

令和6・7年度 熊本県教育委員会・水俣市教育委員会指定
(公財)熊本県学校給食会・(一財)熊本県PTA教育振興財団 委嘱
水俣市立水俣第二中学校「学校体育研究推進校」の取組

水俣市立水俣第二中学校 校長 畑口 益喜

1 研究主題

自ら考え行動し、様々な『あい』から互いを高め合う生徒の育成
～豊かな心・健やかな体の育成を通して～

2 主題設定の理由

学校は、学びの場であると同時に様々な『あい』が育まれる場所でもある。助け合い・支え合い・励まし合いなど、様々な「あい活動」を通して、生徒は豊かな心と健やかな体を育むことができる。その土台があるからこそ、自ら考え行動し、互いを高め合っていくことができる。

また、体力向上については、第4期熊本県教育振興基本計画にも明記してあるように、運動やスポーツを好きになり、生涯を通じて運動に親しむ生徒の育成を図るとともに、体力の向上に努めることが重要である。

以上の2点をふまえ、学校教育目標「自立心にあふれ、夢を実現する生徒」の具現化を目指し、研究主題を設定した。

3 生徒の実態

中学生の時期における運動・食事の生活習慣の確立は、充実した学校生活や健やかな成長のために必要不可欠である。それらの項目における本校の主な実態(令和6年度1学期)は、運動については、「運動やスポーツをすることが好きですか」の項目で「好き・やや好き」と回答した生徒の割合が84.0%、「やや嫌い・嫌い」が16.0%であった。「運動やスポーツは大切なものですか」の項目では、「大切・やや大切」が88.5%、「中学校卒業後、自主的に運動やスポーツをしたいと思いますか」の項目では、「思う・やや思う」が85.2%であった。どの項目でも運動やスポーツに好意的な意見を持っている生徒が多いことが伺えるが、運動に対して否定的な意見を持っている生徒が一定数いる。全ての生徒の豊かなスポーツライフの実現を目指すために、保健体育の授業改善や運動に関する様々な取組を通して、運動やスポーツが好きな生徒の育成が求められる。

食事については、毎日朝食を摂っている生徒の割合が93.5%であり、ほとんどの生徒が安定して朝食を摂っている状況である。一方で、朝食時の食品数については、一品のみが30.4%であり、充実した食事の内容とは言い難い。食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、主体的に判断できる生徒の育成が求められる。

4 研究の仮説

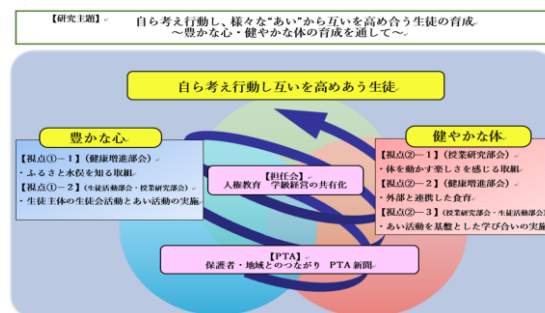
授業や日常生活において、①豊かな心と②健やかな体を育むことで、自ら考え行動し、高め合う生徒を育成することができるだろう。

5 研究の視点と実際

視点① 1 ふるさと水俣を知る取組

総合的な学習の時間：水俣の食に関わる講話

- ・「水俣」だからこそ安心して安全なものを作りたいという生産者さんの思いに触れさせた。



視点① 2 主体的な生徒会活動とあい活動

毎月2回の話し合い活動（あい活動）やテスト前の教え合い活動の実施

- ・日課を工夫して、すごろくトークなど、話し方や聞き方を高めながら、自分と互いを知る機会を設定した。

生徒主体の取組

- ・生徒会と学校教育目標・研究主題を共有し、生徒会スローガンと年間計画を作成して取組を行った。
- ・体育・保健委員会「運動と健康について」の発表
- ・給食委員会「朝食もう一品大作戦・朝食作りに挑戦」

視点② 1 体を動かす楽しさを感じる取組

リズムジャンプでウォーミングアップ

- ・運動の技能を高めるためには運動のフォームに加えて、リズム感や筋肉の収縮・弛緩のタイミングを学習するに効果的なリズムジャンプを取り入れた。運動量も豊富で、運動領域によって内容変更できる自由度があり効果も高い。また音楽に合わせながら楽しく活動できるように工夫した。

アダプテッドシートの活用

- ・生徒の実態（性別・年齢・体力・能力・障がい・経験）に関係なく、誰でも楽しく参加でき、運動が苦手な生徒も成功体験を味わうことができるよう、用具や人数、ルール等を適合（アダプテッド）させるためのシートを作成した。視覚化することで、能力や技能の伸びに応じて、生徒自ら選択できるようアダプテッドシートを活用した。



10分間運動プログラム

- ・体力テストの結果を踏まえ、自己の体力分析を行った。また、体づくり運動の単位と関連させ、自己の体力向上に向けて、「簡単にできる10分間運動プログラム」を作成した。

☆アダプテッドシート（球技 ベースボール型）

バット	ボール	コート	人数	守備	走塁	アウトカウント
①ハンド	①ルールボール（ゴム）	①コート広さ	①4～4	①ティー	①ランナーなし	①四球・死球なし
②クワット	②ゴムボール	②三角ベース	②5～5	②近づくからトス	②ランナー1塁	②三塁なし
③プラスチックバット	③ウェイトボール	③距離を広く（四角）	③6～6	③思い通りに	③ランナー2塁	③三塁なし
④軽量バット	④ウェイトボール	④距離を広く（四角）	④7～7	④思い通りに	④ランナー1・2塁	④三塁なし
⑤正規ルール	⑤正規ルール	⑤正規ルール	⑤8～8	⑤思い通りに	⑤ランナー2・3塁	⑤四球・死球なし
⑥正規ルール	⑥正規ルール	⑥正規ルール	⑥9～9	⑥思い通りに	⑥ランナー1・3塁	⑥四球・死球なし
⑦正規ルール	⑦正規ルール	⑦正規ルール	⑦10～10	⑦思い通りに	⑦ランナー満塁	⑦四球・死球なし
⑧正規ルール	⑧正規ルール	⑧正規ルール	⑧11～11	⑧思い通りに	⑧ランナー満塁	⑧四球・死球なし
⑨正規ルール	⑨正規ルール	⑨正規ルール	⑨12～12	⑨思い通りに	⑨ランナー満塁	⑨四球・死球なし
⑩正規ルール	⑩正規ルール	⑩正規ルール	⑩13～13	⑩思い通りに	⑩ランナー満塁	⑩四球・死球なし

運動習慣記録表の活用

- ・運動を身近なものに落とし込み、自分のその日の運動量を把握するために「運動習慣記録表」を活用した。例えば、登下校が「徒歩」と「車で送迎」の生徒では運動量が違って来る。掃除の時間も



「雑巾がけ」と「掃き掃除」では雑巾がけの方がより運動量が多くなる。運動量に応じたランクを与えることで、日常生活の中で運動をしようとする意識づけを行った。

今月の目標		意識して少しきついことをする						
日付	登下校	休み時間	清掃	加点1	加点2	合計	称号	振り返り
09/01/月	車	ゆっく..	その他..	歩き回った	この後..	2	Dランク	まったく運動していなかった・・・
09/02/火	自転車	早歩き..	はき	歩き回った	この後..	9	Cランク	掃除で雑巾をしてみようと思う
09/03/水	徒歩(15分以上)	早歩き..	はき	昼休みに運動場..	この後..	10	Bランク	七武海までいった！目指せ海賊王！
09/04/木	徒歩(15分以上)	早歩き..	雑巾	委員会当番等で..	この後..	13	Aランク	昼休みに運動すれば海賊王だったのに・・・
09/05/金	徒歩(15分以上)	早歩き..	雑巾	昼休みに運動場..	この後..	14	Sランク	ついに海賊王になった！続けていきたい！
09/06/土								

昼休みの体育館開放や外遊び

- ・給食時間に体育委員会による昼休みのグラウンド使用や体育館解放の呼びかけを行った。また、保健委員会と連携し、WBGT 指数の周知を行い、熱中症対策も意識させた。

視点② 2 外部と連携した食育

講師招聘による食育講話の実施

- ・文化祭時、栄養教諭による「豊かな心と健やかな体を支える食のあり方」についての講話を行った。子どもたちの健やかな成長に欠かすことができない食事の大切さを理解していても、時間がなくてついのおろそかになってしまうことがある。そこで「いつもの食事に一品追」という方法を提案いただき、改めて食事について見直すきっかけとなった。
- ・栄養教諭による「食育ミニ講座」の実施

令和6年度

- 第1回「朝食について」
- 第2回「運動と栄養」
- 第3回「貧血について」

令和7年度

- 第1回「体内での水の役割」
- 第2回「給食献立の立て方」
- 第3回「栄養教諭へのインタビュー」

- ・水俣市給食センターから随時更新される給食紹介動画の視聴

視点② 3 あい活動を基盤とした学び合いの実施

授業における「あい活動」の位置づけ

- ・学びあい活動を、授業内に「あい活動」として位置づけた。視点① 2 の生徒活動部会での取組とリンクさせて、授業に生かしている。

ロイロノートでの振り返り

- ・ロイロノートの振り返りカードを使用して、本時の学びがひと目でわかるように工夫した。



6 研究の成果と課題

視点②1 体を動かす楽しさを感じる取組

- 準備運動に、リズムジャンプを取り入れたことで、楽しく運動量の多い取組ができた。『みんなで声を出し、楽しく雰囲気が良い』『いろいろな筋肉が刺激され、リズム感も高まってきた』などの好意的な意見が多かった。
- 体力テストを個人分析し、体づくり運動の単元と関連を図ることで、自己の体力を見つめ、実際にどのような運動を実践すればよいか明確になった。
- アダプテッドシートを活用し、誰もが楽しむことができる保健体育授業を目指したことにより、授業改善につながった。
- 運動習慣記録表を用いたことで日常生活の中の運動を意識化することができた。
- 「運動が嫌い」「運動が大切ではない」と感じている生徒は一定数いる。そのため、今後も取組を継続しつつ、そこへのアプローチを工夫していく必要がある。

視点②2 外部と連携した食育

- 栄養教諭等の「食育ミニ講座」により、食への関心だけでなく、生徒の感想からは『運動後に体調がよくなかったので、水分が足りなかったのかなと思う。こまめに水分を取ろうと思う。』や『栄養だけでなく、地域の食材も使って献立が作られていることを知った。感謝して食べるようにしたい。』など、得た知識を生活の中で活かそうとする姿勢や感謝の気持ちが伺えた。
- 給食委員会が主体となった取組を行ったことで、朝食への意識が高まり、朝食の内容が充実し、朝食摂取率も向上した。
- 委員会の取組後においても、継続して朝食摂取率や朝食内容の充実を定着させていく必要がある。

視点②3 あい活動を基盤とした学び合いの実施

- 生徒からは『みんなの意見を引き出すために質問できた』などの感想があり、授業の中で『なんで？』と生徒同士で問いかける言葉が増えた。また、話し合い活動では、意見に理由を添える意識が高まり、意見交換の場で『理由は？』という言葉が飛び交うようになった。
- 話し合いに積極的に参加できないという生徒が一定数いる。話すのが苦手だという生徒への話し方や聞き方のスキルを身につけさせる必要がある。
- 全国学力・学習状況調査の結果から、昨年度に比べ、学び合い活動の質問紙の結果は7ポイント上昇しているが、全国平均と比べるとまだ課題となる結果であった。そのため、生徒の学び合いをより活性化させるための、教師の適切なコーディネートが必要である。

※研究のあゆみ

学校体育と食育、PTA活動の歩みを水俣二中HPから見るができます。右の二次元コードからHPブログの【研究発表会前日】071116をご覧ください。

