

## 視観①-1 ふるさと水俣を知る取組

### ○総合的な学習の時間（G7）：水俣の食に関わる取組

「水俣」だからこそ安心で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。



みかん栽培（無農薬）と SUPで水俣を発信

LEDを活用した水耕栽培 →環境負荷が少ない

水俣だからこそ無農薬で栽培

自然の循環を利用した養豚生産から販売までを担う

## 視観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）やテスト曾の教員会活動の実施

話し方や聞き方を高めながら、自分と意見を交換する機会を設定した。

【具体的な活動】

・定期テストの計画作成、すぐくるワーク、校内宝探し

・地回り「ワールド」・繋げて物語づくり・文字学めバズル

### ○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、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「朝食も一品大作戦・朝食作りに挑戦」の実施



## 視観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



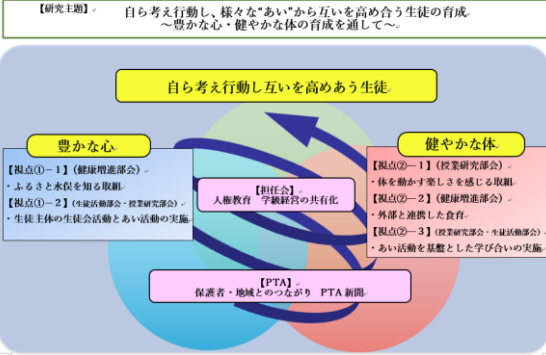
上記のような学び合い活動は、授業内に「あい活動」として位置づけた。視観①-2の生徒活動部会での取組とリンクさせて、授業に生かしている。

### ○ロノポートでの振り返り

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



## 研究の構想図



## 視観②-2 外部と連携した食育

### ○栄養教諭による「食育ミニ講座」

【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「食生活について」

【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」

※水俣市の給食センターから随時更新される給食紹介動画の視聴

※栄養ミニ講座の資料

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

※視聴できます

## 視観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ことで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。また音楽に合わせて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、休つきり運動の単元と関連させて、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。

### ○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、登下校の「徒歩」と「車で送迎」の生徒では運動量が違ってくる。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考えることで、日常生活の中で運動をしていこうとする意識づけを行った。

### ○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開放の呼びかけを行った。また、保健委員会と連携し、WGT指標の周知を行い、熱中症対策も意識された。

※パソコンでPower pointnの資料を編集する場合は「水俣第二中学校学研資料」で検索してください。



項目	管理	身体	心身	知性	社会	総合	備考	備考
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
運動習慣	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日

## 運動の日常化に向けた取組



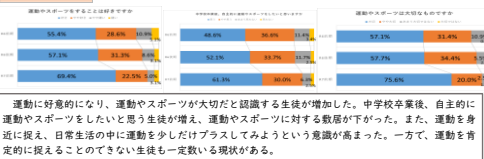
### ○生徒会主催のスポーツレクリエーション

R6 12月 球技大会  
R7 3月 ドッジボール大会  
(3年生送別)  
R7 4月 ドッジボール大会  
(歓迎行事)

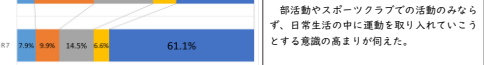
※視聴できます

## 研究の検証

### 視観②-1



運動に好意的になり、運動やスポーツが大切だと認識する生徒が増加した。中学校卒業後、自主的に運動やスポーツをしたいと思う生徒が増え、運動やスポーツに対する意欲が高まった。また、運動を身近に捉え、日常生活の中に運動を少しだけプラスしてみようという意識が高まった。一方で、運動を肯定的に捉えることのできる生徒も一定数いる現状がある。



1週間の運動時間60分以上の生徒が大幅に増加した。特に420分以上の生徒が60%を超え、運動を日常的に実践しようとする生徒が増えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

部活動やスポーツクラブでの活動のみならず、日常生活の中に運動を取り入れていこうとする意識の高まりが伺えた。

## 研究の成果と課題

### 視観②-1 体を動かす楽しさを感じる取組

○成果  
・準備運動に、リズムジャンプを取り入れたことで、楽しく運動量が多い取組ができた。『みんなで行く』を出し、楽しく雰囲気がいい。『いろいろな筋肉が刺激され、リズム感も高まった』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、休つきり運動の単元と関連を回することで、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。  
●課題  
・「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。

### 視観②-2 外部と連携した食育

○成果  
・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『運動後に体がいよくなかった。水分が足りなかったのかと思う。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増えた。  
・給食委員会が主体となった取組を行ったことで、生徒の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。  
●課題  
・委員会の取組においても、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。  
・今後も「食育講座」を継続的に行っていくために、外部との連携の仕方を考えていくことが大切である。

### 視観②-3 あい活動を基盤とした学び合いの取組

○成果  
・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？』と生徒同士で問いつける言葉が増えた。また、話し合い活動では、意見や理由を添える意識が高まり、意見交換の場『理由は？』という言葉が飛び交うようになった。  
●課題  
・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、学び合い活動の質的評価の結果は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、生徒の学び合いがより活性化するための、教師の適切なコーディネートが必要である。

## 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

## 学校体育研究推進校

## 「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～



1 (あい) CT

高めあい

支えあい

令和7年11月17日（月）

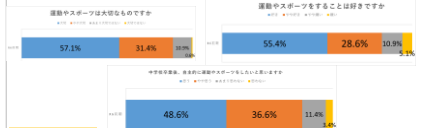
水俣市立水俣第二中学校

学びあい

## 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康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）は以下のとおりである。  
運動については、「運動やスポーツをすることが好きでか」の項目で「好き・やや好き」と回答した生徒の割合が84%、「やや嫌い・嫌い」が16%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せんか」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、1のみの朝食状況が31.5%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。



## 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。

## 主題設定の理由

本校の教育目標「自立心にあふれ、夢を実現する生徒」の具現化に向けて研究主題を設定した。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を目的とした。以上の2点をふまえ、主題を設定した。