

令和6・7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

研究紀要



イラスト：喜界中3年 荒本 紗

心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く生徒の育成
～学校・家庭・地域と連携した運動習慣の定着を目指して～

令和7年10月15日（水）

喜界町立喜界中学校

目 次

1	研究主題	1
2	研究主題設定の理由	
(1)	社会的な要因	1
(2)	「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業の目的	1
(3)	学校教育目標	1
(4)	生徒の実態	1
(5)	研究主題設定の理由	3
3	研究の仮説	
(1)	教科体育の取組	3
(2)	教科外体育の取組	4
(3)	家庭との連携	4
4	研究組織	4
5	研究構想図	5
6	研究の経過	6
7	研究の実際	
(1)	教科体育における取組	
ア	一校一運動(KOSトレ)の取組	7
イ	学習者主体の授業への取組	7
ウ	地域人材の活用	8
エ	チャレンジかごしまの活用	8
オ	年に2回の新体力テスト	9
(2)	教科外体育の取組	
ア	アスリート事業の活用	9
イ	生徒会との連携	10
(ア)	保体部の取組	
(イ)	体育と学校図書とのコラボ企画	
ウ	ダッシュ王選手権	11
エ	職員研修の充実	11
オ	養護教諭との連携	11
(3)	家庭及び地域との連携	
ア	P T A保体部との連携	12
(ア)	一家庭一運動(KOS Time)の取組	
(イ)	学校保健委員会	
(ウ)	食育の推進	
(エ)	奄美群島P T A連絡協議会での発表	
イ	地域との連携	14
(ア)	地域スポーツクラブでの活動	
(イ)	部活動指導員としての協力	
8	研究の成果と課題	
(1)	成果	15
(2)	課題	18
(3)	今後の展望	18
9	おわりに	18

1 研究主題

心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く生徒の育成
～学校・家庭・地域と連携した運動習慣の定着を目指して～

2 研究主題設定の理由

(1) 社会的な要因

現代の子どもたちは、かつてないほど便利で快適な生活環境を享受している。しかし、その一方で、身体を活発に動かす機会が著しく減少し、体力の低下や日常生活における運動習慣の欠如につながり、いまや社会全体で深刻な課題となっている。また、近年急速に普及したソーシャルネットワーキングサービス（SNS）やデジタルゲームにより、心の健康面では新たな課題を生み出しており、不安やストレスを抱える生徒が少なくない。このような現代社会の状況において、学校体育の役割は単なる運動技能の習得にとどまらず、「心」と「体」の調和のとれた育成、そして生涯にわたって運動やスポーツに親しむ素地を育てることにある。特に中学生期は、心身の発達が著しく、自我の形成や他者との関係づくりに悩む時期でもある。この時期に、運動を通じて自己の成長を実感したり、仲間と協力して目標を達成する喜びを味わったりする体験は、心の安定と身体的発達の両面において極めて重要である。

(2) 「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業の目的

本校の体力向上に関わる諸課題を解決するために、学校における体育・健康に関する指導を学校の教育活動全体を通して適切に行い、学校・家庭・地域が連携した取組について実践的研究を行う。また、自ら課題をもって体力向上を目指すことにより、生徒の運動への興味関心を高め、生涯にわたって計画的・継続的に運動に取り組む習慣を育ませたい。さらに、家庭や地域と連携して運動の日常化を図り、運動の好きな子を育てることを目的とする。

(3) 学校教育目標

本校の教育目標は「確かな学力と豊かな心を身に付け、地域社会に貢献できる生徒の育成」を掲げ、校訓「志」「創」「錬」の下、「世のため人のために行動できる生徒」「よりよいアイデアを生み出せる生徒」「継続と忍耐の大切さを知る生徒」を目指す生徒像に掲げている。また、「自修自得～Try to the next stage～」をキャッチフレーズとして掲げている。本研究においては、体育授業に学習者が主体的な取組を通して、自らのスポーツライフに必要なライフスキルを身に付けさせたい。

(4) 生徒の実態

本校生徒数 【令和6年度】 1年生 54人 2年生 64人 3年生 45人 合計 163人

【令和7年度】 1年生 43人 2年生 52人 3年生 63人 合計 158人

ア 体力・運動能力調査の結果（令和6年5月実施）

男子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
1年	全国	24.69	23.68	40.67	50.14	67.24	8.37	186.11	17.98
	県	23.62	24.19	39.84	44.91	67.92	8.71	176.80	19.95
	本校	22.64	23.07	◎45.79	47.89	66.76	9.11	175.54	15.34
2年	全国	30.21	26.59	45.14	52.95	83.08	7.83	203.79	21.03
	県	28.03	27.49	42.72	49.02	84.11	8.16	192.00	21.99
	本校	◎30.81	26.91	◎45.19	◎56.48	◎86.45	7.89	202.81	20.31
3年	全国	34.53	28.63	49.23	56.01	90.80	7.49	217.30	23.80
	県	34.97	32.07	50.96	56.07	95.93	7.64	220.34	22.68
	本校	31.82	27.57	44.65	55.57	95.55	7.58	209.17	21.53

女子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
1年	全国	21.38	19.93	44.40	45.20	49.37	9.02	167.06	11.58
	県	21.47	19.95	43.49	41.99	54.56	9.35	162.60	11.99
	本校	◎21.61	◎21.29	41.17	44.04	38.74	9.13	162.88	11.96
2年	全国	23.99	22.54	47.30	47.86	56.25	8.76	172.96	13.32
	県	23.64	22.54	45.11	43.96	57.96	8.95	166.30	12.90
	本校	◎25.07	◎23.96	44.96	47.54	55.92	8.84	168.68	12.43
3年	全国	25.24	24.00	49.39	48.59	56.21	8.68	176.01	14.05
	県	24.84	23.76	48.19	48.52	51.00	9.39	173.29	13.96
	本校	◎25.25	◎25.00	37.00	◎48.72	54.58	8.78	174.00	◎14.95

※ 青：全国・県上回る 黄：全国・県下回る 緑：全国・県いずれか上回る

体力・運動能力調査の結果から、男子は長座体前屈、女子は握力と上体起こしにおいて、ほとんどの学年で全国平均を上回っている。しかしながら、男子ではハンドボール投げ、女子では長座体前屈と20mシャトルランが全国平均を下回っている。全国・県平均を超えた項目は48項目中(3学年×男女×8種目)、13項目で、全体の27%であった。

イ 体力・運動能力調査のアンケート結果 (令和6年5月実施)

○ 運動やスポーツをすることは好きですか

	好き (%)	やや好き (%)	やや嫌い (%)	嫌い (%)
中1男子	41	45	7	7
中2男子	80	12	8	0
中1女子	21	33	17	29
中2女子	39	46	11	4
全体	45	35	10	10

○ 体育の授業は楽しいですか

	楽しい (%)	やや楽しい (%)	やや楽しくない (%)	楽しくない (%)
中1男子	66	30	0	4
中2男子	52	44	4	0
中1女子	25	54	13	8
中2女子	46	46	4	4
全体	48	44	5	3

○ 運動・スポーツをどれくらいしていますか

	週3日以上 (%)	週1～2日 (%)	月1～3日 (%)	しない (%)
中1男子	67	15	4	15
中2男子	92	4	4	0
中1女子	58	21	0	21
中2女子	61	14	4	21
全体	70	13	3	14

○ 体力テストや体力・運動能力の向上について、目標を立てていますか

	立てている (%)	立てていない (%)
中1男子	78	22
中2男子	76	24
中1女子	38	63
中2女子	46	54
全体	60	40

○ 朝食を食べますか

	毎日食べる (%)	時々欠かす (%)	食べない (%)
中1男子	67	26	7
中2男子	76	20	4
中1女子	71	29	0
中2女子	79	21	0
全体	74	24	3

体力・運動能力調査アンケートにおいて「運動・スポーツをすることが好き・やや好き」と答えた生徒が、全体の80%であり、「体育の授業が楽しい・やや楽しい」と答えた生徒は92%であった。一方で、「運動やスポーツが嫌い・やや嫌い」と答えた生徒は全体の20%、「体育の授業が楽しくない・やや楽しくない」と答えた生徒が8%であることが分かったため、この数値を改善していくことが課題である。

また、運動・スポーツを週3日以上実施している生徒が70%であった。一方で、体力テストや体力運動能力向上に向けた目標設定において、「目標を立てていない」と答えた生徒は女子が多く、いずれも50%を超えており、課題意識を高め運動に取り組ませる必要がある。

最後に、朝食を毎日食べる生徒が全体の74%であった。朝食を摂ることで、生活習慣が整い、体力向上につながることを理解させる必要がある。

(5) 研究主題設定の理由

以上のことから、次の①から④のように考え、研究主題を設定することにした。

- ① 「心」と「体」の調和のとれた育成を推進することにより、新しい時代に必要となる資質・能力の育成につながっていく。
- ② 生徒が体育授業を主体的に取り組む中で、自らの課題を基に目標設定し達成する喜びを味わうことで、運動・スポーツ好きが増え、運動習慣や食生活が改善され、体力向上につながる。
- ③ 人生を豊かに過ごせる生徒を育成するためには、体育授業の改善や家庭・地域と連携して運動好きな生徒を育成することが求められている。
- ④ 本校の教育目標を達成するには、確かな学力と豊かな心を身に付ける力を育成するために、新学習指導要領において示されている新しい時代に必要な資質・能力を身に付けさせながら、互いに関わらせ、高め合わせる必要がある。

また、運動好きな生徒の育成のために、自らの課題を基に目標設定し達成する喜びを味わうことで、運動・スポーツの楽しさに気付き、体力向上や健康・安全な生活に主体的に取り組む生徒を育成したい。そのために、保健体育科の授業や課外活動、家庭で取り組める活動を企画・紹介したり、地域をはじめとしたさまざまな人材を活用したりすることで、運動への興味関心を高めさせ、運動の日常化による運動好きな生徒の育成を図りたい。

3 研究の仮説

本校では、これまでの実践や生徒の実態を踏まえ、以下の仮説を考えた。

【仮説】

教科体育および教科外体育の中で、する・みる・支える・知るの4つの観点から運動の場を増やすことで、本校の実態及び課題が改善するのではないかと。

この仮説を検証するために、3つの視点で研究に取り組むこととした。

(1) 教科体育の取組

ア KOSトレーニング（ノルウェー語で“くつろぎ”という意味をもっている）

令和5・6年の5月の体力テスト結果から、柔軟性と体幹の強化を狙った「KOS（喜界親子スト

レッチ) トレーニング」運動プログラム (10 種) として実施。また、補強運動として馬跳び、サイドジャンプ、バービージャンプ、腹筋運動などの実施。

イ 学習者主体の授業への取組

授業内容に応じて、マイルストーンシートを活用しながら、課題や仮説を自分たちで設定してから、練習の場を工夫した授業の実施。

ウ 地域人材の活用

第1学年の柔道では地元の有段者(教育関係者)も活用し、指導者2人による安全で分かりやすい授業づくりの取組。また、ダンスにおいては、全校生徒で体育大会や町民体育大会の発表に向け、「八月踊り」を身に付けるため、地域の八月踊り保存会の方々に輪番で講師として指導を依頼。

(2) 教科外体育の取組

ア ダッシュ王の定期開催

50m走の記録会を月1回開催することで、個人の新記録の達成を目指すとともに、仲間と運動を楽しんだり競い合ったりできる環境をつくる。また、記録を大島地区で共有しながらランキングの作成を行う。

イ アスリート事業の活用

陸上競技の鹿児島県出身選手や体操競技のオリンピック選手などトップアスリートの講話や授業を通して、運動・スポーツに親しんだり知識を深めたりする場の設定を行う。

(3) 家庭との連携

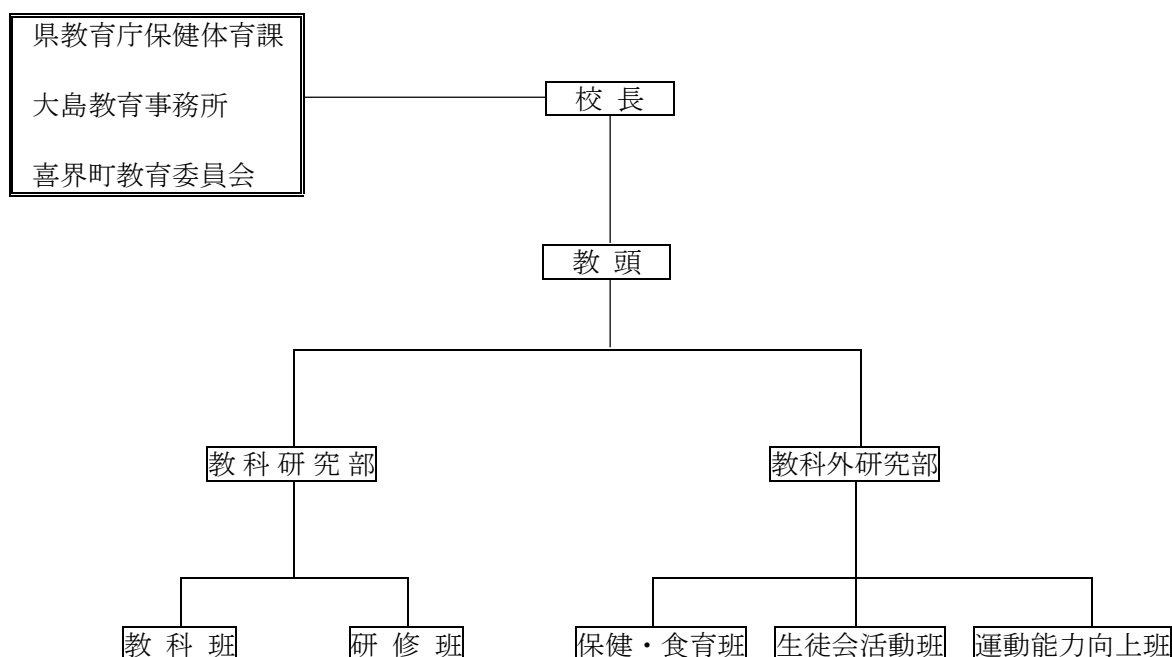
ア 一家庭一運動の取組

P T A 保体部および保護者と連携しながら、家族でできる運動に取り組ませている。「K O S (喜界親子ストレッチ) トレーニング」を紹介し、長期休業中の課題でもある「体力づくり表」に取組を記入させる。

イ 食育の推進

生徒会保体部と養護教諭、栄養教諭の協力を得ながら食育週間を設定して、「子どもが作るお弁当の日」を1・2学期に実施するとともに、学校保健委員会で講師を招いての食育講話および保健便り等で啓発を行う。

4 研究組織



学校教育目標

確かな学力と豊かな心を身に付け、地域社会に貢献できる生徒の育成

研究主題

心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く生徒の育成

学校・家庭・地域と連携した運動習慣の定着を目指して

「学習者主体の授業」による学びの質の向上

「体力の向上につなげる」
準備運動の開発と実践
(KOSTレーニング)

教科体育

「地域人材を活用」した
授業の実戦
(武道・八月踊り)

「**する・みる・支える・知る**」

4つの観点から運動の場を増やす

スポーツ全般への興味・関心を高める取組
(アスリートによる講話・実技指導)

教科外体育

大島地区内の他校
と連携した体力向上
(ダッシュ王選手権)

学校図書館や生
徒会と連携した
啓発活動

一家庭一運動～親子で取り組む自主的活動
KOS (喜界・親子・ストレッチ) Time

家庭及び地域
との連携

家庭と連携した
食育活動「子ども
が作るお弁当の日」

地域と連携した
部活動支援
(部活動指導員)

本校生徒の実態

6 研究の経過

本研究は2年間の継続研究である。2か年を通して、以下の実践を行ってきた。

	1年目（令和6年度）	2年目（令和7年度）
一学期	<p>4月 研究計画検討（体育科） 一校一運動：長縄エイトマンの取組 新体カテスト実施（1回目）</p> <p>6月 研究推進委員会 長期休業中の運動への取組検討 （体力づくり表検討） PTA保体部「一家庭一運動」の取組計画 子どもが作るお弁当の日実施（6/27） 食育講話実施（6/27学校栄養士） 食に関するアンケート調査（1回目）</p> <p>7月 「運動大好き “きかいっ子”」を目指して （生徒オリエンテーション） 第1回ダッシュ王選手権</p>	<p>4月 研究推進委員会 職員研修 ※全体での取組確認 第1回ダッシュ王選手権</p> <p>5月 研究推進委員会 新体カテスト・生活アンケート実施 ※数値目標達成 第2回ダッシュ王選手権</p> <p>6月 子どもが作るお弁当の日 食育講話 食に関する調査・分析</p> <p>7月 各部会・全体会 公開に向けた研究授業・授業研究 大島教育事務所・県教委の指導助言 研究公開案内作成（一次） 第3回ダッシュ王選手権</p>
夏季休業	<p>8月 一家庭一運動実施 アスリート事業 （陸上競技：市田孝・美咲選手） 新体カテスト分析・検証 保体授業での補強運動4種目の検討 第2回ダッシュ王選手権</p>	<p>8月 新体カテスト分析・検証 各部会・全体会 研究推進委員会 大島教育事務所・県教委の指導助言 アスリート事業 （陸上競技：手平裕士・成美選手） ★研究紀要原稿提出 ★指導案検討・提出 研究公開案内作成（二次）</p>
二学期	<p>9月 体育大会 長縄エイトマン全学年実施</p> <p>10月 研究推進委員会</p> <p>11月 第3回ダッシュ王選手権 アスリート事業 「器械運動：畠田 千愛選手」 講話：全校生徒、授業：1年生 地域指導者との連携・打合せ・授業 新体カテスト実施（2回目） →課題項目全国平均突破 先進校視察（南指宿中研究公開） →視察に係る報告【提出期限12/1】 学校保健委員会（11/26） （食育講話：藤原 実子さん） 子どもが作るお弁当の日（11/28） 研究推進委員会</p> <p>12月 校内研修派遣（12/16） 大島教育事務所・県教委指導助言 柔道授業：地域指導者活用（TT） アスリート事業 「陸上競技：鶴田 玲美選手」 講話：全校生徒、陸上教室：部活動生 第4回ダッシュ王選手権 校内ロードレース大会（12/14）</p>	<p>9月 体育大会 長縄エイトマン全学年実施 ※学校行事との関連（一校一運動） 第4回ダッシュ王選手権 研究推進委員会 各部会・全体会 大島教育事務所・県教委の指導助言</p> <p>10月15日 「運動大好き “かごしまっ子”」研究公開 ※終了後、報告書等提出 第5回ダッシュ王選手権</p> <p>11月 子どもが作るお弁当の日 地域指導者との連携・打合せ・授業 第6回ダッシュ王選手権</p> <p>12月 柔道授業：地域指導者活用（TT） 第7回ダッシュ王選手権</p>
三学期	<p>2・3月 研究推進委員会（年間反省） 今年度の研究のまとめ</p>	<p>1月 第8回ダッシュ王選手権 研究推進委員会 今年度の研究のまとめ</p> <p>2月 第9回ダッシュ王選手権</p> <p>3月 第10回ダッシュ王選手権</p>

7 研究の実際

(1) 教科体育における取組

ア 一校一運動(KOSトレ)の取組 (する・みる・支える・知るの観点で運動体験)

授業始めの補強運動として、KOS (喜界親子ストレッチ) Time や馬跳び、サイドジャンプ、バーピージャンプ、腹筋運動などのトレーニングに取り組んでいる。また、長期休業中に「1日10分のKOS Time」として提示して、体力プログラムカードを利用しながら実践させた。



※ 10種目のトレーニング方法を紹介した「KOS Time」の一部

【ストレッチ&運動チャレンジ】

①長座でハイタッチ! できるだけ顔を上げてハイタッチをしよう!



「はい!」と息を吐きながらハイタッチしよう。

②べったんこ座り+あぐら座り(足裏を合わせる)+両ひざ曲げて仰向けに寝転ぶ それぞれ1分ずつ



*柔軟性 股関節のトレーニングが出来ます。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

夏休み体力づくり表には、体力テスト結果を分析して、次回の目標を設定する。目標達成に向けて夏休みに行く体力づくりを計画・実践していく。一家庭一運動の取組にも関連させた。

イ 学習者主体の授業への取組 (する・みる・支える・知るの観点で運動体験)

本校では、令和6年から8年にかけて、「学習者主体の授業」の実現プロジェクト実践校の指定を受けていることもあり、保体の授業においても授業内容に応じて、マイルストーンシートを活用しながら、課題や仮説を自分たちで設定した上で、練習内容を決定し、授業の最後に課題解決に近づけたか振り返りをする取組を行っている。



<令和7年7月11日 研究授業>

単元 球技 ネット型 (バレーボール)

学習者が自ら課題を見つけ、仲間と協力しながら解決に取り組む「学習者主体の学び」を重視した。教師はファシリテーターとして、生徒の気づきや思考を引き出しながら、必要に応じて助言や支援を行う。技能習得だけでなく、仲間と関わる中で状況を判断し、協力してプレーすることの大切さを体験的に学ぶ。振り返りや話し合いの活動を通して、次の目標を自ら設定し、チームの課題に対して「今日はどうな技能を習得するのか」学びのプロセスを生徒自身がデザインできるように支援した。

授業デザイン上の工夫の実際は次の①～③とおりでである。

① 目標の明確化

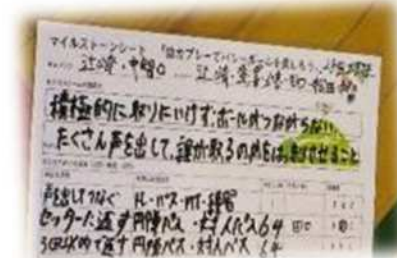
主体的に学習に取り組める興味・関心を持たせる導入の工夫として、ウォーミングアップや基礎練習中にペアで目標の明確化を図り、互いのよさを認め合いながら興味や関心を引きだせるようにする。

② 山場の工夫

チーム練習での役割分担や生徒同士のフィードバックタイムを設定する。

③ 確かめ・見届け

自分やチームの動きについて「できたこと・課題・今後の目標」など自己または相互評価する時間をとり、自分たちの言葉で学んだことや感じたことをシートにまとめ、発表する。



ウ 地域人材の活用 (する・みる・支える・知るの観点で運動体験)

柔道の講師による授業では、地域の有段者(教育関係者)を活用し、指導者2名による安全で分かりやすい授業づくりを進めている。主に基本動作や受け身、固め技の指導を実施している。TTでの指導により分かりやすく、安全性も高まった。また、ダンスにおいては、全校生徒で体育大会や町民体育大会での発表に向け、「八月踊り」を身につけるため、地域の八月踊り保存会の方々に講師として指導を依頼している。



エ チャレンジかごしまの活用 (する・みる・支える・知るの観点で運動体験)

体育大会の種目にエイトマンを取り入れた結果、昼休みに練習するクラスが増え、好きな生徒はもちろんのこと苦手な生徒も一生懸命練習する光景が見られた。



オ 年に2回の新体力テスト

今年度の課題と次年度へ向けての目標見直しを兼ねて、3学期に2回目の新体力テストを5種目測定した。すべての数値が上がっており、個人カードに新年度の目標を立てさせて意識付けすることができた。

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
1年女子	5月平均	21.03	20.96	39.60	43.78	38.76	9.15	166.13	16.87
	12月平均	23.39	21.14	44.20	48.17	43.65	8.83	↓143.31	↓12.72
1年男子	5月平均	22.64	23.07	45.79	47.89	66.76	9.11	175.54	15.34
	12月平均	24.28	27.54	47.96	52.88	82.32	8.17	195.19	19.31
2年女子	5月平均	25.68	23.96	44.71	47.52	55.42	8.88	176.73	12.15
	12月平均	26.07	24.46	48.04	52.64	56.21	8.73	184.96	13.57
2年男子	5月平均	30.81	26.91	45.19	56.48	86.45	7.89	202.81	20.31
	12月平均	33.73	29.93	45.44	58.41	91.58	7.52	211.17	21.58

※ 赤は12月に向上した体力

(2) 教科外体育の取組

ア アスリート事業の活用 (する・みる・支える・知るの観点で運動体験)

運動の指導や体幹トレーニングの仕方など、実際に体を動かしながら学ぶ機会となった。また、これまでの生き方などキャリア教育の機会となっている。

(ア) 市田孝さん・美咲さんによる講話およびストレッチ講座

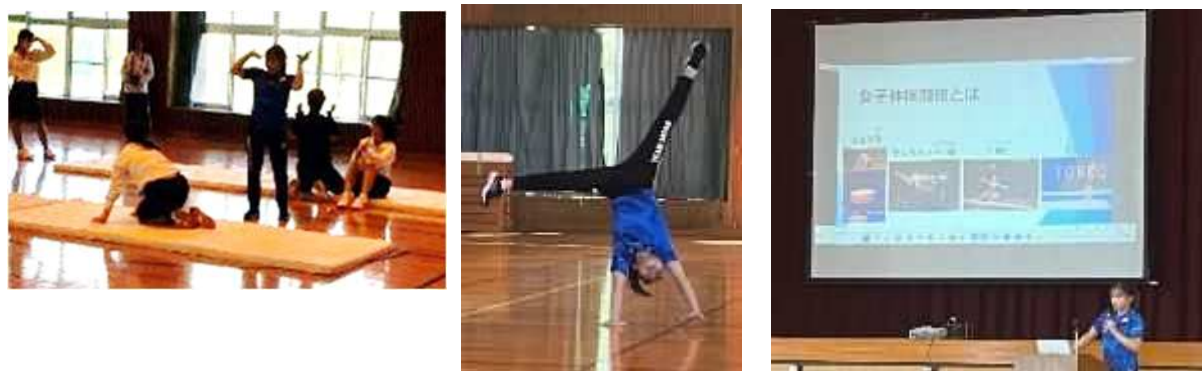


「夢をもつことの大切さ」という演題で講話をしてもらった。夢がもてたのは、運動に出会い一つの運動を続けてきたからという内容の話で、生徒は熱心に聴き、様々な質問をしていた。

【授業を受けた生徒の感想】

「一緒にストレッチが出来て体も心もほぐれた。夏休みの後半に家で取り組みたいと思う。」
 「テレビで見たことがある人と一緒に運動が出来て、運動に親しみがもてた。」

(イ) アスリート派遣事業 講師 体操競技 畠田千愛さん



1つのことに一生懸命になること。才能があっても努力しなければ開花しないという講話の最後に、「自分の得意を伸ばしながら、不得意なことは少しでも出来るように努力することがスポーツでも勉強でも大切になるので頑張ってください」とメッセージを残してくれた。

【授業を受けた生徒の感想】

- ・ 出来なかった技が少し出来るようになって嬉しかった。
- ・ 一つのことを続けることが大切だと分かった。
- ・ 中学生から海外遠征を繰り返しているなんてすごいと思った。
- ・ 出来ないときあきらめてしまうと更に苦しくなることについての話が印象的だった。

(ウ) 株式会社 南九州ファミリーマート 講師 鶴田玲美さん



「雪に耐えて梅花麗し」という演題で陸上に出会えたことへの感謝やスポーツをする上でサポートしてくれる人の大切さを話してくれた。最後に本校ロードレース大会のスターターとして大会を盛り上げてくれた。

(エ) 手平裕士・成美さんによる講話およびストレッチ講座



「陸上生活を通して学んだこと」という演題で講話をしたもらった。輝かしい実績の裏にある挫折や努力について、目標を立てて努力をする大切さについて話を聴くことができた。また、ストレッチやトレーニングを通して体を動かす楽しさを実感する生徒が多くいた。

イ 生徒会との連携

(ア) 保体部の取組

生徒会保体部が、学校図書の中からスポーツおもしろクイズを選び、校内に掲示している。内容に興味のある生徒は、続編を借りに行っていた。

(イ) 体育と学校図書のコラボ企画

地区総体前にはメンタル面を支えるような本の紹介をし、「子どもが作るお弁当の日」の前には、勝負飯などの紹介をした。図書館には、関係する本のコーナーを作ったり、運動が苦手な人でも興味をもてたりするような小説などをピックアップしてある。



ウ ダッシュ王選手権

月に1回ダッシュ王選手権を実施している。する・みる・支える・知るの観点から、走る人や会場を演奏で盛り上げる吹奏楽部や記録・動画撮影班など参加者たちが様々な形で参加している。先生方も参加することがあり、大変盛り上げるイベントとなっている。また、毎回掲示されるポスターには、大会記録や県記録なども掲載しており、速い選手について調べる生徒もいた。



第6回 喜界中50mダッシュ王選手権

3年生が参加できるのは最後です！

日時：2月27日（木）

☆帰りの会 16：20終了

☆追風を使って16：35スタート

集合：喜界中 朝礼台

☆最終確認を16：30から行います。

☆部活動単位での参加も大募集！

前回優勝者

2年生 浜田 涼輔 6.41 2年生 峰山 智花 7.66

※文科系の部活動の皆さんも是非ぜひ。

※参加資格：喜界中学校の生徒（職員）なら誰でもよいです。部活動をしている人もしてない人もOK！3年生も大丈夫です。

【必要なもの】 汗拭き・体育服・ジャージ・帽子・水筒

【準備するもの】

表紙2 出場者名簿 鉛筆 ボールペン 旗 スピーク旗

ストップウォッチ ビストル 50mコース作り（組んで済ませる。）

学年別記録

参加申込書 2月26日（木）までに基幹館に入れてください。

名前や記録は丁寧に記入してください。

年 組 名前

(50mベスト記録 秒)

*ベスト記録をもとに組み合わせを作成します。

【生徒の感想】

○ 参加した生徒

- ・ ダッシュ王選手権を通して仲間とのライバル意識や競争する気持ちを学びました。
- ・ 練習とかを諦めずにやることの大切さを知ることができました。

○ 応援に来ていた生徒

- ・ みんなが協力して一生懸命走っていて、応援していてとても楽しかったです。
- ・ 学年関係なくライバルを見つけて、みんなで競争しているのがすごいなと思いました。
- ・ みんなが自己ベストを出すために、日頃から練習を行っていたので、日頃の積み重ねる練習は大事だなと思いました。

○ 演奏でダッシュ王選手権を盛り上げた生徒

- ・ 演奏ではみんな早く走れるようにとか、気持ちや緊張をほぐすような演奏を心がけています。みんな第1回目のダッシュ王選手権よりも自己ベストを出すなど、速くなっていたのでとても良かったです。

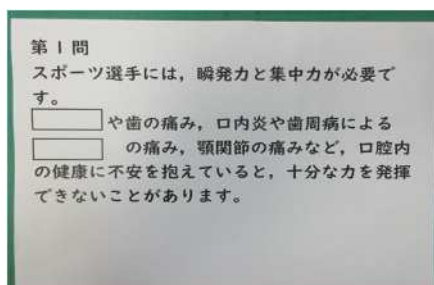
エ 職員研修の充実

運動大好き“かごしまっ子”育成推進事業の指定を受けて、校内研修の中にも新体力テスト分析の時間を設けながら、全職員で本校の体力や気力面における課題を共有して、授業や部活動に活かせるようにした。



オ 養護教諭との連携

養護教諭と連携して、健康と運動のかかわりに関する掲示を行った。その時期にあった内容を掲示することで、生徒に興味をもってもらうようにした。



(3) 家庭及び地域との連携

ア PTA 保体部との連携

(ア) 一家庭一運動(KOS Time)の取組

保体の授業で「KOS (喜界親子ストレッチ) Time」を紹介し、一家庭一運動での活用を促した。家庭でも親子や兄弟で柔軟運動や体幹トレーニングに取り組んでいる。以下は生徒、保護者の感想の一部である。親子のコミュニケーションのきっかけとなり、好意的な感想が多かった。

【生徒の感想】

- ・ お母さんとお尻叩きをしました！なかなか強く苦戦しましたが、頑張りました👊とても、楽しく運動できました👏
- ・ 柔軟性が不足していることがわかったからストレッチをしようと思った。
- ・ キツかったけど姉と久しぶりに沢山話せたしストレッチできたので良かったです！

【保護者の感想】

- ・ 家族みんなで身体を動かしコミュニケーションもとれ良い時間となり楽しかったです。



(イ) 学校保健委員会

令和6年度の本校の学校保健委員会で、保健師を招いて食育講話「育ち盛りの子どもたちの食の大切さ」を実施して多数の保護者が参加した。また、令和6年度の喜界町学校保健研究大会では、奄美の飲食店経営者（教員経験者）を講師にお招きして、講話「食育について」を実施した。町内の小・中学校の保護者の方々や幼稚園・役場職員などが多数参加した。



【本校の学校保健委員会感想】

- ・ 食べたもので体は作られる、吸収されたもので体は作られる。朝ごはんを食べる習慣がいかに大切かを実感させられました。

【喜界町学校保健研究大会の感想】

- ・ 心と体は家庭で育む、食は人を作るまさにその通りだと痛感しました。子どもを育てる中で親が愛情を注ぎ人間らしさを作ることが大事だとわかりました。

(ウ) 食育の推進

「子どもが作るお弁当の日」を6月と11月に実施した。

「子どもが作るお弁当の日」と、それに向けた取組(素材, 買い物, 調理法等)を通して、食に関する興味・関心を高め、自立の基礎を身に付けさせ、家族や食べ物等への感謝の心を育むとともに、家族のふれあいや絆を深める。

(1) 学校では

- ① 給食の時間等に、食に関する興味や関心を高めるとともに、農家や給食を作っている人、保護者等への感謝の心を育む。
- ② 家庭科の授業では、調理の目的や手順、肉や魚を使って蒸す焼く調理方法や栄養バランスなどの学習を行う。

(2) 家庭では

子どもを食材の買い物に行かせたり、台所で調理したりすることを通して、食に関する興味・関心を高め、自立の基礎を身に付けさせると共に、家族のふれあいや絆を深める。

<家庭での主な取組例>

- ① 食材の買い物
 - ・ 子ども自身で献立を考え、食材の買い物をさせる。
- ② 調理
 - ・ 子どもと一緒に、料理を作る。
 - ・ 見守りながら、調理を任せる。
- ③ 料理の配膳
 - ・ 作った料理を子どもに配膳してもらう。
- ④ 食後の食器の片付けや食器洗い
 - ・ 子どもに食後の食器の片付けや食器洗いをしてもらう。



令和7年度で3年目の実施となり、多くの生徒が前向きに取り組むことができている。アンケート結果では、自分でお弁当を作ることの難しさや親への感謝の気持ち、次回のお弁当作りへの意気込みなど、様々な感想が伺える。今後の課題において、自分一人で作る生徒がまだ少ないため、自分の力でお弁当を作る生徒を増やしていきたい。

(エ) 奄美群島PTA連絡協議会での発表

5月31日に喜界町自然休養村管理センター大研修室にて、奄美群島PTA研修会が実施された。本研修会では、本校、鹿児島県立喜界高校、知名町立上城小学校のPTAによる事例発表が行われた。本校は、PTAと連携した取組である「一家庭一家訓（総務部）」、「一家庭一運動（保体部）」、食育・健康教育の取組や「子どもが作るお弁当の日」などについて事例発表を行った。



イ 地域との連携

(ア) 地域スポーツクラブでの活動



喜界町には、本年度で創立 15 年目を迎えている総合型地域スポーツクラブ「きかい 100 スポーツクラブ」がある。会員は、幼児から小学生・中学生・高校生・一般まで、あわせて 560 名程度で、右のような活動に参加している。また、年間を通して様々なスポーツイベントが開催されており、町民の健康づくり・体力づくりにも役立っている。



本校の生徒は、次のような目的でスポーツクラブの活動に参加している。

- ・ 部活動の地域展開の一つとして活動している。(ジュニアバドミントンクラブ)
- ・ 高校生・一般を含めたクラブで、さらに技術を高めたい。
- ・ 小学生の頃に所属していたスポーツを今後も継続していきたい。
- ・ 部活動以外の競技に参加してみたい。

(イ) 部活動指導員との協力

本校では、体育系 8、文化系 2、合計 10 の部活動が活動している。本町では、「喜界町立学校の部活動の方針」「部活動指導員設置規則」を定め、令和 6 年度より部活動指導員を地域の方に依頼している。令和 7 年度の設置状況は次のとおりである。

部活動名	顧問	副顧問	部活動指導員
野 球	○	△	○ (自衛隊)
サッカー	△	○	○ (会社員)
男子ソフトテニス	△	○	○ (会社員)
女子ソフトテニス	○		○ (会社員)
女子バレーボール	○	○	△
バスケットボール	○	○	△
バドミントン	○	○	△
陸上・駅伝	○	△	○ (公務員)
吹 奏 楽	○	△	△
美 術	○	△	△

【成果】

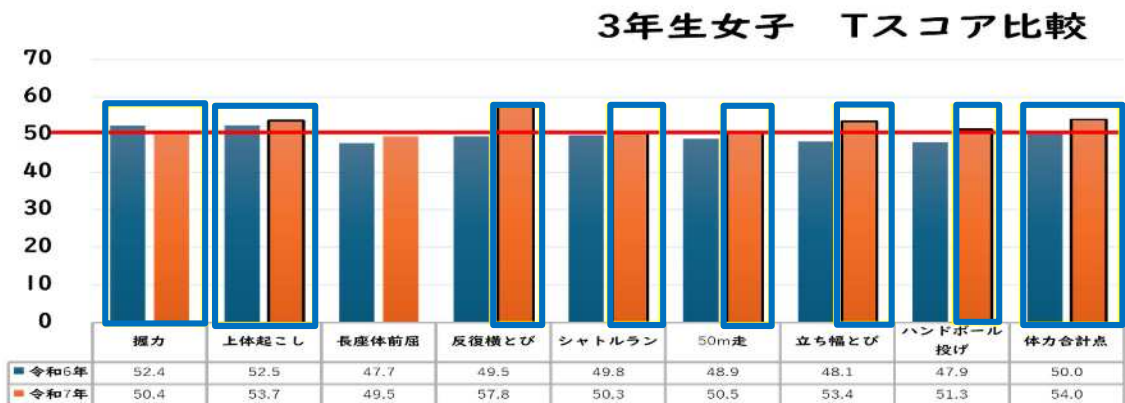
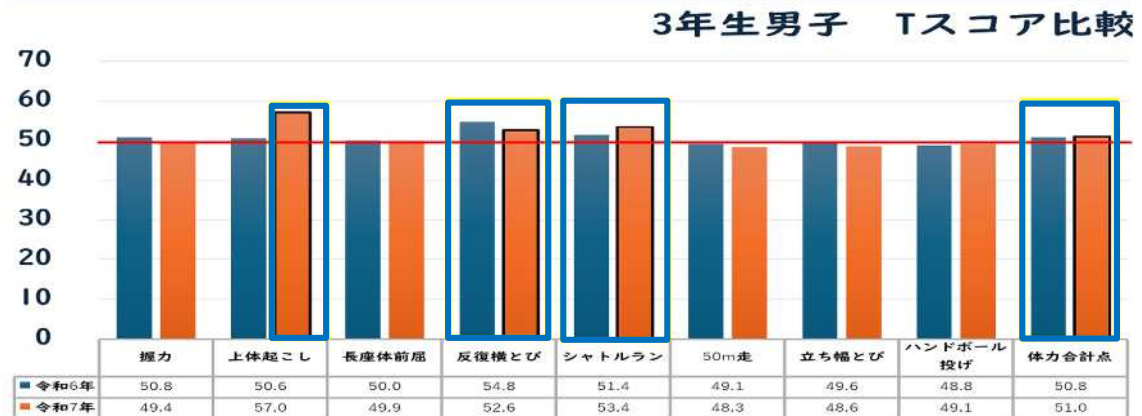
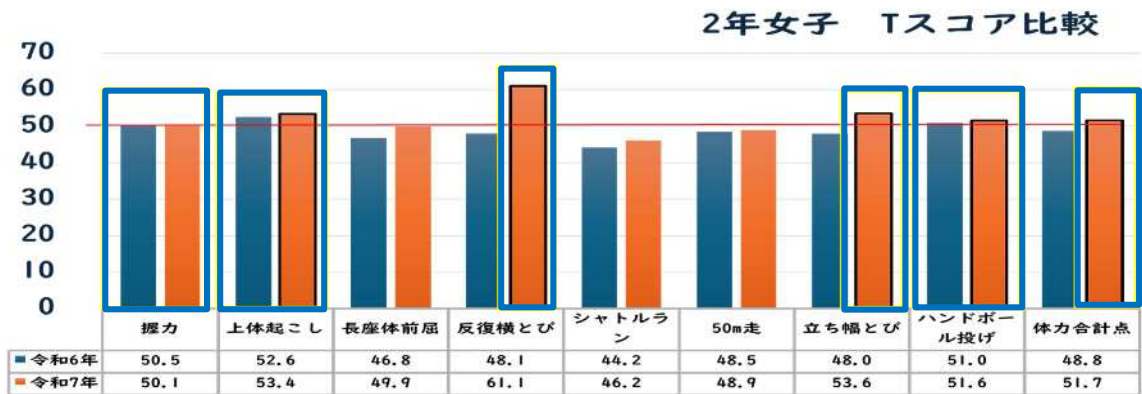
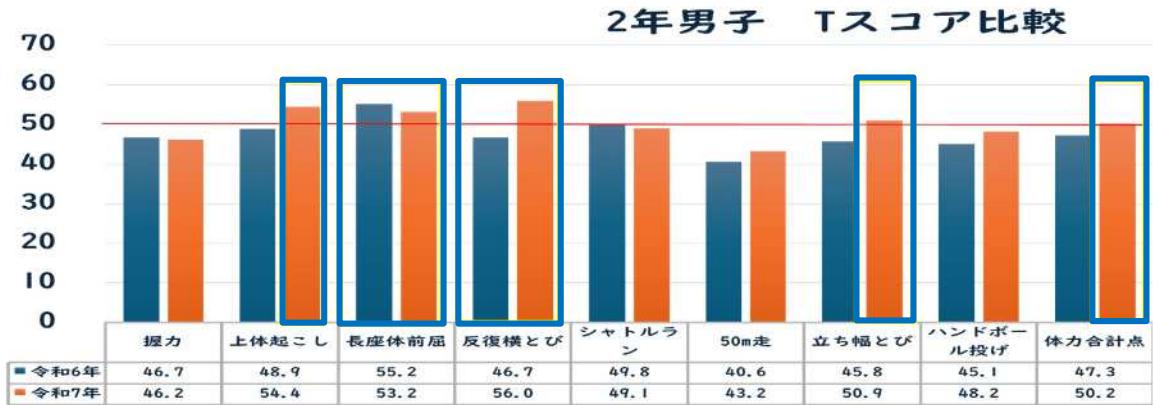
- ・ 専門的な技術指導により競技力の向上が図られた。
- ・ 週末の練習や大会引率など顧問の負担が軽減された。

【課題】

- ・ 平日の練習時間に指導が困難な場合がある。特に長期休業中の午前中が指導できない。
- ・ 勝利至上主義にならないよう部活動の意義を伝える必要がある。

8 研究の成果と課題

(1) 成果



多くの項目で令和7年の方がスコアの高い傾向が見られ、体力の総合的な向上が見られた。学年によりバラつきはあるものの、KOSトレで実践している、上体起こし・反復横跳びについては全学年において大きな向上が見られた。

【2年男子】

- ・ 上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、体力合計点において向上が見られた。
- ・ 筋力・柔軟性・瞬発力系がバランスよく向上しており、全体的なトレーニングの成果が伺える。

【2年女子】

- ・ 上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、体力合計点において向上が見られた。
- ・ 基礎筋力と柔軟性の向上が顕著であり、体幹トレーニングや基礎運動能力の向上が期待される。

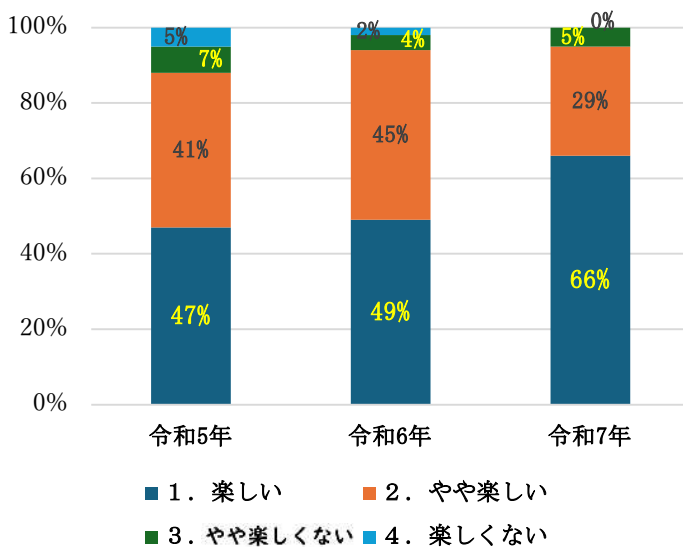
【3年男子】

- ・ 上体起こし、反復横跳び、シャトルランで向上が見られた。
- ・ 敏捷性や持久力系の項目が改善しており、日常的な運動量の増加が推察される。

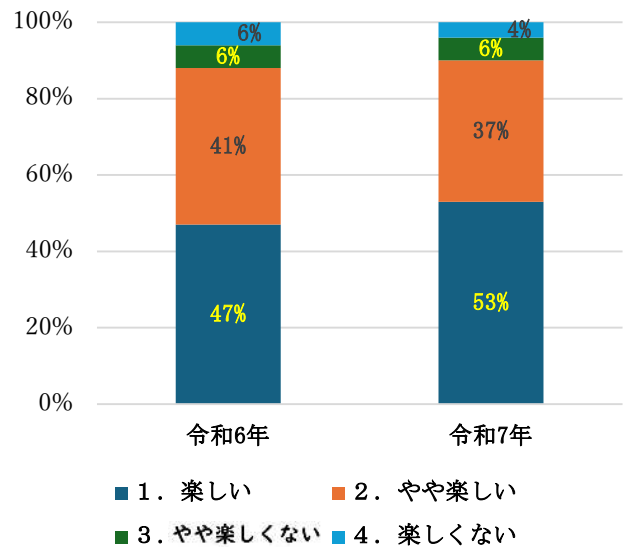
【3年女子】

- ・ 上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、体力合計点の向上が見られた。
- ・ 広範囲にわたり平均値が上昇しており、継続的な取り組みが良好な結果につながっている。

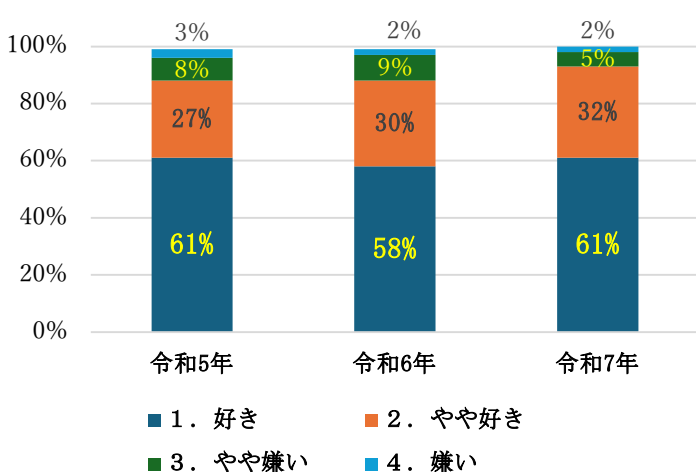
現3年生 体育の授業は楽しいですか。



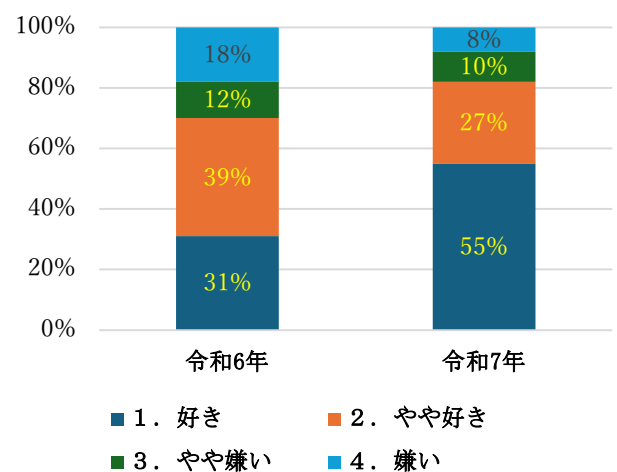
現2年生 体育の授業は楽しいですか。



現3年生 運動やスポーツをすることは好きですか。

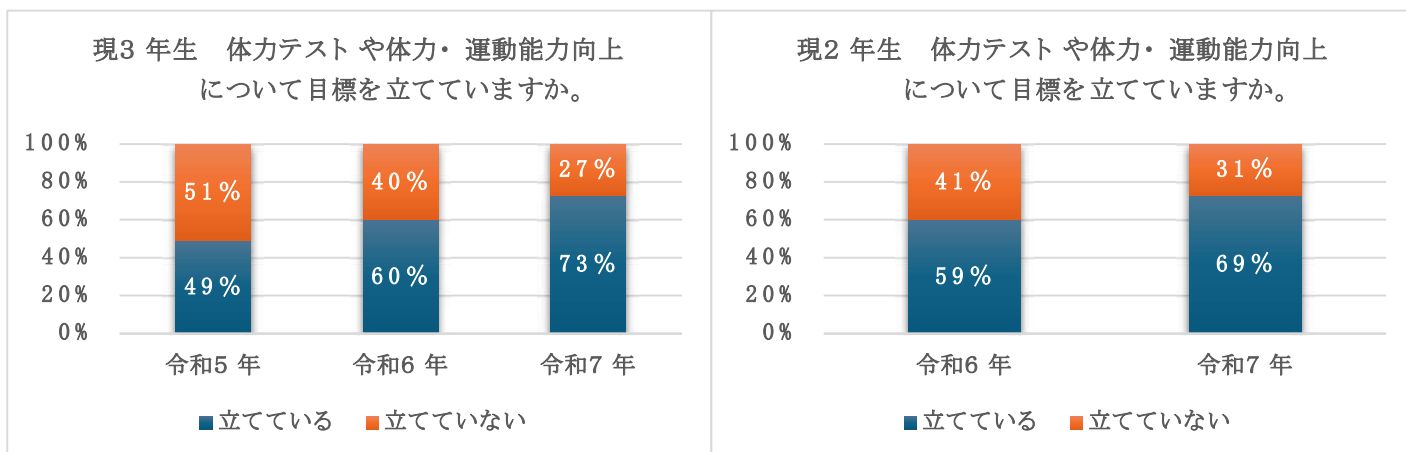


現2年生 運動やスポーツは好きですか。

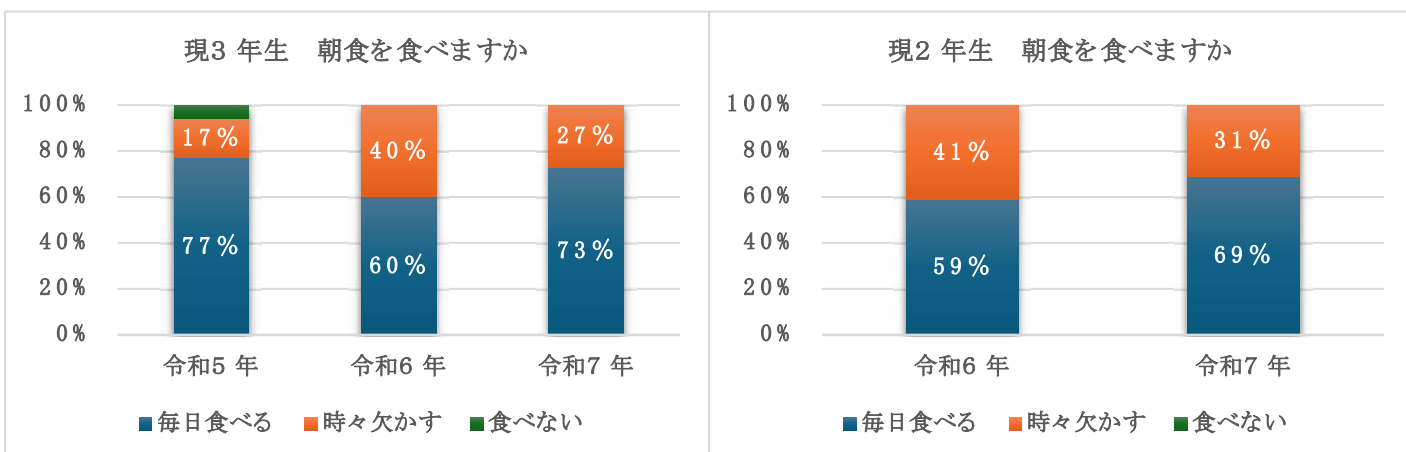


現3年生、現2年生ともに体育の授業が楽しいと答えた生徒の割合が増加した。また、「やや嫌い」「嫌い」と答えた生徒の割合が減少した。

現2年生において運動やスポーツをすることが「好き」と答えた生徒の割合が大きく増加し、「嫌い」と答えた生徒の割合が大きく減少した。また、現3年生においても「好き」「やや好き」を合わせ数値が増加し、「やや嫌い」「嫌い」を合わせた数値が減少した。



現3年生、現2年生ともに体力テストや体力運動能力向上について目標を立てて運動やスポーツに取り組んでいる生徒の割合が大幅に増加した。



現3年生において令和6年と令和7年を比較すると「毎日食べる」生徒の割合が増加し、「時々欠かす」生徒の割合が減少した。現2年生においては毎日食べる生徒の割合が10%増加していた。

このような結果から、成果を次の①～④と考える。

① 体育授業の改善による運動意欲と体力の向上

学習者主体の授業づくりを行ったことで、生徒自身が課題を見付け、仲間と協力して達成する過程に充実感をもち、「もっとやりたい」「次も挑戦したい」といった声が増えた。運動技能だけでなく、目標を立てて運動やスポーツを行うなどの心理的な成長にもつながった。

② 体育以外の運動機会の充実

場の設定をし、日常生活の中に運動を取り入れる仕掛けを作ることで、体育の枠を超えて運動を楽しむ生徒が増えた。

③ 掲示物・読書活動による価値理解の深化

生徒自身が情報発信したり、スポーツに関する書籍から学んだりする中で、運動を「する」「みる」「支える」「知る」活動へと広がりを見せた。

④ 家庭と連携した取り組みの有効性

一家庭一運動を通じて、保護者とともに運動をする時間が増え、家庭からの働き掛けも運動習慣の定着につながった。また、食事の大切さを見つめ直すきっかけづくりができた。

(2) 課題

① 個別支援の必要性

運動が好きな生徒は多いものの、運動に対して強い苦手意識をもつ生徒に対しては、全体の取組だけでは動機付けが難しい場合もあり、個に応じた支援方法の工夫が必要だった。

② 継続的な仕組みづくりの難しさ

イベント的な取り組みは一時的な盛り上がりを生むが、習慣として根付かせるには、年間を通じた体系的な計画や仕組みが求められる。

③ 家庭との連携のばらつき

「一家庭一運動」は効果的であった一方、家庭によって取り組み状況に差があり、全体の底上げをどう図るかが今後の課題となる。

(3) 今後の展望

① 日常に根ざした「運動文化」の醸成

体育の授業に限らず、学校行事、学級活動、総合的な学習など、あらゆる場面で「体を動かす」「心を動かす」経験を織り交ぜることで、運動が生活の一部として根づくような環境づくりを進めていく。

② 個に応じた支援と評価の工夫

運動の得意・不得意に関わらず、自分なりの目標に挑戦できるような「自己目標型の評価」や「達成プロセスの可視化」を導入し、より一人ひとりが肯定的に運動と関われる仕組みを構築する。

③ 地域・家庭との連携強化

地域スポーツクラブや保護者と協力し、家庭や地域と連動した取り組み（例：親子スポーツデー、地域体験スポーツ教室）を定期的実施することで、学校外でも運動に親しむ機会を増やしていく。

④ 生徒の発信力・主体性のさらなる育成

掲示物やSNS、校内放送などを活用し、生徒自らが運動の楽しさや価値を発信する仕組みを継続・発展させていく。

9 おわりに

本校では、令和6・7年度の2年間にわたり鹿児島県「運動大好き“かごしまっ子”」育成推進事業推進校の指定を受け、「心と体をつなぎ、豊かなスポーツライフを築く生徒の育成」を研究主題に、教科体育および教科外体育の中で、する・みる・支える・知るの4つの観点から運動の場を増やすことで、本校の実態及び課題が改善するのではないかと仮説のもと、教科体育の取組、教科外体育の取組、家庭及び地域との連携の3つの視点で研究・実践に取り組んできた。

教科体育における学習者主体の授業づくりを行ったことで、生徒自身が課題を見つけ、仲間と協力して達成する過程に充実感をもち、運動技能だけでなく、心理的な成長にもつながったと実感している。それと同時に、体育の授業に限らず、学校生活のあらゆる場面で「体を動かす」「心を動かす」経験を織り交ぜることで、運動が生活の一部として根づくような環境づくりを進めていくことの必要性を感じるとともに、地域や家庭とも協力し、学校外でも運動に親しむ機会を増やしていくことの重要性を認識した。今後、本研究を通して学んだことを土台にして、これまで以上に運動の日常化を図り、生涯にわたって計画的・継続的に運動に取り組む運動好きな生徒の育成を目指す所存である。

これまで、本研究に対して多大なる御支援、御指導をいただいた鹿児島県教育委員会、大島教育事務所、喜界町教育委員会並びに、関係各位と、本日御出席いただいた皆様に心より感謝の意を表する。

【引用・参考文献】

- ① 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」（平成 29 年 7 月）
- ② 鹿児島県教育委員会「学びの羅針盤」（令和 7 年 3 月）
- ③ 薩摩川内市立川内中央中学校「令和 2・3 年度鹿児島県「たくましい”かごしまっ子”」育成推進事業推進校」研究紀要
- ④ 指宿市立南指宿中学校「令和 5・6 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」研究紀要

【研究同人】

校 長	藤原 隆哉	教 諭	田中 公貴
教 頭	西小野 智広	教 諭	尾上 寿子
教 諭	上野 壮一朗	教 諭	園屋 圭佑
教 諭	三浦 清正	教 諭	出口 久人
教 諭	松山 香純美	教 諭	乗越 友香里
教 諭	瀬戸口 達洋	養護教諭	豊島 真奈美
教 諭	船迫 早月	事務職員	黒武者 理己
教 諭	丸山 翔子	学校主事	有村 みゆき
教 諭	吉村 健太	図書整理員	米田 真由美
講 師	清武 昌	支 援 員	榮 美江子



「子どもが作るお弁当の日」イラスト【生徒作】