令和7年度
第53回福島県中学校長会
研究協議会相双大会

令和7年10月10日（金）

いわき支会（第2支部）

研究テーマ
「健康・安全教育」

第4小主題
「健康で安全な生活と豊かなスポーツライフを実現するための教育の充実」

1

1　研究の趣旨

研究主題「豊かな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手を育てる中学校教育」を指標とし、主となる研究の方向・視点について各校に割り振り、「研究の手引き」を活用しながら、学校の実態に即して研究推進を進めていく。

2

1　研究の趣旨

＜健康課題の背景＞

・2011年 東日本大震災
・2020年 新型コロナウイルス感染症の流行
・急速なICT機器の普及や発展

→ 校長のリーダーシップのもと、学校における健康教育の活性化を推進していく！

3

1　研究の趣旨

いわき第2支部

・中学校8校

(1)生徒数　～ 50人以下の学校・・・2校
(2)　　50～100人の学校・・・2校
(3)　　100～200人の学校・・・1校
(4)　　200人以上の学校・・・3校

令和7年度は・・・

(1)の学校1校、(2)の学校2校の実践事例を紹介します。

4

2　研究の方向と視点

（1）生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成と一層の体力の向上

（2）食育の推進及び心身の健康の保持増進や感染症等の予防と対策に関する指導の充実

（3）身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導や情報化の進展に伴う事件・事故の防止等の新たな安全上の課題に関する指導の充実

・1年次（令和7年度）・・・（1）
・2年次（令和8年度）・・・（2）
・3年次（令和9年度）・・・（3）

について、各校の実態に応じて研究推進校を割り振り、実践を進めていくこととした。

２　研究の方向と視点

『「体力の向上」、「運動習慣の確立」、「スポーツとの多様な関わり方」等に関する指導を充実させ、生涯を通して運動に親しむ資質・能力を育てていくために、校長の関わりやマネジメントはどうあるべきか』を研究の視点とし、研究推進校の実践をもとに分析・考察していく。

6

３　研究計画と方法

①研究の方向性・研究体制の確立

②研究推進校による実践のまとめ

③研究推進校の実践ケースに対する検証

④検証内容及び実践に対する考察、成果や課題の整理

⑤年次研究のまとめ

7

３　研究計画と方法

①研究推進校の教育課題や地域の特性に応じて、研究の視点に基づく実践研究を行う。

②研究推進校の具体的な取組について、成果や課題を明確にするとともに、その有用性について共有する。

8

【実践事例①】　　Ａ中学校

◯学校の状況と課題

　２０１１年の震災で津波や火災、原発事故の被害を受け、現在は避難の影響もあり、全校生６２名（震災当時は１４８名）となってしまっている。震災の余波から、幼少期から屋外で遊ぶなどの運動環境が整備されていなかったことや、復興してきた２０２０年の新型コロナウイルスの感染拡大により、運動機会の減少が顕著となった。

9

【実践事例①】　A中学校

◎学校の状況と課題

過去2～3年間の新体力テストの結果で、生徒の運動に対する意識が低く、特に全身持久力に課題があることが明確となった。

要因としては・・・

・屋内での遊びが中心となっていた（震災やコロナ禍の影響）

・幼少期から人間関係が固定化しているため、競争意識が低い

10

【実践事例①】　A中学校

◎課題解決に向けた実践

(1)学校全体で、生徒の実態（新体力テストの分析結果）や課題の共有化を図る。

(2)「体力向上タイム（学期に2週間：月・火・木・金の週4日）」を教育課程に位置づけて、全教員で指導にあたる。

(3)「体育フェスティバル（体育的行事）」を縦割班（6チーム編成）で実施する。

11

【実践事例①】　A中学校

○課題解決に向けた実践

＜体力向上タイムの様子～持久走～＞

＜体育フェスティバルの様子＞

＜体力向上タイムの様子～縄跳び～＞

12

【実践事例①】　A中学校

○実践に関する考察

・生徒の実態や課題を学校全体で共有したことで、運動機会の確保だけでなく、食育や早寝早起き等の生活習慣作りについて全職員で指導する体制作りができた。また、学校保健委員会を活用して学校医に新体力テストの結果について伝え、健康問題についての情報共有を行うなど、関係機関との連携を図ることができた。

・体力向上タイムを全校生徒（部活動に無所属の生徒も参加）で行うことで、学校全体の取組としても効果があり、互いに刺激し合いながら意欲的な活動の様子が見られた。

・「体育フェスティバル」を縦割班にしたことで、他学年との交流が増え、生徒の所属感や自己有用感を高めることができた。

○20メートルシャトルラン　R5・・・66.08 → R6・・・ 79.00 (中1男子)
R5・・・90.25 → R6・・・104.25 （中2男子）

【実践事例②】　B中学校

○学校の状況と課題

2020年のコロナ禍の影響による日常的な運動量の減少や、運動部活動数が少ないために運動系の部活動への参加率が減少（全校生の約40%前後の参加率）している。

また、2023年には、台風による地域の河川氾濫による被害（校庭・体育館が9月～11月まで使用不可）により、中学3年生はコロナ禍の期間を含めて、成長発達期における貴重な運動機会が失われている状況であった。

さらに、全校生の約6割が登下校時に保護者送迎であり、日常的な運動量が不足している。

【実践事例②】　B中学校

○学校の状況と課題

・幼少期からの外遊びの制限（震災やコロナ禍による）や放射線・感染症への不安から、屋内で過ごす時間が増え、スクリーンタイム（テレビ・スマホ・ゲームの視聴時間）が増加し、自然と運動機会が激減したことで、体力や運動能力を伸ばす機会を失ってしまった。

・生徒数の減少から運動部が削減されたことや運動部活動への参加率の低下（R5・・・45%→R6・・・40%）、家庭環境等（不規則な食事・生活習慣）による肥満傾向の増加が見られた。

15

【実践事例②】　B中学校

◎課題解決に向けた実践

(1)学期はじめの年3回（4月・9月・1月）に身体測定を実施し、生徒自身に健康状態や健康課題（運動習慣や肥満等）についての必要性を意識させる。

(2)県の事業（ふくしまっ子健康マネジメントプラン「みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト！」に全校生徒での参加を企画し、楽しみながら運動に親しむ機会を作る。

(3)(2)に伴って、運動量の確保や運動習慣確立のために、週1回（毎週（水）の「体力向上タイム」）を教育課程に位置づける。

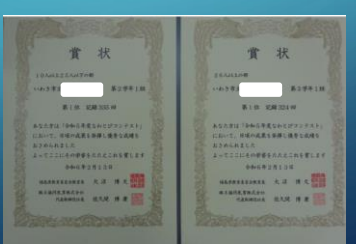
16

【実践事例②】　B中学校

◎課題解決に向けた実践

＜体力向上タイムの様子～持久走～＞

＜体力向上タイムの様子～縄跳び・長縄跳び～＞



“ふくしまっ子健康マネジメントプラン”

「みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト！」

3年生26人以上の部　第1位（R5）

2年生25人以上の部　第1位（R5）

【実践事例②】　B中学校

○実践に関する考察

・「なわとびコンテスト」へは令和5年度から参加している。令和6年度は3年生が2位と惜しくも優勝を逃したが、どの学年も記録更新に向け積極的な取組が見られた。5月～10月には、短縄跳び（時間制限による一重跳び、駆足跳び、二重跳びの回数競争）を実施したが、継続的な取り組みのため、教師側の意識も高く、中には生徒と一緒に活動している教諭もいる。全校生には日頃の運動不足の解消を謳っているが、教員間は生徒の肥満解消を共通認識としてもっているので、さりげなく特定生徒の側についたり一緒に活動したりと目的意識は高かった。2～3月には、音楽に合わせてのランニングタイム（マイペースによる10分間走）なわとびコンテストが1月までの記録のため、その後の活動として運動習慣を維持することができた。

18

【実践事例②】　B中学校

○実践に関する考察

・これまでの取組の成果なのかは定かではないが、肥満傾向の改善（もしくは維持）が見られた。肥満傾向は本人に伝えているので、意識の高い生徒ほど頻繁に保健室に来校し、自身の体重チェックを行う姿が見られ、意識付けに繋がった。

・運動系部活動への参加率も令和7年度は令和6年度から11ポイントの増加が見られ、全校生の半数を超えた。

☆運動機会を意図的に確保したことで、健康・運動への意識の高まりが見られた。

19

【実践事例②】　B中学校

○実践に関する考察

☆肥満度調査の結果

		令和5年度	令和6年度	令和7年度
男子	4月	21．1%	25．0%	23．3%
	9月	19．4% ↓	25．0%	20．6% ↓
女子	4月	13．5%	14．3%	15．4%
	9月	9．6% ↓	14．3%	15．8% ↑

☆運動系部活への参加率の変容
R5・・・45%　R6・・・40%　R7・・・51%

20

【実践事例③】　C中学校

○学校の状況と課題

児童生徒数の減少と学校再編により、平成27年度に4つの中学校、5つの小学校がそれぞれ一つとなった。さらに、令和3年度には、小・中併設型の小・中学校となった。そのため、より広い学区からの通学となり、現在はスクールバスや保護者送迎による登下校が主となっている。2011年の震災による影響はなかった地域だが、原発事故や新型コロナウイルスの影響は大きく、さらにはゲーム機等のICT機器の著しい発達も重なり、室内での体を動かさない遊びが主流となり、日常的な運動機会の減少が顕著となっている。

21

【実践事例③】　C中学校

〇学校の状況と課題

広い学区からの通学であり、現在はスクールバスや保護者送迎による登下校が主となっているため、以前のような徒歩や自転車による通学ではなくなっており、日常的に運動する環境ではなくなっている。また、原発や新型コロナウイルスによる影響や、急速なICT機器（ゲーム等を含む）の発達も重なり、室内での体を動かさない遊びが主流となってしまい、日常的な運動機会が減少している。

新体力テストの結果（過去2年間）からは、全身持久力と筋持久力に課題があることがわかった。

要因としては・・・

・運動部活動加入率は、6割を超えている（R6・・・約66%　R7・・・約62%）が、種目がソフトテニスとバドミントンであるということも要因と考えられる。また、生徒の中には、「運動＝苦しいもの」と捉えがちの面もあり、運動に抵抗感をもつ生徒もいることが考えられる。

22

【実践事例③】　C中学校

〇課題解決に向けた実践

(1)「運動好きを増やす・運動を嫌いにさせない」を前提とした保健体育科の授業展開や、小・中併設の強みを生かした継続した運動習慣の確立

(2)小規模の特性を生かした体育的行事や生徒会企画行事の展開（縦割り班編制による競争力や競争心の向上）

(3)地域行事や地域人材の活用による豊かなスポーツライフの啓発

23

【実践事例③】　C中学校

○課題解決に向けた実践

＜校内スポーツ大会～ミニ駅伝・50m走・リレー～＞

＜保健体育の授業の様子～縄跳び・長縄跳び～＞

＜小学校との連携～中学校教員が陸上練習を指導～＞

＜生徒会企画行事～長縄跳び～＞

＜ふくしまみらいびとづくりサポーター＞

“友情ネットプロジェクト”

いわきFC　スプリントコーチ　秋本　真吾さんによる講演会・実技指導

24

【実践事例③】　C中学校

○実践に関する考察

・小学校から自分手帳に自身の体力測定データを記録し,折れ線グラフで自分の成長変化や課題が明確となっている。その結果を基に,課題改善のための導入運動を自分たちで考え実践を行ったことで,総合評価〔A〕〔B〕段階の生徒の割合が増加した。また,全学年男女の総合評価〔D〕〔E〕判定の生徒の割合を少なくすることができた。また,小学校とも連携しクラブ活動（スポーツクラブ）の時間や朝のマラソンタイム,陸上練習,長期休業中の体力向上デー（3DAYS・2DAYS）を意図的に企画し、小・中学校教員が連携して継続した運動習慣作りを行うことができた。

○総合評価〔A〕〔B〕の割合　R5・・・40%　→　R6・・・50%
〔D〕〔E〕の割合　R5・・・20%　→　R6・・・15%

25

【実践事例③】　C中学校

◯実践に関する考察

・小規模校の特性を生かし,体育的行事（校内スポーツ大会）や生徒会が全校生の交流を目的とした企画行事を縦割り班による活動としたことで,異学年での協力や競争しながら楽しんで個々の技能や体力の維持・向上につながる取組を行うことができた。実施する種目についても,生徒の実態を考慮しながら毎年同じ内容ではなく,生徒と教員が話し合いながら進めることで,よりよい体育的行事となっている。

・地域の方（外部講師）を招いて,中学生期に大切な運動習慣や目標への考え方などについての講演・実技指導を行っていただいたり,地域主催の大会（ソフトテニス大会・体育祭）に参加することにより,生涯スポーツの視点や健康について知るよい機会となった。

26

□成果と▲課題

・校長が明確な方針を示し、学校全体で課題を共有して全職員で豊かなスポーツライフの推進を行うことで、保健体育科教員を中心とした教職員の意識を高めることができた。

・体育的行事等を、クラス対抗ではなく縦割り編成で行うことで、学年間の交流の充実や競争力、競争心を持たせ、参加生徒の運動に対する意識の向上を図ることができた。

・学校の特色（小中併設、学校規模）を生かした工夫した取組により、生徒の運動に親しむ習慣作りの一助とすることができた。

27

□成果と▲課題

・一過性の教育活動とならないために、継続・発展していくための指導体制の構築

・地域連携、小中連携の充実を図るための体制整備

☆校長のリーダーシップ

☆教職員・生徒との課題意識の共有

ボトムアップ　＋　トップダウン　＝　トップボトムアップ

28

ご清聴
ありがとうございました。

29