

旭川市体力向上 授業実践等事例集



旭川市教育委員会

はじめに

本市の児童生徒の体力向上を目指して、令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の調査結果等进行分析し、分析結果や改善策等をまとめ、「旭川市体力向上授業実践等事例集」を作成しました。

自校の児童生徒の体力向上に向けた取組の充実を図るため、本事例集を御活用ください。

本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の概要

○実技に関する調査の状況（各種目の記録及び体力合計点）

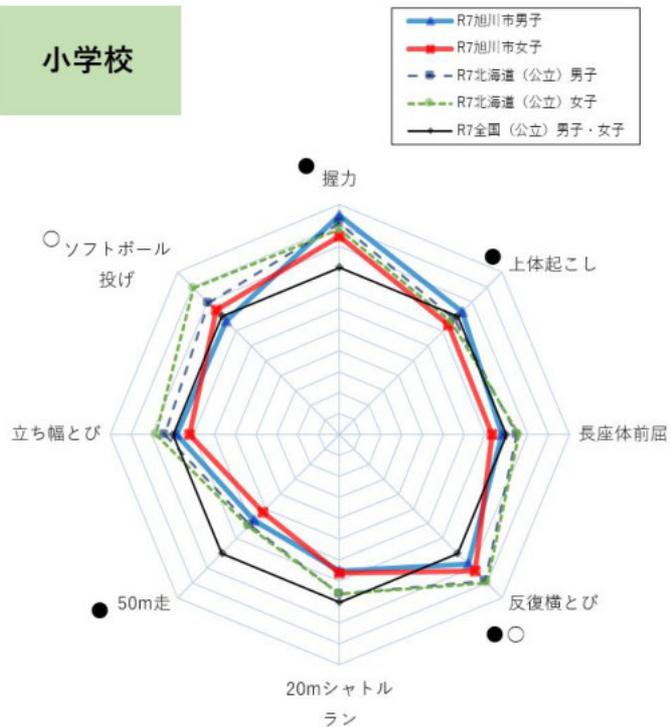
小学校	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点
R7旭川市男子	52.5	50.3	49.8	50.7	48.5	47.8	49.8	49.7	49.7
R7旭川市女子	51.5	49.4	49.3	51.2	48.6	47.2	49.2	50.4	49.2
R7北海道(公立)男子	52.1	49.8	50.5	51.9	49.6	48.1	50.4	50.9	50.6
R7北海道(公立)女子	51.8	49.6	50.6	52	49.6	48.2	50.8	51.9	50.7
R7全国(公立)男子	50	50	50	50	50	50	50	50	50
R7全国(公立)女子	50	50	50	50	50	50	50	50	50

中学校	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	体力合計点
R7旭川市男子	50.6	49	49.3	48	48.5	48.5	49.4	49.4	48.8
R7旭川市女子	50	48.3	49.5	47.2	47.7	47.4	48.6	48.6	47.9
R7北海道(公立)男子	50.9	49.2	48.6	48.6	48.6	48.1	49.5	49.7	49
R7北海道(公立)女子	50	48.6	48.7	48.3	48.1	47.9	48.7	49.8	48.3
R7全国(公立)男子	50	50	50	50	50	50	50	50	50
R7全国(公立)女子	50	50	50	50	50	50	50	50	50

本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の概要

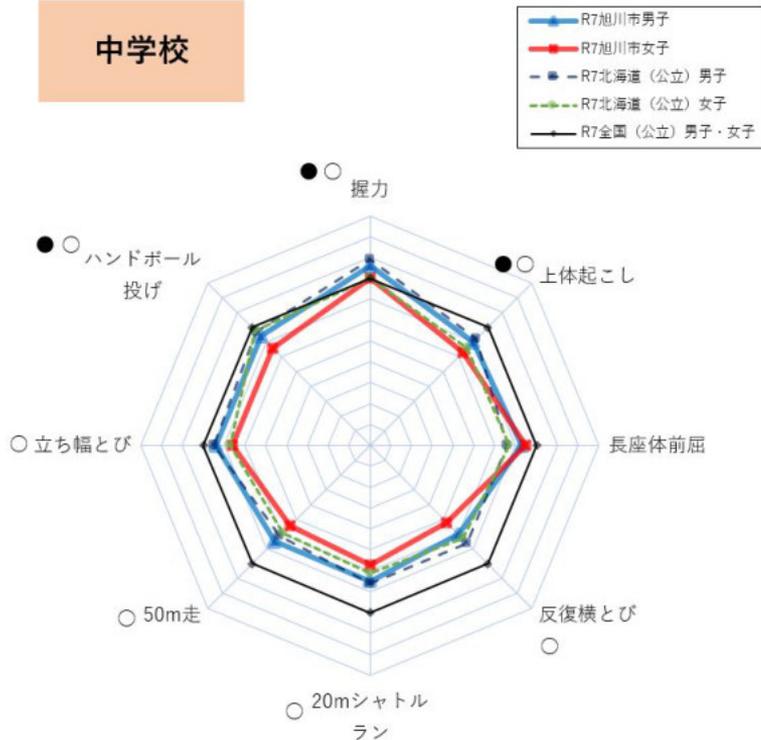
○実技に関する調査の状況（T得点の全道及び市町村の状況）

小学校



※●は、令和6年度の本市小5男子のT得点を上回った種目
 ※○は、令和6年度の本市小5女子のT得点を上回った種目

中学校



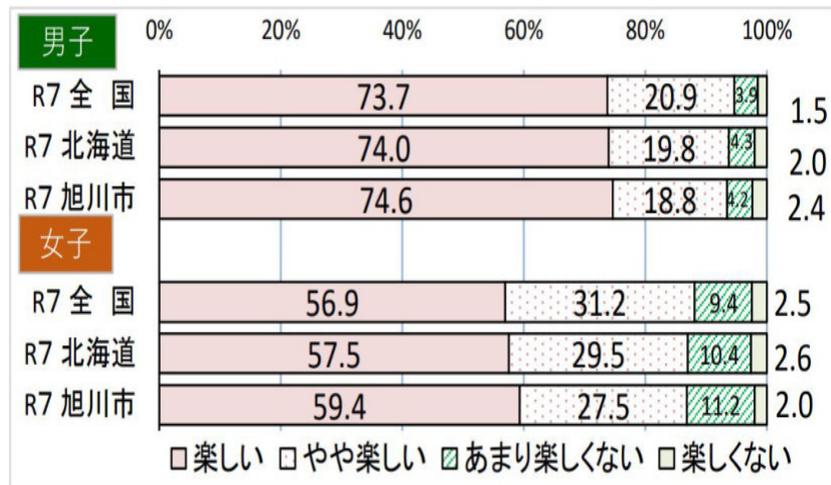
※●は、令和6年度の本市中2男子のT得点を上回った種目
 ※○は、令和6年度の本市中2女子のT得点を上回った種目

本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の概要

○質問調査の状況

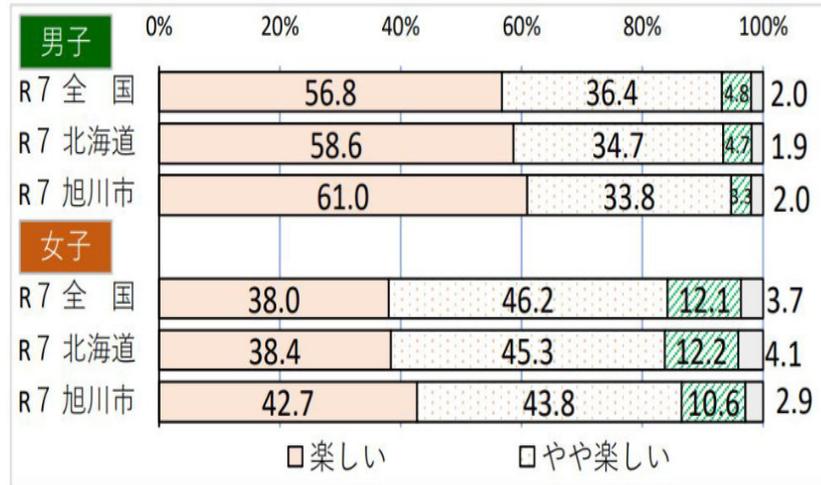
小学校

・体育の授業は楽しいですか



中学校

・保健体育の授業は楽しいですか

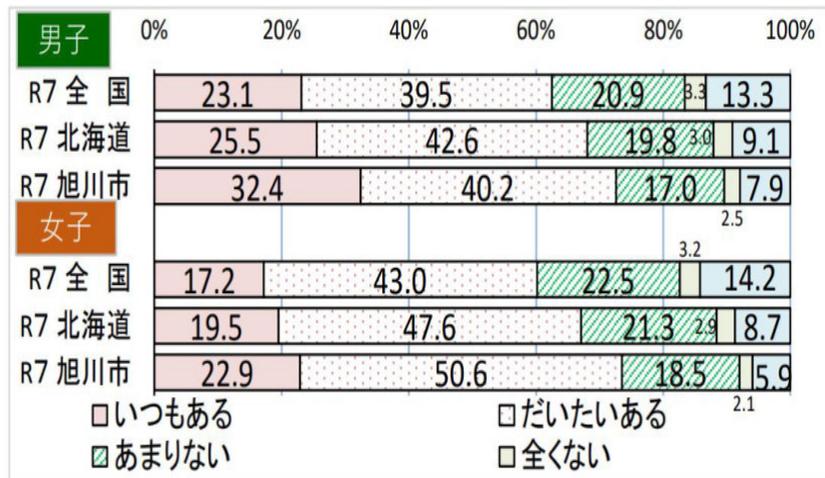


本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の概要

○質問調査の状況

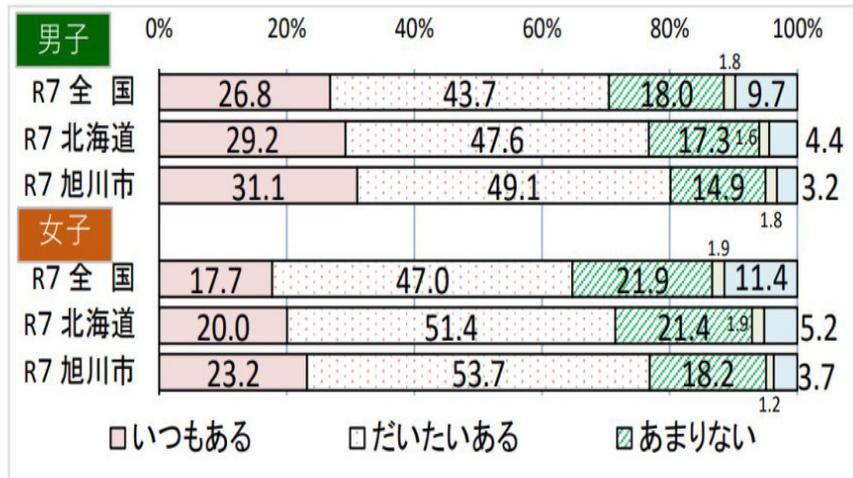
小学校

- ・体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



中学校

- ・保健体育の授業で、タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがありますか。



本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の成果

小学校

- 体育授業において継続的にICTを活用し、自身の動きを客観的に捉えさせたり、技能や知識の定着につなげたりする指導を行ったことにより、「できたり、わかったり」することがあると肯定的に回答している児童の割合が、全国及び全道を上回ったと考えられる。

中学校

- 保健体育授業において継続的にICTを活用し、運動に取り組む指導の工夫を行い、運動に対する意欲を向上させたり主体的な学習を支えたりしたことにより、「体育の授業が楽しい」と感じる生徒の割合が全国及び全道を上回ったと考えられる。

本市における児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の課題

小学校

- ICTの活用頻度は高いものの、「体育の授業は楽しい・やや楽しい」と肯定的に回答している児童の割合が、全国及び全道を下回ったことから、**運動が苦手な児童へのスモールステップの指導**や学習環境の充実など、体育授業に対する意欲を高める指導の一層の工夫・改善が必要であると考えられる。

中学校

- 運動に対する意欲は高いものの、保健体育の授業で、目標（ねらい・めあて）を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがあると肯定的に回答している児童生徒の割合が、全国を下回ったことから、授業の目標を明示することや、新体力テストの結果等を活用して、**生徒個々の実態に応じた具体的な目標を立てさせる指導**の工夫・改善が必要であると考えられる。

児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の課題の改善

【各学校の「体力向上プラン」に基づく体力向上の取組の推進】

- 旭川市授業力向上プロジェクト体育チームにおける本調査結果を踏まえた体力向上や体育・保健体育授業の改善・充実に係る「旭川市体力向上授業実践等事例集」の活用及び普及啓発

【「体力向上研修会」の実施】

- 体育エキスパート教員等を活用し、体育・保健体育授業や体力づくりに向けた取組の充実

【「一校一実践」の充実】

- 児童生徒の実態に応じた運動習慣の確立や体育・保健体育授業以外の活動も含めた体力向上を図るための取組の充実

児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の課題の改善

○「体力向上推進プラン」に基づく**検証改善サイクル**の確立

- ◆**体育・保健体育の授業実践**
- ◆**日常的な**体力向上に向けた実践
- ◆児童生徒の体力・運動能力や運動習慣等を**把握・分析**

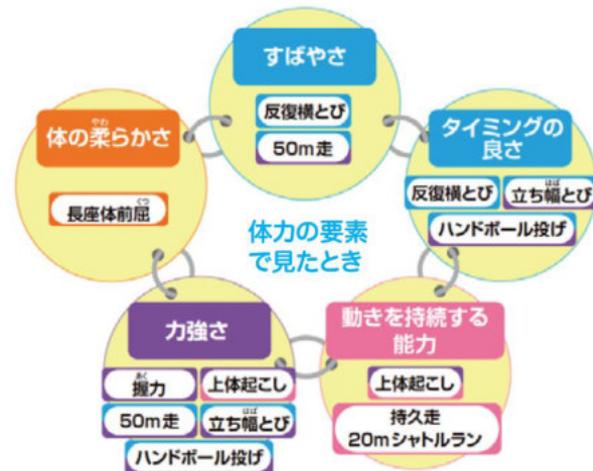
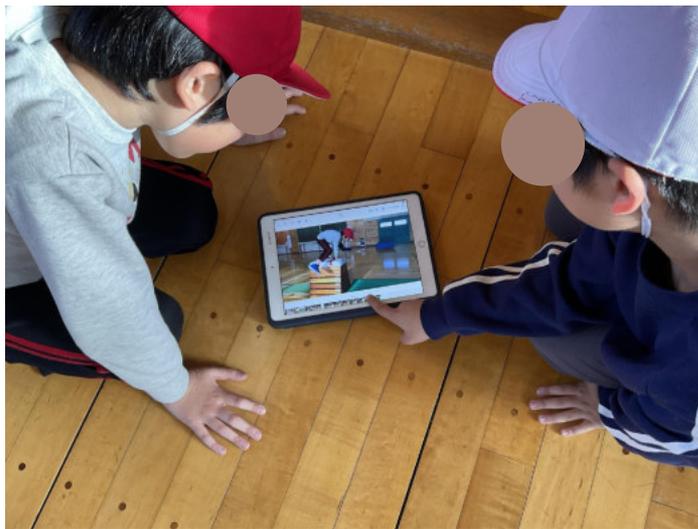
児童生徒の**体力向上**
教職員の**共通理解**のもと

につなげていく



※次ページから、授業実践等の事例を紹介します。

【授業】における実践事例



参考: スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査『記録シート』」

領域（単元）名：「体づくり運動＋各単元」

活動場所：体育館・グラウンド

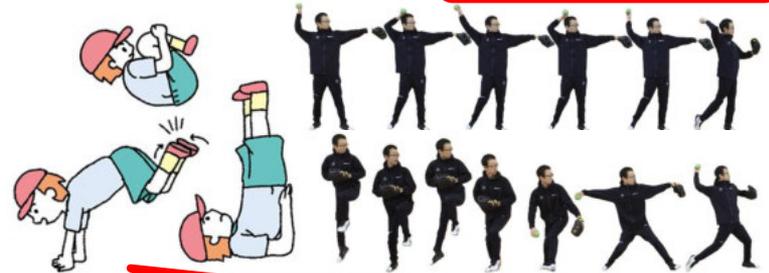
活動時期：通年

- 各単元に合った体づくり運動（体力の向上を目指した運動）を取り入れる。
- 生徒の意欲低下を招かないよう単元に応じて楽しめる運動を取り入れる。
- 新体力テスト結果を分析し、何が不足しているかを把握させた後、それぞれの運動が何を高めているかを認識させる。

「各種体力」を高める

各種項目

肘を肩より上げて
体重移動をして投げる



器械運動 基礎的動作



振付が決まった
簡単なダンスを踊る

ゴール下シュートを
制限時間内に多くきめる

新体力テスト結果の分析・把握をし、多くの運動を経験を積むことで体力を高める。

領域（単元）名：「体づくり運動＋各単元」

活動場所：体育館・グラウンド

活動時期：4月～通年

- 自己の生活と新体力テストの結果を分析し、**高めたい体力を明確にする。**
- 高めたい体力を高めるための運動（自分に合ったもの）を調べて書き出す。
- 書き出した運動について、各単元に必要な体力を高めるための運動を、**準備運動として行う。**

「各種体力」を高める

各種項目

【取組のポイント】

- ・保健体育を学ぶ意義や**将来の生活と結び付けて**考えさせます。
- ・様々な道具や音楽の使用など、**多様な取り組み方**をできるだけ取り上げます。

【生徒が参考にしたHP等のリンク】

- ・100%盛り上がるボール運動

https://youtu.be/EVcAjAU_fv8



- ・自宅でできる筋トレメニュー

<https://online.tipness.co.jp/magazine/lesson-439/>



【授業】の実践事例

領域（単元）名：「体の動きを高める運動／多様な動きをつくる運動（運動遊び）」

活動場所：体育館

活動時期：9～10月頃

●自己目標回数の設定

毎年10月に行われる「シャトルラン記録会」に向けて、**昨年度の記録を参考に目標回数の設定を行うことで意欲の向上を図る。**

●単元構成の工夫

授業の前半と後半で単元を変えることで、継続した取組が可能になる。

<ひと工夫 & ポイント>
単元を組み合わせる！

【例】

体づくり運動(20分)＋鉄棒運動(20分)

○鉄棒の運動時間の確保

⇒鉄棒の**待ち時間の解消**になる。

○学習意欲の継続

⇒長期的に取り組めることで、活動にゆとりができ、学習意欲が継続する。

※学年合同体育を実施している学校が多い北海道では、例のように児童生徒の実態に応じて活動を組み合わせることで、**運動する時間や機会の確保**につなげることができる。

「動きを持続する能力」を高める

20mシャトルラン

【授業】における実践事例

領域（単元）名：「体力を高める運動」

活動場所：体育館

活動時期：7月頃

- 新体力テストの結果から自分の課題を見付け、体力を高める。
- 課題に応じた運動と強度を選択する。
- ビンゴ表に選択した運動を当てはめる。
- ビンゴを目指し、個人や友達と協力しながら運動する。

「筋力」や「瞬発力」などを高める

握力 長座体前屈 上体起こし など

握力
上体起こし
長座体前屈
反復横跳び
20mシャトルラン
50m走
立ち幅跳び
ボール投げ

うでずもう()人と
二人で腹筋()回 うで立て
2人組ストレッチ()分
ラダーレーニング()分
縄跳び()分
縄跳び()回



<ひと工夫 & ポイント>
ビンゴカードで意欲アップ!



	うでずもう()人と
	二人で腹筋・腕立て()回
	ラダーレーニング()分
	2人組ストレッチ()分
	縄跳び()分
	縄跳び()回
	ロイター板ジャンプ()m
	紙飛行機飛ばし大
FREE	

児童が課題を設定し、体力向上に向け主体的に活動する。

【授業】における実践事例

領域（単元）名：「体づくり運動＋各種目／単元」

活動場所：体育館／グラウンド

活動時期：通年

- 単元に合った体づくり運動（体力の向上を目指した運動やコーディネーション等）を取り入れる。
- 単元に応じて、主運動につながる身体操作や準備運動を取り入れる。
- 新体力テストの結果を自己分析し、何が不足しているかを把握させた後、それぞれの運動が何を高めているかを認識させる。

【ボディコーディネーション】

～腕と脚の運動性・効果的な腕の使い方～

- ①ノーマルスキップ（前向き）
- ②ノーマルスキップ（後向き）
- ③ハイスキップ（前向き）
- ④ハイスキップ（後向き）

※単元の導入やウォーミングアップで行う。

※腕を勢いよく振り上げる。

※両腕は①②は前へ、③④は上へ挙げる意識で行う。

※リズムに合わせて行うとより技能が高まる。



【ボールコーディネーション】

～ゴール型（サッカー）におけるドリブルの技能 向上に特化した活動～
スウィートポイント（足の裏指）で運ぶことを意識させる。

- ①ストレートラインドリブル
- ②ボールスラロームドリブル（間隔を広く）
- ③コーンドリブル（間隔を狭く）
- ④グリッドドリブル



【空間認知能力／リズム調整能力】

★特にネット型やゴール型のゲームにおける導入で行う。

～アタックやシュートの助走の際に行うステップや、ボールの位置に合わせた体の動きを習得～

- ①目測キャッチ
- ②目測両脚ジャンプキャッチ
- ③目測片脚ツージャンプキャッチ
→ワン・ツートのリズムで
- ④目測スリージャンプキャッチ
→ワン・ツー・スリーのリズムで
(スリーの時は両脚ジャンプ)



＜ひと工夫＆ポイント＞
様々な競技・種目につながる運動

「各種体力」や「運動技能」を高める

各種項目

領域（単元）名：「多様な動きをつくる運動遊び」等

活動場所：体育館

活動時期：通年

「転がりすぎず、操作しやすいボール」

●作り方

新聞紙を丸めてビニール袋に入れ、上から布ガムテープを巻き付ける。

●運動例

投げる つかむ とる 蹴る 運ぶ



「ボールを操作する技能」を高める

ソフトボール投げ



【授業以外】における実践事例



参考: スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査『記録シート』」

【授業以外】における実践事例

実践名：「日常的な運動機会の確保に向けた取組」

活動場所：体育館/グラウンドなど

活動時期：通年

- 1学期：リズム体操発表会（6月頃）
- 2学期：〇〇マラソン（9～10月）
シャトルラン記録会（11月）
長縄チャレンジ①（12月）
- 3学期：長縄チャレンジ②（2月）

「動きを持続する能力やタイミングの良さ」を高める

シャトルラン 反復横跳び 立ち幅跳び

(3) 運動習慣の定着（運動の日常化）	
屋内チャレンジコーナー設置	
外遊びの推進 / サッカーゴールの活用	
リズム体操発表会	
①体育通信→夏休みにできる軽運動	
外遊びの推進 / 旭小マラソン	
長縄チャレンジ / シャトルラン記録会	
②体育通信→スキー／第1回長縄チャレンジ大会	
外遊びの推進	
③体育通信→体力テストの優等配付	
第2回長縄チャレンジ大会	

令和5年度までは、ダンス大会としてみんなでムーブリズム運動「キタキツネ」に取り組んでいた。

（制作：北海道教育委員会学校教育局健康・体育科）



シャトルラン記録会 ↑
←ダンス大会

★組織的・計画的に実施することで、日常的な運動習慣の定着や、体力向上につながる結果となった。

実践名：「なわとび（前跳び）大会」

活動場所：体育館

活動時期：年間を通して

- 音楽（ポップス）に合わせて前跳びをする。
- 曲が終わるまで跳び続けることを目指す。（2～3分程度）
- 跳び続けることができた児童をステージ上で発表し、後日廊下掲示等で表彰する。

<ひと工夫 & ポイント>

- ・全校児童や他学年の児童と行くと、異学年交流になり、新たな気付きも生まれる。
- ・児童の好きな曲にすると盛り上がり、意欲が高まる。



「動きを持続する能力」「タイミングのよさ」を高める

20mシャトルラン

反復横跳び

年間を通して計画的に活動することで、持久力向上につながる。

実践名：「チャレンジラン」

活動場所：グラウンド
地域の公園（ジョギングコース）

活動時期：9月頃

- 昨年の自己の記録を基に**目標タイムを決める**。
- 「チャレンジラン（持久走）大会」に向けて中休みを利用し、グラウンドを自分のペースで走る。
- マラソンカードに走った回数を記録する。
- 地域の公園のジョギングコースを会場としたチャレンジラン大会を行う。
- **大会終了後**に、新体力テスト「上体起こし」と「シャトルラン」の測定を実施する。

「動きを持続する能力」を高める

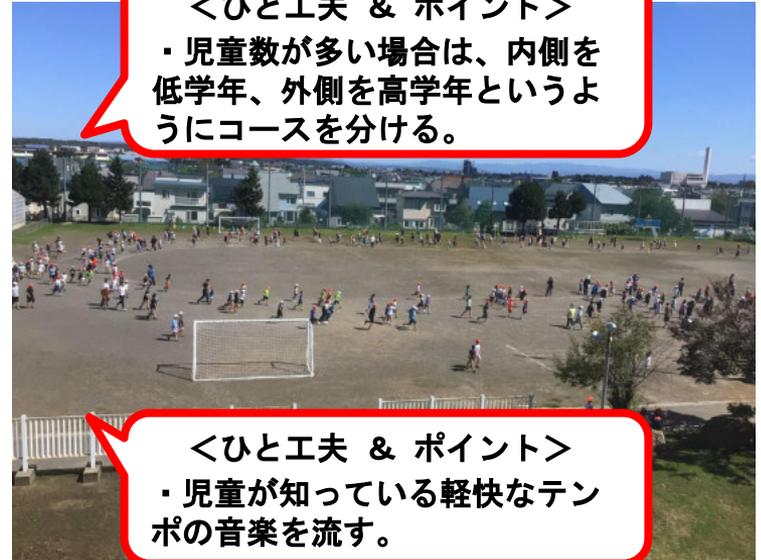
上体起こし

20mシャトルラン

持久走

<ひと工夫 & ポイント>

- ・ 児童数が多い場合は、内側を低学年、外側を高学年というようにコースを分ける。



<ひと工夫 & ポイント>

- ・ 児童が知っている軽快なテンポの音楽を流す。

全校児童が自分のペースで走っている様子

実践名：「けんこうまつり」

活動場所：体育館

活動時期：11月～2月頃

- 体力に関わる体験活動を通して**自分の運動能力を知り**、自身の健康や体力について興味をもてるように働きかける。
- 朝の活動や休み時間に、握力や垂直跳び、ランニング（コーン間の折り返し）等の記録を測定する。
- 測定結果を記録用紙に記入し、児童に渡す。



「力強さ」「動きを持続させる力」を高める

握力 20mシャトルラン

<ひと工夫 & ポイント>

新体カテストの結果を参考にして行う種目を決定すると、記録向上への意識を高めることができる。



冬季になり、外で活動する児童が減少する現状があったことから、保健体育委員会が主体となり、活動を企画した。

実践名：「なわとびチャレンジ」

活動場所：体育館

活動時期：11月～2月頃

- 音楽（2～3分程度）に合わせて前跳びをする。
- 曲が終わるまで跳び続けることを目指す。



「動きを持続させる力」「タイミングのよさ」を高める

反復横跳び 20mシャトルラン



<ひと工夫 & ポイント>

- ・目標時間を設定することで、跳び続ける意識を高め、持久力向上につながる。
- ・子どもたちが好きな曲を流すことで意欲が高まる。

年間を通して計画的に活動することで、更に持久力向上を期待できる。

実践名：「〇2レンジャン（おにれんじゃん）縄跳び」

活動場所：体育館

活動時期：12月～3月頃

●説明文①

体育館で連続跳び（100BPM～120BPM）に挑戦する機会を設ける。

●説明文②

毎月2日「2のつく日、〇2（おに）の日」に中休みに希望者が集まる。

●説明文③

ルール1 音に合わせて縄跳びをする。

ルール2 跳ぶ時間は1分。

ルール3 引っかかったら座る。

※これができたら1レンジャン。3レンジャンまで挑戦。

※もっと速いリズムの「鬼レンジャン」にも挑戦する。

＜ひと工夫 & ポイント＞

ゆっくりとしたリズムから挑戦できるような課題設定にしたことにより、**縄跳びが苦手な児童でも取り組みやすい**活動です。

「全身持久力や瞬発力」を高める

20mシャトルラン 立ち幅跳び



鬼レンジャンを目指し、意欲的に活動

実践名：「縄跳びチャレンジジャンプ」

活動場所：体育館

活動時期：11月頃

- 休み時間に5分間、できるようになりたい技の習得に取り組む。
- 体育の授業の冒頭5分間に、「なわとび検定」に取り組む。
- 低学年用と高学年用の「なわとびカード」から、それぞれの技に取り組み、レベルアップを目指す。

「タイミングよく体を動かす能力」を高める

反復横跳び 立ち幅跳び

<ひと工夫 & ポイント>
児童が挑戦しがいのある技と回数を設定する。



座っている児童が検定員となる。

【新体カテスト】における実践事例



参考: スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査『記録シート』」

活動内容：「日常的に運動に親しむ環境作り」

活動場所：体育館／ホール

活動時期：通年

- チャレンジコーナーを設置することで
気軽に運動に親しむことができる。
⇒ 運動に興味をもち意欲的に活動する
様子が見られた。
- ボールタッチ／ジャンプタッチ
- ラダーチャレンジ

「立ち幅跳び（タイミングの良さ）」を高める

「反復横とび（すばやさ）」を高める



児童が休み時間に自主的に運動する様子

【新体カテスト】における実践事例

活動内容：「授業開始5～10分の主運動につながる『体づくり』」

活動場所：グラウンド／体育館

活動時期：通年

- 新体カテストの結果を分析し、**学校の体力課題を明確にする。**
- 課題となった運動能力を向上させる体づくりの運動を授業開始5～10分に取り入れる。（**主運動と関連する単元で実施する。**）



学校の体力課題の運動能力を高める



<ひと工夫 & ポイント>
継続して繰り返し取り組むことにより能力が高まる。

すばやさ（50m走）が課題の場合

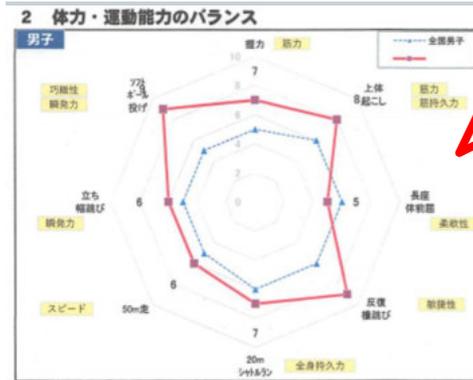
- スキップ、大股走
- 様々な姿勢からダッシュ
- 「ねことねずみ」（鬼遊び）など

新体カテストを活用した授業実践

活動場所：体育館

活動時期：8～9月頃

- 新体カテストの結果分析（夏休み中）
⇒各学年の課題を明らかにする。
- 自己課題の設定
⇒個人の結果を基に、もっと伸ばしたい項目について、課題を設定する。
- ペア・グループでの活動
⇒主体的に活動する姿が多く見られる。



レーダーチャートで個人の記録を可視化することで、自己の運動能力の確認や、課題設定がしやすくなる。



自己課題の解決に向け、ペアで協力しながら活動

「体の柔らかさ」「タイミングのよさ(巧みな動き)」「力強い動き」「動きを持続させる能力」「すばやさ」

種目名：「授業開始5～10分の主運動につながる『体づくり』」

活動場所：体育館

活動時期：通年

●場の設定

体育館の床にラインテープを貼り、ラダーを作る。

●活動例

授業の冒頭5分間でラダーに取り組む。

●運動により得られる効果

敏捷性、リズム感と動作の協調性、反応力、フットワーク



<ひと工夫 & ポイント>

- ・ 取り組み方を掲示している
- ・ 中・昼休みにも自由に使える

「すばやさ」を高める

短時間でも継続的に取り組むことで、技能の向上が期待される。

種目名：「**動画教材による動作のモデリング（50m走）**」

活動場所：**体育館/グラウンド**

活動時期：**1学期**

- 言葉だけでは伝わりにくい「動きのコツ」や「リズム」を、動画から直感的に捉えることができる。
- 手本となる動画（モデル）から、動きのポイントに気付くことができる。
- 「見る」→「する」を通して、速く走るために必要な知識や技能を身に付けることができる。



<ひと工夫 & ポイント>
家庭でも動画を視聴し、走り方を学ぶことができる。

「**力強く走るための瞬発力**」を高める

「**手と足を連動させるための調整力**」を高める

■YouTubeのチャンネル名

【走りの学校】足の速さは才能じゃない！！

■紹介動画

【これだけはやってほしい】足が速くなるための基本



おわりに

「旭川市体力向上授業実践等事例集」は、次の皆様に御協力いただき、作成しました。

御協力いただきました旭川市授業力向上プロジェクト体育チームの皆様に心から感謝を申し上げます。

委員長：	南	向	信	一	(富沢小	校長)
副委員長：	藤	原	紘	治	(旭川小	主幹教諭)
委員：	辻		典	男	(北星中	主幹教諭)
	天	谷		敦	(新町小	教諭)
	植	村	靖	志	(西御料地小	教諭)
	金	山	雅	子	(忠和小	教諭)
	高	橋		司	(中央中	教諭)
	杉	浦	友	憲	(東明中	教諭)