において全学年男女の種目で全国平均と比較して低い数値であった。特に「持久力」や「投力」は課題となる種目であった。そのため、生徒が主体的に運動に対する意識や意欲を高めたり、体力向上につながる技術や方法を学習したりする環境が大切であると考えた。さらに、本校の生徒は夢や目標はあるが、それに向けて努力をしたり、一生懸命に取り組んだりすることに課題があった。能動的に行動し、やればできるという自己肯定感の芽を育てていくことが必要な状況にあった。

今回の取組は、生徒が主体的に運動に対する意欲を示し、自らの力で健康の大切さを知って体力の向上を図る目的で研究主題を設定した。本校は、平成28年度に東京都教育委員会が「総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画）」として策定した「アクティブプラン to 2020」に基づいて、スーパーアクティブスクール指定校として3年間の研究を推進してきた。

- ### 3 体力向上の目標と取組の概要
- 3年間の目標の設定
 - 体力テストの結果を全国平均まで引き上げる。
 - 個々の生徒・保護者への運動習慣の定着の大切さを促す。
 ※上記の目標に向けて、年度ごとに課題を探り具体的な目標を設定して取り組む。
 - 3年間の具体的な取組
 - 保健体育の授業における体づくり運動の充実
 - 体力テストの結果の検証と掲示
 - 本校の取組内容についての検証と掲示
 - 体力テスト結果（全国等との比較による）の検証と掲示
 - 運動への関心を高めるためのアスリートによる講演会の実施
 - 運動に苦手意識のある生徒への個別の働きかけ（放課後補習の実施）
 - 体を動かす喜びを身に付けるため、外部指導者を招聘してダンスの指導を実施
 - 体力テスト結果報告書の作成と配布
 - 組織的な取組
 - 体力向上推進委員会による研究の推進
 - オリンピック・パラリンピック教育推進事業との連携

4 3年間の計画の概要

東大和市立第五中学校 学校教育目標

日本国憲法、教育基本法に基づき、人権尊重と自主自立を目指した教育活動を通して、21世紀をたくましく生き抜く生徒の育成を図る。

- 正しい判断ができる（判断力）
- 協力し実践できる（協力・実践）
- 自他を尊重する（敬愛心）



スーパーアクティブスクール3年 年間実施計画書（平成30年度版）												
学校名：東大和市立第五中学校		3年間の目標		・全国体力・運動能力調査 ・個々の生徒・保護者へ		（以下の名称：体力テスト）の結果を全国平均まで引き上げる。 の運動習慣の定着の大切さを理解させる。						
課題		目標		取組内容								
28年度	・第3学年生徒の体力に大きな課題がある。 例：平成27年：1500m男子平均7分25秒（全国6分33秒） ・運動習慣の定着に課題がある。運動部以外の生徒の運動習慣の定着が課題。 ・握力に課題があり。	・体力テストを、平成27年度の東京都の（1000m・1500m・ハンドボール） ・1日の運動量1時間以上の生徒を60% ・ハンドグリップを購入し握力のアップを	平均値以上に する。 投げる。 図る。	・保健体育の授業における体づくり運動の充実 ・体力テストの結果の検証と掲示①本校の取組内容についての検証と掲示 ②体力テスト結果（全国等との比較）検証と掲示 ・運動への関心を高めるためのアスリート講演会の実施 ・運動の苦手意識のある生徒への個別の働きかけ（放課後補習の実施） ・体を動かす喜びを身に付けるため、外部指導者を招聘するダンス指導の実施 ・体力テスト結果報告書の作成と配布								
29年度	・全体に走力、柔軟性に課題がある。 ・運動習慣の定着に課題がある。運動部以外の生徒の運動習慣の定着が課題。	・体力テストを、平成28年度の東京都の（1000m・1500m・ハンドボール 幅跳び・50m走） ・1日の運動量1時間以上の生徒を65%	平均値以上に する。 投げる・反復横跳び・立ち	・保健体育の授業における体づくり運動の充実 ・体力テストの結果の検証と掲示①本校の取組内容についての検証と掲示 ②体力テスト結果（全国等との比較）検証と掲示 ・運動への関心を高めるためのアスリート講演会の実施 ・運動の苦手意識のある生徒への個別の働きかけ（放課後補習の実施） ・体を動かす喜びを身に付けるため、外部指導者を招聘するダンス指導の実施								
30年度	・全体に走力、柔軟性に課題がある。 ・運動習慣の定着に課題がある。運動部以外の生徒の運動習慣の定着が課題。	・体力テストを、平成29年度の東京都の する。 ・1日の運動量1時間以上の生徒を70%	平均値以上（全種目）に する。	・保健体育の授業における体づくり運動の充実 ・体力テストの結果の検証と掲示①本校の取組内容についての検証と掲示 ②体力テスト結果（全国等との比較）検証と掲示 ・運動への関心を高めるためのアスリート講演会の実施 ・運動の苦手意識のある生徒への個別の働きかけ（放課後補習の実施） ・体を動かす喜びを身に付けるため、外部指導者を招聘するダンス指導の実施								
28年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校・学区 委員会 町村	自校の課題分析と 方向性の検討	保健体育の授業 による体づくり	体力テスト 実施	体力テスト 結果の検証			アスリート 講演会	体力テスト 結果のまとめ	体力テスト 結果のまとめ		アスリート 講演会	平成29年度 計画の策
委員教育	説明会 4/20		計画書提出					報告書提出			ダンス補習・発表	
指導主事による学校訪問（計画、実践内容の確認）												
連絡協議会												
29年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校・学区 委員会 町村	体力向上 リー フレット配布	保健体育の授業 による体づくり	体力テスト 実施	体力テスト 結果の検証			アスリート 講演会	体力テスト 結果のまとめ	アスリート 講演会			平成30年度 計画の策
委員教育	自校の課題分析と 方向性の検討	計画書提出						報告書提出			ダンス補習・発表	報告書提出
指導主事による学校訪問（計画、実践内容、中間実践報告会の確認）												
連絡協議会												
30年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校・学区 委員会 町村	体力向上のリー フレット配布	保健体育の授業 による体づくり	体力テスト 実施	体力テスト 結果の検証			体力テ 結果の まとめ	アスリート講演会 （道徳授業地区公 開講座）10/13	アスリート講演会 （夢・未来プロ ジェクト）11/8	東京都教育委員 スーパーアクティブ スクール研究成果報 告会12/18		平成31年度 計画の策
委員教育	自校の課題分析と 方向性の検討	計画書提出									ダンス補習・発表	報告書提出
指導主事による学校訪問（計画、報告会の確認）												
研究成果報告会への準備、報告会の実施												



授業における体づくり運動（タオル投げ）



放課後の保健体育の補習教室（水泳）



外部指導者によるダンス指導

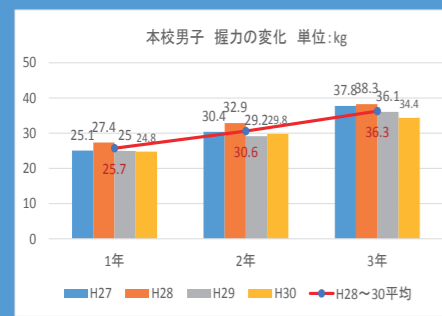
5 体力テストの結果とその分析（男子） ～全国平均に近づくためのチャレンジ～

○体力・運動能力調査の結果と分析
「ハンドボール投げ」は平成 28～30 年の全国平均を上回る数値になった。また、「反復横とび」は平成 28・29 年に全国を上回る数値になった。しかし、その他の種目は全国の数値に届かないものが多く今後の取組が必要である。特に「上体起こし」「持久走」は改善の工夫が必要である。

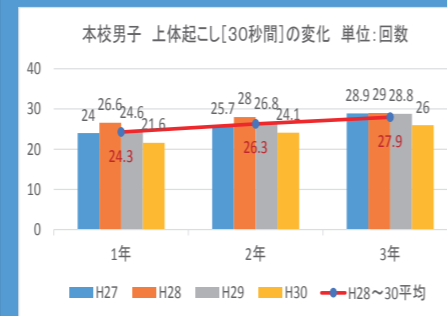


第2学年男子 塗りつぶし→平成30年度の全国の平均値以上の数値
赤丸は3年間で全国を上回る数値を出している種目
青丸は全国の数値にほぼ近づいている種目

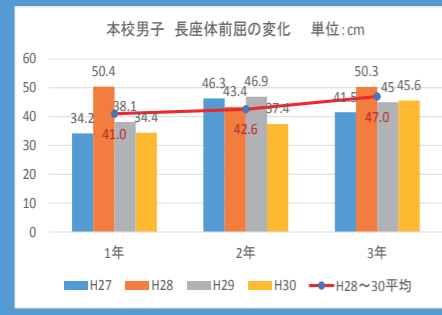
第2学年男子	年度	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
全国	H30	30.1	28.4	44	53.1	370.8	7.8	197.7	21.5
東京都	H30	28.6	27.4	42.1	52.4	386.8	7.9	195.4	20.4
東大和市	H30	28.2	26	42.2	51.8	385.7	8	192.5	21.3
本校	H30	29.8	24.1	37.4	48	397.1	8.2	193.6	24.7
	H29	29.2	26.8	46.9	53.3	395.6	7.8	195.1	23.2
	H28	32.9	28	43.4	54.5	389.7	8	208.7	24.4
	H27	29.7	25.7	46.3	48.2	445.8	8.3	185.3	17.4



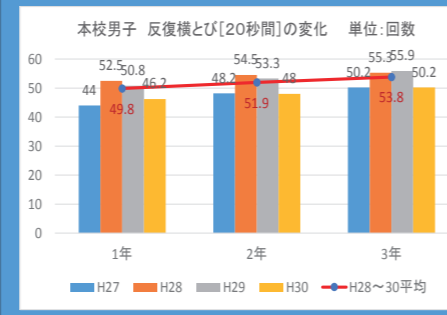
握力
第1学年と第3学年の平均値を比較すると握力が10.6kg増加した。全学年とも平均値は平成28年度の数値が高い。



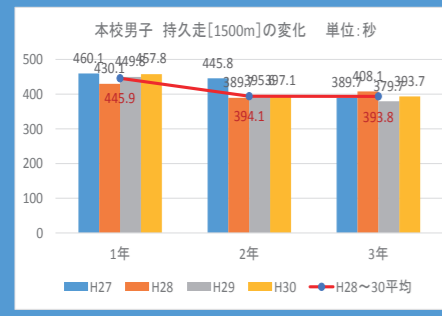
上体起こし
第1学年と第3学年の平均値を比較すると回数が3.6回増加した。全学年とも平均値は平成28年度の数値が高い。



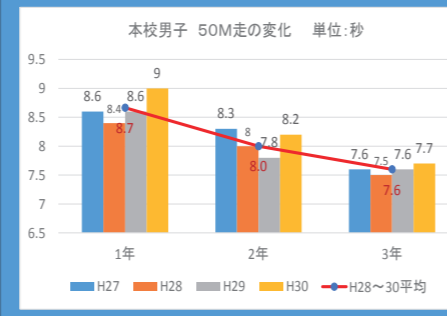
長座体前屈
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが6cm伸びた。特に第2学年から第3学年にかけて平均値の長さが伸びた。



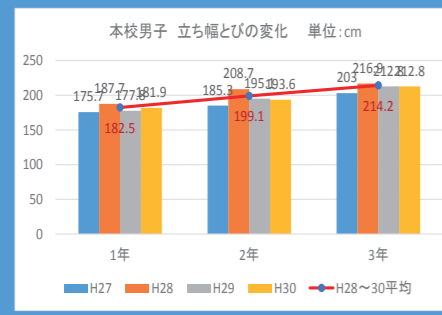
反復横とび
第1学年と第3学年の平均値を比較すると回数が4回増加した。各学年とも平成30年度の数値が前年度より減っている。



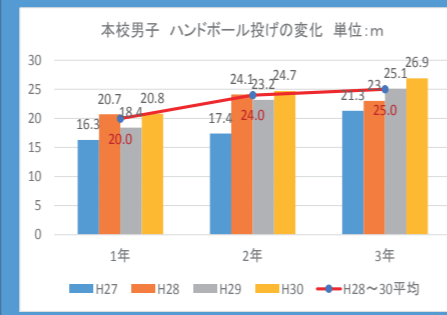
持久走
第1学年と第3学年の平均値を比較するとタイムが52.1秒短縮した。特に第1学年から第2学年でタイムは短縮した。



50m走
第1学年と第3学年の平均値を比較するとタイムが1.1秒短縮した。第3学年は過去3年間、7秒代のタイムが続いている。



立ち幅とび
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが31.7cm伸びた。全学年とも平均値は平成28年度の数値が最も良い。



ハンドボール投げ
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが5m伸びた。第1学年から第2学年にかけて平均値で長さが4m伸びた。

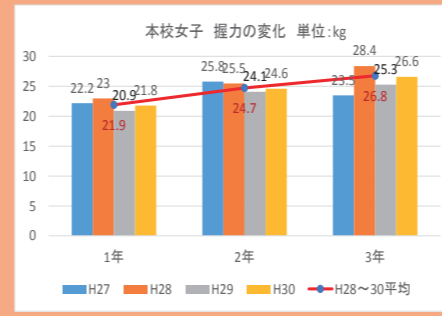
6 体力テストの結果とその分析（女子） ～全国平均に近づくためのチャレンジ～

○体力・運動能力調査の結果と分析
「上体起こし」「50m走」は平成 28～30 年の全国平均を上回る数値になった。また、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」は3年間のうち2年間は全国を上回り、ほぼ全国レベルまで近づいた。女子はスーパーアクティブスクール事業を行った3年間で多くの種目で成果が見られた。今後は「長座体前屈」や「持久走」に課題が残るので対策を練る必要がある。

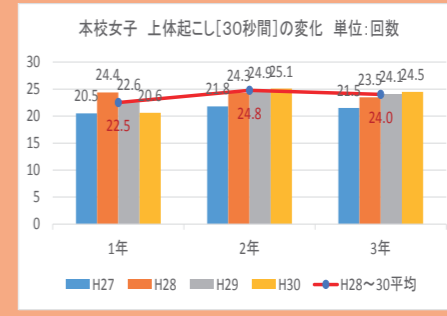


第2学年女子 塗りつぶし→平成30年度の全国の平均値以上の数値
赤丸は3年間で全国を上回る数値を出している種目
青丸は全国の数値にほぼ近づいている種目

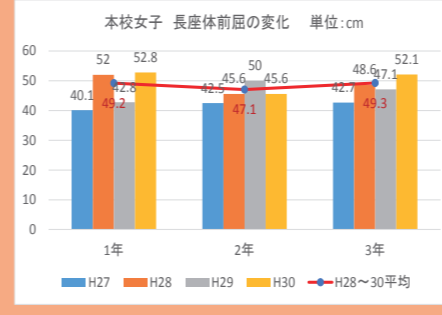
第2学年女子	年度	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
全国	H30	24.4	23.7	46.6	47	278.4	8.7	170.7	13.5
東京都	H30	23.6	24.3	45.2	47.4	286.1	8.8	169.8	12.6
東大和市	H30	23.3	24.8	45.6	47.3	283.2	8.7	169.8	13.5
本校	H30	24.6	25.1	45.6	46.7	282	8.4	175.8	18
	H29	24.1	24.9	50	47.2	291.7	8.7	168.8	11.8
	H28	25.5	24.3	45.6	50.2	274.3	8.4	182.5	14.5
	H27	22.9	21.7	44.4	44.8	299.1	8.8	162.2	11.9



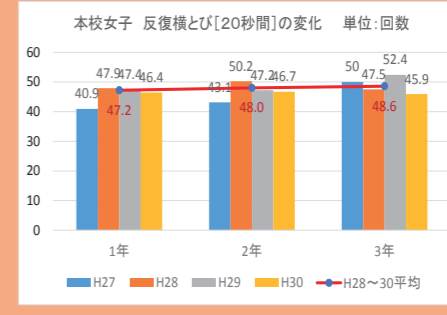
握力
第1学年と第3学年の平均値を比較すると握力が4.9kg増加した。各学年とも平成30年度の数値が前年度より上回る。



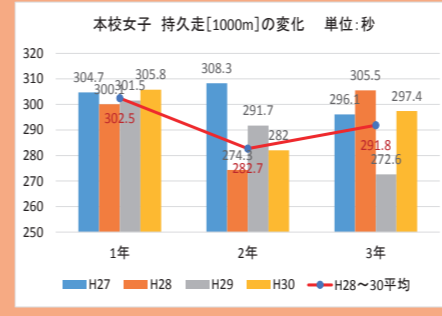
上体起こし
第1学年と第3学年の平均値を比較すると回数が1.5回増加した。平均値では第2学年が全学年の中で最も多い。



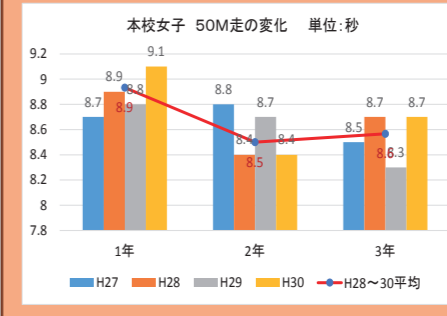
長座体前屈
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが0.1cm伸びた。各学年とも平成30年度の数値が低下しているため改善したい。



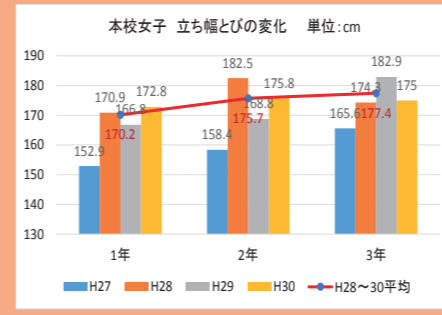
反復横とび
第1学年と第3学年の平均値を比較すると回数が1.4回増加した。各学年とも平成30年度の数値が前年度より減っている。



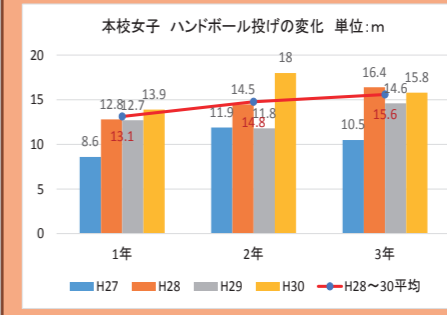
持久走
第1学年と第3学年の平均値を比較するとタイムが10.7秒短縮した。第1学年から第2学年でタイムの短縮が目立つ。



50m走
第1学年と第3学年の平均値を比較するとタイムが0.3秒短縮した。第1学年から第2学年でタイムの短縮が目立つ。

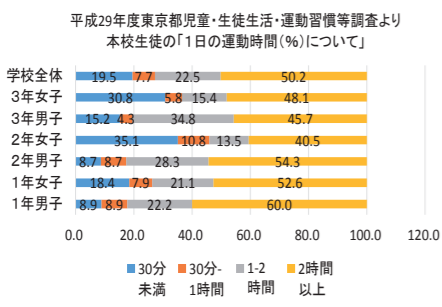


立ち幅とび
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが7.2cm伸びた。第1学年から第2学年で平均値で長さが5.5cm伸びた。

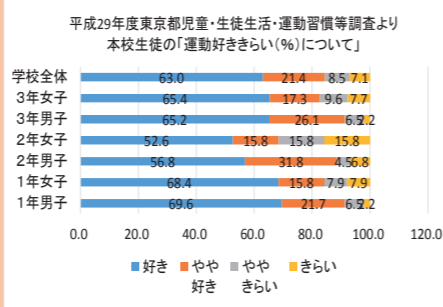


ハンドボール投げ
第1学年と第3学年の平均値を比較すると長さが2.5m伸びた。各学年とも平成30年度の数値が前年度から伸びた。

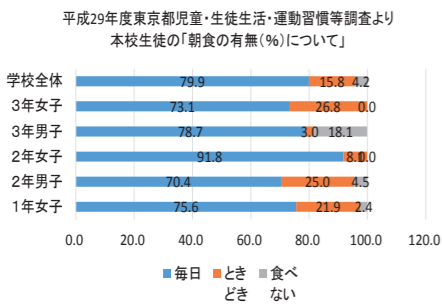
7 生活・運動習慣等調査の結果と分析 ～運動習慣の定着を図るためのチャレンジ～



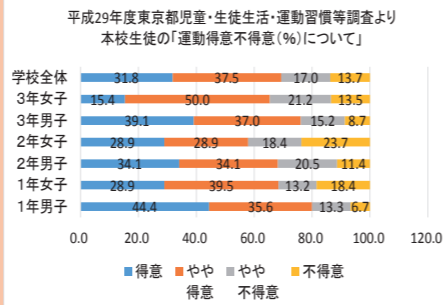
1日の運動時間
1日の運動時間で1時間以上の割合は学校全体で72.7%になった。第1学年男子は8割以上の生徒が1日に1時間以上の運動をしている。



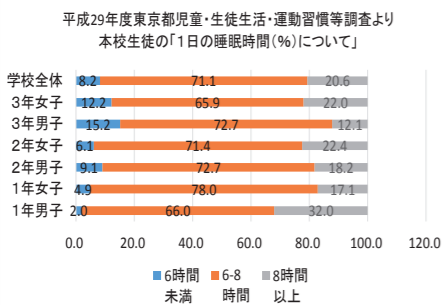
運動の好き嫌い
運動の好き嫌いでの肯定的意見の割合は学校全体で84.4%になった。どの学年も女子より男子の方が肯定的意見が多かった。



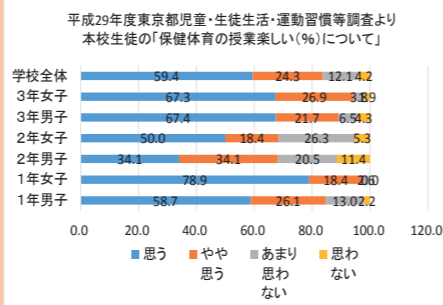
朝食の有無
朝食を毎日食べる生徒の割合は学校全体で79.9%になった。第2学年の女子は9割以上の生徒が毎日朝食を摂っている。



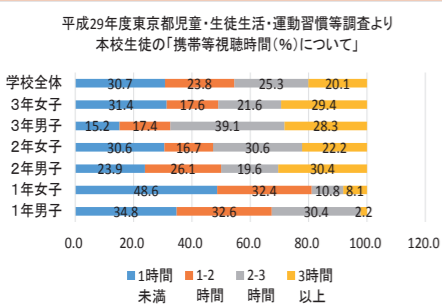
運動の得意不得意
運動の得意不得意で肯定的意見の割合は学校全体で69.3%になった。どの学年も女子より男子の方が肯定的意見が多かった。



1日の睡眠時間
1日の睡眠時間で6時間以上の割合は学校全体で91.7%になった。上級学年になるほど1日の睡眠時間が少ない。



保健体育の授業は楽しい
「保健体育の授業は楽しい」で肯定的意見の割合は83.7%になった。第1学年・第3学年で肯定的意見が多かった。



携帯等の視聴時間
携帯等の視聴時間で2時間以上の割合は学校全体で45.4%になった。上級学年になるほど視聴時間の割合が高い。



〔食育の指導〕
昼休みの歯磨き



保健体育(男子)の授業の様子



保健体育(女子)の授業の様子

8 体力向上を目指した特色ある取組 ～運動習慣の定着を図るためのチャレンジ～

● 運動会の特色ある取組

“On Your Marks! Set!”のイングリッシュコール
日本陸上競技連盟競技規則に合わせたスタート



運動会の種目にジャベリックスローを取り入れる。



オリンピック1500m走に挑戦
(2年生男子が100mずつ15人でつないで
オリンピック記録に挑む競技)



● オリンピック・パラリンピック教育推進校(アワード校)としての取組

オリンピック・ムーブス
(バブルサッカーの体験)



聖火リレー
(運動会開会式セレモニー)



パラリンピアンとの交流会
(義足ランナー 大西瞳さん講演会)



外国人アスリートとの交流会
(長距離ランナー サイラス・ジュイさんによる走り方教室)



北京オリンピック金メダリストとの交流会
(ソフトボール 佐藤理恵さん講演会)



パラリンピアンとの交流会
(車いすバスケットボール 森紀之さん講演会)



● その他の取組

部活動による体力向上の取組



保健体育科による小学生への走り方教室



特別支援学級の心と体の教室





〔保健体育科の具体的な取組〕

- ・授業規律の徹底（挨拶、服装、時間等の意識付け）
- ・体力向上を目指した体づくり運動の実施
- ・生徒の主体性を引き出す取組（自己評価表等の実施）
- ・運動に対して関心・意欲を高めるための授業実践
- ・アスリートや外部指導者を積極的に取り入れた授業
- ・運動に苦手意識のある生徒への指導（放課後の補習）
- ・オリンピック・パラリンピック教育に関連した取組（スポーツの見方、障害者理解のための体験活動等）
- ・小中が連携した取組（小中合同の研修会、保健体育科の小学生への指導等）
- ・研究授業等による教科の研鑽（校内研究、東京教師道場・東京研究員による研究）
- ・「食育」と結びつけた體（からだ）づくり
- ・味の素ナショナルトレーニングセンターの見学



〔成果〕

- ①体カテストで女子に関しては、多くの種目で全国平均の値に近づくことができた。
- ②体カテストでハンドボール投げにおいては、男女とも全国平均の値に近づくことができた。
- ③1日に1時間以上の運動をする生徒が8割以上になり、運動習慣の定着を図ることができた。
- ④運動に対して肯定的な意見が8割以上になり、生徒の運動に対する意識や意欲が高まった。
- ⑤アスリートの招致や外部機関と連携を図ったことで保健体育科の授業が充実した。
- ⑥運動の苦手意識のある生徒への個別指導を行ったことで、自己肯定感の育成を図ることができた。
- ⑦スポーツに対する意識が高まり、オリンピック・パラリンピック教育の推進を図ることができた。
- ⑧学校全体で研究したことにより、「体力向上」や「食育」に関する教職員の関心が高まった。

〔課題〕

- ①「持久力」においては、男女とも全国平均値よりも低い数値なので改善を図る。
- ②男子の体カテストは、多くの種目で全国平均値よりも低い数値なので改善を図る。
- ③スマートフォン等の視聴時間が増えつつあるので、家庭と連携した生活習慣の見直しを図る。
- ④生徒に「食育」に関する意識を高めさせ、怪我に強い頑丈な体づくりを図る必要がある。
- ⑤運動の苦手意識のある生徒に対して支援体制の充実を図る。



東大和市立第五中学校

郵便番号 〒203-0033
 住 所 東京都東大和市芋窪 5-1119
 電 話 042-561-0050
 F A X 042-590-7032
 電子メール hyama5c@jcom.zaq.ne.jp
 ホームページ <http://5.hyama.andteacher.jp/>
 最寄駅 多摩都市モノレール
 上北台駅下車 徒歩5分

