

第42回 横須賀市体力づくり実践研究発表会報告

報告者：林但、

1. 日時；2023年2月8日 15:00～16:45 場所；ヴェルクよこすか 大ホール
2. 主催；横須賀市教育委員会
3. 協賛；横須賀市小学校体育研究会、横須賀市中学校体育研究会
横須賀市スポーツ推進委員協議会、横須賀市体育協会、横須賀市スポーツ推進審議会
4. 目的；各学校が、本市児童生徒の健康の保持増進及び体力向上に関する施策を理解し、運動習慣の定着と生活習慣の改善を推進するために、研究委託校の発表、学識者の助言を通して、それぞれの実情や発達段階に応じて、家庭、地域と連携して取り組む。
5. 対象；市幼稚園・学校教職員（地域指導者含む）PTA、社会体育団体指導者など約100名。
6. 内容；(1)横須賀市委託研究校発表 池上小学校、田浦中学校
(2)令和4年度横須賀市体力・運動能力・生活習慣調査結果報告、各担当部会報告
(3)指導講評 日本女子体育大学教職アドバイザー（元高校校長）山田稔氏

7. 気づいたこと感じたこと・・・中止、書面開催などで3年ぶりの対面開催。

(1) 横須賀市委託研究校発表・・・2校ともR3年からの2年目。

*初めて横須賀総合高校生徒さんが全体司会を堂々と担当、部会の司会は中学校体育研究会。

<池上小学校の実践> 「子どもの健やかな体の育成」

～日常的・継続的な取り組みによる一人一人の健康の保持と体力の向上を目指して～

- ① 実態調査をすと思いっきり運動できないのでやりたい、食生活実践したいなどの声が多い。
- ② 上記を踏まえ研究主題『**子どもの健やかな体の育成**』と仮説として、運動環境を設定したり、自己の健康を見つめ直す機会を設けたりし、家庭と連携を取り、日常的・継続的な取り組みをしていくことで、児童一人一人が健康の保持増進と体力の向上に向けて主体的に行動する素地を作る。
- ③ 研究概要は運動と食・睡眠に関して、家庭との連携や日常的・継続的に行うなど取り組んでいく。
- ④ R3年度の具体的な取り組みとして、**運動作り**で「ケンケンパコート」壁を使って「ジャンプゾーン」や「ボール投げゾーン」が作られた。**食**では「給食1ロメモ」「給食マンガラート」や「食育コーナー」などが挙げられた。

R4年度の具体的な取り組みとして、運動作りで昨年からの継続（改善含む）の他「竹馬ゾーン」の設置、**食**では生活習慣も含め家庭との連携し実態や変容を把握できいろいろ成果があった。

具体的成果は、1)毎日運動をする児童が増えた。2)睡眠時間8時間以上の児童が増えた。3)組織的に持続可能な取り組みができ全職員が体力づくりに繋がった。

課題は、1)テレビやゲームなどスクリーンタイムを減らせなかった。2)生活習慣がなぜ大切か伝えきれないなどがある。

(2) <田浦中学校の実践> 「主体的な学びに向かう導入」

～ウォーミングアップからスリーアップを取り入れた授業改善～

- ① 設定理由は、田浦中学校の体力測定合計ポイント低下傾向で、R元年に比べ運動時間減少、肥満児増加、スクリーンタイム増加。今までの部活動・クラブ活動に頼る運動習慣ではなく、自ら継続的に運動、スポーツに親しむような運動習慣を身に付けさせたい。体育の授業以外での体力向上の取り組みが必要とされている中で、現在運動の機会が確保されてなるのが体育である。

- ② その体育の授業で運動が楽しいと感じることができれば、運動習慣が付き、体力が向上と考えたとのこと。毎回10分間、小中9年間（小中連携）で140時間。
- ③ 研究主題は主体的な学びへ向かう導入（ウォームアップからスリーアップを取り入れた授業改善）を小中9年間、船越小、田浦小、長浦小と連携して進める。
- ④ R3年度の主な取り組みは、スポーツリズムトレーニングの実践と小中上記3校との連携で小学校の先生と卒業生との交流や成果の確認と方向性の共有化。
- R4年度の主な取り組みは、前年の反省を踏まえ生徒同志の関わりを意識したスリーアップでモチベーションアップを重視。この取り組みには日本女子体育大学の指導を受けている。映像で一部紹介があったがこれは良いと感じた。
- 具体的な成果は、体育の授業が楽しいと感じる生徒増加。また、周りの人との関わりが苦手な生徒は減少。課題は、運動習慣の定着と運動を苦手とする生徒のスキルアップとしている。

(3) 令和4年度横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査結果（一部抜粋）について

この項目に一番関心があった。測定結果は今年度より外部委託から児童生徒がタブレット端末に入力する方法に変更になり遅れている。スポーツが好きや生活習慣に関する指標のみの報告があった。

① スポーツが好きは増加している。②1週間の運動時間が0分の人割合は中学生では増加。③朝食を食べない人は減少。④睡眠時間が6時間未満の児童は減少。

県内の取り組み事例が県教育委員会保健体育課のHPに紹介しているので見て欲しい。また、県体力向上キャラバン隊の派遣がある、希望校は申込んでほしいとの事。

(4) 指導講評・・・今までは講評であったが、今年度は指導がついている。

今までより的確で詳しく、2校の事例に対して学術論文や事例など交えて的確で分かりやすい内容であった。いくつか例を挙げれば、①親が子供に勧め子供も納得して取り組めば体力向上につながる。②先生が持っている有用な情報を学校内で共有化できる場所は速い、管理職の理解が重要。③苦手な児童生徒への言語教示（励ましの言葉）はタイミングや頻度、精度が大きく左右するなど。

8. 最後に

- (1)平成23年に協議会が連携し小学校の新体力測定員講習会を始めて以来、本報告会に都合をつけて出席しています。
- (2)今までと異なるところがあり今までに増してこの報告会に出席してよかったと感じました。その理由、
- ① 総合司会が横須賀総合高校生徒さん、聞きやすい声とスピードであった。
- ② 大学から指導も受けて学校ぐるみで共有化や取り組み、体育理論活用や保健分野と連携がされている。
- ③ 特に指導講評は的確でわかりやすい。
- (3)報告会で得た情報を活かしていきます。

以上