第75回広島県公立中学校長研究大会広島大会

第２分科会Ｂ

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

～生涯にわたって心身の健康を保持増進し
運動に親しむ生徒の育成～

発表者
広島市立中広中学校
渡邉　陽一

Ⅰ　はじめに

保健体育科の目標（学習指導要領）

保健体育の授業や日常の学校生活の中で体育や保健の観点から、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指す。

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の三本柱

（1）各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに，基本的な技能を身に付けるようにする。＝「知識及び技能」

（2）運動や健康についての自他の課題を発見し，合理的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。＝「思考力，判断力，表現力等」

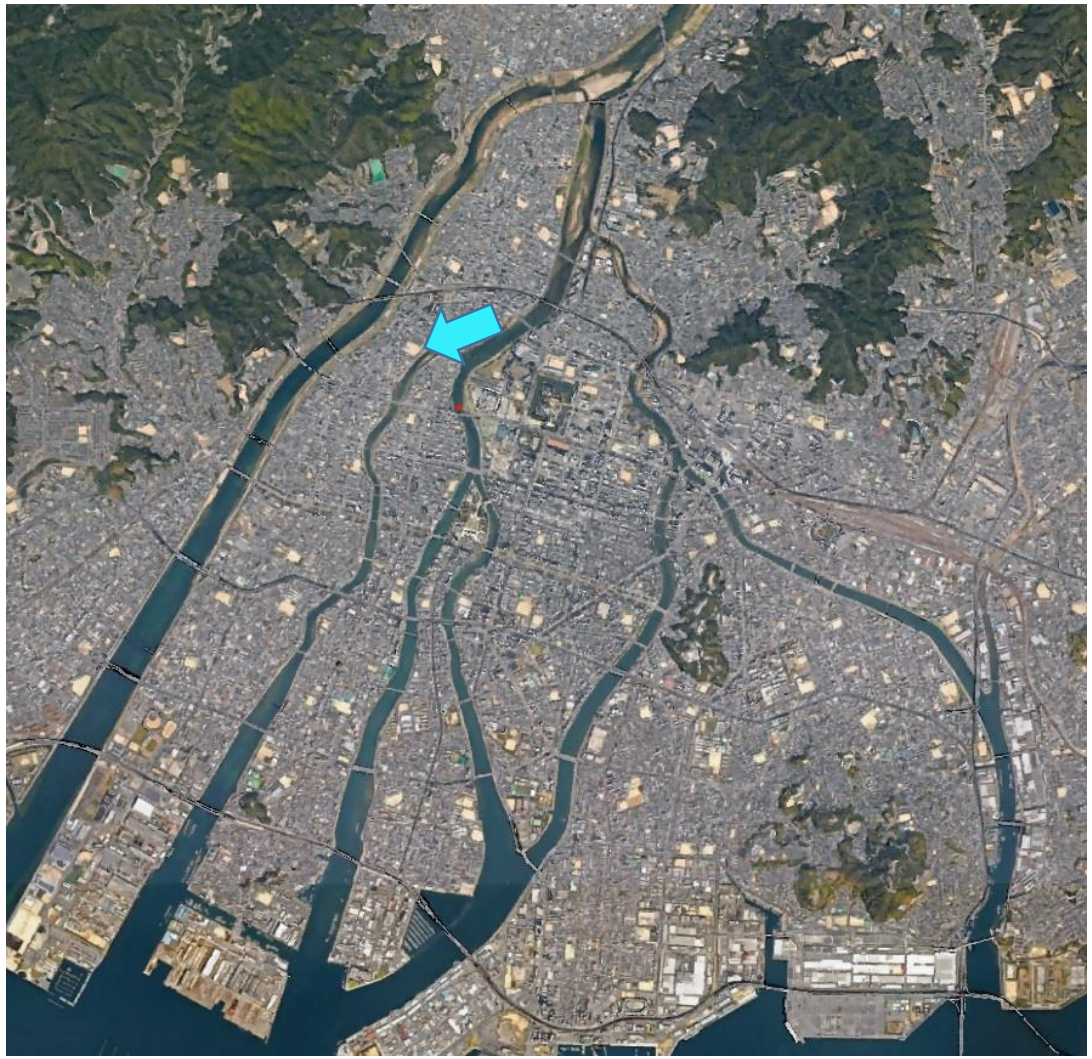
（3）生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かな生活を営む態度を養う。＝「学びに向かう力，人間性等」

豊かなスポーツライフとは？

私たちの心身の健康の保持増進のために、日常の生活の中にスポーツをとり入れるということ

様々なスポーツの競技に直接参加することのみを意味するものではない。「する」こと、「みる」こと、「支える」こと、「知る」こと等もっと広義に考え、より多くの視点からスポーツを楽しみ、ウェルビーイングな社会を創造するためのツールとしてスポーツをとらえること

2　学校・地域の状況



	男子	女子	合計
1年生	102	104	206
2年生	106	105	211
3年生	84	103	187
特支	16	7	23
合計	**308**	**319**	**627**

令和7年度　広島市立中広中学校　学校経営計画

【 校 訓 】

清純　平和　希望

【 学校教育目標 】

心身ともに健康で、社会に役立つ自主的行動のできる生徒を育成する

みんなでつくる　生徒が主役の中広中学校

めざす学校像	めざす生徒像	めざす教師像
確かな学力を身につけ、何事にも意欲的に取り組む学校	意欲的に学び続ける生徒	使命感と確かな授業力を持った教職員
規範意識や社会性を身につけ、豊かな人間性を育む学校	礼儀正しく、ルールを守り、生き生きと活動する生徒	教育的愛情を持って学び続ける教職員
地域に愛され信頼される学校	思いやりと感謝の心を持つ生徒	生徒・保護者・地域から信頼される教職員

中期経営計画（令和7年）

確かな学力	関わり合いながら学ぶ授業づくり
豊かな人間性	自尊感情・自己有用感の醸成と望ましい人間関係づくり
信頼される学校	地域に根ざした信頼される学校づくり

短期経営計画（令和7年度）

確かな学力	豊かな人間性	信頼される学校
「授業づくりが学校づくり」	「安心・安全な学校づくり」	「地域と連携した教育活動」
①誰一人取り残すことない授業づくり（生徒が主体となる授業） ②学習規律の確立 ③目標の明確化、目標と評価の一体化	①生徒理解、信頼関係の構築 ②自分も相手も大切にする集団の育成 ③セルフマネジメント能力の育成	①地域行事やボランティアへの積極的参加 ②学校運営協議会を活用した学校づくり ③学校情報の積極的発信

3　広島市の研究指定校（令和7年度）

教育委員会が指定	課題解決重点校	『学力向上重点指定校』 『生徒指導重点指定校』 『体力向上重点校』
公募型 （各校に希望を募る）	学校教育実践研究校	『授業改善実践研究校』 『インクルーシブ教育実践研究校』 『英語教育実践研究校』 他
教育委員会が指定	行政施策対応研究校	『平和教育推進研究校』 『小中連携教育推進校』 『情報活用推進研究校』 他

4　主題設定の理由

コロナ禍による運動制限

部活動加入率の低下

スクリーンタイムの増加

運動時間の減少

体力の低下

新体力テストの結果（令和５年度５月実施）

（新体力テスト　アンケート項目より）

		中広中学校 男子	全国 男子	中広中学校 女子	全国 女子
体力は必要だと思う	とても思う	７７．４	７２．９	６３．０	６０．９
運動・スポーツの実施状況	ほとんどしない	１７．４	１５．３	３４．１	２７．６
１日の運動実施時間	３０分未満	１８．７	１８．２	３９．２	３２．９
１日のテレビ（ゲームを含む）視聴時間	３時間以上	３８．０	２８．３	３６．０	２３．１
朝食の有無	毎日食べる	８７．２	８２．１	７６．２	７９．０
１日の睡眠時間	６時間未満	１２．６	１２．８	２０．９	１７．５

5　主題設定の理由

ICT機器を活用し、主体的に考案した運動プログラムを実施すること

フォーサイト手帳を活用して生活習慣を見直すセルフマネジメント力を育成すること

食育の推進を図ること

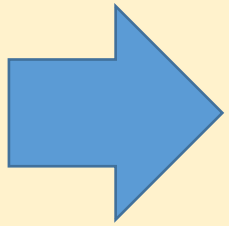
男女共習の授業の意義を理解すること

生涯にわたって心身の健康を保持増進し運動に親しむ生徒の育成

6　取組の実際

研究組織体制

プロジェクトチーム
を組織



保体教諭（チーフ）
校長
教頭
研究主任
生徒会担当
ICT担当
食育担当

ＩＣＴの効果的な活用

家庭での生活改善

『夏季体力向上プロジェクト』の実施
- 保健体育委員会に協力
- 『運動メニュー紹介動画』の制作

保健体育の授業改善

『ウォーミングアップメニュー動画』の制作

ＩＣＴの効果的な活用

家庭での生活改善

夏季体力向上プロジェクト

（　3）年（　3）組（ 30）番　名前（ [redacted] ）

※運動内容は，回数や距離など具体的に書く。部活動での練習内容を記入してもよい。運動時間は，部活動等も含む。朝食は，しっかり食べた◎，少し食べた〇，食べなかった×で記入。

日付	運動の内容	運動時間	朝食	睡眠時間	スクリーンタイム
記入例	ウォーキング　２km ストレッチ	１時間２０分	◎	７時間３０分	９０分
7月22日	ダンス 筋トレ	1時間00 分	◎	6時間00 分	５時間
7月23日	ダンス ストレッチ	1時間 30分	◎	6時間 00分	５時間半
7月24日	ランニング　1.5km 筋トレ	1時間00 分	◎	7時間00 分	5時間
7月25日	ダンス ストレッチ	1時間00 分	◎	6時間 30分	４時間30分
7月26日	ランニング　1.5キロ ダンス	2時間 00分	◎	6時間00 分	５時間
7月27日	ダンス ストレッチ	1時間 分30	◎	6時間 30分	5時間

家庭でできる運動例　動画　柔軟性

保健体育の授業改善

2年生の授業
　『ウォーミングアップメニュー』動画の制作

1年生の授業
　『ウォーミングアップメニュー』動画の活用

ＩＣＴの活用　（体つくり運動）

フォーサイト手帳を活用した生活習慣の改善

「目標（ゴール）設定の技術」「計画を立てる技術」「振り返りの技術」等の向上

時間等の自己管理・行動をPDCAのサイクルで考える

心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する取組に
リンク

セルフマネジメント能力を高め、自律的な生活習慣の形成につなげる

5
May

今週のやること

1
2 最高単語暗記
3

ふりかえり
今週の自分の点数 /100点

★ほめ! ポイント

★さらに! ポイント

★来週にむけて

メモ

勉強時間のきろく

今週の時間集計

今週の名言

私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、うまく行かない方法を見つけただけだ。
(トーマス・エジソン)

12 Monday	13 Tuesday	14 Wednesday	15 Thursday	16 Friday	17 Saturday	18 Sunday
やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの	やること・もちもの
6 6:20	6 6:20	6 6:00	6 6:20	6 6:20	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8 8:00	8
1	1	1	1	1	9	9
2	2	2	2	2	10	10
3	3	3	3	3	11	11
4	4	4	4	4	12	12
5	5	5	5	5	13	13
6	6	6	6	6	14	14
7	7	7	7	7	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24

男女共習について

男女一緒に
体育を「楽しむ」

生涯にわたる豊かなスポーツライフの
実現に向けた重要な学習の機会である

本校では…
〇全学年で実施（令和４年度は１・２年で実施）
〇単元や授業内容によっては男女別習

男女共習について

成果

・効果的なグループ活動

・学習意欲の向上

・主体的、対話的な授業

・共感的な人間関係の構築

・教員間の連携

課題

・体力、能力差の問題

・安全性の問題

・グループ編成の工夫

・ルール作りの必要性

・評価基準

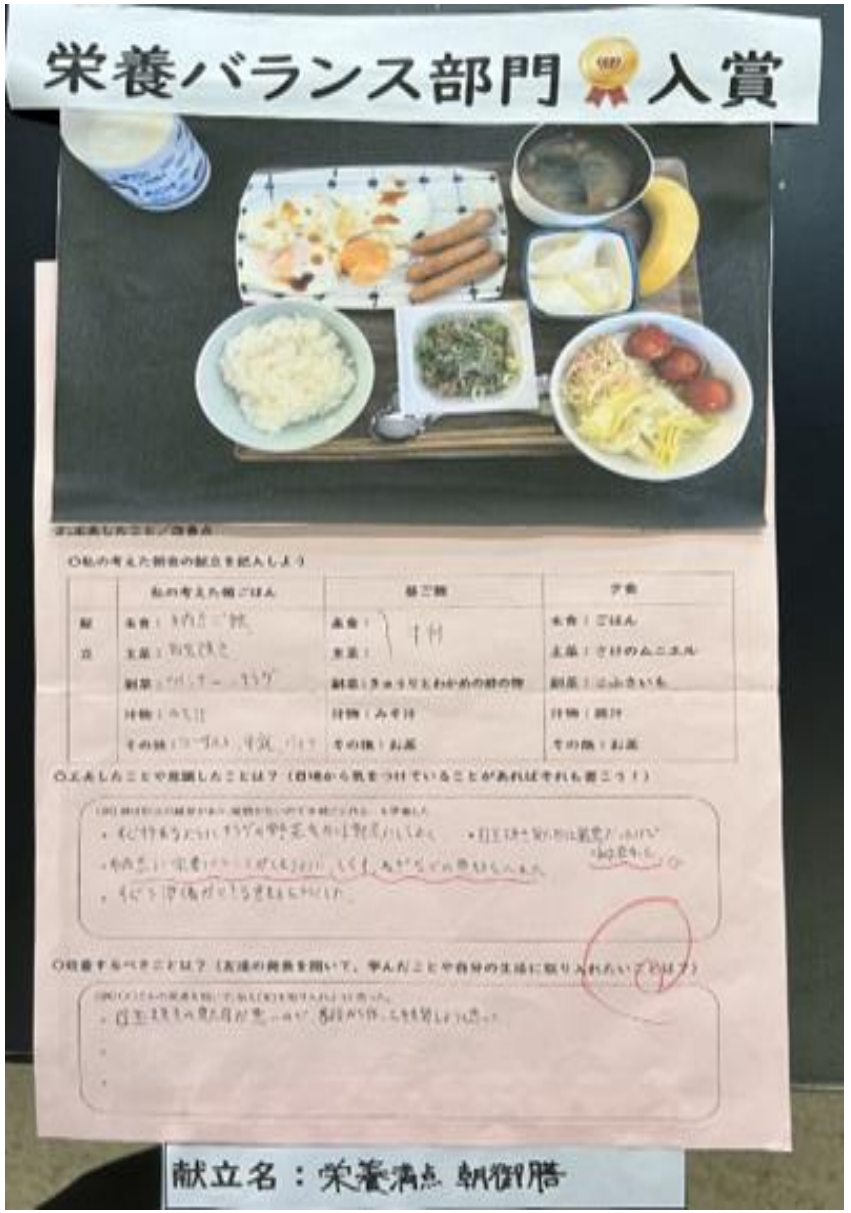
男女共習　（バレーボール）

食育の推進について

○食育出前授業
○レポート作成
　　『我が家の朝食』

朝食毎日食べる　2年生	令和6年5月	令和7年1月
男子	83.2	92.5
女子	75.1	77.7

（新体力テスト　アンケート項目より）



生徒の割合（%）		R2	R3	R4	R5	R6
運動・スポーツの実施状況 ほとんどしない（月に3回以下）	男子	19.4	21.0	15.2	17.4	8.6
	女子	28.4	35.4	29.2	34.1	23.7
1日の運動実施時間 30分未満	男子	17.6	22.5	18.9	18.7	10.6
	女子	26.4	38.5	40.3	39.2	27.5
1日のスクリーンタイム 3時間以上	男子	34.4	33.4	36.4	38.0	38.1
	女子	19.5	27.9	34.1	36.1	36.9

（新体力テスト　アンケート項目より）

7　おわりに

生涯にわたって心身の健康を保持増進し運動に親しむ生徒の育成

- ICT機器を活用し、主体的に考案した運動プログラムを実施すること
- フォーサイト手帳を活用して生活習慣を見直すセルフマネジメント力を育成すること
- 男女共習の授業の意義を理解すること
- 食育の推進を図ること

持続可能な研究を推進するためには・・・

→業務の属人化を避け、一つの研究、実践に対し、いくつかの
研究の視点を持ち、多くの教職員が関わることが大切

研究指定校として全教職員で取り組むことは・・・

→教職員のベクトルが同じ向きに向き、「チーム」としての
一体感を生む

ご清聴ありがとうございました

第2分科会B

協議の柱

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・能力の育成と体力の向上