

研究主題

## 学校教育全体で取り組む 生徒の体力向上と健康教育



個別最適な学びを実現する授業の実践



スポーツライフの推進



健康な生活スタイルの確立

日時

令和7年1月24日(金)

次第

12:50～ 受付

13:20～ 公開授業

14:30～ 研究発表・講演

講演

生徒とともに取り組む  
これからの体力づくり



東京学芸大学  
副学長・教授 鈴木 聡 先生

所属  
専門  
経歴

国立大学法人 東京学芸大学 副学長・教授  
体育科教育学、教育心理学、教師教育  
「教師の成長における体育科授業研究の機能」  
を研究。文部科学省「小学校学習指導要領実  
施状況調査に関する調査研究」に関する結果  
分析委員会(体育(運動領域))委員、スポー  
ツ庁全国指導力向上研修会講師、中野区体力  
向上検討委員会委員等。小学校教員歴21年。

問い合わせ  
はこちら

中野区立中野中学校

☎ 03-3389-1471

<http://nk-nakano-j.a.la9.jp/>



## 学校教育目標



## 研究主題

# 学校教育全体で取り組む 生徒の体力向上と健康教育

## 目指す生徒像

### 知

幅広い教養を身に付け、生涯学び続けようとする生徒

### 徳

人権尊重の精神を理解し、社会の発展に寄与しようとする生徒

### 体

自他の生命を尊重し、**健康な生活を送ろうとする生徒**

## 研究仮説

生徒の体力向上や健康意識を高めるために、生徒の実態を把握しながら、各分科会や学校教育全体で取り組むことを確認した。その中でも、保健体育科を中心とした**個別最適な学びを実現する授業の実践**により一人ひとりに合った方法で力を伸ばす取組、専門的な外部人材と連携した**スポーツライフの推進**、栄養教育、食育、睡眠教育を中心とした**健康的な生活スタイルの確立**を図るための取組により、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質や能力を育成する。

## 具体的な手だて

### 個別最適な学びを実現する授業の実践

デジタルの活用により、**一人ひとりに合った方法**で力を伸ばす取組を充実



### スポーツライフの推進

運動習慣の確立・定着・改善を図るため、**外部人材と連携**した取組の充実



### 健康的な生活スタイルの確立

健康的な生活習慣を図るために、**講演や委員会活動**等による取組の充実



# 個別最適な学びを実現する授業の実践

## 【現状・課題】

- ①「保健体育の授業は楽しい」と回答する生徒を増やしたい
- ②「する」以外の関わりを「楽しい」と回答する生徒を増やしたい
- ③体力テスト（ハンドボール投げ）の記録を伸ばしたい

## 【仮説】

多様な関わりや活動機会の保証をすることで楽しさを実感することや、記録向上に繋がる。

## Practice 01 生徒を主語にした授業

### 生徒自身にあった学び方を選ぶ

数ある選択肢の中から、自分に合ったものを、自分で選び、自分のペースで実践することができる。「全員一緒」「同じ」ではない「自分だけ」の授業になることで、苦手な生徒も「できた」「わかった」を実感することができる。



Google Classroom で配信された動画資料から、自分に必要な動画を選択する。

## Practice 02 ICTの活用

### 文房具としてICTをつかう

ICTがあるからできること。活動や思考の幅が広がる。時間や場所を選ばない同時双方向の活動やクイズアプリを活用した全員参加型の活動など、一人ひとりが「自分事」として授業に参加することで、授業に取り組む姿勢や意欲をさらに高めることができる。



## Practice 03 学んだことを発信する

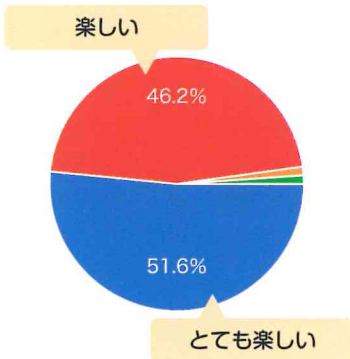
### 経験を発信することでさらに深い学びに

学んだこと、経験したことを自分の中だけで完結させるのではなく、他者に伝える・発信することでさらに学びを深めていく。オリジナリティあふれるプレゼンや映像コンテンツは、「学習記録」だけでなく「学習アイテム」として後輩たちにも引き継いでいく。

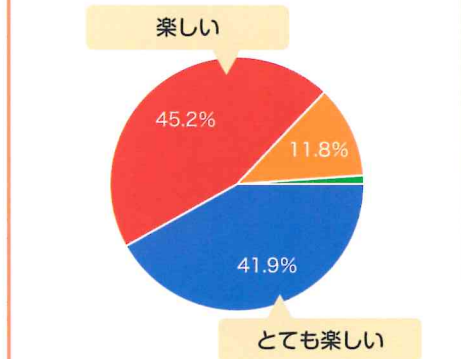


## Summary 生徒たちの声（令和6年11月）

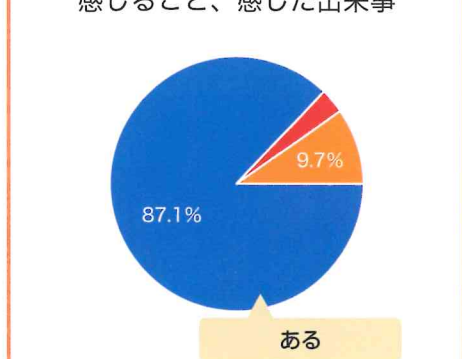
### 保健体育の授業は楽しい



### 「支える」の関わりについて



### 仲間存在に助けられたと感じること、感じた出来事



# スポーツライフの推進

【現状・課題】

- ①「週3日以上運動・スポーツをする」と回答する生徒を増やしたい
- ②日常の保健体育の授業以外でも、もっと生徒が運動やスポーツに取り組める時間を作りたい

【仮説】

保健体育の授業以外で取り組める運動を提案することで生徒の運動時間が増える

## Practice 01 外部人材を活用した取組

### 体育理論 体験型講演会

東京学芸大学 副学長 鈴木 聡 先生  
 ・「遊び」を題材にした体力向上や健康教育  
 ・学年の垣根を越えてのグループ討議

### 中野フィジカル・フィットネスラボ

放課後と部活動の間の時間に実施  
 ・東京学芸大学 鈴木 聡 研究室の学生さんによる  
 研究室考案の「ゆるスポDecO」の実践

### アスリートによる授業・講演

- ・元Vリーガー 大山 未希 さん
- ・元Jリーガー 加藤 大志 さん
- ・ランニングデザイナー 近藤 裕彰 さん
- ・元WBC日本代表監督 栗山 英樹 さん
- ・スポーツ庁長官 室伏 広治 さん



## Practice 02 生徒主体の企画

### 体育委員会の運動促進企画

- ・主に昼休みに実施
- ・9月～12月 4か月連続での企画運営
  - 9月…ドッジボール大会
  - 10月…体力測定
  - 11月…開放用具の追加
  - 12月…8の字縄跳び大会



## Summary 成果と今後の課題

週3日以上運動をする



- ・「中野フィジカル・フィットネスラボ」の参加者には3年生の割合も高く、部活動を引退した生徒にとっての運動の場として、とても有効であった。
- ・「月1日から3日」、「運動・スポーツをしない」という生徒もいるのが現状である。このような生徒の生活に、どのように運動を習慣付かせていくかが課題である。

# 健康的な生活スタイルの確立

【現状・課題】

栄養教育 … 朝食で摂取している食品数が少ない  
 食育 … 健全な食生活への意識が低い  
 睡眠教育 … 睡眠時間が推奨時間よりも短い

【仮説】

栄養教育 … 栄養学を学ぶことで食事に対する意識が高まる  
 食育 … 給食・委員会・体験活動等により食への関心が高まる  
 睡眠教育 … 講演会などの活動により生活スタイルへ意識が高まる

## Practice 01 家庭科の授業による栄養教育

### 体験活動による意識の改革

朝食や給食の献立表を分析したところ、生徒たちは給食の食品目の多さに驚いていた。給食には多くの食品がバランスよく入っていることを知り、食材に興味をもつことで残食が減った。

栄養士も授業に加わり、献立作りにも挑戦した。JAからゲストティーチャーを招き新鮮な野菜を試食した。夏休みには、家族とバランスの良い食事の献立を考え、料理をして家族で試食した感想を新聞にまとめる課題にも取り組んだ。



## Practice 02 委員会と給食指導による食育

### 多くの取組で食に興味をもたせる

〈健康委員会による活動〉

- ・健康委員会による各クラスの取組目標決め
- ・食欲体力向上週間で身体測定と豆つかみ競争
- ・苦手な食材克服メニューの考案

〈栄養士による活動〉

- ・その日の給食にあったテーマの動画の配信
- ・バイキング給食の実施
- ・食事を食べた量の記録
- ・トウモロコシの皮むき、枝豆のさやもぎ体験 など

## Practice 03 保健指導による睡眠教育

### 睡眠の大切さを学ぶための活動

〈生活リズム調査〉

- ・1年目…自分の生活スタイルを振り返る
- ・2年目…自分に合わせた取組目標を設定

〈外部の専門家による講演〉

- ・スリープマスターによる

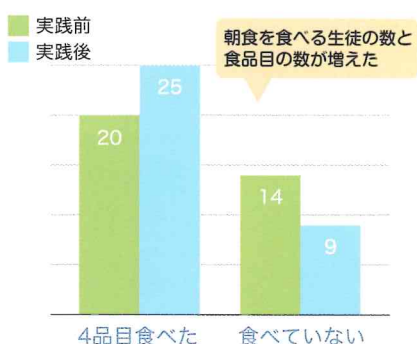
〈睡眠に関する保健指導の動画配信〉

- ・定期考査前には睡眠と記憶について、長期休業明けには睡眠のルーティーン作りなど、時期に合わせた内容

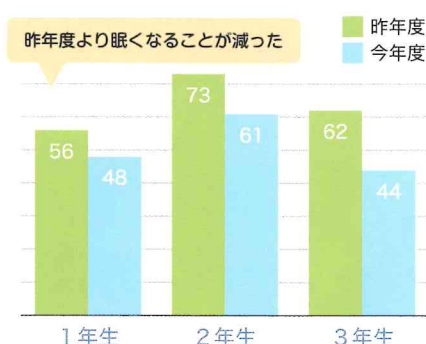


## Summary 調査結果からわかること (令和6年9月)

### 朝食調査



### 授業中に眠くなることがある



### 食や睡眠に対する意識づくり

- ・食や睡眠について関心をもたせ、生活改善の意識づけを行うことで生徒の生活スタイルに変化があった。
- ・食や睡眠は、今後も保護者、家庭と連携した取組が必要不可欠である。

# 成果と課題

## それぞれの成果と課題

第1分科会では、運動が苦手な生徒も自分の能力に合わせた運動をすることで、前向きに授業に取り組む姿が見られた。今後は個別最適な学びと協働的な学びのバランスを考えた授業の改善に努める。

第2分科会では、外部人材を活用することで、より専門的な運動機会が得られ、運動への関心が高まった。今後は、体育委員会を中心とした持続可能な運動機会の環境を整備していく。

第3分科会では、体力向上に食事や睡眠がいかに大切かを意識させることができた。次年度からは家庭との連携を図る取組をさらに実施し、健康な生活スタイルが定着していけるようにする。

## 持続可能な取組を充実させる

保健体育科の授業を中心に運動を楽しみながら、自らの体力を高めることができる習慣を身に付けること、食事や睡眠などの健康的な生活習慣の定着を目標として、これからも、運動やスポーツとの多様な関わりや様々な活動を通して、健康で活力に満ちた生活をデザインする資質や能力を育成できるように、学校教育全体で持続可能な取組を充実させていく。また、東京都教育委員会、中野区教育委員会、学校、保護者、外部人材等、多くの方々と連携し、子供たち一人ひとりの体力向上に向けた取組を一層推進していく。



## 本校の研究にご指導ご協力いただいた方々

- 東京学芸大学 副学長 鈴木 聡 様
- スポーツ庁長官 室伏 広治 様
- 元WBC日本代表監督 栗山 英樹 様
- 東京国際大学 准教授 木原 慎介 様
- 元Vリーガー 大山 未希 様
- 元Jリーガー 加藤 大志 様
- ランニングデザイナー 近藤 裕彰 様
- スリープマスター 内田 礼 様
- 笹本農園 笹本 善之 様



**「中野フィジカル・フィットネ斯拉ボ」**

放課後の体育館で大学生と運動しよう！！  
参加者募集！！

<p>第1回、第2回の活動日</p> <p><b>2024年</b> 10月9日・11月20日 水曜日 15:00～16:00</p> <p>趣意</p> <p>私たちは、東京学芸大学で教育者として働く大学生、大学院生です。特に、授業で運動について学んでいます。本日の活動は、一緒に勉強で頑張ってください。是非とも参加していただき、運動の楽しさを味わってください。また、運動が苦手な人も無理なく参加できます。楽しみながら自分の体力向上を目指しましょう！！</p> <p>活動の流れ</p> <p>＜基本例＞以下のようになっています</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合、挨拶、本日のメニュー紹介</li> <li>2. 準備運動、ストレッチ</li> <li>3. 活動1、2、3</li> <li>4. 休憩、中絶、体調確認の時間</li> <li>5. 活動3、4をしていきます</li> <li>6. ツールダウ</li> <li>7. 解散</li> </ol>	<p>対象・場所</p> <p>募集対象：大学生 場所：体育館 持ち物はありません。 服装でも運動でもOK！</p> <p>内容（予定）</p> <p><b>10月9日（水）</b> <b>11月20日（水）</b> ゆるスポーツDeCo 「RUNビッグキープ」 「ようかいランドリー」 「ひまわりストレッチ」 その他（予定） ゆるなスポーツDeCoは、誰でも参加し、負けても楽しいスポーツです。</p> <p style="text-align: right;">Tokyo Gakugei University 〒164-0001 東京都中野区中野4丁目1番3号 TEL: 03-3389-1471 FAX: 03-3389-1472</p>
---	---

## 中野区立中野中学校

〒164-0001 東京都 中野区 中野4丁目12番3号  
TEL : 03-3389-1471  
FAX : 03-3389-1472

アクセス：JR中央線・総武線 東京メトロ東西線  
「中野」駅北口から徒歩10分  
西武新宿線 野方駅・中野駅から関東バス乗車  
「東京警察病院北門前」下車1分

### アクセス



〒164-0001 東京都 中野区 中野4丁目12番3号