

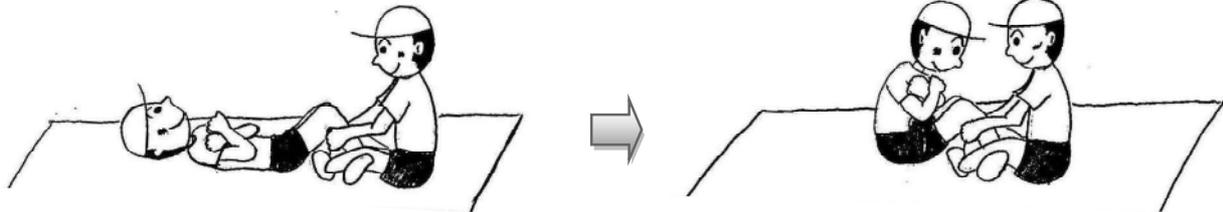
上体起こし

【ねらい】

体幹部の筋群の強化とともに、上体起こしの動きのコツを習得する。

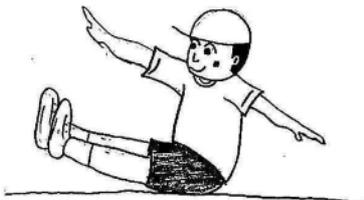
持ち手は、足が浮かないようにしっかりと押さえあげましょう。膝の角度は、90度程度です。行う人は、手のクロスが外れたり、体とひじが離れたりしないようにしましょう。おへそを見ながら行うのがポイントです。

背中が床に着いたらすぐに体を起こしましょう。小学校低学年などは、動きに慣れることから始めましょう。中学生は、筋力が発達する時期です。何回できるようになったか継続的にみていくと変化がわかってよいです。



V字バランス

【ねらい】体幹部の筋群の強化と体幹を中心としたバランス感覚の習得。



ポイントは、お腹にしっかりと力を入れて、足先までピンと伸ばすことです。両手を広げてバランスをとるようにしましょう。視線は、足先より遠くを見るようにしましょう。

カエルの足打ち

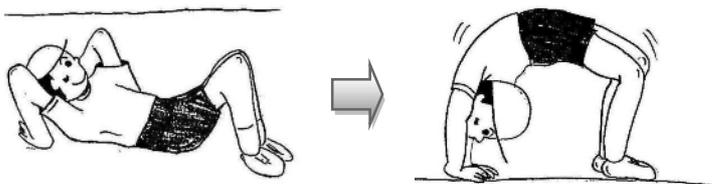
【ねらい】体幹部の筋群の強化と体幹を中心としたバランス感覚の習得。



腰を高く上げ、ひじを伸ばし、手と手の間をしっかりと見ることがポイントです。はじめ、ひざを曲げた状態でお尻に近いところで足打ちをしましょう。慣れてきたら少しずつひざを伸ばし、倒立に近づけていきましょう。60秒間で何回足を打てるかチャレンジしましょう。

ブリッジ

【ねらい】体幹部の筋群の強化と体幹を中心としたバランス感覚の習得。



動きに慣れてきたら、腰の高さが高くなるように、手と足を近づけるようにしましょう。できるようになった児童生徒には、片手ブリッジや片足ブリッジ、ブリッジ歩きにも発展させるとより、体に負荷がかかり筋力もアップします。途中で失敗してもいいです。そのまま続けるようにしましょう。

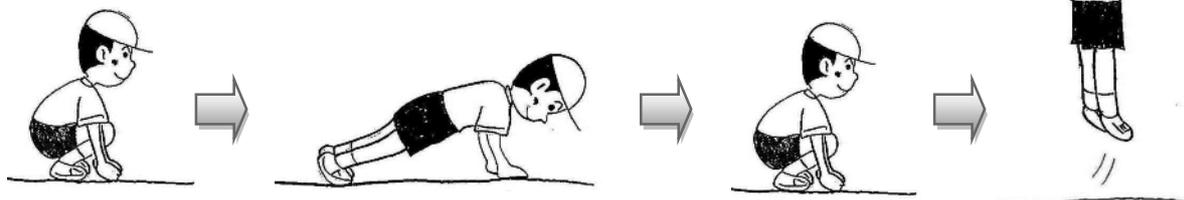
バーピースクワット

【ねらい】体幹を中心とした全身の筋力の強化とともに、スピードの強化。

1つ1つの動きをはっきりと大きくしましょう。慣れてきたら回数を増やしていけるように素早くしましょう。

膝やお腹が床につかないように体をしめる感覚を身に付けましょう。お腹やお尻にしっかりと力を入れましょう。

お腹に力を入れたままジャンプしよう。



スポコン広場に挑戦！

全ての種目に対応

＜このような運動です＞

「スポコン」とは、「スポーツコンテスト」の略で、ホームページ上で他の学校の記録を知ったり、登録して競ったりするもので、広く児童の運動機会を増やすことを目的としています。「みんなでなわとび」「みんなでドッジボールラリー」など全 12 種類の運動があり、平成 27 年度は、県内延べ 4,600 を超える学級が登録しています。また、スポコン広場県大会も開催され、本市の児童も、多くの小学生と交流を深めています。→福岡県子どもの体力向上広場ホームページへ

「[http:// www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/challenges/](http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/challenges/)



スポコン広場は、「チャレンジランキングゾーン」「みんなでダンス」「体力アップシート・認定証ダウンロード」があります。

チャレンジランキングゾーンでは、自分の学級の記録を登録することができます。他の学級と記録を競い合ったり、自分のクラスのレベルアップをねらったりして、楽しく活動しましょう。スポコン広場に登録して、様々な運動に取り組み、年間を通して「運動の好きな子ども」「運動量の豊富な子ども」を育てていきましょう。

※毎年、登録用パスワードを学校に配布しています。

※太枠内の種目は、県大会対象の種目

＜みんなでドッジボールラリー＞



1つのグループが2つのチームに分かれ向かい合って並び、1つのボールを使ってキャッチボールを行い、3分間に何回受け止めることができたかを競います。

＜みんなで馬とび＞



20m離れたゴールまで、前半はグループで連続馬跳びをして進み、後半はグループ全員で走り、グループの全員がゴールしたタイムを競います。

＜みんなでジグザグ走＞



20m先のゴールまで、前半はグループの4人が前の人の方に両手を置き、人と人之間をジグザグにくぐって進み、後半はグループ全員で走り、グループの全員がゴールしたタイムを競います。

＜みんなでなわとび＞



長なわや中なわを、学級全員で3分間に何回跳ぶことができたかを競います。引っかけてもそのまま続けてとびます。

＜みんなで反復横とび＞



20秒間で、床に引いた3本の線を越したり踏んだりした回数から点数を出します。学級全員の点数を足して、人数で割った得点で競います。

＜みんなで立ち幅とび＞



立ったまま、決められた線の上から踏み切って、跳んだ長さを測ります。学級全員の長さを足して、人数で割った長さで競います。

＜みんなでスイム＞



25m を泳いで、タイムを測ります。学級全員のタイムを足して、人数で割ったタイムで競います。

＜みんなでソフトボール投げ＞



決められた円の中からソフトボールを投げて、飛んだ長さを測ります。学級全員の長さを足して、人数で割った長さで競います。

＜みんなでドッジボール投げ＞



決められた円の中からドッジボールを投げて、飛んだ長さを測ります。学級全員の長さを足して、人数で割った長さで競います。

＜みんなで走り幅とび＞



助走をつけて砂場の手前から踏み切って、跳んだ長さを測ります。学級全員の長さを足して、人数で割った長さで競います。

＜みんなでランニング＞



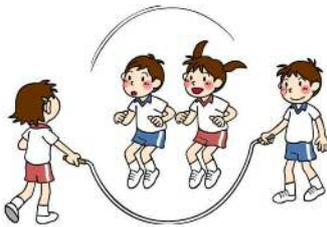
学級の一人一人が、決められた時間内に走ることができる距離を測定し、その合計距離から一人当たりの走ることができる距離を求め、記録を競います。

＜みんなでリレー＞



一人が50mの距離を走る学級全員参加によるリレー競技で、学級全員でかかったタイムから一人当たりの平均タイムを求め、その記録を競います。

「みんなでなわとび」に挑戦してみよう



「みんなでなわとび」は、3分間にクラスみんなで何回跳ぶことができるかにチャレンジする運動です。はじめは、3分間で80回くらいだった記録が、みんなで力を合わせて練習すると、400回以上跳ぶことができるようになった学級もあります。ルールは簡単。一度引っかけてもそのまま跳び続けて構いません。

「みんなでなわとび」にチャレンジして、学級の絆をより強めてみませんか。学級のみんなで楽しく体力UP！

【練習のここがポイント！！】

- なわは、短めで、やや重さのあるなわが使いやすい。(ダブルタッチ用がおすすめ)
- はじめは、1分間で練習をしよう。(目標を決めよう)
- 8の字跳び、0の字跳びのどちらでもよい。
- メトロノームに合わせて学級全体でリズムを共有できる。
- 跳ぶことが苦手な児童生徒の後ろに、得意な児童生徒を配置し、児童生徒同士で教え合い、学び合う。
- みんなで「ハイ ハイ」と声を出そう。
- 記録が伸びたり、上手に跳べたりしたら先生も児童生徒も一緒に大きな声で喜び合おう。(ハイタッチをしよう)
- 引っかけたら「ドンマイ」「大丈夫よ」と励まし合おう。

中学生も、学級のみんなと、心を一つに挑戦しよう！

みんなで
チャレンジ!

＜みんなでなわとび参考記録＞

福岡県内の記録(平成27年度)

3分間で跳んだ回数

- 1年生：309回
- 2年生：392回
- 3年生：412回
- 4年生：456回
- 5年生：548回
- 6年生：551回
- 特別支援学級：262回

運動が好き！

運動がもっとしたくなる

北九っ子体力向上シート



小学校5年生用

1日40分以上の運動をしよう！！

小学校のみんなで、1年間を通して

アップ

に取り組んで体力UP！！

【学校名】

	年	組	番
--	---	---	---

【名前】

北九州市教育委員会

「北九っ子体力向上シート」を毎年ファイルしていくと、自分の成長の記録がわかるよ！ 1日40分以上の運動をして、体力を高めましょう。



男子

項目別得点表

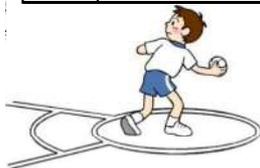
とくてん 得点	あくりよく 握力	じょうたいお 上体起こし	ちようざたいぜんくつ 長座体前屈	はんぶくよこ 反復横とび	20mシャトルラン	そう 50m走	たはば 立ち幅とび	な ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子

とくてん 得点	あくりよく 握力	じょうたいお 上体起こし	ちようざたいぜんくつ 長座体前屈	はんぶくよこ 反復横とび	20mシャトルラン	そう 50m走	たはば 立ち幅とび	な ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準表

はんてい 判定	さい 6歳	さい 7歳	さい 8歳	さい 9歳	さい 10歳	さい 11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下



(名前)

学校で運動（体を動かす遊びもOK!）をしたら、 を自分でぬったり、先生や係の人にサインやシールをもらったりしましょう。夏休みは、家で運動をしたら自分でぬろう。



まずは初級をクリアしてどんどん進もう!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	合計	先生のサイン
5月	★★				★★★★					★			
6月				★★					★★★★	★			
7月					★			★★			★★★★		
8月	★★				★★★★	★							
9月		★★					★★★★			★			
10月			★★				★★★★			★			
11月			★★				★★★★			★			
12月		★★★★			★			★★					
1月		★★★★			★			★★					
2月		★★				★		★★★★					
3月	★★★★					★			★★				

休み時間に運動や体を動かす遊びをしたら、ぬっても（サイン・シール）いいよ！もちろん体育もOK！ 夏休みや冬休みも運動しよう！ 毎月★2つで銀メダル・毎月★3つをめざすと金メダルに届くよ！

1年間の合計

初級	中級	上級	銅メダル	銀メダル	金メダル
1~30	31~65	66~100	101~125	126~150	151~

家の人のサイン

1学期	2学期	3学期

ファイト!

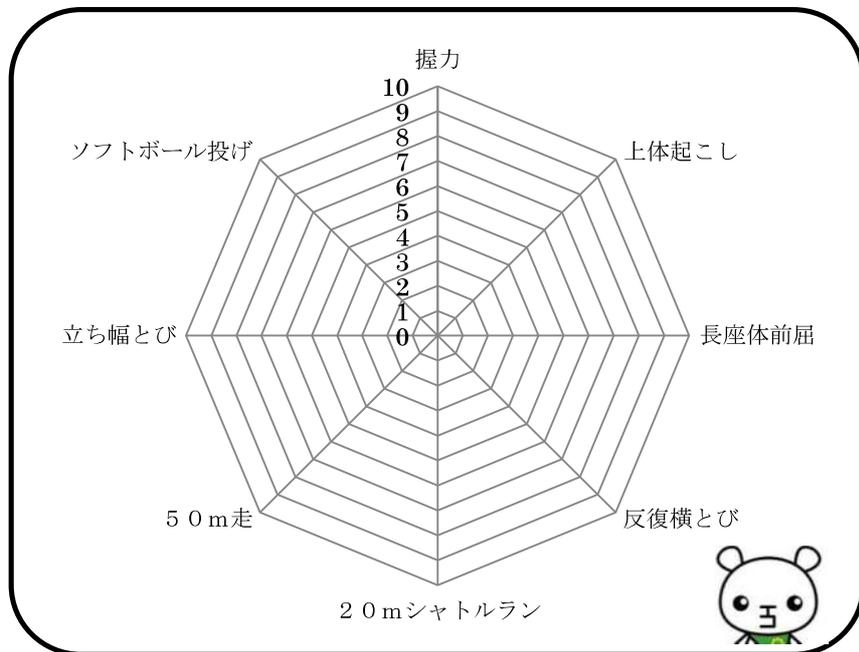


【新体力テストの結果】 小学校5年生

	握力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		反復横とび (点)	
	得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点
1回目 ()月								
2回目 ()月								
全国平均	16.45	16.05	19.58	18.42	33.05	37.44	41.60	39.55
体力得点								
	20mシャトルラン (回)		50m走 (秒)		立ち幅とび (cm)		ソフトボール投げ (m)	
	得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点
1回目 ()月								
2回目 ()月								
全国平均	51.64	40.69	9.38	9.62	151.24	144.77	22.52	13.77
体力得点								

☆全国平均のらんは、左が男子、右が女子を表しています。全国平均は平成26年度の平均です。

☆自分の体力得点をレーダーチャートに表してみよう☆1回目と2回目の色を変えるとわかりやすいよ！



※うらの表を使って得点を出してみよう！

体力得点合計

80 点

判定

上の表を見て自分の体力でよかったところを書きましょう。



1年間でがんばりたいこと (めあて)

3. 次期学習指導要領改訂のポイント

次期学習指導要領改訂のポイント

身に付けるべき資質・能力や学ぶべき内容、学び方の見通しを示す
「学びの地図」として

“よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る”という目標を共有し、社会と連携・協働しながら、未来の創り手となるために必要な資質・能力を育む
「社会に開かれた教育課程」の実現をめざす

新しい時代に必要となる資質・能力の育成（3つの柱に沿って明確化）

学びを人生や社会に生かそうとする
学びに向かう力・人間性の涵養
 （どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか）

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を総合的にとらえて構造化

生きて働く**知識・技能**の習得
 （何を理解しているか、何ができるか）

未知の状況にも対応できる
思考力・判断力・表現力等の育成
 （理解していること・できることをどう使うか）

何ができるようになるか

各学校における「**カリキュラム・マネジメント**」の実現

何を学ぶか

新しい時代に必要となる資質・能力を踏まえた教科・科目等の新設や目標・内容の見直し

【外国語活動の教科化】

- ・小学校中学年で外国語活動の導入：年間35時間
- ・小学校高学年で外国語活動の教科化：
年間35時間→年間70時間

外国語で多様な人々とコミュニケーションを図ることができる基礎的な力の育成

【道徳の教科化】（小：H30 中：H31～完全実施）

児童生徒の道徳性を育む「考え、議論する道徳」に基づく授業改善と指導計画の整備

- 高校の新科目「公共（仮称）」の新設 等
- ※学習内容の削減は行わない

どのように学ぶか

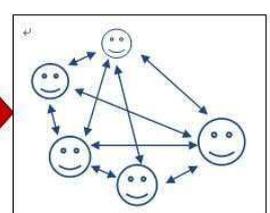
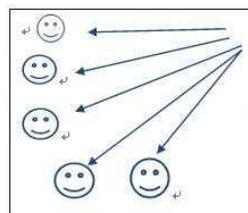
【アクティブ・ラーニング】

主体的・対話的で深い学び（「アクティブ・ラーニング」）の視点からの学習過程の改善

「**個別的・受動的**」な授業から
 「**協働的・能動的**」な授業へ

＜個別的・受動的＞

＜協働的・能動的＞



1 英語教育の充実

(1) 国の動向

グローバル化の急速な進展に伴う外国語によるコミュニケーション能力の必要性
「聞くこと」「話すこと」「読むこと」「書くこと」などに必要な力を総合的に育成する必要がある



《小学校における英語教育の早期化、教科化》

○小学校外国語教育 学習指導要領改訂スケジュール>

- ・平成30年度 新学習指導要領を段階的に先行実施
- ・平成32年度 新学習指導要領全面実施

○改訂のポイント

- ・中学年…「聞く」「話す」を中心とした外国語活動。新規、年間35単位時間。
- ・高学年…「聞く」「話す」に加え、「読む」「書く」の領域を教科として実施。

現行の年間35単位時間から年間70単位時間に変更。

○改訂に伴う授業時数の確保についての検討

外国語教育の授業時間が増え、他教科の授業時数は削減なし。地域や各校の実情に応じた柔軟な時間割編成を可能としていくことが求められる。具体例として、短時間学習の実施、長期休業日や土曜日の活用等が示された。現在、文部科学省にて、カリキュラム・マネジメントの在り方に関する調査研究、検討会議が行われている。

(2) 本市の取組

【現在の取組】

- ・低・中学年でのALT活用授業の実施
- ・教員の指導力向上を図るため、英語教育中核教員養成のための研修の実施
- ・英語教育リーディングスクール事業の実施
- ・管理職の英語教育講習会の実施

【今後の取組】

- ・外国語指導助手（日本人）配置の検討
- ・外国語活動スタートアップ研修の検討
- ・北九州市英語教育推進リーダー養成の検討

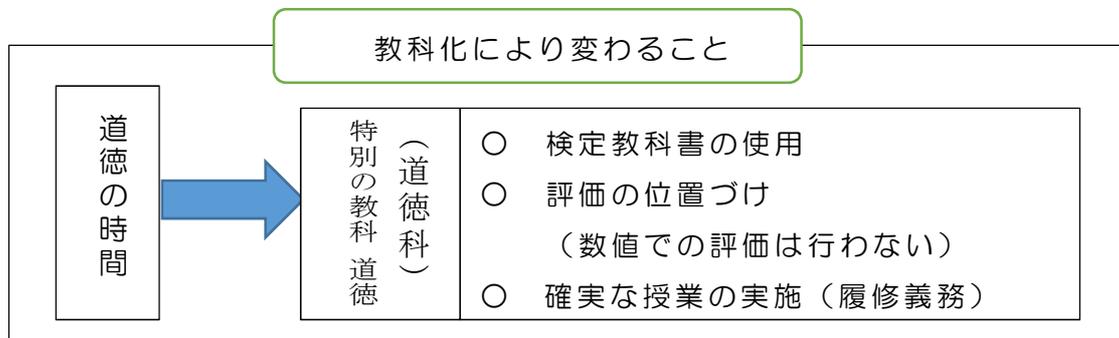


英語教育中核教員養成のための研修の様子

2 道徳の教科化

(1) 国の動向

- 児童生徒の心の活力の低下と学校の授業実態の課題を改善するため、平成27年3月に学習指導要領の一部改正が行われた。今回の改正で道徳の実質化と質的転換を図り「考え議論する道徳」へと転換を図り、道徳教育の充実を目指す。
- 小学校では平成30年度から、中学校では平成31年度から改正学習指導要領の規定による「特別の教科道徳（道徳科）」が全面実施になる。
- 特に、「一定の価値観を教師が押し付ける道徳」ではなく、児童生徒が「考え、議論する道徳」を行うことが打ち出されている。



(2) 本市の取組

- 本市では、平成30年度からの小学校での「特別の教科 道徳」の全面実施(中学校は平成31年度)に向け円滑な接続を行うため、来年の平成29年度(中学校は平成30年度)に「特別の教科 道徳」の趣旨・内容を踏まえた一部先行実施を行う。
- これらの趣旨・内容の周知は、7月に開催の道徳主任研修会や全員研修会、1月に行われる道徳教育講習会にて繰り返し周知していく。

※一部先行実施内容

- ・完全実施後に導入される新たな内容項目を取り入れる。(小学校)

低学年

「個性の伸長」「公正、公平、社会の正義」「国際理解、国際親善」

中学年

「相互理解、寛容」「公正、公平、社会の正義」

高学年

「よりよく生きる喜び」

- ・これまでの評価の充実(記述式の評価はしない)



3 「アクティブ・ラーニング」について

(1) 国の動向

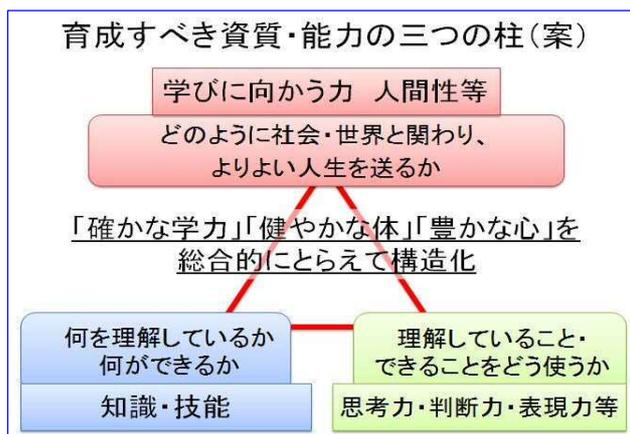
○改訂の方向性

よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創るという目標を共有し、社会と連携・協働しながら、未来の創り手となるために必要な資質・能力を育む「社会に開かれた教育課程」を実現する。

○育成を目指す資質・能力

三つの柱で示す。

- ・生きて働く知識・技能の習得
- ・未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力等の育成
- ・学びを人生や社会に生かそうとする学びに向かう力・人間性の涵養



○主体的・対話的で深い学び（「アクティブ・ラーニング」の視点）

「アクティブ・ラーニング」の視点は、学校における質の高い学びを実現し、子供たちが学習内容を深く理解し、資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的（アクティブ）に学び続けるようにするためのものであり、「学び」の本質として重要となる「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指す授業改善の視点。

一斉画一的な暗記・再生型の授業

相互交流の多い思考・発信型の授業



(2) 本市の取組

- ・アクティブ・ラーニングを研究していく学校指定に関する検討
- ・教育センター研修〔ALの視点に立つ授業改善講習等〕の見直し
- ・『わかる授業』づくり5つのポイントの徹底（全員研・学力向上推進教員の活用）