

平成 2 8 ・ 2 9 ・ 3 0 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

研究報告書

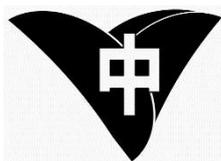


研究主題

いつでも、どこでも、気軽に楽しく体力向上
～運動嫌いをなくし、進んで取り組む生徒の育成～

3年間の目標

体力テストにおいて、本校の平均値を全ての項目で
東京都の平均値より上回る



平成 3 0 年 1 1 月 1 日

福生市立福生第二中学校

1 はじめに

校長 小出 宏

本校は、東京都教育委員会「スーパーアクティブスクール」の指定を受け、平成28年度より3年間にわたり研究に取り組んでまいりました。

今回の取組の底流には、中学校3年間の学習活動を通して、生徒一人一人が体力を維持し健康に過ごそうとする気持ちを生涯にわたり持ち続けていってほしい、という願いがあります。このことは、我が国の平均寿命が延び、世界有数の長寿国になったことが背景にあることは言うまでもありません。高齢期になっても生き生きと暮らすことができるように、心身ともに健康に過ごそうとする姿勢・態度を、成長著しい中学生の時期に身に付けさせたいと考え、取り組んでまいりました。

「スーパーアクティブスクール」3年間の実践では、運動が苦手であったり好きではない生徒であっても気軽に継続して取り組める運動を体験させ、体を動かすことの楽しさを感じ取らせたり、食事・睡眠といった健康の基盤となる要素についての学習プログラムを実施したりするなどの取組を行ってきました。

このたびは3年間の研究成果を発表する機会をいただき、大変光栄に思います。これまで本研究の推進にご尽力賜りました講師の先生方、また、ご支援を賜りました東京都教育委員会、福生市教育委員会の皆様に心から感謝申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

2 学校の概要

福生市は、東京駅から西へ約40kmの位置にあり、市の西端には多摩川が流れ、北東部には米軍横田基地が隣接し、異国情緒溢れる街である。本校は、福生市の北部を学区とし、人権尊重の精神に基づき、創造性に満ち、心身の向上を目指して、他と協力できる個性豊かな実践力のある人間を育成することを目指し、「豊かな心と知性を養う」「勤労意欲と責任感を培う」「強い意志と体力を育てる」という学校教育目標のもと、年間を通して様々な教育活動を行っている。また、「強い意志と体力を育てる」ために、健康・安全教育の推進と体育的活動・部活動の活性化に取り組んでいる。さらに、本校の特色ある教育活動としては、体育大会、合唱コンクールによる愛校心の育成やスーパーアクティブスクールとしての体力向上を図る取組等が挙げられる。

平成30年度の全校生徒は406名（男子205名、女子201名）であり、各学年4学級と年々小規模化している。学区には3つの小学校があり、市の教育研究会では、小中の連携として様々な教育活動を9年間の継続した取組として推進している。

3 生徒の運動面での実態

平成25年度から平成27年度までの3年間の体力テストの結果を見ると、男子では「握力」以外の項目で東京都の平均値よりも下回っていた。また、女子では持久走、20mシャトルラン、50m走が、東京都の平均値よりも下回っていた。

平成28年度当初に行った運動に関する意識調査では、「運動が好き（とても好き・まあ好き）」と答える生徒は全校の79.7%（男子84.8%、女子74.6%）であった。

平成29年度の運動部や地域スポーツクラブへ所属している生徒は、全校の56.3%（男子65.0%、女子47.6%）を占め、それぞれの専門種目のトレーニングに励んでいる。

本研究に取り組むことで、運動部（校内外）に属さない生徒も含めて全校生徒が日常的に運動に親しむ環境を整備したい。

4 主題設定の理由

中学校3年間だけのトレーニングに終わらず、卒業後も年齢や環境に関係なく、また特別な器具や設備を必要としないで、誰もが「いつでも、どこでも、気軽に楽しく取り組める運動」を経験させ、体力を維持し、健康に過ごすことの大切さを学ばせることが重要であると考えた。

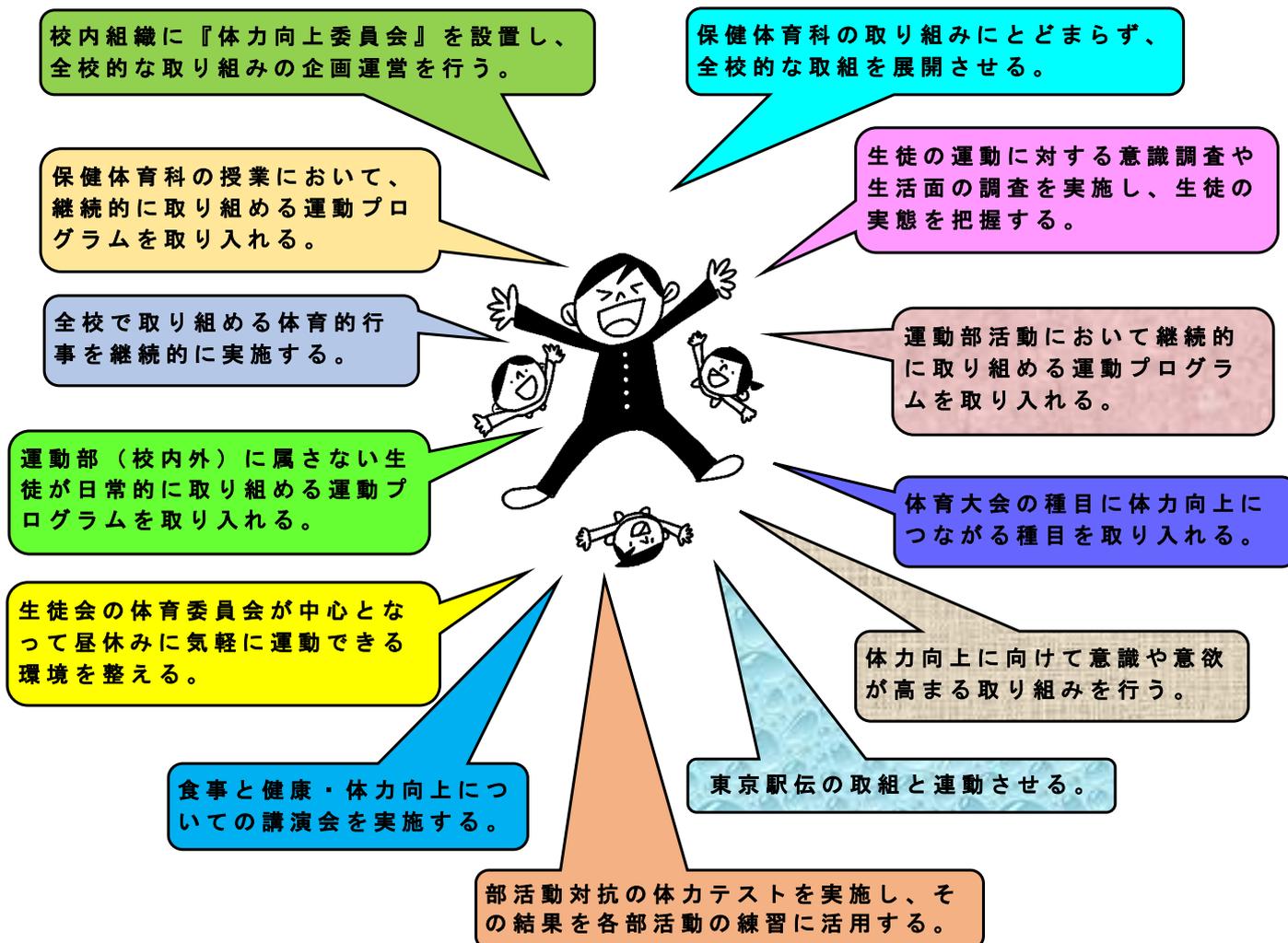
5 3年間の目標

『体力テストにおいて、本校の平均値を全ての項目で東京都の平均値より上回る』

6 具体的な取組目標値

- 前年度からの伸び率110%（全項目）を目指す。
- 意識調査で「運動が好き」と答える生徒を全校の90%以上にする。
- 意識調査で「運動が嫌い」「好きとは思えない」と答える生徒を全校の10%以下にする。

7 体力向上策



8 目標達成のために取り入れた主となる運動

体力を向上させるために考えた策を実行していくうえで、主として『なわとび』を取り入れた。『なわとび』は、①ゆっくり跳び続ければ「粘り強さ（筋持久力や全身持久力）」、②素早くまたは高く跳べば「力強さ（筋力や瞬発力）」、③技を克服するためには「巧みさ（調整力や柔軟性）」など『体力の3要素』を高めることができる。また、自分に合った時間や技を設定して取り組めることや、成し遂げたときの達成感を感じたり、相手と競い合ったり、仲間と交流する楽しさを感じたりすることもできる。

『なわとび』が体力向上や運動の楽しさに繋がることを体得し、生涯にわたって運動に親しむ習慣を身に付けさせたい。

9 3年間の取組状況

(1) ロープスキッピング・チャンピオンシップ (R S C)

「短縄による連続跳び」で勝敗を競う。

一斉に跳び始めて最後の1人または20分経過時点で終了となる。

個人の部は学年間わず男女各6位までを入賞とし、団体の部は学年男女を問わず上位20位までの人数で上位5クラスが入賞、部活動は上位三つの部活が入賞となる。

平成28年度から年2回（6月・11月）実施し、今回で6回目となる。回を重ねる毎に、10分以上跳び続ける生徒や20分間跳び続ける生徒の人数が増えてきた。



(2) なわとび検定

「東京都体力向上努力月間」に合わせて、10月から1ヶ月間、保健体育（実技）の授業で「なわとび検定」を実施している。検定は20種目あり、難易度は様々で、練習を積み重ねることで多くの生徒が10種目以上達成（10回跳ぶと合格）することができた。

年々意欲的に挑戦する生徒が増え、20種目を達成する生徒が増えてきた。

検定種目

両足とび (前・後ろ)	かけ足とび (前・後ろ)
片足とび (前)	じゃんけんとび (前)
かえしとび (前)	サイドクロス (前)
クロスフット (前)	スイングキック (前)
あやとび (前・後ろ)	交差とび (前・後ろ)
二重とび (前・後ろ)	あや二重とび (前・後ろ)
交差二重とび (前・後ろ)	

(3) 体育大会に取り入れた種目

① 大玉おくり

3学年縦割りクラスの色別対抗で大玉を頭上で運んでいく。肩関節を主に使う全身運動で、みんなで協力して楽しく競技を行うことができる。



② 玉入れ

各学年男女ごとに選出された5～6名の選手が的に向かって玉を投げ入れる。走ることが苦手な生徒が選手になることが多く、的から外れても楽しく投力を向上させることができる。

③ 障害物競走

障害物に、握力やジャンプ力、投力等が向上する内容を取り入れた。運動が得意でない生徒が選手になることが多いが、練習時には意欲的に取り組んでいた。



ラケットに乗せたボールを運ぶ。



麻袋に入って跳びはねながら進む。



風船を肩より上で叩きながら進む。

(4) なわとび教室

平成29年度に、世界ロープスキッピング選手権大会6位、シルク・ドゥ・ソレイユ出演等の経歴を持つ粕尾将一さんによる「なわとび」の演技と体験教室を実施した。どちらも生徒が興味をもち楽しめる内容であった。後日アンケートを行った結果、全校の84.9%の生徒が「なわとび教室を受けて運動に楽しさを感じた」と答えた。

平成30年度は、ダブルダッチ教室を行い、大盛況であった。



(5) スポーツ栄養学講座

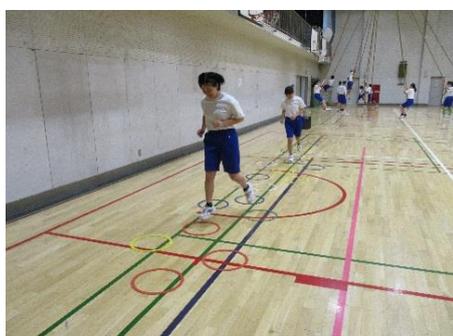
平成29年度は、第3学年を対象に『試合に勝つためのからだづくり』について市内の小学校栄養教諭が授業を行った。運動部や地域スポーツクラブに所属している生徒にとっては特に興味ある内容であった。

平成30年度は全校生徒対象に『中学生に適切な睡眠と栄養の摂り方について』の授業を行い、日頃の生活習慣を見直す機会となった。



(6) 体づくり運動での体力向上プログラム

体づくり運動の「体力を高める運動」として「ろくぼく移動」、「ターザン（登り綱のぶら下がり）」、「ダブルダッチ」、「タグ取り」、「シーソー」、「ケンパ」、「ヴォータックスフットボール投げ」など、体力を向上させる運動を組み合わせ、テンポの良い音楽を流しながら楽しく取り組んだ。



(7) 運動部活動での体力向上プログラムの実施

各運動部の活動は活発であり、どの部も日常のトレーニングに「体力向上」を意識した練習メニューを組み込むようにした。また、3月には「パワーアップ・チャンピオンシップ（PUC）」と称する部活動対抗の「体力テスト」を実施している。

10 3年間の取組成果と課題

(1) 体力テストにおいて、本校の平均値を全ての項目で東京都の平均値より上回る。

《資料1》 平成27年度から平成30年度までの体力テスト結果（上段：本校、下段：東京都）

男子	実施年度	第1学年	第2学年	第3学年
握力	H27	23.7〇	29.7〇	33.8〇
		23.1	28.4	33.6
	H28	25.0〇	30.4〇	35.1〇
		23.3	28.6	33.6
H29	26.4〇	29.4〇	35.6〇	
	23.4	28.6	33.7	
H30	25.9〇	30.6〇	34.2〇	
	23.4	28.6	33.6	
上体起こし	H27	24.1〇	26.8	30.1〇
		23.8	27.0	29.5
	H28	23.1	29.0〇	29.0
		24.3	27.3	29.5
H29	26.0〇	26.5	31.4〇	
	24.2	27.6	29.8	
H30	24.5〇	29.3〇	29.9〇	
	24.3	27.4	29.7	
長座体前屈	H27	36.2	44.8〇	42.6
		37.6	41.1	44.8
	H28	43.0〇	42.3〇	47.2〇
		37.9	41.6	45.1
H29	40.9〇	45.3〇	46.9〇	
	38.1	42.2	45.6	
H30	43.5〇	45.4〇	48.3〇	
	38.6	42.1	46.0	
反復横とび	H27	46.6	50.7	53.0
		48.4	51.5	54.2
	H28	47.7	52.0	51.0
		49.2	52.2	54.9
H29	47.1	50.6	54.1	
	49.2	52.4	55.0	
H30	50.6〇	51.6	53.0	
	49.3	52.4	55.2	
持久走	H27	450.0	400.0	390.0
		427.0	389.1	372.9
	H28	434.1	390.3	384.0
		425.0	384.0	373.0
H29	422.4〇	381.7〇	397.4	
	425.9	385.4	374.1	
H30	425.9〇	401.1	380.2	
	427.9	386.8	375.7	
20mシャトルラン	H27	63.2	77.7	83.9
		66.8	83.0	90.0
	H28	63.4	77.9	85.6
		69.4	83.8	91.7
H29	71.5〇	80.2	83.4	
	69.4	83.2	90.7	
H30	64.3	79.1	83.0	
	68.7	83.2	91.4	
50m走	H27	8.5〇	8.2	7.9
		8.6	8.0	7.6
	H28	8.3〇	7.8〇	7.5〇
		8.5	7.9	7.6
H29	8.3〇	7.8〇	7.4〇	
	8.5	7.9	7.6	
H30	8.3〇	7.7〇	7.4〇	
	8.6	7.9	7.5	

女子	実施年度	第1学年	第2学年	第3学年
握力	H27	22.3〇	25.5〇	24.9〇
		21.2	23.4	24.6
	H28	22.6〇	24.5〇	25.6〇
		21.4	23.5	24.8
H29	23.5〇	25.2〇	26.8〇	
	21.5	23.5	24.7	
H30	22.9〇	25.4〇	26.8〇	
	21.5	23.6	24.8	
上体起こし	H27	21.5〇	24.7〇	25.0〇
		20.7	23.2	24.2
	H28	23.4〇	25.2〇	26.3〇
		21.4	23.6	24.5
H29	22.0〇	25.4〇	27.5〇	
	21.8	24.1	24.9	
H30	21.8	25.7〇	27.5〇	
	22.0	24.3	25.3	
長座体前屈	H27	41.6	47.1〇	46.8〇
		42.0	44.2	45.9
	H28	49.5〇	45.5〇	48.6〇
		42.3	44.5	46.3
H29	43.0〇	49.4〇	49.9〇	
	42.6	44.9	46.5	
H30	44.7〇	49.6〇	51.7〇	
	43.1	45.2	47.0	
反復横とび	H27	44.0	46.8〇	46.7
		44.5	46.1	46.7
	H28	47.6〇	47.1〇	46.0
		45.6	46.8	47.5
H29	46.3〇	47.0	48.5〇	
	45.8	47.1	47.6	
H30	46.5〇	48.5〇	49.8〇	
	46.2	47.4	48.0	
持久走	H27	320.0	300.0	300.0
		306.9	290.2	290.2
	H28	295.1〇	286.1〇	287.1〇
		303.0	287.0	290.0
H29	291.3〇	279.4〇	284.8〇	
	301.9	286.4	289.6	
H30	299.4〇	285.8〇	288.1〇	
	302.7	286.1	288.4	
20mシャトルラン	H27	44.7	54.7	52.5
		48.3	55.3	55.6
	H28	52.1〇	52.9	55.0
		51.0	57.5	57.1
H29	49.9	61.8〇	54.9	
	52.3	57.5	57.3	
H30	48.6	56.2	59.6〇	
	52.0	58.5	58.4	
50m走	H27	9.2	9.0	8.9
		9.1	8.8	8.7
	H28	8.8〇	8.5〇	8.7
		9.1	8.8	8.7
H29	8.9〇	8.6〇	8.5〇	
	9.0	8.8	8.7	
H30	8.8〇	8.5〇	8.5〇	
	9.0	8.8	8.7	

立ち幅とび	H27	173.2	185.1	190.5
		175.7	192.0	206.5
	H28	178.2○	194.1○	207.5
		177.4	194.0	208.4
	H29	174.8	194.6○	209.4○
		177.4	194.2	208.6
H30	176.3	201.1○	215.4○	
	178.8	195.4	209.6	
ハンドボール 投げ	H27	16.8	19.3	22.1
		17.3	20.1	22.8
	H28	18.8○	21.9○	24.1○
		17.5	20.2	22.8
	H29	20.1○	21.7○	25.2○
		17.5	20.3	22.9
H30	19.2○	22.6○	22.5	
	17.6	20.4	23.0	
総合得点	H27	31.7	39.1	40.5
		32.0	40.1	47.1
	H28	34.5○	43.0○	47.4
		32.9	41.0	47.7
	H29	35.8○	41.5○	50.9○
		32.9	41.2	47.9
H30	35.8○	44.5○	48.5○	
	33.1	41.3	48.2	

立ち幅とび	H27	158.2	164.1	157.2
		160.0	164.9	167.7
	H28	170.2○	172.4○	171.7○
		162.8	167.2	170.0
	H29	172.4○	178.7○	177.5○
		163.6	168.3	170.0
H30	165.6○	179.7○	181.9○	
	165.3	169.8	171.6	
ハンドボール 投げ	H27	11.0○	12.5○	13.9○
		10.8	12.2	13.0
	H28	12.2○	13.9○	14.6○
		11.0	12.3	13.2
	H29	13.2○	14.0○	15.7○
		11.1	12.5	13.3
H30	12.0○	14.1○	14.2○	
	11.2	12.6	13.5	
総合得点	H27	42.3○	49.2○	46.0
		42.0	47.5	49.8
	H28	49.7○	52.2○	51.8○
		43.5	48.5	50.7
	H29	48.3○	54.0○	56.7○
		44.1	49.1	51.0
H30	47.0○	55.0○	56.7○	
	44.6	49.6	51.8	

※各項目の左上から斜め右下に学年が進級している。 ※○は都平均を上回るもの。

(例：H27の1年生は、H28の2年生、H29の3年生へと進級している。)

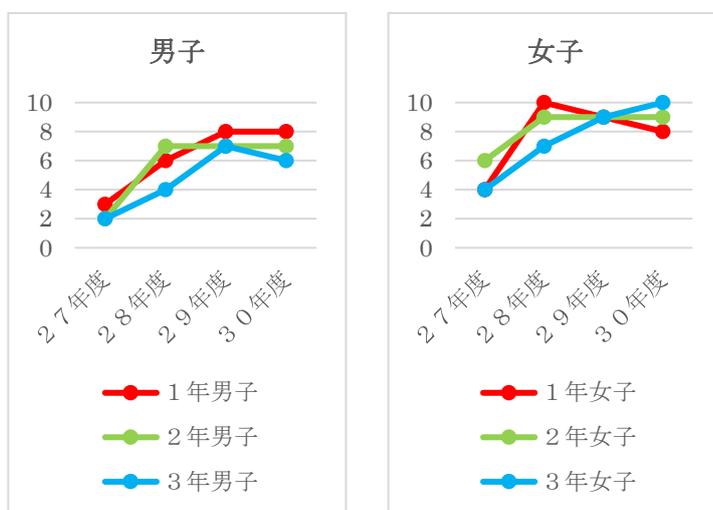
成果

平成27年度と比べ、学年男女を問わず、3年間で東京都の平均値を上回る項目が増えた。項目別にみると、男子では「握力、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、総合得点」において取組の成果が表れた。また、女子では「握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、総合得点」において取組の成果が表れた。特に、男子では「握力、長座体前屈」、女子では「握力、長座体前屈、持久走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、総合得点」において、3年間全ての学年で東京都の平均値を上回ることができた。(資料1・2)

課題

男子では「反復横とび、持久走、20mシャトルラン」が、女子では「20mシャトルラン」が、東京都の平均値を上回る学年が少なかった。特に、「20mシャトルラン」は男女とも3年間で東京都の平均値をほとんど上回ることができなかつた。単純な内容を何度も繰り返して行う運動に対して対応できない生徒が多いので、往復走等の方向転換を意識した運動プログラムの工夫が必要となる。

《資料2》東京都の平均値を上回った項目数(単位：個)



(2) 体力テストにおいて、前年度からの伸び率110%以上を目指す。

《資料3》 前年度からの伸び率

		男 子		女 子	
		1年→2年	2年→3年	1年→2年	2年→3年
握力	H27→H28	128.3	118.2	109.9	100.4
	H28→H29	117.6	117.1	111.5	109.4
	H29→H30	115.9	116.3	108.1	105.0
上体起こし	H27→H28	120.3	108.2	117.2	106.5
	H28→H29	114.7	108.3	108.5	109.1
	H29→H30	109.6	107.9	115.9	108.3
長座体前屈	H27→H28	116.9	105.4	109.4	103.2
	H28→H29	105.3	110.9	99.8	109.7
	H29→H30	110.0	106.6	114.0	104.7
反復横とび	H27→H28	111.6	100.6	107.0	98.3
	H28→H29	106.1	104.0	98.7	103.0
	H29→H30	108.9	110.0	103.4	106.8
持久走	H27→H28	115.3	104.2	111.8	104.5
	H28→H29	113.7	98.2	105.6	100.5
	H29→H30	101.7	100.4	101.9	100.4
20mシャトルラン	H27→H28	123.3	110.2	118.3	100.5
	H28→H29	126.5	107.1	118.6	103.8
	H29→H30	108.0	103.0	112.6	96.4
50m走	H27→H28	109.0	109.3	108.2	103.4
	H28→H29	106.4	105.4	102.3	100.0
	H29→H30	106.4	102.6	104.7	101.2
立ち幅とび	H27→H28	112.0	112.1	109.0	104.6
	H28→H29	109.2	107.9	105.0	103.0
	H29→H30	114.8	106.9	104.2	102.0
ハンドボール投げ	H27→H28	130.4	124.9	126.4	116.8
	H28→H29	115.4	115.1	114.8	112.9
	H29→H30	111.4	103.7	106.8	101.4
総合得点	H27→H28	135.6	121.2	123.4	105.3
	H28→H29	120.3	118.4	108.7	108.6
	H29→H30	122.9	111.3	112.6	105.6

成 果

男女ともに第1学年から第2学年にかけて、多くの項目において前年度からの伸び率が110%以上となった。男子では「握力、ハンドボール投げ、総合得点」が、女子では「20mシャトルラン」が顕著であり、特に男子の「握力、総合得点」は、全ての年度・学年において伸び率110%を達成した。(資料3)

課 題

男女ともに第2学年から第3学年にかけて、伸び率が110%を超えない項目が目立った。男子では「上体起こし、50m走」が、女子では「ハンドボール投げ」を除いた全ての項目が伸び率110%を超えることができなかった。特に、男子では「50m走」が、女子では「反復横とび、50m走、立ち幅跳び」が全ての年度・学年において1度も伸び率110%を超えることができなかった。

第2学年から第3学年にかけて伸び悩む理由の一つとして、第1学年から第2学年にかけて大きく伸びてしまっていることが考えられるが、さらに瞬発力や敏しょう性を高める運動プログラムの工夫が必要となる。

(3) 「運動が好き(とても好き・まあ好き)」と答える生徒を全校の90%以上にする。

成 果

平成30年7月に実施した運動に関する意識調査の結果、第1学年男子と第2学年男子が「運動が好き(とても好き・まあ好き)」と答える生徒の割合が90%を超えたことで、全校男子の割合は90.2%となった。また、女子では第2、第3学年の割合が80%を超えたことで全校女子の割合が82.4%となった。

全校の86.3%が運動が好き(とても好き・まあ好き)と答えているように保健体育(実技)の授業や運動部活動に積極的に参加する生徒が増えた。(資料4)

課 題

「運動が好き(とても好き・まあ好き)」と答える生徒の割合が、第3学年男子は83.6%と第1、第2学年男子に比べて低く、第1学年女子は80%に達しなかった。発達段階や性別に応じた達成感の違いを踏まえて、学年・男女別に取り組める運動も取り入れていく必要がある。

(4) 「運動が嫌い(嫌い・好きとは思えない)」と答える生徒を全校の10%以下にする。

成 果

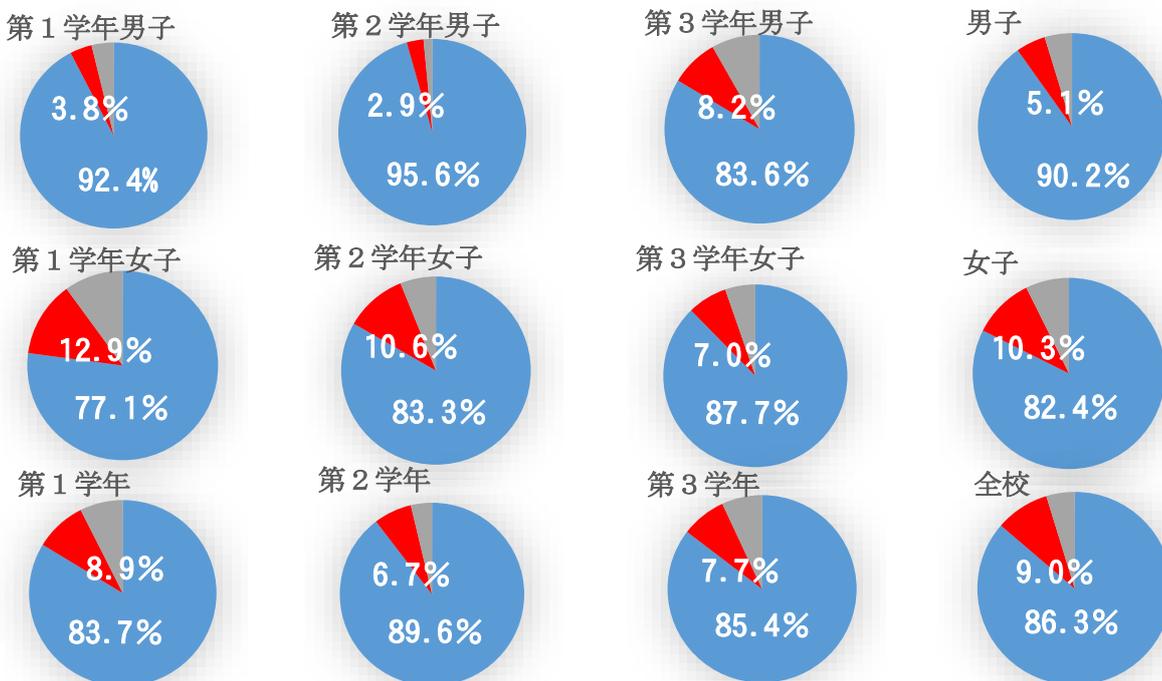
平成30年7月に実施した運動に関する意識調査の結果では、「運動が嫌い(嫌い・好きとは思えない)」と答える生徒の割合は全校の9.0%で、3年間の取組目標値である10%以下となり、目標を達成することができた。(資料4)

課 題

各学年男女別に見ると、第1、第2学年女子が「運動が嫌い(嫌い・好きとは思えない)」と答える生徒の割合が10%を超えたことで、全校女子の割合が10.3%となった。全校生徒の割合で見れば目標は達成したものの、女子だけで見ると達成できていない。今後は女子が取り組みやすい運動を取り入れていく必要がある。

- とても好き・まあ好き
- 嫌い・好きとは思えない
- どちらとも思えない

《資料4》 運動をする(行う)ことが好きですか嫌いですか。



1 1 まとめ

平成28年度に東京都教育委員会の指定を受けて『スーパーアクティブスクール』として3年間様々な場面で体力向上策を考え、取り組んできた。年度により入学時の生徒の体力（平均値）が異なるため、必ずしも年々向上していくとは限らないが、体力テストの結果から、多くの種目で向上している傾向が見られた。

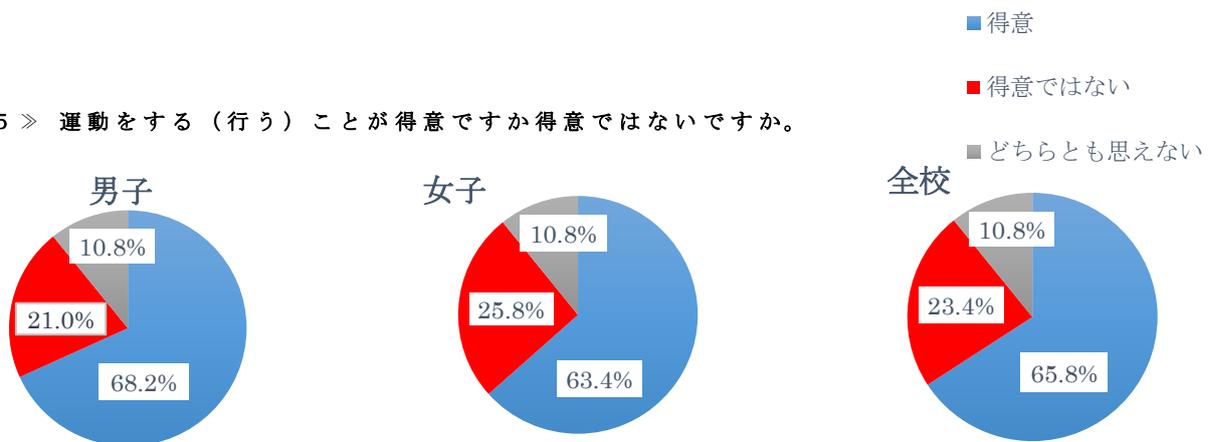
「運動に関する意識調査」（平成30年7月実施）からみると、全校の23.4%（男子21.0%、女子25.8%）の生徒が「運動をする（行う）ことが得意ではない」と答えるものの、「運動が嫌い（嫌い・好きとは思えない）」と答える生徒は全校の9.0%（男子5.1%、女子10.3%）であり、運動が得意ではなくても嫌がらずに取り組む生徒が多いことが分かった。（資料5）

また、「体力テストの総合評価」と「運動の好き・嫌い」との関係から見ると、総合評価Aの生徒の中には「運動が嫌い」と答える生徒はいないが、総合評価Eの生徒の中には、全体の4.6%の生徒が「運動が好き」と答えた。（資料6）

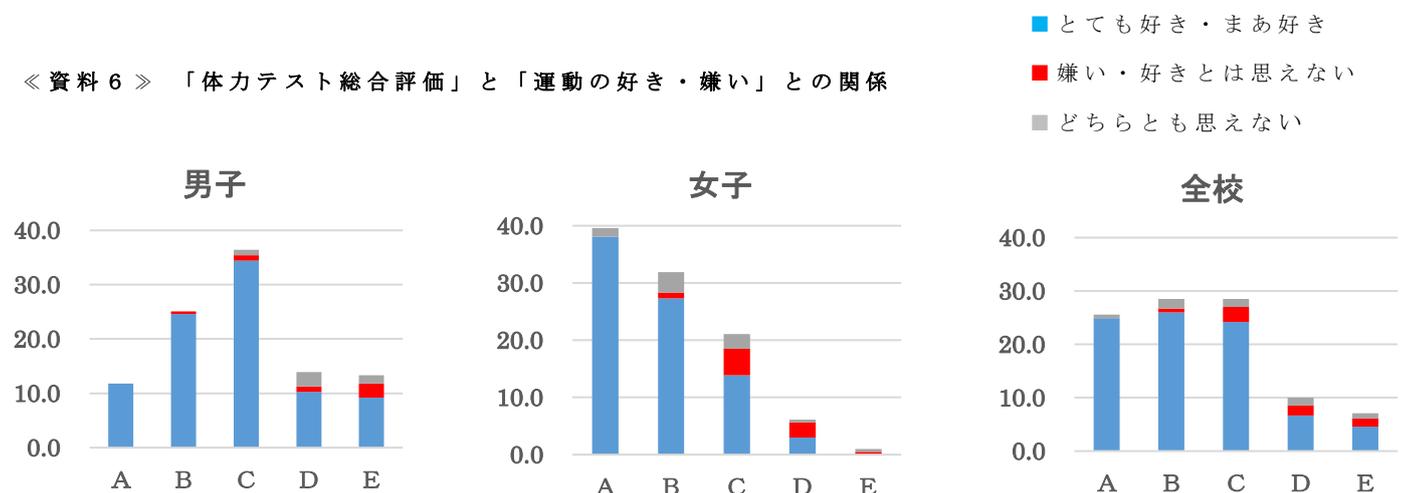
平成28・29年度に取り組んだ反省から平成30年度は「運動が得意・好き」な生徒だけではなく、「運動が得意ではない・好きとは思えない」と答える生徒の人数を減らすことを重点に、誰でも気軽に「運動に親しめる環境」を工夫してきた。

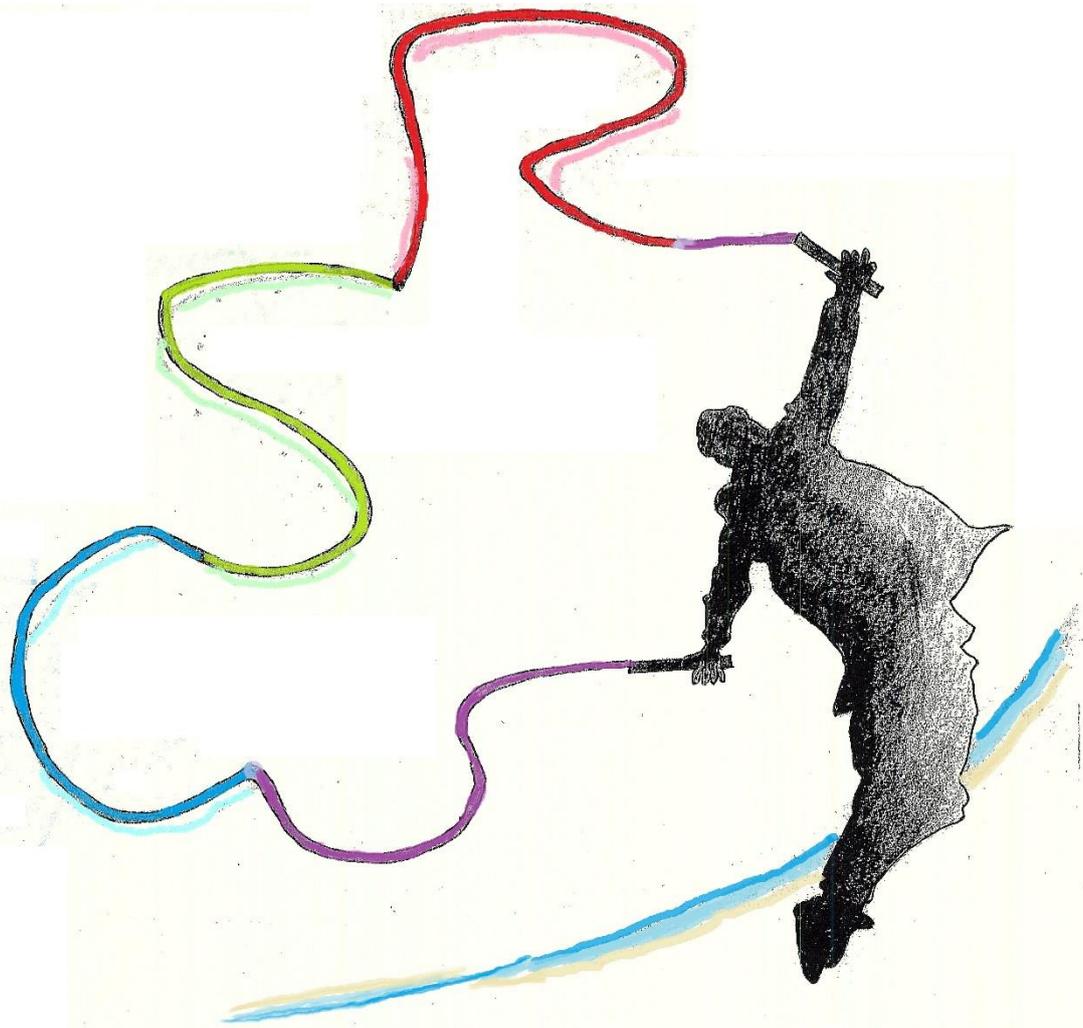
平成31年度以降は、この3年間に培った体力向上策を継続させながら、さらに生徒の実態を踏まえた取組を工夫する必要がある。

《資料5》 運動をする（行う）ことが得意ですか得意ではないですか。



《資料6》 「体力テスト総合評価」と「運動の好き・嫌い」との関係





ロープ スキッピング チャンピオンシップ
Rope Skipping Championship

福生第二中学校「ロープスキッピング・チャンピオンシップ」ロゴ