令和７・８年度

鹿児島県「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校

研究主題

主体的に健康づくりに取り組み、「豊かなスポーツライフ」につなげる生徒の育成

～運動習慣の二極化に向き合う全校体制の推進を通して～



令和８年１０月１６日（金）

南種子町立南種子中学校

1　はじめに

本校は全校生徒131人、町内８つの小学校から生徒が集まる南種子町唯一の中学校である。現在の生徒たちは、新型コロナウイルス感染症の影響を強く受けた世代であり、学童期の多くを制限下で過ごしてきた。そのため、活動機会の減少や人との関わりの制限により、運動習慣や基礎的な体力、仲間と協働して活動するためのコミュニケーション能力などに課題があると考えられる。このような実態を踏まえると、生徒一人一人が自分の体と向き合い、豊かなスポーツライフを実現するために、日常的に運動に取り組む姿勢を育むことが有効だと考える。

また、本校の新体力テストの結果を分析すると、全体的には改善傾向が見られる一方で、学年や性別によって体力差が大きく、運動への意識や活動量にも偏りがあることが明らかになっている。したがって、運動が得意な生徒だけでなく、苦手な生徒も達成感を味わえる取組が必要である。特に中学校１年生で運動習慣を身に付け、体力や運動の効果を実感することは、生涯の健康づくりの基盤となる。

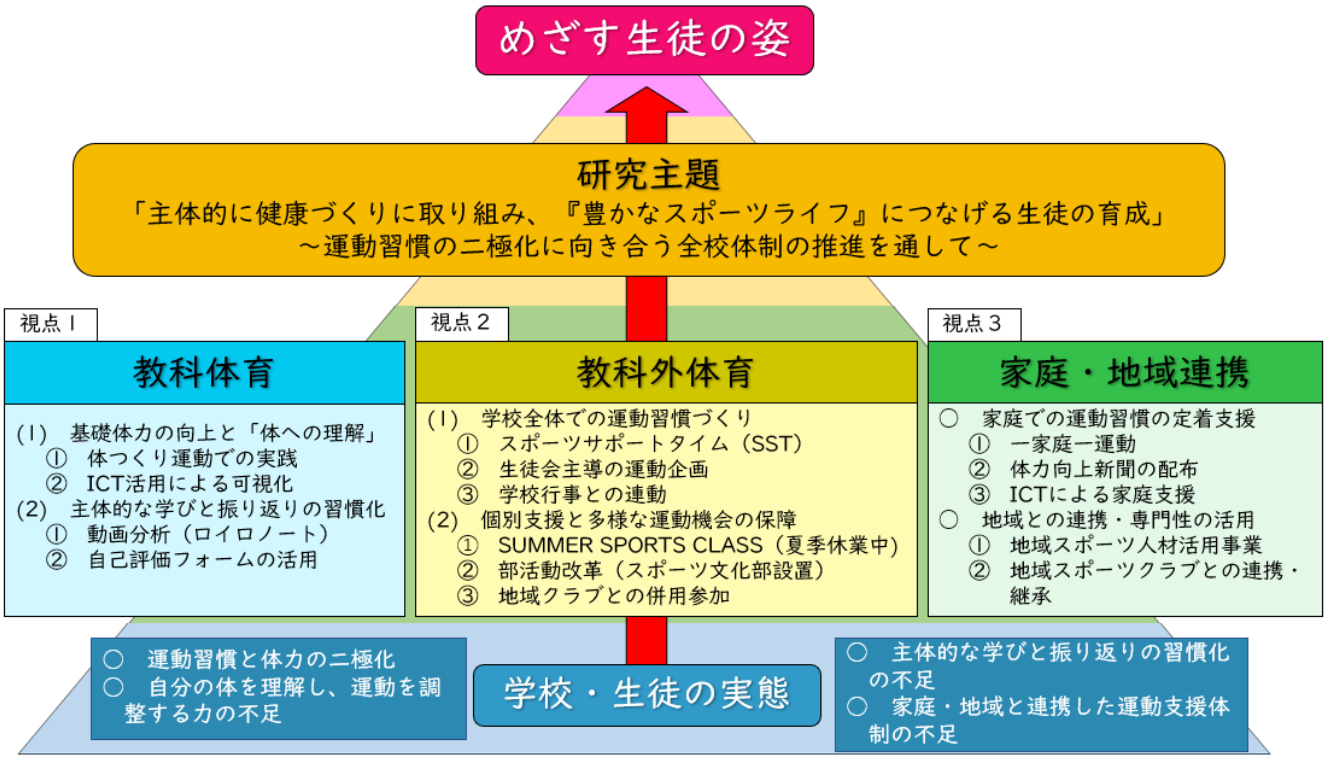
そこで、令和７・８年度の２年間、本校は鹿児島県「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業の推進校として指定していただいた。この指定により、これまでの取組に新たな視点や支援を得ながら、活動の幅を広げることが可能となった。そのため、学校・家庭・地域が協力しやすい体制も整い、生徒の学びや活動を支える環境が充実しつつある。

以上の背景を踏まえ、「主体的に健康づくりに取り組み、『豊かなスポーツライフ』につなげる生徒の育成」を研究主題として設定した。勝敗や技能差にとらわれない「体つくり運動」を軸に、生徒が目的意識をもって運動に取り組み、ICTによる「見える化」や地域との連携を通して、運動を楽しみながら継続できる習慣の定着を目指していく。

2　めざす生徒の姿

- 自らの体と向き合い、運動の意味を理解して体力向上に取り組める生徒
- 互いの良さを認め合い、協働して運動の楽しさや達成感を共有できる生徒
- 日常的に体を動かし、自己実現に向けて根気強く努力できる生徒

3　研究構想図



視点Ⅰ　教科体育における取組

(1)　基礎体力の向上と「体への理解」

①　主体的に体と向き合う授業実践

勝敗や競争に左右されない体つくり運動を通して、全ての生徒が自分の体と向き合いながら基礎体力の向上を目指している。単元ごとに扱う運動と関連づけて「持久力」「柔軟性」「瞬発力」などの体力要素を明示し、どの力を高めたいかを意識させている。生徒は目標をもって活動に取り組み、体の変化を自覚しながら運動の意味を理解するようになっている。運動への苦手意識をもつ生徒も、自分なりの達成感と成長を実感できる授業づくりを通して、運動を前向きに捉える態度が育っている。

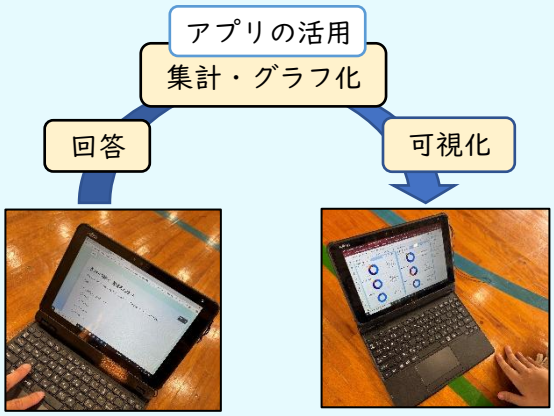


【　保健体育授業の様子（体つくり運動）　】

②　ICT 活用による可視化

ICT を活用して、生徒が自分の体の状態や学びの過程を客観的に捉えられるようにしている。Microsoft Forms を用いて授業前後の心と体の状態を入力・集計し、変化をグラフで可視化することで、自分の調子や成果を具体的に振り返ることができる。

生徒はタブレット上のアプリで即時に可視化でき、数値として変化を確認することで体の反応を実感できる。また、クラス内で共有することで互いの努力を認め合う雰囲気も生まれている。こうした「見える学び」が、主体的に運動へ取り組む意欲を高めている。



(2)　主体的な学びと振り返りの習慣化

①　動画分析（ロイロノート）

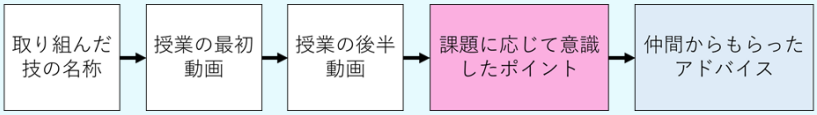
自分の動きを撮影し、ロイロノートを活用して分析・共有する活動を取り入れている。

生徒は仲間から助言をもらいながら動きの改善点を探り、個々の課題に向き合う姿勢が見られるようになった。自分の動きを客観的に見ることで、成功のポイントや改善すべき点に気付き、再挑戦する意欲が高まっている。

仲間と支え合いながら取り組むこの活動は、技能の向上だけでなく、他者を認め合う学級の雰囲気形成にもつながっている。



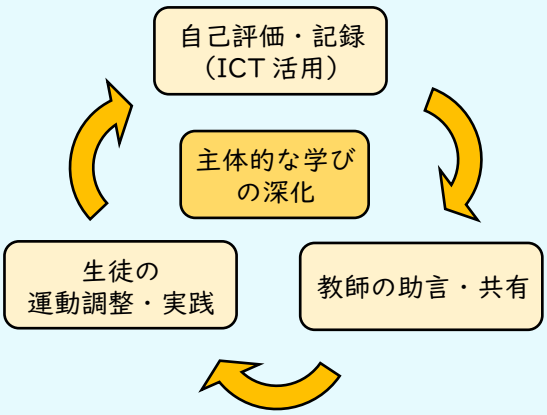
【　マット運動における　ロイロノートの記録シートの実際　】



②　毎時間の自己評価フォーム

授業の終末に Microsoft Forms を用いて、その日の心と体の状態を自己評価している。安静時と活動後の変化を比べ、息の乱れや汗の量、疲労感などを記録することで、自分の体の反応を具体的に捉えられるようにしている。さらに、自由記述欄に「感じたこと」や「次に意識したいこと」を書かせ、感覚を言葉で整理させている。教師は結果を確認して助言を返し、学びを継続的に支援している。

こうした自己評価の積み重ねが、自分の体と向き合いながら運動を調整する力の育成につながっている。



視点２　教科外体育における取組

(1)　学校全体での運動習慣づくり

①　スポーツサポートタイム（SST）

毎週火・木の朝と水曜放課後に、全校生徒と職員が一体となって体を動かす時間を設定している。朝は下半身を中心に、放課後は「体力アップ！チャレンジかごしま」に挑戦するなど、誰もが参加しやすい内容にしている。生徒会の保健体育部が中心となって内容を企画し、生徒自身が学校の運動習慣をつくり出している。SST を通して、「運動は特別な活動ではなく日常の一部である」という意識が全校に広がっている。



朝の SST

放課後 SST



②　生徒会主導の運動企画

SST をはじめとする学校全体の運動活動を、生徒会が主体となって企画・運営している。保健体育部が中心となり、学年や体力差を考慮したメニューを作成するなど、全員が楽しく取り組めるよう工夫している。

自分たちで学校の運動環境を整える経験を通して、リーダーシップや協働性が育ち、生徒が「動かされる立場」から「動かす立場」へと成長している点が大きな成果である。



SST の放送
(保健体育部長)



体育祭
生徒会種目

③　学校行事との連動

体育祭では、鹿児島県の体力向上の一環である「チャレンジかごしま」に取り組み、日頃の体力づくりの成果を発揮する場としている。また、保健体育部企画の「玉入れ」や生徒会企画の「綱引き」など、仲間と楽しめる種目を取り入れている。行事前には昼休みに学年を越えて練習し、自然に体を動かしながら交流を深めている。こうした取組により、学校全体で運動を楽しむ雰囲気が広がり、日常に運動がある学校づくりにつながっている。

体育祭
保健体育部種目





全員縄跳び

(2)　個別支援と多様な運動機会の保障

①　SUMMER SPORTS CLASS（夏季休業中）

運動が苦手な生徒や、もっと上達したいと願う生徒を対象に、夏季休業中に「SUMMER SPORTS CLASS（運動支援教室）」を実施している。さまざまな活動を通して、「できた」「わかった」という達成感を味わわせることを重視している。

活動の様子を Teams で紹介することで参加者が増え、最大 35 人に達した。教師と生徒が共に喜びを共有する経験を通して、運動への肯定的な感情が広がり、継続意欲が高まっている。

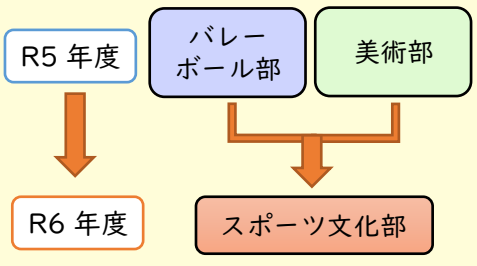


【　運動支援教室の様子　】

②　部活動改革（スポーツ文化部設置）

令和６年度から、特定種目に偏らず多様な運動に親しめる「スポーツ文化部」を新設した。大会出場や保護者会の負担を軽減し、誰もが気軽に参加できる環境を整えたことで、入部率が向上した。活動の幅を広げることで、運動が得意でない生徒にも挑戦の機会が生まれている。

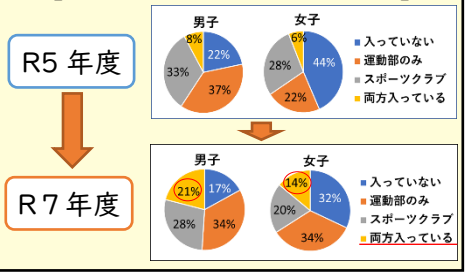
部活動を「楽しみながら体を動かす場」として再定義し、運動文化の再構築を進めている。



③　部活動と地域スポーツクラブの共生

南種子町には、生徒の活躍を支える地域の方々が多く、地域スポーツクラブの活動も充実している。学校は部活動の環境を、地域はクラブの環境を整備し、連携・協力することで運動機会の充実につなげている。そのため、双方で活動できる環境が整い、多様な運動体験が可能となっている。さらに、学校では、部活動と地域スポーツクラブの紹介ポスターを校内に掲示したり、体育祭の部活動紹介に参加してもらったりと、分け隔てなく支援をしている。

【　運動部・地域クラブ加入率　】



視点３　家庭・地域連携

(1)　家庭での運動習慣の定着支援

①　一家庭一運動（マイゴールチャレンジとの連動）

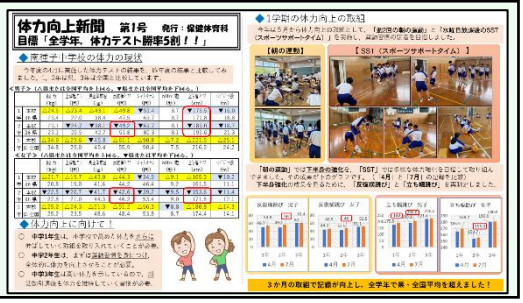
長期休業中に行った「一家庭一運動」では、生徒が自分の“マイゴール”を立て、家庭での運動に主体的に取り組む「マイゴールチャレンジ」の考えを取り入れている。

家族と協力しながら活動を続ける中で、目標を意識し、成果を振り返る姿が見られる。休業後も家庭で運動を継続する生徒が多く、学校と家庭が一体となって健康づくりや運動習慣の定着を支えている。



②　体力向上新聞の配布

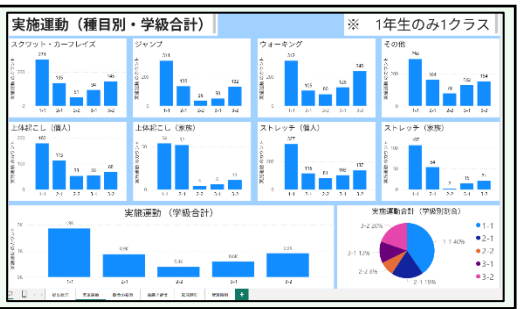
長期休業前には「体力向上新聞」を配布し、本校の体力の実態や取組を紹介している。これにより、保護者に学校の活動を理解してもらい、家庭での協力体制を強めている。その結果、家庭での声掛けや運動の励ましが増え、生徒も「家で運動を応援してもらえる」という安心感をもつようになった。さらに、こうした学校と家庭の連携が、生徒の継続意欲を支える大きな力となっている。



③　ICT による家庭支援

Google フォームで家庭での運動実施を報告し、Teams で体育主任が励ましや助言を送る仕組みを整えている。

フォームでの回答はグラフ化され、家庭でも努力の積み重ねを可視化できる。ICT を通じた双方向の支援により、保護者も取組状況を把握でき、励ましの声掛けが増加している。家庭における運動習慣の継続を支える新しい形として定着しつつある。



(2)　地域との連携・専門性の活用

①　地域スポーツ人材の活用

本校では、「運動大好き“かごしまっ子”育成推進事業」における地域スポーツ人材活用事業を活用し、地域の専門指導者から多方面で支援をいただいている。

体育授業では、専門的な技術指導や体つくり運動の助言を通して、生徒が運動の楽しさや上達の実感を味わえるようにしている。

さらに、放課後の SST・運動支援教室や家庭教育学級においても外部講師に協力いただき、保護者と共に運動の意義を学ぶ機会を設けている。地域の人材と学校・家庭が連携することで、生徒の運動意欲が高まり、地域全体で「運動大好きな子ども」を育てる環境が整いつつある。


【運動講話】


【家庭教育学級】


【保健体育授業】


【放課後 SST・運動支援教室】

②　地域クラブとの連携

存続が難しくなった部活動を地域クラブとして再編し、競技団体や地域指導者、保護者と連携し、活動を継続している。地域クラブ化により、学校の枠を超えて小中学生や地域の人々が共に運動に親しむ場が生まれた。指導者は専門的な助言を行い、保護者も運営面で支援するなど、多様な立場から生徒たちの成長を支えている。生徒は地域の一員として責任感やあこがれをもちながら活動を続け、学校・家庭・地域が一体となって「運動を通して人を育てる」環境が広がっている。

この連携は、生徒たちの運動習慣を地域全体で支援した新たな形となっている。

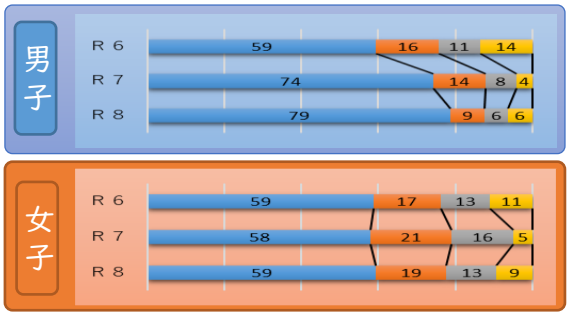
【バレーボール部から地域クラブへ】

R４～５年度	男女ともに部員不足
R6 年度	スポーツ文化部の創設 ３年ぶりに総体単独出場(女子)
R７年度	地域バレーボールクラブの創設 男女地区総体出場 ※　男子は南種子中創立以来初

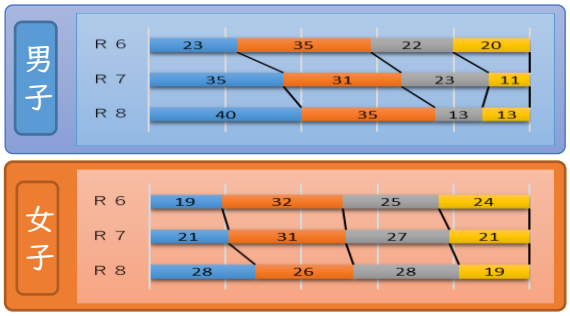
4　成果と今後に向けて

(1)　生徒の「運動習慣」、「運動意識」及び「体力」の比較（R６～R８）

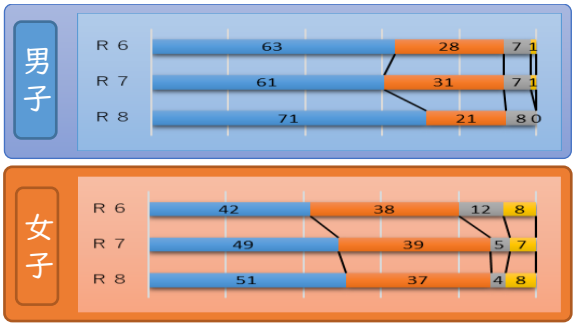
①　１週間の運動習慣



②　１日の運動時間



③　運動やスポーツに対する意識



④　体力の経年変化

（１・２年は県、３年は全国平均越え項目数）

R５

１年	男子	2	／８項目	女子	5	／８項目
２年	男子	1	／８項目	女子	3	／８項目
３年	男子	2	／８項目	女子	2	／８項目
全校	合計	5	／24項目	合計	10	／24項目

R７

１年	男子	4	／８項目	女子	6	／８項目
２年	男子	2	／８項目	女子	2	／８項目
３年	男子	7	／８項目	女子	7	／８項目
全校	合計	13	／24項目	合計	15	／24項目

※　黄色は、県または全国平均を項目数の半分超えたもの

(2)　成果と課題（今後に向けて）

◎　**生徒の意識の変化**

自己評価フォームやタブレットでの可視化を通して、自分の体の反応を理解し、運動の強度や回数を自ら調整する姿が増えた。目的を意識して活動に臨む生徒が多くなり、運動を「自分の成長を確かめる学び」として捉える姿勢が定着している。

◎　**学校全体の新しい取組**

SST や生徒会の企画により、「運動は日常の一部」という意識が広がり、全校で体を動かす雰囲気が根付いた。学年を越えた協力や支え合いが生まれ、リーダー性や協働性の育成にもつながっている。

◎　**家庭・地域との連携の強化**

一家庭一運動や地域クラブの活動、地域人材の活用などにより、学校・家庭・地域が一体となって生徒の運動習慣を支える仕組みが整いつつある。

▽　**今後の課題**

ICT データを活用した個別支援をさらに充実させるとともに、運動が苦手な生徒や学校や家庭でも継続しやすい支援体制を強化することが必要である。そして、運動好きな生徒を一人でも多く増やし、全員が達成感と成長を実感できる学校になることを目指す。