

学校力を高めるための校内研修

名寄市教育改善プロジェクト委員会
校内研修(研究)の充実に関する研究グループ

1 研究内容

- (1) 校内研修の充実に関すること
- (2) 計画研修等の充実に関すること
- (3) 教育関係機関との連携に関すること

2 研究内容の具体化

〈市内各校の取組を・①【ひろげる】・②【ふかめる】・③【つなげる】〉

今年度の重点 研修成果をミドルリーダーや一般の会員に広げ、資質の向上を図る。

- (1) 「校内研修」班～「校内研修」を軸とした資質向上の取組
… 交流, 拡充できる仕組みづくり
 - ① 校内研究推進のQ&A等の資料を活用した資質向上に関わる活動 ① ② ③
(主題設定の方法, 年次計画の作り方, 有意義な校内研修のもち方 等)
 - ② 「学校力向上総合事業」の活用 ① ②
(学校力向上アドバイザーによる講演会の周知・集約・運営, 研修機会の紹介 等)
 - ③ 「初任者研修」等の効果的なもち方と活用 ②
(各学校担当者の情報交流, 指導への活用, 一般教職員向け研修への活用 等)
 - ④ 「道徳」の研修推進 ②
 - ⑤ その他
- (2) 「保健体育」班～「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果分析及び児童生徒の体力等の課題を克服するための効果的な指導のあり方を追究
 - ① 「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果分析 ① ②
 - ② 児童生徒の体力等の課題把握 ① ②
 - ③ 課題克服のための効果的な指導のあり方を追究 ③
 - ④ その他

3 研究内容の重点化・研究計画

平成24年度	平成25年度	平成26年度
◎校内研究推進のQ&A等の資料を活用した資質向上に関わる活動 資料の作成と啓発 ◎学校力向上に関する総合実践事業と連携した取組(3)～(3) ・学校力向上アドバイザーによる講演会の周知・集約・運営, 研修機会の紹介 ○校内研修の紹介・発信 (研究会, 授業研の日時, 外部講師の講演日時等の紹介, 資料収集等) ・調査, 集約・紹介一覧配付 ○初任者研修の活用 (3)～(2) ・初任者研修の研修活用 ・初任者同士の交流機会の設定 ○小中学校の相互理解の促進と連携強化 (1)～(7), (3)～(4) ・参観日, 校内研究授業の情報提供 ・小中接続の事例交流	◎資料の作成と啓発 9/26 教えて考えさせる授業への授業改善 東大大学院 市川教授 10/9 小学校外国語活動と中学英語をつなぐ指導方法 教育大札幌 萬谷教授 2/5 興味・関心を高める理科授業 教育大学釧路 境准教授 市内14校の研究日程等の集約と周知 ①第2期 先進校視察(学校力向上)名寄小学校にて開催 ②第3期 初任者研修会の開催 教育部長, 市内教頭及び教諭を中心とした指導 ③市民講座の活用	●資料を活用した啓発活動 所員の派遣 7 / 4 野中信行氏 10 / 7 谷川松芳氏 1 / 28 佐々木貴子氏 ●運営等 ●初任者研修の活用 1 / 15 所員の派遣 講師 ●「道徳」の研修推進
		●「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果分析 ●児童生徒の体力等の課題把握 ●課題克服のための効果的な指導のあり方を追究

4 平成26年度の経過について

	校内研修	保健体育
4月	4月28日 第1回委員会 全体会, 研究グループ会議	
5月	5月21日 第2回委員会 全体会, 研究グループ会議	
7月	7月2日 管理職によるミドルリーダー研修 会場：名寄小学校 講師 堀江教頭, 森田教頭 7月4日 教育講演会 演題「日常の授業改善」 講師 学校力向上に関する総合実践事業アドバイザー 野中信行氏	
9月	7月11日 ミドルリーダーによる出前ミニ講座	
	9月2日 教育講演会 テーマ「子どもの生活習慣を考える」 演題「生涯学習として子どもの保護者の役割を考える」 講師 北翔大学教授 谷川松芳氏	
11月	11月25日 第3回研究グループ会議	第3回研究グループ会議 各校での体力づくりの取組を集約
12月	12月9日 第3回プロジェクト委員会	第3回プロジェクト委員会 資料の完成
1月	1月28日 教育講演会・ワークショップ 「防災教育」 講師 北海道教育大学札幌校 佐々木貴子氏	
	1月29日 名寄市教育研究集会	
2月	2月18日 第4回プロジェクト委員会	

1 「校内研修の改善充実～学校力を高めるための校内研修～」

(1) 管理職による全小中学校のミドルリーダーへの指導

校務運営の中核となる教員のマネジメント力の向上を図り、全小中学校において学校力を高める校内研修（研究）を推進するため、名寄市教育改善プロジェクト委員会の校内研修（研究）の充実に関する研究グループの研究主任等が、校内研修の在り方や校内研究の進め方等について、同研究グループの研究員を含む各学校のミドルリーダーに指導した。以下、【資料①、②】は、7月2日に実施された第1回目のミニ研修の資料である。

【資料①】

学校力を高めるための校内研修

校内研修（研究）の充実に関する研究グループ研究主任
(名寄市立名寄小学校教頭)
堀江 充

<p>1</p> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>学校力を高めるための校内研修</h3> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;"><資料> 平成24年度名寄市教育改善プロジェクト委員会 校内研修(研究)の充実に関する研究グループ</p>	<p>2</p> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>学校力向上に関する総合実践事業とは</h3> </div> <ul style="list-style-type: none"> * 趣旨 * 学校力改善の取組については、これまでも道内外でテーマ別に様々な研究指定が行われ、事例集や指導資料等の形で成果が蓄積されてきている。こうした先行事例等を十分に踏まえ、管理職のリーダーシップのもとでの包括的な学校改善を推進することにより、従前の研究成果の更なる普及に資するとともに、当該校から将来のスクールリーダーを輩出するための新たな仕組を構築する。 <p style="text-align: right; font-size: small;">* 道教委 実施要領から</p>
<p>3</p> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px;"> <h3>学校力とは？</h3> <p style="text-align: center;">◇学校の教育力◇</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校が組織として機能する力 ○ 家庭や地域社会の支援によって生まれる学校の総合化された力 <p style="text-align: center; font-size: x-small;">「新しい時代の義務教育を創造する」H17中教審答申</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">個々の力量の向上</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">② 学校間連携 各学校、学校種</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">学校力</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">チーム力の向上</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">① 校内研修 教育関係の各種関係機関</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">「生きる力」の育成 豊かな心・豊かな知識・技能の習得</p> </div>	<p>4</p> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px;"> <p style="font-size: x-small;">平成26年度5月2日に開催された「学校力向上に関する総合実践事業教頭研修」に参加して 「学校力向上に向けた教頭等の役割」 国立教育政策研究所初等中等教育研究部 総括研究官 藤原文雄氏のお話から</p> <p>* 1 教師の資質能力の向上</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: x-small;"> <p>初任の先生の感想＝色々な先生から色々なことを学ぶことが楽しい。＝経験 *失敗しながら体で感じ、言葉にし、自分で試すの繰り返し</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> <p style="font-size: x-small;">↓</p> <p style="font-size: x-small;">反省的実践家</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: x-small; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>保護者の思い 様々な状況</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">↓</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>省察能力 (知を積み替えていく力) 知識・技能の絶えざる刷新が必要 →知識・技能、経験を積みかえる力</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: x-small; margin-top: 5px;"> <p>職種応変に対応しながら指導を進めていく</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: x-small; margin-top: 5px;"> <p>ベテランは眼きを予想できるが、初任はそれが少ない。 (ベテランと初任の大きな違い) ベテランは全体の中での強弱とメリハリをつけることができる ベテランと初任ではレンズと思考力が違う 「みえるかどうか」(レンズ＝幅広く捉える目と省察能力)</p> </div> </div>

校内研修G-3-

5

教師成長の契機（教材研究、行為中の省察、後の省察）

- ①教材研究 わらい、どんな活動（反応を予想）どんな言葉で（ノート、評価）いい教師は何度も授業をイメージしている（シュミレーション力）
 - ②やりながら振り返る 観察する。実践を振り返る。＜内省し、＞記録する（丹念にメモする）学んだことを言葉にする。ノートに記録化することで長期記憶される。
 - ③根拠ある実践 自分で勉強=きっかけであり、刺激=読書することで経験を整理する
- ＜小規模校＞ 都会から赴任、経験不足、ストレス
ベテランの先生から教えられる（見えていない事実）
個人の成長ではなく実はまわりによって成長させられている
- ④内省する力を身につけること、若い者同士が共に励まし合って

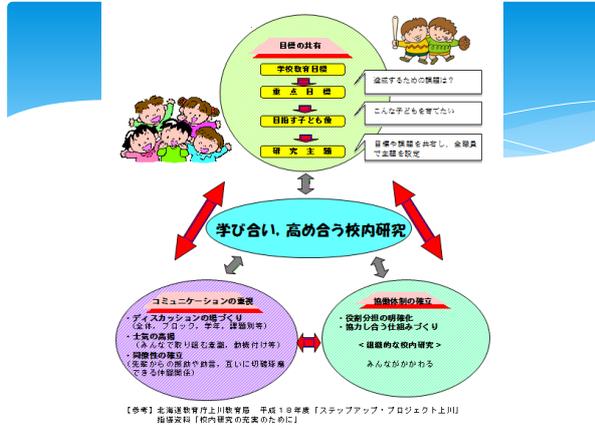
6

学び合い、高め合う校内研修とは

* 学び合い、高め合う校内研究とするためには教師一人一人が**目指す目標を共有し**、お互いにコミュニケーションをとりながら、**組織体として協働体制を確立する**といった「**組織マネジメント**」の機能を生かすことが大切です。

学校における組織マネジメントとは、**学校内外の能力・資源を開発・活用し、学校にかかわる人たちのニーズに適應させながら学校の教育目標を達成していく過程(活動)を指します。**

7



8

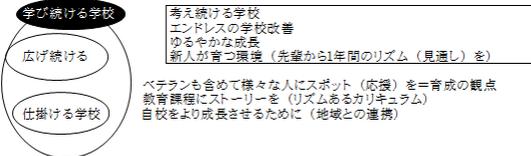
これからの校内研修(校内研究)



- ＜校内研修に求められること＞
- ① 教育課程の改善、授業の改善等につながる校内研修
- ② 学校間の交流・連携により、学校の活性化につながる校内研修
- ③ 保護者・地域住民の学校理解、相互協力につながる校内研修

9

2 「学び続ける学校」「チーム教育」



第1回ミニ研修「校内研修の改善充実」
（於：名寄市立名寄小学校）

校内研究を推進するために

校内研修（研究）の充実に関する研究グループ研究副主任
 （名寄市立智恵文中学校教頭）

森田 繁

1

校内研究を推進するために

- ★研究を進めるための手順
- ★研究主題の設定について
- ★研究仮説の設定について
- ★研究の全体構造について
- ★授業研究について
- ★研究の仮説について

平成26年度名寄市教育改善プロジェクト委員会
 校内研修（研究）の充実に関する研究グループ

2

★研究を進めるための手順★

マネジメントサイクルを取り入れて校内研修を進める

(1) 研究主題・副主題の設定

(2) 研究仮説の設定

(3) 研究内容の設定

(4) 研究構想の確立



○研究主題・副主題・研究仮説を学校の実態に即して検討します

○研究構造図を示し、研究の全体像の共通理解を図ります

○教科部会やブロック会議で指導案を検討、授業実践を行います

○アンケート等をもとに研究の検証を行います

3

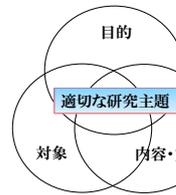
★研究主題はどのように設定するとよいでしょうか★

（研究主題とは）研究構想上の課題を抽出し、校内研究の目的、対象、内容・方法を範囲に再掲したものです。そのため、学校の年度計画の目標、子どもの実態や保護者・地域・教員の願いとの関連を調査することが必要です

- 【研究主題例】
- 「確かな学力を身につけ、主体的に取り組む生徒の育成」
- この研究主題の設定には、次の4点を背景としています。
 - 今年度の学校の重点目標「分かる・楽しい授業の実践」
 - 児童生徒の実態から「学習への取組は意欲的であるが、周りとの関わりから新たな価値を見いだす取組は苦手である」
 - 昨年度の成果から「グループ学習やペア学習の場を設定することにより、積極的に周りとの関わりを持つ姿が見られるようになった」
 - 今日の教育課題「言語力、コミュニケーションの育成が求められている」

4

研究主題は研究の目的、対象、内容方法の3つの要素を位置づけ、端的に表現することが大切です



- 3つの要素を位置付けし文章化します。
- ①3つの要素(目的、対象、内容・方法)を位置付けます。
 - ①目的⇒研究の目指す姿「～をめざす」「～を育てる」など
 - ②対象⇒研究の領域・分野等「～における」「～の研究」など
 - ③内容・方法⇒研究の手立て「～を通して」「～による」など
- ②3つの要素が明確になる端的な表現を吟味します。(補足・修正)
- ③全教職員のやる気が高まる表現の主題・副題を確定します。

3つの要素を位置つけた、研究主題は、次のようなモデルで表すことができます



5

研究主題を具体化するために、研究の副題を設定することもあります。研究主題と副題により、研究の様相が明らかになります。

- 主題「目的・対象」→「目指す子ども像」
- 副題「内容・方法」→「具現化するための授業像」

(例①) 主題が「目的・対象」 副題が「内容・方法」

「主題」 主体的に学び、自分の思いを豊かに伝え合う子どもの育成
 「副題」 国語科における言語活動の工夫を通して

「主題」 豊かにかかわり、自ら学びを高めていく子ども
 「副題」 進んで自分を表現し、学ぶ楽しさを実感する授業

(例②) 主題が「内容・方法」 副題が「目的・対象」

「主題」 豊かな心と確かな学力を育む授業づくり
 「副題」 主体的な学び合いを通して自己を高める子どもの育成

6

★研究仮説はどのように設定するとよいでしょうか★

研究仮説とは、研究の仮説し、や研究結果の予測にあるものです。主に研究主題に通るための考え方や方法を示します。研究の子どもや目指す子ども像について全教職員の共通理解を図るためにも、具体的な研究仮説を設定することが大切です。

研究仮説は、次のようなモデルで表すことが多い。

- において（研究の場や範囲）
- を○○することによって（研究の手立てや重点の方向性）
- となる（であろう）（研究結果の予測、目指す子ども像）

「研究主題」 学ぶ喜びがわかり、進んで学習する子どもの育成

例にして、手順を踏んで考えてみましょう

<p>7</p> <p style="text-align: center;">研究仮説設定の手順</p> <p>(例)「研究主題」 学ぶ喜びがわかり、進んで学習する子どもの育成</p> <p>【研究仮説1】 課題把握の段階において、学ぶ意欲を高める教材開発や問題提示を行うことによって、主体的に課題を解決する力を高めることができるであろう。</p> <p>【研究仮説2】 課題を追究する段階において、多様な学習形態や指導方法の工夫を行うことによって、学び方を身に付けさせることができるであろう。</p> <p>【研究仮説3】 まとめる段階において、自己評価や相互評価の工夫を行うことによって、考えを広げたり深めたりする態度を養うことができるであろう。</p>	<p>8</p> <p style="text-align: center;">★研究の全体構造はどのように構築するとよいでしょう★</p> <p>(全体構造とは)</p> <p>学校の教育目標と研究主題の関連性と、研究課題の内容や意義、道徳を具体的に示し、よって研究の推進を図るための研究の内容や方向性を体系的に表すものです。</p> <table border="0"> <tr> <td>学校教育目標</td> <td>○学校の教育目標や年度の重点目標から導き出された課題の解決につながる研究主題を設定</td> </tr> <tr> <td>年度の重点目標</td> <td></td> </tr> <tr> <td>研究主題</td> <td>○研究主題で示された研究の目的をもとに、より具体的な目指す生徒像位置づける</td> </tr> <tr> <td>目指す生徒像</td> <td>○目指す子ども像に迫るための手立てを考え研究仮説を位置づける</td> </tr> <tr> <td>研究仮説</td> <td>○研究仮説で示された手立てを研究内容として具体的に位置づける</td> </tr> <tr> <td>研究内容</td> <td></td> </tr> </table>	学校教育目標	○学校の教育目標や年度の重点目標から導き出された課題の解決につながる研究主題を設定	年度の重点目標		研究主題	○研究主題で示された研究の目的をもとに、より具体的な目指す生徒像位置づける	目指す生徒像	○目指す子ども像に迫るための手立てを考え研究仮説を位置づける	研究仮説	○研究仮説で示された手立てを研究内容として具体的に位置づける	研究内容	
学校教育目標	○学校の教育目標や年度の重点目標から導き出された課題の解決につながる研究主題を設定												
年度の重点目標													
研究主題	○研究主題で示された研究の目的をもとに、より具体的な目指す生徒像位置づける												
目指す生徒像	○目指す子ども像に迫るための手立てを考え研究仮説を位置づける												
研究仮説	○研究仮説で示された手立てを研究内容として具体的に位置づける												
研究内容													
<p>9</p> <p style="text-align: center;">★授業研究はどのように進めるとよいですか★</p> <p>授業実践において日々の研究を進めていきますが、ここでは校内での公開を前提とした授業実践によって進めます。校内研究はPDCAのマネジメントサイクルについて基づいて行われますが、それぞれの研究授業でもPDCAのサイクルに従って考えるとよいでしょう</p> <p>〈PLAN(計画)〉 研究の視点に沿った単元構成や本時案を考えます。目指す児童生徒の姿を明らかにし、変容等を促す手立てを指導案に記載し、主張の見える授業をします。また、各部会等で授業案を検討します</p> <p>〈DO(実施)〉 研究仮説の検証に向け、具体的な観察の内容や場、方法等を決めます。</p> <p>〈CHECK(評価)〉 研究協議で、授業後の反省を行います。あらかじめ研究仮説に基づき、評価の視点を明確にしておくことが大切です。</p> <p>〈ACTION(評価)〉 評価をもとに、再構築し他のクラスで実践することも考えられます。最も大切なことは、常にマネジメントサイクルを意識し研究授業が日々の教育活動と結びつき、授業改善につなげることです。</p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;">★研究の検証はどのように行くとよいでしょうか★</p> <p>年度末には、研究の成果と課題を明らかにし、改善に向けて研究の方向性を定めます。評価の方法は、教員へのアンケートや児童生徒への意識調査などがありますが、授業実践の記録や日々の児童生徒の変容などの成果と課題をまとめていくことが基本となります。</p> <p>〈年度末評価の視点(例)〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○主題、副題は学校の実態に即しているか ○研究の目的や内容、方法が明確になっているか ○授業研究により、子どもの変容が見られたか ○適切な研究推進計画が立てられ、協働研究となる体制がとられているか 												

(2) ミドルリーダーによる各学校への出前ミニ講座など

前記第1回ミニ研修「校内研修の改善充実」の成果を生かし、同研究グループの研究員が市内の小中学校へ出向き、講師となって放課後のミニ研修を実施した。(以下「出前ミニ講座」という)

今回の「出前ミニ講座」の目的は、若手教員に学校力を高める校内研修(研究)の進め方やチームの一員としての校内研修(研究)への関わり方などについて認識を深めてもらうことである。また、講師を務める同研究グループの研究員には、ミドルリーダーとしての力量や説明能力などを高めてもらうことである。

このため、「出前ミニ講座」では、同研究グループが平成24年度に作成した「学校力を高めるための校内研修」及び平成25年度に作成した「校内研究を推進するためのQ&A」を研修資料として効果的に活用した。(前記【資料①、②】を参照のこと)

出前ミニ講座終了後、受講者からは「学校力の向上を図ることの大切さを一層理解できた」「学んだことを自校の校内研修の充実に役立てていきたい」などの感想があり、所期の目的を達成することができた。

今後も、同研究グループとしては、ミドルリーダーの育成を図るとともに若手教員の資質向上を図るための全市的な取組を推進していく。

以下、【資料③】は、出前ミニ講座の実施一覧、【資料④】は、出前ミニ講座の受講者に対するアンケートの集約結果である。

【資料③】

	出前ミニ講座実施校	派遣研究員（所属名・職名）	実施日
1	名寄小学校		7月11日(金)
2	名寄東小学校		9月2日(火)
3	豊西小学校		7月17日(木)
4	名寄東中学校		7月16日(水)
5	風連中央小学校		7月23日(水)
6	風連下多寄小学校		7月18日(金)
7	智恵文小学校		7月18日(金)
8	智恵文中学校		7月22日(火)



7月17日実施の出前ミニ講座
（於：名寄市立豊西小学校）

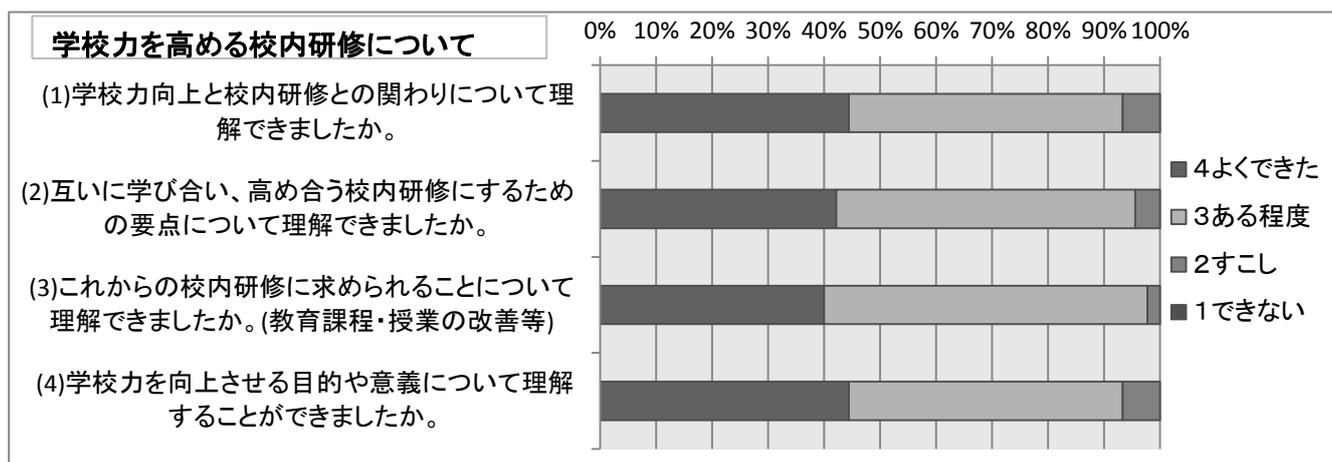


7月18日実施の出前ミニ講座
（於：名寄市立智恵文小学校）

受講者の教職経験年数別人数			
初任段階	5年から9年	10年から19年	20年以上
20人	14人	7人	4人

1 学校力を高める校内研修について

	4よくできた	3ある程度	2すこし	1できない	平均
(1)学校力向上と校内研修との関わりについて理解できましたか。	44.4%	48.9%	6.7%	0.0%	3.38
(2)互いに学び合い、高め合う校内研修にするための要点について理解できましたか。	42.2%	53.3%	4.4%	0.0%	3.38
(3)これからの校内研修に求められることについて理解できましたか。(教育課程・授業の改善等)	40.0%	57.8%	2.2%	0.0%	3.38
(4)学校力を向上させる目的や意義について理解することができましたか。	44.4%	48.9%	6.7%	0.0%	3.38



本日の研修講座をもとに、学校力を高める校内研修を進めていく中で、今後、自分にできる方策が見つかった方は、その方策を書いてください。

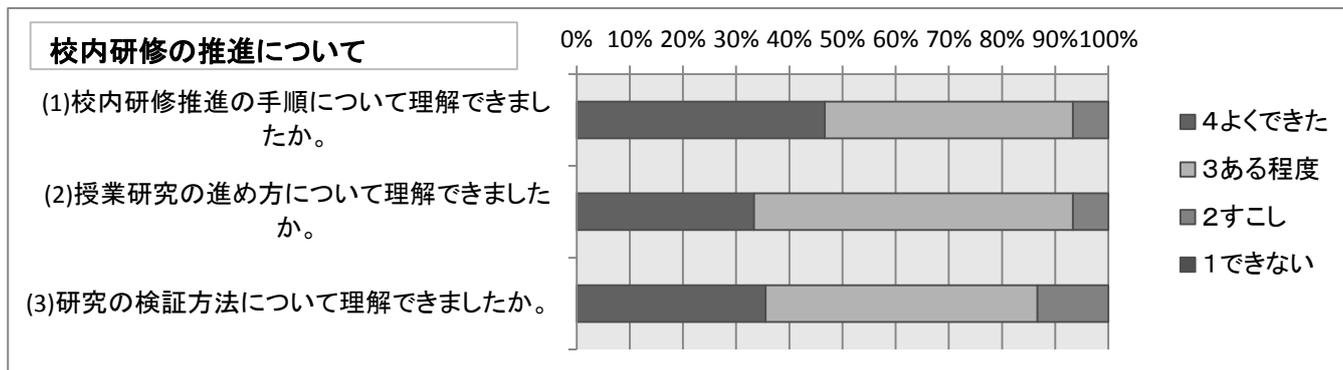
- ・まず、身近なわからないことを研修の内容にしてもらいたい。
- ・若い教師と積極的にコミュニケーションを図る。児童の様子や日常の実践について話し合う。
- ・授業改善のため、校内外で研修を積む。特に授業を振り返って学び続ける。
- ・職員全体で共通理解を図り、子どもたちに力を付けるために日々実践して行きたい。
- ・「全体で取り組む」という視点を見失わずに実践を続け、周囲に発信し続ける。
- ・教師間での交流が大切である。若いうちにしかできないこと、今の疑問や悩みを交流していくことなど。
- ・教材研究をしっかりとやり、反省し、次の授業につなげる。
- ・研究主題の理解を深め、毎日の授業で実践する。
- ・日々の取組の姿勢、前向きな気持ちがあってこそその校内研修である。教職員相互の高め合える関係作りが大切である。
- ・授業力の向上のために、日頃からPDCAサイクルを取り入れて評価改善していく。
- ・チーム力の向上、授業作りのポイントや方策を共有化する。
- ・学力向上の方法を考えチームで検証していく。
- ・研修内容の共通理解を図る。
- ・若い教師を育てる。
- ・学校全体で指導方法を統一していく。
- ・先輩の実践を見せて頂いたり、校外の研修に参加したりしたい。
- ・自分の学びを共有するために、話しやすい雰囲気づくりに努める。
- ・教育実践の本を読んで研修を深めたい。
- ・学校の課題を明確にし、その改善に向けたビジョンを明らかにし、共同体制で取り組んでいくためのリーダーシップを大切にしたい。

<考察>

- ◎学校力向上のためには授業力の向上が不可欠であり、そのために校内研修の重要性については理解できたと思われる。
- ◎自分の授業力向上のために、具体的な方策を考えることができたと思われる。

2 校内研修の推進について

	4よくできた	3ある程度	2すこし	1できない	平均
(1)校内研修推進の手順について理解できましたか。	46.7%	46.7%	6.7%	0.0%	3.40
(2)授業研究の進め方について理解できましたか。	33.3%	60.0%	6.7%	0.0%	3.27
(3)研究の検証方法について理解できましたか。	35.6%	51.1%	13.3%	0.0%	3.22



今後の学校改善に向けて、参考になったこと等、ご意見・ご感想を書いてください。

- ・主題や仮説の設定の仕方がよく分かりました。学校力を高めるために家庭・他校とともに連携して実践していきたい。
- ・校内研修推進等を自分がするという実感はないが勉強になった。
- ・全体や自分で研修していく課題が見えてきた。
- ・校内研修の意義について知ることができた。
- ・授業の中で日々考え実践していくことや、研修主題の設定について参考になった。
- ・共通理解を持ってチームとして研修を進めていくには、全員を巻き込んでいく手立てが必要である。今回の講座は有効であった。
- ・教職員が共通理解を図るための基本が提示されていた。
- ・日々の実践を大事にしていく。
- ・主題と副題の設定の仕方がよくわかった。
- ・共通理解を図り、共通の目的や目標をもつことが大切だと思った。
- ・校内研修の立ち上げ方がわかった。
- ・研究主題の決定、進め方など難しいことをわかりやすく説明して頂いた。
- ・初めて校内研修の進め方を聞くことができた。自分が進めるとなると不安になった。
- ・研究仮説の大切さを再認識した。
- ・日常の授業作りの大切さを知った。
- ・目指す子ども像の実現に向けて、授業検討などに積極的に取り組んでいきたい。
- ・全員が意見を言い合えることが大切である。「すべては子どもたちのために」という共通の視点に立つことが大切である。これらのことを、改めて考えるよい機会となった。
- ・一人一人の教師が、自分を高めいくことで学校力を向上させることができるとわかった。
- ・どんな子どもたちを育てるか、そのためどうアプローチするかは人それぞれだと思う。いろんな先生方の話を聞きながら自分の考えを深めていきたい。
- ・「見落とし」がないように校務の運営を「していく手立てについて考えさせられた。

<考察>

- ◎研修推進の手順については、理解されたと思う。
- ◎授業研究の具体的な進め方の理解が、不十分だったと思う。
- ◎研究の検証方法について、今後、具体的に例示する必要がある。

市内小中学校での「体力向上の取組紹介」

1 名寄小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成26年度データより）

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、レクリエーション協会のデータと比較することで現状分析を行っている。

<優れている項目>

- ①昨年度同様、ほとんどの学年が「反復横とび」において、全国平均より優れている。
- ②「立ち幅とび」において、ほとんどの学年が全国平均より優れている。

<努力が必要な項目>

- ①「20mシャトルラン」は、4年男女・5年男子が全国平均より優れている他は、努力が必要である。
- ②「長座体前屈」は、1年男子・5年女子・6年男子が全国平均より優れているが、他の学年の男女については、努力が必要である。

<全体的な傾向>

- ①「新体力テスト」の結果、多くの項目において、全国平均との差が大きい。
- ②多くの児童が体育の時間や休み時間を楽しみにしている反面、屋外に出て元気に遊ぶ児童は、高学年になるほど限られてくる。

【体力向上の目標設定】

- 日常から運動に親しみ、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 屋内外の遊びを中心とした、体力づくりの推進を図る。
- 自分の体力の現状を知ることによって心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。
- 「新体力テスト」において全国平均以上となる項目を各学年で現状より、1項目増やす。(H26 2項目)
- 縄とびの検定における個人目標の達成率を8割以上にする。

	【体力向上を図る計画】	【具体的な実践例】	【成果と課題】
平成26年度	<p>①体育の授業の改善・充実 (楽しく体を動かす「体づくり運動」の工夫改善)</p> <p>②ねらいをもたせた休み時間の遊びの企画 (ノー清掃デーの活用・委員会企画による全校での遊びの時間の実施)</p> <p>③全校での継続した体力づくりの取組(1校1実践) (縄とびチャレンジ・縄とび月間の実施、「どさん子元気アップチャレンジ」への全校参加)</p> <p>④児童の体力・運動能力の実態把握(「新体力テスト」を全学年実施)</p> <p>⑤体力づくり運動講習会の実施 (平成26年度新体力テスト指導改善エキスパート養成研修に参加した先生によるミニ研修の実施)</p> <p>⑥保護者懇談時に、個々の体力について実態とアドバイスを行う。</p>	<p>①「新体力テスト」で課題となっている項目に係る指導資料に係が準備し、各学年の体育の授業の導入場面で指導している。</p> <p>②年3回の全校遊びと、月2, 3回の毎週遊びを体育委員会が企画提案し、実施している。 <例>鬼ごっこ 15分程度</p>  <p>(全校遊び)</p> <p>③第1期から第5期まで縄とびチャレンジ週間を2週間設定し、級テストを実施。「どさん子元気アップチャレンジ」に取り組んでいる。</p> <p>④「新体力テスト」を6月に実施。 2, 3学期に体力向上に係る課題を解決するための対策を実施している。</p> <p>⑤体力づくり運動講習会の実施。 ・体力づくりに効果的な運動に係わる実技研修を実施。</p>	<p>成果(目標の達成状況等)</p> <p>①全児童が「新体力テスト」を行い、経年変化を捉え、児童の体力の状況について把握することができた。</p> <p>②保護者に「新体力テスト」の結果を配付し、家庭で行う体力向上の取組等について話し合うことを通じて家庭への啓発を行うことができた。</p> <p>課題(今後の改善策)</p> <p>①1校1実践として、縄とびに取り組んでいる成果について検証をしている。</p> <p>②家庭とより一層の連携を図るため、継続的な啓発活動を推進していく。</p> <p>③全校的な傾向を踏まえ、学年の実態に即した効果的な体力向上を図る取組を推進していく。</p>  <p>(実技研修)</p>

2 名寄南小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成25年度データより)

本校では5学年で全項目を行い、全学年で50m走を含む2項目の「新体力テスト」を実施し、現状分析を行っている。

＜優れている項目＞

① 5年生は「上体起こし」、「長座体前屈」、「立ち幅とび」が全国平均より優れている。

② 低学年は「立ち幅とび」、中学年は「50m走」、6年生は「ソフトボール投げ」が全国平均より優れている。

＜努力が必要な項目＞

① 5年生は「反復横とび」、「20mシャトルラン」、「ソフトボール投げ」が全国平均と比較して努力が必要である。

② 低学年は「長座体前屈」、中学年は「反復横とび」、6年生は「20mシャトルラン」が全国平均と比較して努力が必要である。

＜全体的な傾向＞

全体的に「筋力」・「筋持久力」は優れている傾向にある反面、筋力を素早く体全体で使うことが苦手である。「全身持久力」・「敏捷性」は努力が必要である。

【体力向上の目標設定】

- 健康や体力づくりに対する関心・意欲を高めることで、運動の楽しさを実感し、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 日常的に運動に親しみ、進んで運動する習慣の確立を図る。
- 運動をすることを通して、粘り強くやり遂げる態度の育成を図る。
- 自分の体力の状況を知ること、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ① 「新体力テスト」の結果を活かした体育の授業の工夫改善
(各学年の実態を踏まえ、授業の最初の5分間を活用した体力向上の取組)
 - ② 全校で1校1実践の継続した体力づくりの取組
(南っ子ランニングの実施、学期毎の重点期間の設定)
 - ③ 児童の体力・運動能力の実態把握(「新体力テスト」の実施)
 - ④ ミニ研修の実施



(南っ子ランニング)

【具体的な実践例】

- ① 各学年ごとに「新体力テスト」で課題となっている項目を体育の授業において重点的に取り組んでいる。
- ② 中休み・昼休みにランニングを行い、ランニング表に走った周数を記録している。学期毎にマラソンウィークを設定し、全校で取り組んでいる。
- ③ 「新体力テスト」を1学期中に実施し、結果分析をもとに2学期、3学期の体育の授業改善を図っている。
- ④ ミニ研修として体力向上を図る効果的な運動についての実技研修を実施した。



(授業の最初の5分間を活用した「短縄とび」)

【成果と課題】

成果(目標の達成状況等)

- ① 体力向上の取組を継続的に推進したことにより、運動に対する児童の苦手意識が低くなり、意欲的に取り組む姿が見られた。



(授業の最初の5分間を活用した「長縄とび」)

- ② 保護者に「新体力テスト」の結果を配付することで、家庭への啓発を行うことができた。

課題(今後の改善策)

- ① 校舎改築により、グラウンドが使用できず、屋外活動の不足を補うための取組が必要である。
- ② 家庭への啓発を継続し、家庭との連携強化を図る。
- ③ 体力向上に係る学年の実態を的確に捉え、学校全体でより有効な取組を実施していく。

3 名寄西小学校

【自校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成26年度データより)

本校では全学年で「新体力テスト」を実施し、自校の過去のデータやレクリエーション協会のデータと比較することで詳細な分析を行い、児童の体力向上を図る取組を推進してきた。

<優れている項目>

①「握力」は1年生・3年生・5年生・6年生が全国平均より優れている。「ソフトボール投げ」は、5年生が全国平均より優れている。

②「握力」や「立ち幅とび」は、昨年度の自校の記録よりも優れている。

<努力が必要な項目>

①「20mシャトルラン」は、全学年で努力が必要である。

②「上体起こし」は、低学年、4・5年生女子が全国平均よりも優れているが、他の学年の男女については、努力が必要である。

<全体的な傾向>

①「新体力テスト」の結果、多くの項目において努力を要する傾向が見られた。

②多くの児童が体育の時間や休み時間を楽しみにしている反面、学年が上がるにつれて屋外で体を動かす児童は限られている。

【体力向上の目標設定】

- 体育の授業の工夫改善を行い、体力づくりの推進を図る。
- 自分の体力の状況を知ること、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。
- 「新体力テスト」の結果分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。
- 屋内外の遊びを奨励し、運動に親しむ態度の育成を図る。

【体力向上を図る計画】

①体育の授業の工夫改善

平成26年度
②「どさん子元気アップチャレンジ」への参加

③児童の体力・運動能力の実態把握(「新体力テスト」を全学年実施)

④チャレンジタイム(休み時間を利用した、体育委員会による体力づくりを目的とした遊び)の実施



(チャレンジタイム)

【具体的な実践例】

①月数回、体育委員会が「遊び」を企画・提案し、実施している。
〈例〉PK対決、玉入れなど

②「新体力テスト」を1学期に実施し、2, 3学期の体育の授業において課題となっている項目を中心に体力の向上を図るための対策をとっている。



(「新体力テスト」)

③道教委作成の「新体力テスト集計表」を活用し、本校児童の実態把握に努めている。

【成果と課題】

成果(目標の達成状況等)

①全児童が「新体力テスト」を行い、経年変化を捉え、体力の状況について把握することができた。

②異学年で交流しながら、楽しんで体力づくりに取り組む機会が増えた。

課題(今後の改善策)

①学年の実態を踏まえた体力向上に有効な取組を推進する。

②家庭との連携強化と継続的な啓発活動の推進。

③主体的に運動に取り組む意欲を促す取組の改善充実。

4 名寄東小学校

<p>【自校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成25年度データより) 本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、レクリエーション協会のデータと比較することで分析を行っている。 <優れている項目> ①「上体起こし」は、3年男女・6年男女が全国平均より優れている。 <努力が必要な項目> ①「長座体前屈」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」は、全学年で努力が必要である。 ②「20mシャトルラン」は、4年男子が全国平均より優れているが、他の学年の男女については努力が必要である。 <全体的な傾向> ①「新体力テスト」の結果、多くの項目において、体力が低い傾向が見られた。 ②スポーツ少年団活動などに所属している児童の体力が高く、所属していない児童の体力が低い傾向が見られた。</p>		
<p>【体力向上の目標設定】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 日常から運動に親しみ、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。 ○ 年間を通した体力づくりの推進を図る。(休み時間の遊び、東小っ子マラソン、歩くスキーの推進) ○ 自分の体力の状況を知ることで、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。 ○ 「新体力テスト」において、全国平均以上となる項目を各学年で現状より、1項目増やす。 		
<p>【体力向上を図る計画】</p>		
<p>平成26年度</p> <p>①体育の授業改善 (楽しく体を動かす「体づくり運動」の工夫改善)</p> <p>②ねらいを明確にした休み時間における遊びの実施 (学級における「遊び」、委員会企画に基づく全校による「遊び」の実施)</p> <p>③全校による継続した体力づくりの取組 (東小っ子マラソン・歩くスキーの実施)</p> <p>④児童の体力・運動能力の実態把握 (「新体力テスト」を全学年実施)</p>	<p>【具体的な実践例】</p> <p>①「新体力テスト」で課題となっていた項目に係る指導資料に係が準備し、各学年の体育の授業において指導している。</p> <p>②全校遊びを集会委員会が企画提案し、年4回実施している。</p>  <p>(王様ドッジボール 20分程度)</p> <p>③5～9月に「東小っ子マラソン」を実施している。(朝、休み時間、体育の時間にグラウンド100周を目標に実施)</p>  <p>(歩くスキー) 1～3月に「歩くスキー」を実施している。 (休み時間や体育の時間にグラウンドのコースを周回)</p> <p>④5月に「新体力テスト」を実施している。 2, 3学期に各学年において体力向上に係る課題を解決するための対策を実施している。</p>	<p>【成果と課題】</p> <p>成果(目標の達成状況等)</p> <p>①全児童が「新体力テスト」を行い、学校として経年変化を捉え、児童の体力の状況について把握することができた。</p> <p>②6年間を見通した個人用記録用紙を作成し、児童が自分の記録を確認したり、全国平均と比較したりすることで、自分の体力の状況に係る課題を発見するなど、運動への動機付けを高めることができた。</p> <p>課題(今後の改善策)</p> <p>①年間を通した体力づくりに取り組んでいるが、取組の成果について(「新体力テスト」の数値だけでなく、具体的な様子等)検証を行う必要がある。</p> <p>②家庭への啓発活動を通して、より一層の連携を深め、体力づくりの日常化、生活化を図る。</p>

5 豊西小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成26年度データより）

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、レクリエーション協会のデータと比較することで現状分析を行っている。ただし、1・2年生については5項目（50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ、長座体前屈、握力）を実施している。

<優れている項目>

- ①ほとんどの学年が「ソフトボール投げ」において、全国平均より優れている。
- ②昨年度同様「20mシャトルラン」において、多くの学年が全国平均より優れている。

<努力が必要な項目>

- ①「握力」は、全ての学年で努力が必要である。
- ②「反復横とび」は、ほとんどの学年で努力が必要である。

<全体的な傾向>

- ①休み時間や放課後など、意欲的に体育館や屋外で遊ぶ児童が多い。
- ②調査の結果、優れている項目と努力が必要な項目の差が大きく、体力・運動能力の全体では課題が多い。

【体力向上の目標設定】

- 各体育的行事を通して体力の向上に努める。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。
- 各学年の体力の状況を把握し、体力向上に係る改善計画を策定し、改善の取組を着実に推進する。
- 体育設備、施設、用具の有効活用に努め、運動意欲の向上を図る。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ①遊べる時間と場を確保し、遊びを通じた体力向上に努める。
 - ②全校による継続した体力づくりの取組（豊西1kmマラソン、なわとび検定、どさん子元気アップチャレンジへの参加）



（マラソン大会）



（なわとび検定の様子）

- ③児童の体力・運動能力の実態把握と分析（「新体力テスト」を全学年実施）

【具体的な実践例】

- ①放課後、体育館で遊べる曜日を各学年ブロックに振り分け、自由に遊べる時間と場所を確保している。ボールを使って、多くの児童が遊んでいる様子が見られる。
- ②6月～10月に休み時間を利用して豊西1kmマラソンを実施している。走った距離を自分でグラフに記録し、到達した距離に応じた賞状を与えることで、運動意欲の向上を図っている。
- ③1月～3月に体育委員会が主体となって、なわとび検定を実施している。週に1回、検定日を設け、体育館で検定を行う。グレードをⅠからⅢまで設定することで、自分のめあてに向かって意欲的に取り組むなど運動の動機付けを高めている。
- ④「新体力テスト」で課題となっている項目に係る指導資料を係が準備し、各学年の体育の授業において指導している。

【成果と課題】

- 成果（目標の達成状況等）**
- ①昨年度のデータと比較できるようなシートにまとめた「新体力テスト」の結果を保護者に配付することを通して、家庭における体力づくりの取組等の啓発を行うことができた。
 - ②「新体力テスト」の結果をもとに各学年の体力の状況を把握し、体育的活動の指導の改善を図ることができた。
- 課題（今後の改善策）**
- ①体力向上に係る教職員の指導力の向上を図るため体力づくりに効果的な運動に関する実践的な（実技）研修を実施するなど、学校全体で、児童の体力向上の取組を推進していく。
 - ②参観日の学級懇談等で冬季における運動やスポーツの機会を確保する等の家庭での取組について話し合っていく。
 - ③学年の実態を踏まえながら、体育の授業改善を図り、体力向上の取組を推進していく。

6 中名寄小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成25年度データより)

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、全国平均や校内における過年度の記録や、児童個々の過年度の記録と比較することで現状分析を行い、その分析を踏まえて体力向上を図る取組を推進している。

＜優れている項目＞

- ①「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」は、全学年が全国平均より優れていた。
- ②「握力」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」は、全国平均より若干努力を要する学年もあるが、概ね全国平均と同様であった。

＜努力が必要な項目＞

- ①「長座体前屈」は、全ての学年で努力が必要である。

＜全体的な傾向＞

全学年で概ね全国平均と同様か、優れている項目が多いことは、年間通して取り組んでいる中休みの体力づくり「チャレンジタイム」や運動を促す環境整備等の取組の成果であると考えられる反面、柔軟性に課題が見られる。そのため、毎時間の体育の授業において体ほぐし運動を取り入れるなどの授業改善に取り組んでいる。

【体力向上の目標設定】

- 体育的行事を通して、体力の向上や協調性の精神、仲間と協同する実践的な行動力を育てる。
- 「チャレンジタイム」の取組において、児童が目標を持って取り組めるよう、級別判定やがんばりカードを効果的に活用し、運動の動機付けを高める。
- 前年度の自身の記録を更新することを目標とした、「新体力テスト」を全学年で実施する。
- 「新体力テスト」の結果から、自分の体力の状況を知ることによって、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動・生活習慣の確立を図る。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。
- 「長座体前屈」の記録を全児童が全国平均以上とする。

【体力向上を図る計画】

- ①児童の体力・運動能力の実態把握、分析
- ②体育科授業の指導内容の重点化や指導方法の改善、充実
- ③中休みを活用した体力づくり「チャレンジタイム」の推進
- ④体育的行事における成果と課題の検証
- ⑤市内体育行事への参加の励行
- ⑥様々な運動やスポーツに取り組む機会の確保



(マラソン大会の様子)



(「新体力テスト」の様子)

【具体的な実践例】

- ①全児童が「新体力テスト」に取り組む、結果を分析する。経年変化や分析結果を踏まえ、準備体操を工夫するなど体育の授業改善を推進する。
- ②縄とび、持久走、一輪車、クロスカントリースキーなど、様々な運動やスポーツに取り組むことにより、運動能力を高めていく。
- ③マラソン大会、クロカン記録会を実施し、日頃の体力づくりの成果を確認するとともに、個々の努力を全児童と保護者が共有する。
- ④学校推薦行事として憲法記念ロードレース、あかげらロードレース、ピヤシリ歩くスキー大会への参加を励行し、体力づくりの成果を発揮する場を設けている。
- ⑤サッカー、バドミントン、一輪車、パークゴルフ、クロスカントリーなど、児童が様々な運動に気軽に取り組むことができる環境を整備し、運動に親しむ態度を育てている。



(クロスカントリーの様子)

【成果と課題】

- 成果(目標の達成状況等)**
- ①体力の状況について経年変化をとらえ、全児童の傾向や一人一人の課題を明確にすることができた。
 - ②体力づくりの取組を継続することによって児童の体力・運動能力の向上を図ることができた。
 - ③児童が様々な運動に意欲的に取り組むようになった。
- (水泳の様子)



(一輪車の様子)

課題(今後の改善策)

- ①「新体力テスト」の結果の分析を(体育的行事や日常の体力づくりの取組、体育の授業等)教育課程の改善に反映させる。
- ②児童の体力の状況を家庭に発信し、情報を共有することで、家庭との連携を強化し、体力向上に係る取組の改善充実を図る。
- ③全校遊びの回数を増やすなど、全校で体を動かす機会をより多く確保する。

7 東風連小学校

【自校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成25年度データより）

本校では、昨年度、第5学年（6名：男子5名、女子1名）において「新体力テスト」を実施し、現状分析を行っている。

<優れている項目>

- ①「握力」は、男女ともに全国平均より優れている。
- ②「上体起こし」「長座体前屈」「ソフトボール投げ」は、女子が全国平均より優れている。

<努力が必要な項目>

- ①男子は「上体起こし」「反復横とび」において努力が必要である。
- ②「立ち幅とび」は、男女ともに努力が必要である。

<全体的な傾向>

- ①「新体力テスト」の結果、多くの項目において体力・運動能力が低い傾向が見られた。
- ②全児童が「運動やスポーツをすることが好き・やや好き」と回答し、多くの児童が「運動やスポーツをすることが得意」と回答している。また、積極的に運動に親しみ、体育の時間や休み時間を楽しみにしている児童が多い。

【体力向上の目標設定】

- 日常から運動に親しみ、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。
- 春と秋にマラソンの取組を実施し、全校児童の持久力の向上を図る。
- 「なわとび検定において、7項目に合格する」という個人目標を設定させることで、運動の動機付けの向上を図る。
- 体育の授業改善を行い、体力づくりに係る取組を推進する。
- 自分の体力を知ること、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。

【体力向上を図る計画】	【具体的な実践例】	【成果と課題】
<p>平成26年度</p> <ul style="list-style-type: none"> ①体育の授業改善 （楽しく体を動かす「体づくり運動」の工夫改善） ②ねらいを明確にした休み時間の遊びの企画 （委員会企画による全校遊びの実施） ③全校での継続した体力づくりの取組<1校1実践> （なわとび検定、春と秋の年2回マラソン週間の取組、どさん子元気アップチャレンジへの全校参加）  <p style="text-align: center;">（春のマラソン）</p> <ul style="list-style-type: none"> ④児童の体力・運動能力の実態把握（「新体力テスト」を全学年で実施） 	<ul style="list-style-type: none"> ①児童会や高学年が企画した遊びを毎週実施している。 ②なわとび検定における級テストを毎月実施している。 7月と12月にどさん子元気アップチャレンジに参加している。  <p style="text-align: center;">（なわとび検定）</p> <ul style="list-style-type: none"> ③「新体力テスト」を6月に実施している。  <p style="text-align: center;">（「新体力テスト」・上体起こし）</p> <ul style="list-style-type: none"> ④学級通信や学校だより等で本校児童の体力の状況に係る実態と課題を発信し、保護者・地域住民の一層の理解と協力を求めている。 	<p>成果（目標の達成状況等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ①全校児童の「新体力テスト」の結果を分析することで、児童の体力の状況に係る実態や課題を捉えることができた。 ②保護者へ「新体力テスト」の結果を「学級通信」「学校だより」等で知らせることで、家庭における体力向上の取組に関する啓発を行うことができた。 <p>課題（今後の改善策）</p> <ul style="list-style-type: none"> ①学校行事の内容や体育の授業における指導方法等の改善充実を図り、児童の体力の向上を図る効果的な取組を推進する。 ②家庭・地域との連携の強化と継続的な啓発活動を推進する。

8 風連下多寄小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成25年度データより)

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、①全国平均との比較による分析、②本校の過去のデータとの比較による分析、③昨年度の記録を基にした個人内の比較による分析を行い、分析結果を踏まえて、「体力向上に関する改善プラン」を作成し、児童の体力向上の取組を行っている。

<優れている項目>

- ①「長座体前屈」は、全国平均より優れている。
- ②多くの児童が昨年度の自己記録を更新した。

<努力が必要な項目>

- ①「動きを持続する能力」については、ほとんどの学年で努力が必要である。
- ②「力強さ」については、ほとんどの学年で若干の努力が必要である。

<全体的な傾向>

- ①「新体力テスト」の結果、体力・運動能力の全体では、多くの項目において課題が見られる。
- ②全児童が「運動やスポーツをすることが、好き・やや好き」と回答し、多くの児童が「運動やスポーツをすることが得意」と回答しているものの、積極的に運動に親しもうとする児童は少ない。

【体力向上の目標設定】

- 全校児童による体力の向上を図る取組を強化し、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 体育の授業改善を行い、体力づくりの推進を図る。
- 自分の体力を知ること、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。
- 運動習慣に関する調査を全校児童で実施し、調査結果を分析することで、本校児童の体力に係る傾向や実態を把握する。
- 全国体力・運動能力調査の結果分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善を図る。

【体力向上を図る計画】

平成26年度

- ① 体育の授業改善：導入時に「体力向上プログラム」を取り入れ、体力向上の動機付けを行う。
- ② 全校での継続した体力づくりの取組：ペースランニング大会、室内20mシャトルラン大会、縄とび大会等の実施
- ③ 「どさん子元気アップチャレンジ」への参加
- ④ スポーツに親しむ態度の育成：老人クラブとのパークゴルフ大会
- ⑤ 児童の体力・運動能力の実態把握（全学年実施）
- ⑥ 児童の運動習慣の実態把握（全学年実施）



(全校児童での取組)

【具体的な実践例】

- ① 「新体力テスト」で課題となっている項目（「20mシャトルラン」「ソフトボール投げ」「握力」等）について体育の授業で継続的に取り組んでいる。
- ② 体育の時間で柔軟性を高める準備運動や体ほぐし運動を実施している。
- ③ 体力の向上を図るため、室内20mシャトルラン大会を実施している。(各学期)
- ④ 相撲の番付を縄とび大会の順位付けに取り入れることで、児童の運動意欲の向上を図っている。
- ⑤ 学級通信や学校だより等で本校児童の体力の状況に係る実態や課題を発信し、保護者・地域住民の理解と協力を求めている。
- ⑥ 道教委作成の「新体力テスト集計表」「体力向上Webシステム」を活用し、本校児童の実態把握に努めている。
- ⑦ 道教委作成の「体力手帳」を全児童分作成し、家庭に持ち帰らせるなど、家庭と連携を図った取組を推進している。



(体育の授業始業時の様子)

【成果と課題】

- 成果(目標の達成状況等)**
- ① 全児童が「新体力テスト」を行うことで、経年変化を捉え、児童の体力の状況について把握することができた。
 - ② 全児童が運動習慣等調査を行うことで、本校児童の課題を捉えることができた。
 - ③ 保護者へ「新体力テスト」の結果を「体力手帳」「学級通信」「学校だより」等で知らせることで、家庭における体力向上の取組に関する啓発を行うことができた。



(マラソン大会の一コマ)

課題(今後の改善策)

- ① 児童自身が自分の体力の状況を知り、意欲的に体力向上に取り組む態度を育成する取組を一層充実させること。
- ② 学校行事の内容や体育の授業における指導方法等の改善充実を図り、児童の体力の向上を図る効果的な取組を推進すること。
- ③ 家庭・地域との一層の連携の強化と継続的な啓発活動の推進を行うこと。

9 風連中央小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成26年度データより)

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、全国平均値と比較することで現状分析を行っている。

＜優れている項目＞

- ①「20mシャトルラン」は、全学年が全国平均より優れている。
- ②「反復横とび」は、全学年が全国平均と同程度であった。

＜努力が必要な項目＞

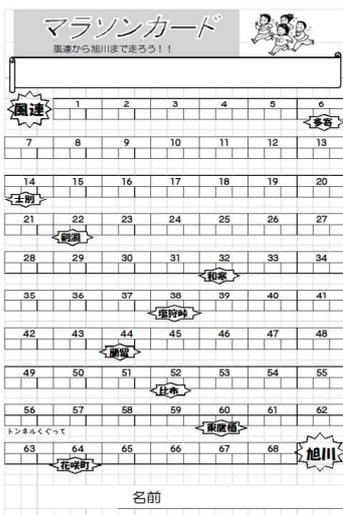
- ①「50m走」は、全学年で努力が必要である。
- ②「ソフトボール投げ」は、全学年で努力が必要である。
- ③「長座体前屈」は、全学年で若干の努力が必要である。

＜全体的な傾向＞

児童全体の体力の状況は、全国平均よりやや優れている、または同程度である。学年の体力の状況は全国平均と同程度であっても、体力の状況について努力を要する児童の中には、大きな課題を持つ児童がいるなど、集団の中の個人差が非常に大きい。

【体力向上の目標設定】

- 努力が必要な項目(50m走・ソフトボール投げ・長座体前屈)を、全国平均以上とする。
- のびのびタイム(金曜日の昼休みに掃除を行わずに生み出した時間)を活用し、運動する機会を増やす。 ※運動する機会が少ない子には、積極的な参加を促す。

【体力向上を図る計画】	【具体的な実践例】	【成果と課題】
<p>平成26年度</p> <p>① 体育の授業において、児童の実態を踏まえた準備運動や補強運動の工夫改善(継続的、計画的)。</p> <p>② 体育の授業において、課題となっている項目に係る指導の工夫改善(各種目の運動例「新体力テストを有意義に活用するために：道教委」より抜粋)。</p> <p>③ 1年を通して休み時間を利用した体力向上の取組を実施。</p>  <p>(「金トレ」で使用しているマラソンカード)</p> <p>④ 児童の体力・運動能力の実態把握(「新体力テスト」を全学年実施)</p>	<p>① 体育の準備運動においてストレッチの時間を増やしたり、補強運動に全力で走る(ダッシュ)運動等を取り入れる。</p> <p>② 「新体力テスト」のデータ分析に基づき、課題となっている各項目の指導資料を配付し、体育の授業に活かしている。</p> <p>③ 毎週金曜日の中休みを、「金トレ」と銘打ち、全校児童がマラソンを行う。走った距離をマラソンカードに色を塗る。全児童の記録を校内に掲示し運動への動機付けを高めている。各学年の上位3名と、校内の上位3名は12月の全校朝会時に表彰する。冬期間は、1・3・5年生が木曜日の中休み(木トレ)に、2・4・6年生が金曜日の中休み(金トレ)に縄とびを行い、とべた回数に応じて縄とびカードに色を塗る。</p> <p>④ 「新体力テスト」は6月に実施。同テスト結果については、自分の過去の同テスト結果や全国平均と比較できる個人票を作成し、配付している。</p>	<p>成果(目標の達成状況等)</p> <p>① 継続的な体力向上の取組によって瞬発力や柔軟性が少しずつ高まってきた。</p> <p>② 全学年で統一した運動を継続的に取り組むことにより、学校全体での取組につなげることができた。</p> <p>③ 「20mシャトルラン」は、全学年が全国平均より優れた結果となるなど、大きな成果が見られた。</p> <p>④ 児童が、自分の今年度の「新体力テスト」のデータと、過去の同テストのデータを比較することができるとして、自身の体力の状況に係る課題を明確に捉えることができた。</p> <p>課題(今後の改善策)</p> <p>① 児童の運動への動機付けを高める取組の改善充実。</p> <p>② 児童が主体的に運動に取り組む態度を育てる取組の充実。</p>

10 智恵文小学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成25年度データより）

本校では全学年で「新体力テスト」を実施し、全国平均との比較による分析や、昨年度の記録を基にした個人内比較による分析を行い、結果を踏まえた児童の体力向上を図る取組を行っている。

<優れている項目>

- ①「握力」は、多くの学年が全国平均より優れている。
- ②「上体おこし」は、多くの学年が全国平均より優れている。
- ③多くの児童が昨年度の自己記録を上回っている。

<努力が必要な項目>

- ①「20mシャトルラン」は、多くの学年で努力が必要である。
- ②「長座体前屈」は、多くの学年で若干の努力が必要である。

<全体的な傾向>

「新体力テスト」の結果から、重点的に体力向上に取り組んできた項目については一定の成果が表れ始めている。今後は、全身持久力と柔軟性を高める取組の改善充実を図ることが重要である。

【体力向上の目標設定】

- 全校児童による週1回の体力向上を図る取組を推進し、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 体育の授業改善を行い、体力づくりの推進を図る。
- 自分の体力を知ること、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善充実を図る。
- 「新体力テスト」における全国平均以上となる項目を各個人で、現状より1項目増やす。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ①「新体力テスト」の結果分析を踏まえた体育の授業改善
 - ②全校での継続した体力づくりの取組（1校1実践）
（縄飛び検定・体力強化月間の実施、長期休業を利用したどさん子元気アップチャレンジへの参加）
 - ③児童の体力・運動能力の実態把握（「新体力テスト」を全学年実施）
 - ④委員会企画による体力向上の取組の実施



（毎週金曜日の全校縄とび）

【具体的な実践例】

- ①「新体力テスト」で課題となっている項目（長座体前屈、20mシャトルラン）について体育の授業の中で継続的に取り組んでいる。
- ②児童会本部企画による「全校パークゴルフ大会」の実施や環境委員会企画による「体育館ゆかぶきマラソン」「なわとびチャレンジ」を実施している。
- ③全校マラソン記録会を実施し、走った距離をマラソンカードに記録している（マラソンコース500m、1周で1シール）。
- ④体力強化週間を年2回・2週間設定し、全校で「マラソン」・「歩くスキー」に取り組んでいる。



（全校マラソン記録会）

【成果と課題】

- 成果(目標の達成状況等)**
- ①「新体力テスト」の結果を分析することで体力向上における課題を踏まえた目標指標を設定し、学校全体で体力向上に係る取組を推進することができた。
 - ②児童会活動と関連を図りながら体力向上の取組を推進したことにより、意欲的に体力向上に向けた運動に取り組む姿勢を育てることができた。
 - ③全校マラソン記録会において、全校児童の約28%が新たに設置した5kmコースに挑戦するなど、全身持久力を高めるために積極的に取り組む姿勢が見られるようになった。
 - ④水泳記録会において全校児童の約31%が、100m以上を泳げるようになるなど、体力向上の成果が表れてきた。

課題(今後の改善策)

- ①「新体力テスト」の分析結果を踏まえた、体力向上に向けた取組の改善充実を図る。
- ②地域の人材を効果的に活用するなど、学校と家庭・地域が一体となった児童の体力向上に向けた取組の改善充実を図る。

11 名寄中学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成25年度のデータより）

本校では全学年で「新体力テスト」を実施し、全国平均値と比較することで現状分析を行い、生徒の体力向上を図る取組の改善充実を図っている。

<優れている項目>

- ①「立ち幅とび」「50m走」は、過去2年間の全国平均値より優れている。
- ②「20mシャトルラン」「ハンドボール投げ」は、概ね全国平均値と同様である。
- ③ H26年度と同調査における、「上体起こし」は前年度の校内平均値を大きく上回っている。

<努力が必要な項目>

- ①「長座体前屈」は、全国平均値より大きく下回っている。
- ②「握力」は、前年度の校内平均値より上回っているが、全国平均値と比較すると努力を要する。

<全体的な傾向>

「新体力テスト」の結果、重点的に体力向上に取り組んできた項目においては、一定の成果が表れている。今後は、体幹筋力の強化と柔軟性の向上を図る取組の改善充実を図ることが重要である。

【体力向上の目標設定】

- 体育的行事や生徒が自主的・自発的に参加する運動部活動等の改善充実を図る。
- 「体づくり運動」の一層の充実を図り、学習したことを家庭などで生かすことができる実践力を身に付けさせる。
- 「新体力テスト」の結果の分析を1学期に行い、体育・健康に関する指導の改善充実を図る。
- 体育の各領域で運動の特性を生かしながら、運動能力を向上させる指導の充実を図る。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ① 生徒の体力・運動能力の実態把握
（「新体力テスト」の全学年実施）
※2学年は今年度から6月末に「新体力テスト」を実施
 - ② 体育科における各領域の特性を生かした体力向上を図る指導の工夫改善



- ③ 体育の授業における「マラソン」の実施
- ④ 体育的行事を活用した持久力の向上を図る取組の推進
- ⑤ 体力向上を図るミニ研修会の実施
（体育教師・部活動顧問）



（体育祭のチームジャンプ）

【具体的な実践例】

- ① 中学1年時から3年時までの「新体力テスト」の結果を比較することができる資料の作成
※「ハンドボール投げ」については、より遠くに投げるためのポイントを野球専門の教師が指導。
- ② 各領域の特性を生かした体力の向上を図る指導方法の工夫改善。
「陸上競技」
SAQトレーニング
ラダー・ミニハードル等
「器械運動」
足たたき・カエル立ち・手押し車等
「球技」
コーディネーショントレーニング等



（ラダーを使ったインターバル）

- ③ 平成24年度より体育の授業におけるマラソンを実施。
（3時間扱い）
- ④ 体育祭においてチームジャンプを種目に設定し全校一斉練習の実施。
（7～8時間、放課後含む）
- ⑤ 「新体力テスト」の結果を踏まえた保健体育科の各領域における体力向上のためのトレーニング方法等に係る研修の実施。

【成果と課題】

- 成果(目標の達成状況等)**
- ① 生徒が、自分の今年度の「新体力テスト」のデータと、過去の同テストのデータを比較することができる資料を作成したことにより、意欲的に同テストに取り組む姿勢が見られるようになった。
 - ② 体力向上を図る指導方法等の工夫改善を図ったことにより、生徒が運動することを楽しむようになった。さらに、「新体力テスト」の各項目における平均値が上昇傾向を示すようになった。
 - ③ 保健体育の授業においてマラソンを実施したことにより、生徒の持久力を高めることができた。
 - ④ 学校行事において、チームジャンプの取組を推進したことにより、生徒の持久力や下半身の筋力を高めることができた。
 - ⑤ 体力向上のためのトレーニング方法等のミニ研修を実施したことにより、体力向上に係る指導の改善充実を図ることができた。

課題(今後の改善策)

- ① コーディネーショントレーニングに係る研修の充実。

12 名寄東中学校

【本校の生徒の体力に関する現状分析】（平成25年度のデータより）

平成25年度 「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」より
 <対象学年> 第2学年（男子37名，女子38名：総合評価の人数）
 <調査結果からの分析>

- ①男子
 全道平均より優れている項目：「上体起こし」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」
 全道平均から努力が必要な項目：「握力」「長座体前屈」「反復横とび」「立ち幅とび」
 「ハンドボール投げ」
- ②女子
 全道平均より優れている項目：「上体起こし」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」
 「ハンドボール投げ」
 全道平均から努力が必要な項目：「握力」「長座体前屈」「持久走」「立ち幅とび」

<考察>

全国平均より優れていた項目は男子「50m走」，女子「ハンドボール投げ」であった。運動部に加入している生徒は，「20mシャトルラン」や「50m走」が優れているが，「長座体前屈」は，運動部への加入の有無に関わらず，個人差が大きい。

【体力向上の目標設定】

- 保健体育の授業において柔軟性（長座体前屈）や持久力（持久走）を高める運動を効果的に取り入れ，各項目の平均を全国平均以上とする。
- 冬期間における体力向上に係る取組を推進する。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ①生徒の体力・運動能力の実態把握，分析
 - ②生徒の実態に合わせた目標設定
 - ③保健体育の授業の改善と充実
 - ④運動部における部活動指導の改善と充実
 - ⑤体育的行事等の充実
 - ⑥長期休業中における運動の励行
 - ⑦ウインタースポーツの励行と取組の充実

【具体的な実践例】

- ①保健体育の授業改善
 保健体育の授業の準備運動の中で柔軟体操やランニングを重点的に行った。
- ②冬期間における体力づくり
 保健体育の授業において，地域の特性を生かしたスキーやカーリングなどのウインタースポーツを取り入れることで，冬期間における体力づくりの充実を図った。また，学年ごとに「球技大会」を実施し，スポーツに親しむ態度の育成を図った。
- ③保護者への啓発活動の促進
 学級通信，ほけん便りなどを通して，体力向上に係る啓発を行った。

【成果と課題】

- 成果（目標の達成状況等）
- ①保健体育の授業を中心に体力向上を図る取組を推進したことにより，徐々に柔軟性が高まった。
- 課題（今後の改善策）
- ①「新体力テスト」の分析結果を踏まえた重点課題を設定し，より一層の保健体育の授業改善を推進する。



（カーリング授業の様子）

13 風連中学校

【自校の児童生徒の体力に関する現状分析】(平成25年度のデータより)

本校では全ての学年で「新体力テスト」を実施し、生徒の実態把握に努めるとともに、個人の経年データを比較することで現状分析を行っている。

＜優れている項目＞

- ①「立ち幅とび」「反復横とび」は、全国平均より優れている。
- ②「長座体前屈」は、おおむね全国平均と同様である。

＜努力が必要な項目＞

- ①「ハンドボール投げ」は、努力が必要である。幼少期や小学校時代にボールを投げる等の運動経験が少ない生徒が多いため、テスト結果が低いと考えられる。

＜全体的な傾向＞

- ①運動が得意な生徒と苦手な生徒の二極化が進み、中間層の生徒が極端に少ない傾向が見られる。
- ②生徒は真面目に保健体育の授業や部活動に取り組んでいる。授業では、生涯にわたって運動に親しむ資質や態度を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成を図っている。
- ③部活動では、文化部の活動に体力づくりや運動等を取り入れるなど、部活動全体で体力向上を図る取組を推進している。

【体力向上の目標設定】

- 日常から運動に親しみ、進んで運動に取り組もうとする態度を育てる。
- 屋内外の遊びを中心とした、体力づくりの推進を図る。
- 自分の体力の状況を知ること、心身の健康の保持増進に対する関心を高め、望ましい運動習慣・生活習慣の確立を図る。
- 生徒の能力・適性、興味・関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わえるよう、保健体育の一層の授業改善を図る。
- 意欲的に部活動の練習に取り組む態度を育てるとともに、部活動を活性化することにより体力の向上を図る。

【体力向上を図る計画】

- 平成26年度
- ①体力の向上を目指した、活気ある体育の授業づくり(楽しく体を動かす「体づくり運動」)の工夫改善
 - ②昼休みの体育館使用に係る学年割当を工夫することにより、安全に運動できる場所を確保し、運動に親しむ態度を育てる。
 - ③より多くの生徒が加入し、活動してみたいと思うような、部活動の運営・指導等の改善充実を図る。
 - ④生徒の体力・運動能力の実態把握(「新体力テスト」)を全学年で実施)



(みんなでシャトルラン)

【具体的な実践例】

- ①投運動経験が少ない生徒が多いことから、保健体育の授業の準備運動や各運動の特性に応じた各種の技の基礎となる運動の練習場面において、投運動を重点的に取り入れることにより、投能力の強化を図った。
- ②生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるために、保健体育の授業において多様なスポーツを取り入れたり簡易化したルールを取り入れるなど、指導方法の工夫改善を図った。
- ③部活動の活発化を図り、連帯感の涵養、互いに協力し合っって友情を深めるといった好ましい人間関係を形成することを通して、運動やスポーツに親しむ態度の育成を図った。

【成果と課題】

成果(目標の達成状況等)

- ①毎年度、全学年において「新体力テスト」を実施したことにより、経年変化を捉え、生徒の体力の状況について把握することができた。
- ②保護者に「新体力テスト」の結果を配付することで、家庭における体力向上の取組について、啓発を行うことができた。
- ③全校的な傾向を踏まえ、学年の実態に即した効果的な体力向上を図る取組を推進することができた。

課題(今後の改善策)

- ①家庭との連携強化と、継続的な啓発活動の推進。

14 智恵文中学校

【本校の児童生徒の体力に関する現状分析】（平成25年度データより）
 <優れている項目>
 ・平成25年度実施の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、中学2年生において男女とも全国平均より優れている項目は「立ち幅とび」の1項目であった。
 <努力が必要な項目>
 ・男子は「握力」「50m走」「ハンドボール投げ」で努力が必要である。
 ・女子は「握力」「上体起こし」「ハンドボール投げ」「持久走」で努力が必要である。
 <全体的な傾向>
 平成25年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本校の生徒の体力の状況は、男子においては、筋力と柔軟性、女子においては、筋力と瞬発力に課題があることがわかった。本校の体力に係る課題を解決するために、体力向上を図る重点単元を保健体育科の年間指導計画に位置付けた。

【体力向上の目標設定】

- 保健体育の授業改善。
- 家庭・地域と連携した生徒の体力向上を図る取組の推進。
- 「新体力テスト」における全国平均以上となる項目を現状より、1項目増やす。

	【体力向上を図る計画】	【具体的な実践例】	【成果と課題】
<p>平成26年度</p> <p>①保健体育の授業改善 ・補強運動の改善充実</p> <p>②部活動運営の工夫 ・「新体力テスト」を踏まえた取組 ・地域行事への積極的な参加</p>  <p>(子ども奉納相撲)</p> <p>③体育的行事を活用した取組 ・体育大会における体力向上を図る取組の改善充実 ・マラソン大会の実施</p>  <p>(マラソン大会)</p> <p>④家庭・地域との連携</p>	<p>①保健体育の授業の導入時に基礎トレーニングを実施し、体力の向上を図っている。さらに、定期的にトレーニングテストを実施することにより、運動への動機付けを高めている。</p> <p>②「新体力テスト」の結果を踏まえ、部活動におけるトレーニングに、柔軟性を高める運動や筋力を強化する運動を取り入れている。長期休業期間等を活用して「新体力テスト」の再テストを実施し、体力向上の取組の成果を検証している。</p> <p>③部活動の練習に歩くスキーを取り入れたり、活動の一環として「名寄ピアシリ歩くスキー大会」に参加するなど、部活動における体力づくりの充実を図っている。</p> <p>④積極的に体力づくりに取り組む態度を育てるため、「新体力テスト」のテスト項目に係る測定を複数回実施したり、同テストに向けた練習に取り組む態度を評価するなど、指導方法や評価方法の改善充実を図っている。</p> <p>⑤生徒の体力の状況や生活習慣に係る調査結果等を、学校だより等において積極的に公表するなど、家庭・地域と連携した取組を推進している。</p>	<p>成果(目標の達成状況等)</p> <p>①生徒の体力の状況に係る実態を踏まえ、保健体育の授業における指導内容の重点化を図ったことにより、授業後の生徒アンケートにおいて、「体育の授業が楽しい」と回答した割合が90%以上となった。</p> <p>②保健体育の授業において、生徒の体力の状況に係る実態を踏まえた補強運動を計画的に実施したことにより、「新体力テスト」の各項目における平均値が上昇傾向を示すようになった。</p> <p>課題(今後の改善策)</p> <p>①生徒が自身の体力の状況に係る課題を理解し、主体的に体力の向上に取り組む態度と、保健体育の授業で学んだ知識や運動技能を実社会において生かす力を育てるため、体力向上に向けた取組の改善充実を図る。</p> <p>②地域の人材を効果的に活用するなど、学校と家庭・地域が一体となった、生徒の体力向上に向けた取組の改善充実を図る。</p>	