豊岡の保幼小がつながる教育

～運動遊び事業を継承した小学校での展開～

運動と学習をセットにした豊岡モデル

子どもが伸びる豊岡モデルの3つの要素『運動』『きりかえ』『集中』

平成 27 年 11 月 28 日(土)

兵庫県豊岡市教育委員会

TOYOOKA コウノトリ悠然と舞うふるさと

第１章　運動と学習をセットにした豊岡モデルを実践する経緯

豊岡市では、子どもたちが「心」も「体」も健やかに成長できるよう、全国でも先駆的に、幼児期における運動遊び事業を積極的に推進・展開しています。

そして、これまでの、就学前における運動遊び検証において「楽しく運動した後は集中力が高まりやすい」ということが分かりました。

～運動遊びの良さを小学校へ継承していく～

このことを小学校で有効に活用するため、平成２４年度、「豊岡の教育スタイル」を提案し、運動遊び事業を小学校へ継承する取組を展開してきました。

そして今回、この教育スタイルを焦点化し、より取り組みやすいものにした「運動と学習をセットにした豊岡モデル」を、平成２８年度から全小学校において実践していくこととし、就学前と一体となる教育施策をさらに充実させていくこととしました。

豊岡の教育スタイル　（H25.3.9 運動遊び検証報告会で提案）

point①…クラス全員が楽しく取り組める運動を定期的に実施しましょう。
point②…全員が楽しく、充分に運動した後は、落ち着ける静かな時間を設定しましょう。
point③…運動後の時間割については、集中力や図形・論理的思考力を必要とする教科や教材を編成するか、“帯”単元として学習時間を設定してみましょう。

本スタイルを焦点化し、より取り組みやすいものに
- 仕組みや構造をできるだけシンプルに
- 学校規模が異なっても、実践できるような構造に
- 検証の確実な実施を（脳機能の観点から）
- 良さを実感できるポイントを明確に

運動と学習をセットにした豊岡モデル
～夢実現力を支える 20 分間の豊岡モデル～

豊岡モデル
３つの要素

１　運動タイム　クラス全員が楽しく取り組める運動を１０分程度実施
⇩
２　きりかえタイム　気持ちや体をクールダウンする時間を設定
⇩
３　集中タイム　「あたまの力」を意識した取組を実施

平成 27 年度、先行的に４小学校（八条・三江・神美・日高）で実践し、その実践方法やポイントについて検証し、平成 28 年度から本格実施

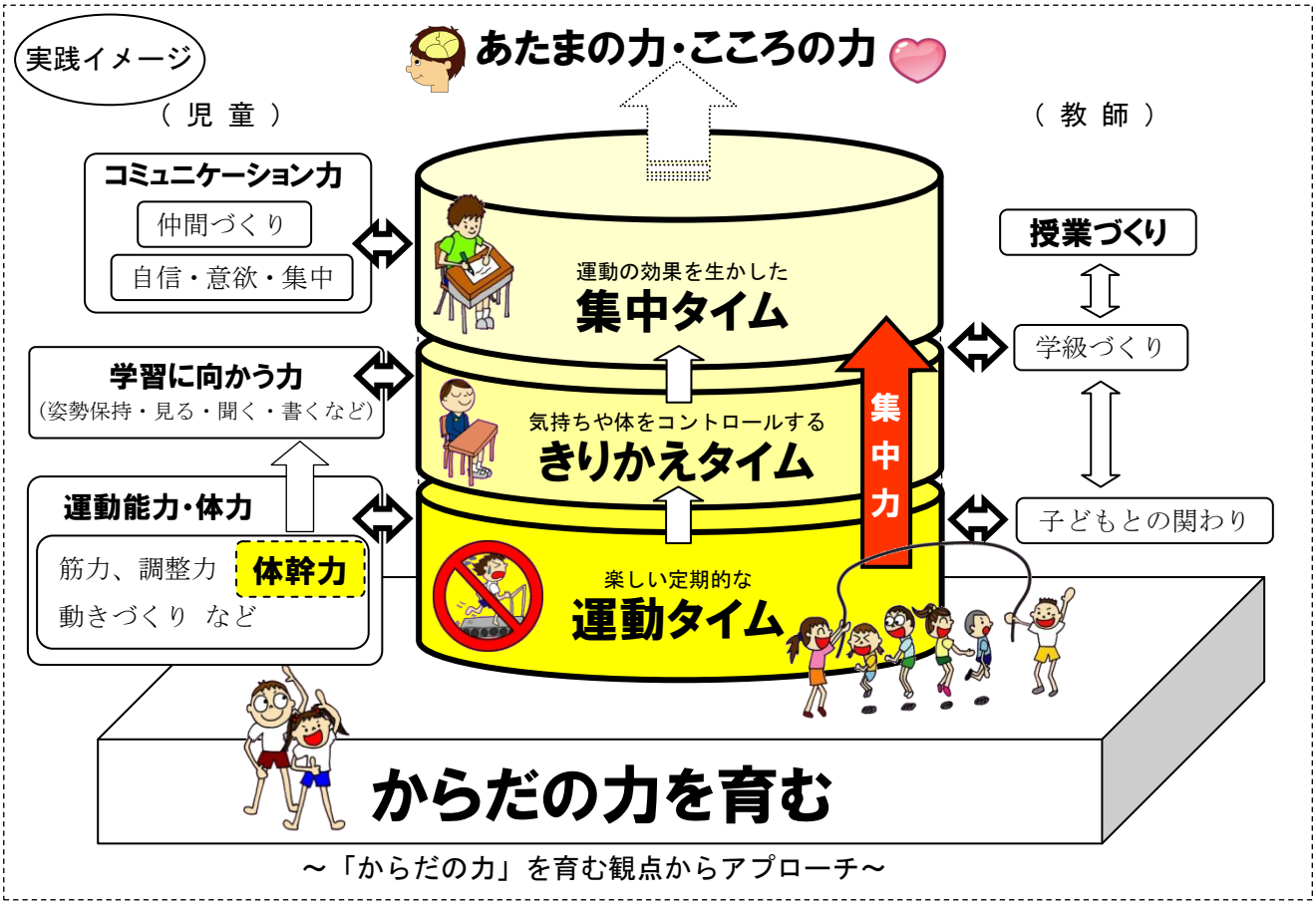
第2章　運動と学習をセットにした豊岡モデルのねらいと実践イメージ

～夢実現力を支える 20 分間の豊岡モデル～

ねらい

楽しく運動することは「からだの力」だけでなく、「あたまの力」や「こころの力」を高める可能性を広げるということが分かった。豊岡市では、運動と学習をセットにした豊岡モデルの実践を、学びに集中できる子どもの育成につなげ、夢実現力（なりたい自分になるためにがんばりぬく力）の育成を支える取組とする。

「からだの力」を育む観点からアプローチし、「あたまの力」を高めることにつなげる



～豊岡市教育の中心課題～

- ○不登校児童生徒数の増加
- ○確かな学力の定着
- ○特別な支援が必要な子どもたちへの教育的ニーズに対応する問題

夢実現力（なりたい自分になるためにがんばりぬく力）を子どもたち一人一人に

第３章　運動と学習をセットにした豊岡モデル・３つの要素とその流れ

１　豊岡モデルの構造とその流れ

運動と学習をセットにした豊岡モデルを構成する要素は以下の３つです。

① 運動タイム　② きりかえタイム　③ 集中タイム

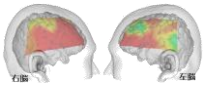
一つ一つの要素が持つ意義や全体の構造・流れをふまえながら、各校において共通理解のもと、実践してみてください。

２　豊岡モデルの３つの要素

※各タイムの脳画像はイメージです。

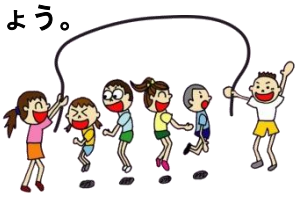
① 運動タイム　～全身運動を通して、脳全体を活性化～

脳・心・身体のウォーミングアップ　覚醒度と快適度をアップ



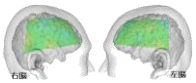
クラス全員が楽しく取り組める運動を１０分程度実施しましょう。

運動内容や強度は特に定めませんが、クラス全員などで、週に１～２回程度、楽しく運動しましょう。



② きりかえタイム　～学習に向けて、脳全体を沈静化～

望ましい学習状態をつくるために、
運動で覚醒した脳・心・身体をクールダウン

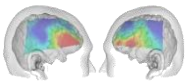


運動で高まった脳活動や気持ちをクールダウンさせる意識をもって、実施しましょう。

運動した直後は、時として興奮が冷めず、その後の活動において、かえって集中しにくくなることがあります。首から下の筋活動をできるだけ避け、「動」から「静」へ移行する、静かな活動や時間を設けましょう。

③ 集中タイム　～集中力を司る脳部位を活性化～

必要な情報のみを獲得し、不必要な情報を遮断する、
集中力を司る脳の部位を活性化



「あたまの力」を意識した取組を実施しましょう。

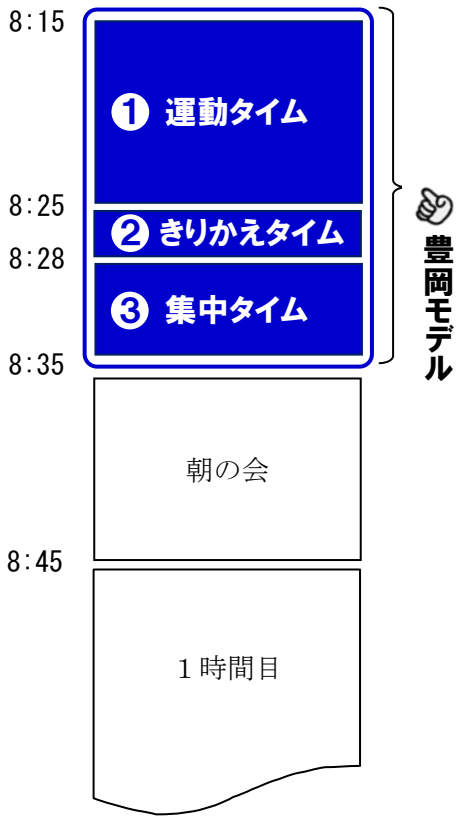
きりかえタイムを経て、集中しやすい状態になっています。また、この活動自体が集中力をさらに向上させることにもなるので、子どもが主体的に取り組む、集中・判断・記憶・持続力などを意識した「あたまの力」につながる活動を実践してみましょう。

３　豊岡モデルの実践にあたっての整理事項

実施頻度	**週１～２回程度**
実施時間帯	**始業前（朝の時間）**もしくは **業間** など
実施場所	運動場、体育館、教室、ワークスペース　など （できるだけ移動を伴わない場所）
開始時期	平成２８年４月～

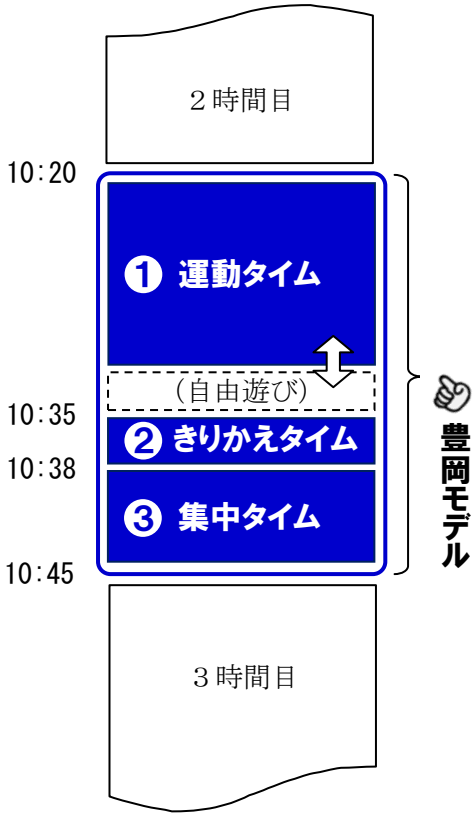
４　豊岡モデルの実践例

～笑顔で始まる１日に～



生活リズムが乱れぎみの児童が多い場合は、１日の始まりに設定してみてください。

～業間体育を生かして～



運動タイムと自由遊びの順については入れ替えてもかまいません。

第４章　運動と学習をセットにした豊岡モデル・実践メニュー

各校の特色や伝統などを生かしながら、子どもたちの実態をふまえ、以下のようなメニューを参考にして豊岡モデルを組み立て、実践してみてください。

１　運動タイム・実践メニュー

（１）集団長縄跳び（集団型）

名　称	実施内容	運動強度	難易度	ポイント
連続くぐり抜け	まわってくる大縄にひっかからないように走ってくぐり抜ける。	低～中	☆	①隙間をあけない。 ②声を出し、全員で数を数える。 ③連続記録に挑戦する。
連続くぐり抜け（２人組）		中	☆☆	①手をつなぐ。 ②友だちとタイミングを合わせる。 ③連続記録に挑戦する。
連続ジャンプ	まわってくる大縄に入り、１回ジャンプしたら、走って、すぐに抜ける。 	中	☆☆☆～☆☆☆☆☆	①全員、くぐり抜けができるようになったら、一人５回程度ジャンプすることから始め、最終的に１回にする。 ②声を出し、全員で数を数える。 ③連続記録に挑戦する。 ④８の字でやってみる。 ⑤一定時間内に何回跳べるか目標を立てる。など
連続ジャンプ（２人組）	連続ジャンプを２人ずつで行う。	中	☆☆☆☆☆	
エア長縄跳び	長縄を使用せず、くぐり抜けや連続ジャンプをする。	低～中	―	①縄にひっかからないので、全児童で取り組みやすく、長縄導入にも有効。 ②遊び感覚を大切に、自分たちでいろいろな跳び方を考え、やってみる。
集団ジャンプ		中	☆☆☆☆☆	①実施する人数を考慮しながら行う。 ②あまり跳べないようだと活動量が少なくなるので、段階的に実施する。

（２）個人で目標等を定めて取り組む運動（目標設定型）

名　称	実施内容	運動強度	ポイント
短　縄　跳　び	様々な跳び方、回数等、目標を設定し挑戦する。	中	チャレンジカードなどの配付とその活用
エ ア 縄 跳 び	目標にした跳び方・回数をエア縄跳びで楽しんでみる。	低～中	縄にひっかかることが絶対にないので、憧れの技に楽しみながら積極的に挑戦してみる。
ダ　　ン　　ス	いろいろなダンスに挑戦する。	低～中	児童の流行・興味や学校・地域の伝統などに考慮しながら、いろいろなダンスに挑戦してみる。

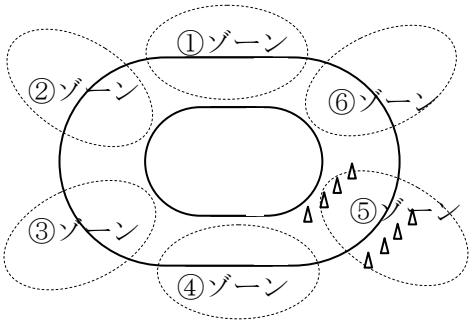
集団長縄跳び（三江小学校）

豊岡市版小学校体育準備運動（日高小学校）

（３）豊岡市版小学校体育準備運動（目標設定・小集団型）

名　称	実施内容	運動強度	ポイント
豊岡市版小学校体育準備運動	豊岡市版 小学校体育準備運動 （５分３０秒）	中	以下の４つの内容で構成しているので、実施場所、時間等に応じてパート毎にやってみるのも良い。 ①ストレッチ・バランス系の準備運動 ②走運動（下半身から全身運動へ） ③基本運動（全身運動） ④応用運動（協調性のある全身運動）
	豊岡市版 小学校体育準備運動 （運動タイム用）	低 ～ 中	（現在の運動メニューを生かし、運動タイム用に省スペースで実施できるものを作成予定）

（４）グラウンドで一斉に取り組める運動（目標設定型）

名　称	実施内容	運動強度	ポイント
（仮） チャレンジ・ ジョグ	多様な動きとジョギングを融合させた運動を行う。 一定区間毎に様々な動きのゾーンを設定する。 （例） ①サイド・ステップゾーン ②手・足タッチゾーン ③クロス・ステップゾーン ④バック・ランゾーン （後ろ向き） ⑤ジグザグ走りゾーン ⑥回転ジャンプ・ゾーン など ※参考 豊岡市版小学校体育準備運動	中	①できるだけ道具を使わず、多種多様な動きのゾーンを設定する。 ②児童数が多い場合は、同心円状にしたトラックにするなど、グラウンドを有効に使用する。 ③飽きさせない工夫として、タイミングを見計らって逆回りでやってみるのも良い。 （例） 外周トラック…高学年　　△…ｶﾗｰｺｰﾝ 内周トラック…低学年 
校庭サーキット	各校にある固定遊具などを使用した運動をする。	中	全児童が同じ遊具に取り組むと混雑することが予想されるので、グループごとにコースを設定するなど、適当な活動量が確保できるようにする。 （例）低･中･高学年 ⇒ ３コース設定 など

2　きりかえタイム・実践メニュー

（1）黙想１分間　　…　低学年の場合において、よりスムーズに「動」から「静」へ移行できるよう、静かな音楽（ＣＤ）を流しながら実施するのもよいでしょう。

（2）読書、読み聞かせ　…　読書においては、時間が短すぎるとかえって、気持ちが途切れやすくなってしまうかもしれません。全体の時間配分を見通し、５～１０分程度設定してみてください。

（3）静かな音楽を聴く　…　気持ちを落ち着けられるような、心地よい静かな音楽を聴くようにしましょう。

3　集中タイム・実践メニュー

	名　称	実 施 概 要	特に育まれる力など
（1）	漢字・計算ドリル	漢字・計算ドリル問題を実施する。	集中力、語彙力 計算力　など
（2）	５ 分 間 作 文(※1)	初めの言葉や、途中の接続詞や場面転換を決めて、一定時間内に作文を完成させる。	論理的思考力など
（3）	視　　写	作文等の見本を一言一句、そのまま複写する。	集中力、視機能など
（4）	塗りつぶしゲーム(※2)	どのマスが黒く塗られていたかを記憶する。	記憶力、視機能 空間認知力など
（5）	イラストゲーム(※3)	影絵イラストを何点か提示し、そのイラストを出てきた順番どおりに描画する。	記憶力、描画力など
（6）	クレペリン(※4)	２つの数の足し算をする。	集中力、持続力 計算力など

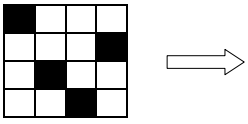
※1　５分間作文

例えば、作文の冒頭に「先生、あのね、○○…」と、途中、「そして、晩ご飯を食べた後は、○○…」を共通の書き出し文章とし、一定時間内に作文を書くようにする。

※2　塗りつぶしゲーム（３分程度）

以下のようなイラスト(出題例)を一定時間見せ、どのマスが黒く塗られていたかを、どれだけ記憶しているかを評価するもの。

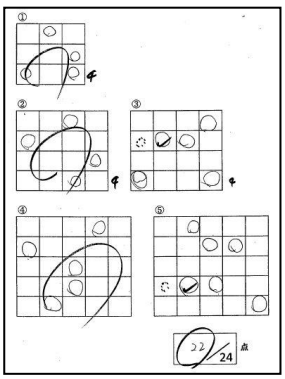
出題例　　回答例①　　回答例②



４箇所とも合致し、**４点**満点となる。

２箇所合致しているので、**２点**となる。

出題中の様子（日高小学校）



実際の回答例

※3　イラストゲーム（３分程度）

4～5 種類の影絵イラストを一定時間見せ、その順番をどれだけ記憶しているかを評価するもの。
ただし、回答方法はイラスト描画とする。

出題例　　うさぎ ⇒ ねずみ ⇒ ぞう ⇒ うま

出題例
①
②
③
④

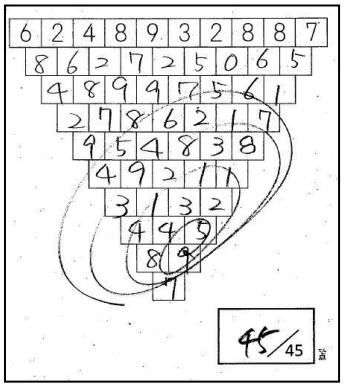
回答例
①
②
③
④

※4　クレペリン（３分程度）

２つの数の足し算をする。２桁になった場合、１の位の数のみを記入する。
（一番下の数を見ることにより、速い採点ができやすい。）

出題・回答例　（以下は 45 点満点の場合）

5	**7**	**4**	**8**	**3**	**6**	**2**	**5**	**9**	**4**
2	1	2	1	9	8	7	4	3	
3	3	3	0	7	5	1	7		
6	6	3	7	2	6	8			
2	9	0	9	8	4				
1	9	9	7	2					
0	8	6	9						
8	4	5							
2	9								
1									



実際の回答例

第５章　運動と学習をセットにした豊岡モデルの実践のポイント

１　運動タイム編

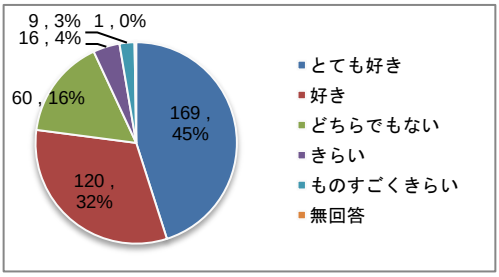
（１）人と関わるメニューを　　～友だちといっしょに体を動かすことは楽しい～

本モデルの先行実践４小学校（八条・三江・神美・日高）の第２及び第５学年児童（３７５名）を対象に行った児童アンケートで「あなたは運動が好きですか」との質問に対し「とても好き」「好き」と答えた児童は77.1％でしたが、「友だちといっしょに体を動かすことは楽しいですか」との質問には 90.1％の子どもたちが「とても楽しい」「楽しい」と回答しました。

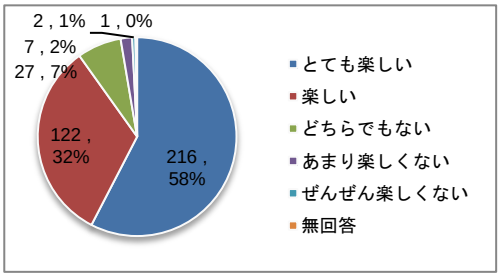
このことは運動タイムにおいて、どんなメニューを設定するかを考えるときのヒントを示しているのではないでしょうか。

体を動かすこと（運動すること）自体の楽しさ、心地よさを感じるには、一定の運動量が必要となりますが、単調な１つだけの動きにならないよう、多種多様な動きによる運動量の確保と、ぜひ、友だちや教師など、人と関わる運動メニューを考え、取り入れてみましょう。

質問１、あなたは運動が好きですか。



質問２、友だちといっしょに体を動かすことは楽しいですか。

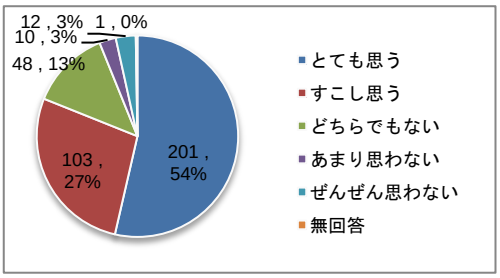


（２）挑戦意欲・達成感を引き出すメニューを　　～子どもたちは伸ばしたい芽をもっている～

なお前述の、運動が好きか、との質問で「どちらでもない」「きらい」「ものすごくきらい」と回答した児童は、「運動や『あたまの体操（※）』で、友だちよりもがんばって、できるようになりたいと思いますか」の質問には、63.5％が「とても思う」「すこし思う」と回答しています。なお、全体でも 81.1％の児童が前向きに回答しており、子どもたちは、運動や「あたまの体操」に対して、意欲をもって取り組もうとする気持ちをしっかり持っていることが分かります。

自分自身の中でやる気につなげたり、モチベーションを上げたりするような内容や設定をしてみましょう。

質問３、運動や「あたまの体操」で、友だちよりもがんばって、できるようになりたいと思いますか。



※あたまの体操…モデル４校で実施した、集中タイムでの取組

２　きりかえタイム編

配分できる時間の長さと児童の実態などをふまえ、できるだけ静かな活動や時間を設定してみましょう。また、低学年で、黙想などができにくい場合は静かな音楽（ＣＤ）を聴きながら実践してみるのもよいでしょう。

3　集中タイム編

“集中する場面”の積み重ねを

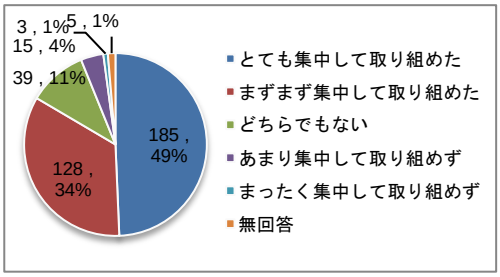
先行モデル４校の先生方からは「とても集中している時間」「集中する練習となった」「楽しみながら集中していた」など、多くの前向きな意見をいただきました。

前頁の質問３の結果にもありますが、子どもたちは伸ばしたい芽を持っています。また、質問５の集計結果からも推察できますが、旺盛な好奇心も備えています。

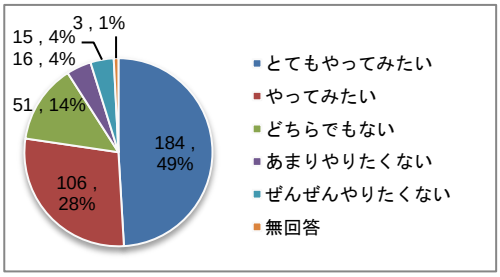
基礎・基本の学力をしっかりと定着させる内容を設定したり、時には、子どもたちの興味・関心をふまえ、集中しやすくなる、楽しい要素をふまえた教材を設定したりして、集中タイムを実践してみましょう。

これらを継続的に実践することで、子どもたちは自分自身の「心」と「体」を、「動」から「静」へコントロールする、ということを体感してくれるはずです。

質問４、運動タイムの後、「あたまの体操」では集中して取り組めましたか。



質問５、「あたまの体操」で、ほかのバージョンもやってみたいですか。



～とはいえ、同じことばかりでは飽きることもある～

期間や場面によっては変化を

運動タイムや集中タイムに限ったことではありませんが、年間を通じ、同じ内容ばかりでは飽きが生じ、体を動かす楽しさを感じることや、集中する場面を継続的に維持することが難しくなってしまう場面もあるかと思います。このようなことをふまえ、例えば、

年間の運動タイムの取組イメージ

（年度前半）“学級づくりにつなげる” **集団型**の運動メニュー	（年度後半） “個々の力、学校行事などにつなげる” **集団型**及び**目標設定型**の運動メニュー

学期の集中タイムの取組イメージ

（学期初め）まずは“見る”ことを重視 塗りつぶしゲーム	基礎・基本の学力の定着へ　クレペリン　（次学期は漢字ドリルなど） 塗りつぶし　塗りつぶし

のように、中長期の見通しをもって、各学年の児童の実態や、学校の年間行事等を考慮しながら、実践してみてください。

4　関わりのポイント

（１）「子どもの心に寄り添い、笑顔で楽しく」実践してみましょう。

　どれだけ楽しく、素晴らしい取組メニューを用意しても、われわれ教職員が険しく、厳しい表情だと、楽しさも半減してしまいます。笑顔は「やる気」にもつながります。ぜひ、全教職員で、子どもとともに、笑顔で実践してみましょう。

（２）「一人一人に認める（ほめる）声かけ」を意識しましょう。

　子どもたちは、運動面にかぎらず、「輝きたい」「できるようになりたい」という気持ちを持っています。われわれ教師が、子どもたち一人一人（の心）に寄り添い、向き合い、共感しましょう。

　“できた(成功した)”ことだけではなく、どんなところを頑張ったのか、勇気を出して挑戦しようとしたのかなど、その態度・行動、プロセス、結果などをより具体的に認め、声かけすることが自信や挑戦意欲にもつながります。

　そして、その瞬間を見逃さないことが、子どもとの信頼関係をさらに強くするはずです。

（３）不必要な情報は省き、指示事項を明確にした、メリハリのある声かけをしましょう。

　継続的に「運動」「きりかえ」タイムを実践することによって、子どもたちは、自分自身の「心」や「体」をコントロールすることを覚え、さらに集中しやすい状態となります。

　また、集中力を発揮するのに特に大切なことは、頭の中で不必要な情報を遮断し、今ふさわしいとする情報をしっかり操作する、という力を機能させることです。

　学年にもよりますが、この時われわれ教師が、子どもたちに良かれと思って、多くの情報を提供（指示）すると、子どもたちの集中しやすくなった状態が、かえって集中しにくくなることにつながるかもしれません。

　ここで示す「メリハリのある声かけ」とは、声のトーンやボリューム、話すスピードなどだけではなく、子どもたちに対する指示・指導事項の情報量やその明確さのことを指します。

　このことは豊岡モデルの実践だけでなく、充実した授業づくりにもつながります。

運動と学習をセットにした豊岡モデル実践にあたって

少子化、情報化の進展、ゲームの普及など、子どもたちを取り巻く環境が著しく変化している現在、特に “笑顔で楽しく”、“友だちと一緒に”、定期的にみんなで運動するということは、「認め合い」や「仲間との絆」を深め、子どもたち同士が夢中になって遊ぶという、子どもたち本来の遊びにもつながっていくのではないでしょうか。そして、このことは、学級づくりにも必ず良い影響を与えると考えます。

各校においては、これまでの伝統を生かしながら運動習慣の定着化を図る素晴らしい取組が既に実践されています。ぜひ、その良いところと、今回示した豊岡モデルの構造や流れを『融合』させ、まずは「やってみる」ところからスタートさせ、挑戦していただきたいと思います。

なお、この豊岡モデルの先行実践及び検証にあたり、関係の先生方には大変なご理解とご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。

運動と学習をセットにした豊岡モデルが、学校の実態や学年などに配慮されながら、子どもたちも先生方も“素敵な笑顔”があふれる、素晴らしい教育活動として展開されるよう期待します。
そして、このことが、子どもたち一人一人の夢実現力を支える取組の一つとなることを心から期待します。

平成２７年１１月

兵庫県豊岡市教育委員会　こ ど も 教 育 課
教育研修センター
こ ど も 育 成 課

運動と学習をセットにした豊岡モデル作成協力

八条小学校	校長	森田 篤志	三江小学校	校長	田中 博文
	教頭	峠　勝		教頭	岩崎 弘治
	教諭	坂田 全宏		主幹教諭	西田 純子
神美小学校	校長	太田 英明	日高小学校	校長	三輪 直人
	教頭	澤田　毅		教頭	村尾 和敏
	教諭	谷井 孝文		教諭	野川 拓司

アドバイザー　NPO 法人運動保育士会　柳沢 弘樹

事務局・監修　豊岡市教育委員会　こ ど も 教 育 課
教育研修センター
こ ど も 育 成 課