

令和6年度
「インセンティブ・ファンド」
推進校～“プラスのまほう”
健康づくりやる気基金
実践事例集



札幌市教育委員会

令和7年4月

目 次



事例1 新札幌わかば小学校	
「ちいきマッスル～委員会活動における健康増進&地域交流の取組～」 ..	2
事例2 幌南小学校	
「休み時間に体力アップ！～みんなが・楽しく・安全に～」	4
事例3 手稲西小学校	
「運動充実プロジェクト～自分で健康づくり～」	6
事例4 手稲西中学校	
「エンスポ ～みんなでEnjoy sports」	8
事例5 日章中学校	
「保体専門委員会における健康・体力向上への取組」	10
事例6 美香保中学校	
「～健やかな体・心をつなぐコミュニケーション・粘り強く挑む力～ 美中オリンピックをさらに盛り上げるための取組」	12

「ちいきマッスル」

～委員会活動における健康増進&地域交流の取組～ 札幌市立新札幌わかば小学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動

- ①健康委員会にインセンティブ・ファンド事業について説明する。
- ②健康増進につながる内容やお金の使い道についての自由なアイデアを募集する。
- ③これまでに実施した企画と募集した活動アイデアを照らし合わせながら精選する。
- ④全校から地域へと「健康づくりの幅をもっと広げたい！」という意欲を高める。
- ⑤地域の方々を対象とした企画「ちいきマッスル」に向けて、具体的な取組を決定する。
(※〇〇マッスル…本校が通年で取り組んでいる体力づくりの企画名称)



2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

2チーム【A 地域の方々の招待】【B 運動コーナーの準備や運営】に分けて活動を進める。

【A 地域の方々の招待】

- ①どのような方法で、地域の方々に企画を宣伝するかを考える。
- ②クロームブックなどを活用しながら、ポスターや企画案内を作成する。
- ③隣接している厚別南地区センターにポスターの掲示協力をお願いする。
- ④スクールガードの方々に向けて、企画案内を送付する。



【B 運動コーナーの準備や運営】

- ①体育館の広さを考えて、様々な運動コーナーを計画する。
- ②大谷グローブを使った企画「ストラックアウト」の物品を購入する。
- ③高齢者の方でも楽しめるルール作りや場の設定を工夫する。
- ④健康委員が各運動コーナーを体験し、アドバイスを出し合う。



3. 基金を活用した取組の様子

★購入したのはコチラ！

ストラックアウト

購入数：1個

価格：44,900円



ストラックアウト



ボッチャ



健康クイズ（※クロームブック）



※他にも、キックターゲット、バスケシュート、ボウリングのコーナーを設置した。
※活動途中には、ミニ児童会館の児童を呼び、地域の方々と本校児童がふれ合いながら運動を楽しむ様子が見られた。

4. 取組の成果について

〈成果〉

- ・本事業とこれまでの委員会企画を関連付けることで、児童が抵抗感なく活動イメージをつかむことができ、自ら考えて行動する姿が見られた。
- ・初めて地域の方々を対象にした企画を行い、大きな達成感を得ることができた。

【児童の振り返りより】

- ・緊張したけど、地域の方々もミニ児の子どもたちも喜んでくれてよかった。
- ・地域の方々がいろんな運動コーナーを楽しんでくれてうれしかった。

【地域の方々の感想より】

- ・30年以上やっていないバスケシュートは難しかったですが、楽しかったです。
- ・普段運動しないので、みなさんのおかげで、いい汗をかくことができました。

〈課題〉

- ・地域の方々の参加が少なかったため、学校ホームページや学校便り等での情報発信、町内会への協力依頼など、幅広く広報することが必要だと感じた。

「休み時間に体力アップ！ ～みんなが・楽しく・安全に～」

札幌市立幌南小学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動



①5年生を対象に今回の取組の趣旨を伝える

初めに伝えたことは次の二点である。

- ・次年度の最高学年として、全校みんなが楽しく健康づくり（運動）に取り組めるようなことを考えてほしい。
- ・保健「けがの防止」の学習で提示したデータを基に、全校みんながけががなく、安全に過ごせるように考えてほしい。



②意見交流

どんな取組を行えばよいかについて考えたことを交流した。主な意見は、

- ・グラウンドや体育館でのけが多いので、場所の使い方を工夫すればいいと思う。
- ・休み時間のけが多いので、どんな遊びをすればいいかを考えたい。

1位	グラウンド・ピクトーブ(205件)
2位	体育館(160件)
3位	教室(131件)
4位	通学路(41件)
5位	階段(17件)
6位	ろうか(15件)



③個人の意見を提出

交流を踏まえ、一人一台端末を使って意見を集約した。

1位	中休み 224件
2位	昼休み 175件
3位	体育の授業 171件
4位	体育以外の授業 132件
5位	登下校 50件

2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

5年生全児童の意見を集約



「もっと考えたい！」という意欲のある5年生児童が約20名集まり、プロジェクトを結成した。

休み時間に5～6回集まり、どのような取組を行えばよいかについて話し合う場をもった。

＜話し合いの過程＞

- 1)5年生全児童の意見を集約し、一覧にして提示。
- 2)合計120以上のアイデアの中から基金の予算内で実現可能なものかを選別。



- 3)「全校みんなが楽しく安全に楽しめる取組」という目的に合わせて意見を出し合い、候補を徐々に絞り込む。
- 4)最終的に「トランポリンを購入する」ことに決定。
- その主な理由としては、
- ・跳ねる運動は成長にもよい。(4年生保健の学習を想起)
 - ・運動が苦手な人でも簡単にできる。
 - ・ステージに置けるので体育館での遊びの幅が広がる。

3. 基金を活用した取組の様子



①



②



③



④

写真①:プロジェクトメンバーが全校児童に取組について伝えるスライドを作成し、全校放送で周知した。

写真②③:休み時間になると、多くの児童がトランポリンで遊ぶようになった。手すり付きのトランポリンも設置することで、跳ぶバリエーションが増えた。体育館のフロアでは鬼ごっこ、ステージ上ではトランポリンと遊びが分散された。

写真④⑤:教師が体育「体づくりの運動遊び」で使用したスライドをステージに投影し、「足ぶみ」「高く」など子どもたちが多様な動きで遊べるように工夫している。



⑤

【購入した物品】

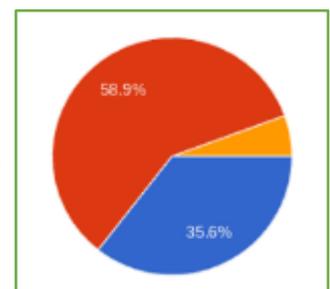
- ・トランポリン(手すりなし) 6台 (5,400円×6台)
- ・トランポリン(手すり付き) 2台 (7,200円×2台)

4. 取組の成果について

全校に周知してから約1か月後に、forms によるアンケート調査を行った。約60%の児童がすでにトランポリンを使った遊びを体験しており、「まだ使っていないが今後やってみたい。」と答えた児童も約35%と興味を示す割合が高かった。

<体験をした子どもの声>

- ・前までは休み時間に全く体を動かしていませんでしたが、トランポリンが来てから体を動かすようになってきました。トランポリンは楽しく運動できるので、とても楽しいです。
- ・思ったよりも高く跳べてとても楽しかったです。健康のための運動としてこれからもやってみたいです。



<実践事例3>

運動充実プロジェクト ～自分で健康づくり～

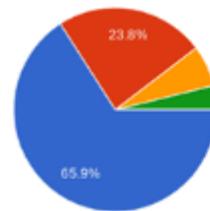
札幌市立手稲西小学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動

- ①インセンティブ・ファンドを知る。
- ②札幌市の体カテストの傾向や、本校独自のアンケート調査の結果を知る。
- ③運動・スポーツが好きという割合に対して、休み時間に体を動かしていない児童が多いことや、外遊びが少ない事実気付く。
- ④体を動かすことと健康の関係性を確認し、課題解決に向けて考える。

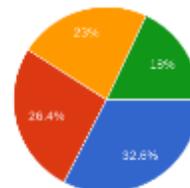


うんどう・スポーツをするのは すきですか？
261件の回答



● 好き
● まあまあ好き
● あまり好きではない
● 好きではない

やすみじかに グラウンドで
あそんでいますか？
261件の回答



● (つがえるときも) いつもあそんでいる
● (つがえるときも) まあまああそんでいる
● あまりあそんでいない
● いつもあそんでいない

2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

国語「みんなで楽しく過ごすために」の単元とインセンティブ・ファンドを結びつけて、「みんなで楽しく運動・スポーツするために」という学習に取り組んだ。

- ①6年生の各学級で話し合い、課題解決案を考えた。
- ②6年生学年合同で話し合い、課題解決案を考えた。
- ③いくつかの案について、教職員から意見を募った。
- ④意見を基に、課題解決に向けた取組を決定した。

話し合いや意見を募る場面で、クロームブックを活用し、全員が自分の意見をもって話し合いに参加した。



3. 基金を活用した取組の様子

購入物品

名称	価格	個数	金額
スラックライン	14,080 円	2	28,160 円
EVA 素材バレーボール	2,860 円	7	20,020 円
		合計	48,180 円



【スラックライン】の活用

本校にある「ぼうけんコーナー」に設置して、「ぼうけんアスレチックコーナー」と称し、主に休み時間に利用できるようにした。友達と手をつないで綱渡りを楽しんだり、一人で渡り切ることを目標にして挑戦したりする姿が見られた。

子どもの声

- バランスをとるのが難しかったけど楽しかった。(2年)
- ロープを渡り切れると嬉しかった。バランスが大切(3年)
- 落ちそうになるのが、ハラハラドキドキで楽しい。(4年)
- 楽しかったから、いっぱいやりたい。(1年)



【バレーボール】の活用

各学級に配置されているサッカーボール、ドッジボール、ドッチビーに加えて、学年に一つバレーボールを渡し、休み時間に遊べるようにした。

子どもの声

- みんなで打ち合うのが楽しい。柔らかいから安全。(6年)
- 冬でも体育館でボールが使えて嬉しい。楽しい。(5年)
- バレーボールは初めてだった。みんなでラリーを続けるのが楽しかった。(4年)

4. 取組の成果について

本校のアンケート調査の結果から見えた「児童の外遊びが少ない」という課題を大きく改善する状況には至らなかったが、「休み時間に屋内で遊ぶ児童」の増加が確認できた。バレーボールや他遊具を解放したことが要因として考えられる。

次年度からは、今回の購入品の有効な活用方法について検討していく。年度当初から体育の授業や児童委員会の企画等で活用することを視野に入れて、自らの健康づくりを進める意識を育みたい。

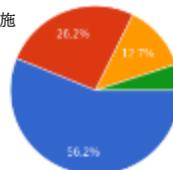
やすみじかんに たいいくかんで
あそんでいますか？
261 件の回答

2024年10月実施



- (つめえるときは)いつもあそんでいる
- (つめえるときは)あまりあそんでいる
- あまりあそんでいない
- いつもあそんでいない

2025年2月実施



- (つめえるときは)いつもあそんでいる
- (つめえるときは)あまりあそんでいる
- あまりあそんでいない
- いつもあそんでいない

<実践事例4>

「エンスポ ～みんなでEnjoy sports」

札幌市立手稲西中学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果より、本校の特徴として運動やスポーツが好きである、運動は大切であると回答する生徒は多いが、全国及び札幌市の平均を全体的に下回っており、特に女子は運動する時間数が少ない結果が出ていた。運動部に所属せず、運動機会が体育の時間のみである生徒もことから、仲間と気軽に運動を楽しむ機会を増やすことで、運動の楽しみを実感させたい。さらに、文化部に所属する生徒や部活動に所属しない生徒も「運動する機会を企画する」経験から運動やスポーツに興味・関心をもち参加しやすい環境づくりにつなげていきたい。

2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

- ① 生徒会執行部を中心に、どのような運動やスポーツが【経験や年齢問わず参加しやすいか】【楽しい時間を過ごせるか】を柱とし、【内容】【開催日程】【応募方法】を検討した。
- ② 北海道教育大学札幌校 石澤 伸弘教授をはじめとする体育社会学ゼミの学生の方々にご協力いただき、執行部と学生がともに企画し、様々な種目を経験できる場を設けたり、段階的に参加できる幅を広げたり、最終的には年齢問わず地域の方々々とスポーツを通して交流を広げたいという目標を設定した。



第1回目 キンボール、第2回目 インディアカ、ガッツを開催

第3回目 3月22日 全校生徒・地域の方々 種目:モルック、ペタンク



物販会社との
打ち合わせの様子

種目検討の際、学生の意見だけではなく、執行部の生徒もchrome bookを活用し、「インディアカ」について調べ→提案→開催決定したことにより意思が反映され運営する意欲がより高まった。また、多くの生徒に「エンスポ」開催記念のステッカー図案を公募したり、運動に親しみをもてるような景品を考え、業者と生徒が直接話し合い、内容や金額について検討する場面を設けた。美術部の生徒にポスター制作を依頼するなど、多く生徒に関わりをもってもらうことで参加人数が増加するのではないかと考え企画した。

3. 基金を活用した取組の様子



サーモステンレスボトル
1,500円×6個

3色ボールペン
シャープペンシル
600円×6本

トートバック
880円×6個
オリジナルステッカー
200枚 27,572円



※各景品に生徒公募で決定したイラスト付き

第1回目、第2回目実施のアンケート結果より(対象:運動部活動以外の生徒)

※統計ソフトspssのt検定を用いて、平均値を比較第3回目 終了後感想より

質問項目	第1回目	第2回目
私は運動には自信がある	2.16	2.78
私は、みんなで力を合わせることが好きだ	3.48	4.42
運動は沢山の仲間を作る	3.67	4.28
運動のことを考えるとうきうきした気持ちになる	3.00	3.50
私は他の人と競争をする時に勝ちたいと思う	3.67	4.00
運動はいろいろ自分のために役に立つ	3.74	4.21

第3回参加者感想(一部抜粋)

- ・休日あまり運動しないので運動できてよかったです。毎回参加したけどどれも楽しかったので、来年もやりたいです。(中学生)
- ・みんなと楽しく運動ができ体も心もぼかぼかになりました！(中学生)
- ・夫婦で参加しましたが、孫世代と交流ができて若さもらいました。皆さん素敵ですね！(地域の方)
- ・興味があつたモルックを体験できて楽しかったです。(地域の方)

4. 取組の成果について

企画、運営の活動を通して、多くの生徒たちが運動に関わる機会を増やし、大学生と共同で進める場面を多くしたことで多角的に運動機会の充実を図る活動につなげることで一定の成果があった。

来年度も「初めてでも手軽に運動を行える」「他者との交流によるコミュニケーション力の形成」を大切にしながら、昼休みの活動保健体育科の授業と関連付け、運動やスポーツに親しむ機会を設けていきたい。



「保体専門委員会における 健康・体力向上への取組」

～一生日章健康大作戦～ 札幌市立日章中学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動

◆保体専門委員会による健康・体力向上への取組として“一生日章健康大作戦”というタイトルをつけ、企画を推進した。

①運動習慣や運動・健康への意識を調べるアンケートを全校生徒に向けて実施。

②アンケートの分析結果

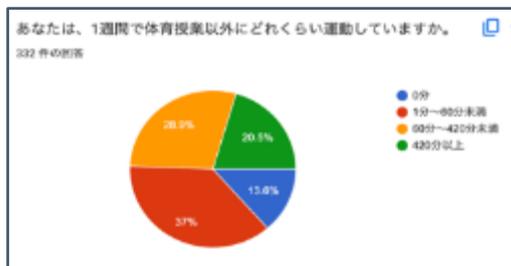
「部活動やクラブチーム等で土日にも十分に運動をしている人が半数以上いる」

「体育の授業以外で運動をしている時間が1時間未満の生徒が半数に及ぶ」

そこで、健康に関する課題を解決していく方向性として、

①体育の授業のほかに運動のできる場所を体育館・グラウンド以外に開放する

②これまでに取り組んできた昼休みの運動内容の見直し・改善を図ることとした。



2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

◆①昼休みの時間に、運動できる場所として、格技室を開放し、軽運動に取り組むことができるようにアイデアを考えた。格技室で“モルック”をできるように計画した。

②体育館では、これまでもボールを使用することができたが、さらに運動に親しむことができるように、“簡易ネット”を設置しゲームを展開することを可能にした。

【保体専門委員会での話し合いの様子】



3. 基金を活用した取組の様子

◆実際に購入したもの

<MNET 多目的健康バレーネット> 価格：19,800円 購入数：1つ
 <モルック トーナメントモデル> 価格：12,980円 購入数：2個
 <ボールバッグ メッシュ巾着型> <ペンタゴンDX> 小計4,240円



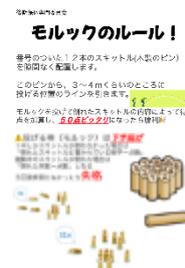
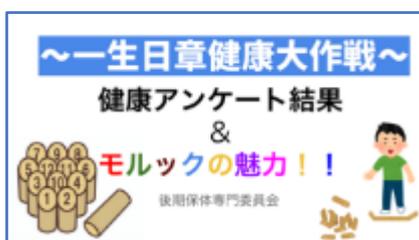
①格技室では2か所モルックを行う場所を設けることで、多くの生徒が取り組むことができた。モルックを投げる人を応援する人、倒れたスキttlを立て直す役の人、など様々な役割が生まれていた。

②簡易ネットの高さが160cmと低い設定のため、例えばスパイクの際はジャンプをしないなど生徒によるルールの工夫を図り、バレーボールに親しむ様子が見られた。



4. 取組の成果について

- ・ 保体専門委員を中心に、昼休みの放送を活用して、アンケート結果の報告を行ったり、モルックの行い方を紹介するポスターを作成したりするなど全校生徒のスポーツ参加への意識を高めることにつながった。
- ・ 学校の体育授業や普段取り組むことができないような“モルック”というニュースポーツに親しむことができた。誰でも気軽に親しむことができるスポーツを実施することで、普段の昼休みの時間に運動をしていなかった生徒も運動に取り組むことができた。
- ・ 簡易的なネットを貼ることで、普段の昼休みの運動への取り組みでは味わうことができなかった、応援や審判といった関わり方でスポーツに親しむ姿があった。



「～健やかな体・心をつなぐコミュニケーション・粘り強く挑む力～
美中オリンピックをさらに盛り上げるための取組」
札幌市立美香保中学校

1. 健康に関する課題を明確にする活動

◆子どもたちが自ら（自校）の健康課題を発見していく活動

コロナ禍で体を動かしたり、他学級・他学年と交流したりする機会が減少していたため、令和4年度に保体常任委員会で『美中オリンピック』というスポーツ企画を立ち上げた。以降、毎年継続して実施している人気企画であり、今回はさらに内容を充実させるための方法を自治的な活動の一つとして保体常任委員会で話し合った。

2. 課題解決に向けた取組を“一緒に考える”活動

◆子どもたち自身が、課題解決に向けた取組（基金の使い方を含む）を議論して決めていく活動

- ①委員会の話し合いでは、これまでの美中オリンピックを振り返り、「今までにない新競技をやってみたい。」「全学年の人が一緒に楽しめるものがいい。」「参加してくれる人を増やすために、全校生徒のアイデアを取り入れるのはどうか。」という意見が出た。
- ②美中BOX(端末による生徒会目安箱)を活用し、全校生徒からアイデアを募集した。
- ③パートナー校である小学校2校からもアイデアを募集した。
- ④年齢や運動の得意不得意に関係なく、誰もが楽しく体を動かせる種目について再び委員会で検討し、全校生徒からのアイデアをもとに考案した「障害物&借り〇〇リレー」と「二人三脚しっぽ取り」、小学校の運動会で実施しているという「台風の目」の3種目に決定した。また、参加者を増やすために各種目のルールや大会の運営について話し合い、「美中オリンピック優勝トロフィー」を作ることに決めた。

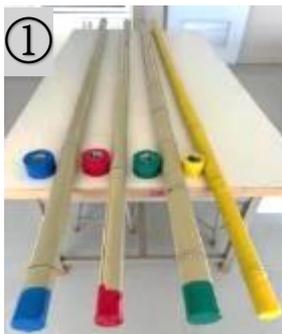


3. 基金を活用した取組の様子

◆実際に基金を活用し、課題を解決していく活動

【購入品】

- ・竹棒 4.5m×2本 (9,000 円)
- ・ビニールテープ 4 色(2,470 円)
- ・二人三脚ベルト×30 本(15,900 円)
- ・オリジナルトロフィー(14,060 円)
- ・バドミントン羽 6 個入×9 本 (8,570 円)



- ①竹棒にカラーテープを巻いたり、借り人のお題を決めたり、必要な道具を作成した。
- ②“美香保中らしさ”をテーマに、学校の象徴である「校章」、保体常任委員会で毎年育てている「ひまわり」、チャンピオンを連想させる「王冠」をモチーフとしたトロフィーオリジナルマークを考案した。
- ③残った基金の使い道を再検討し、体育館遊びで貸し出すバドミンントンの羽を補充した。
- ④12月上旬の昼休みに美中オリムピックを開催した。60名以上の生徒が選手として参加し、異学年はもちろん、特別支援学級の生徒も混合した3チームで3種目を競った。多くの生徒が観戦し、借り人のお題に応じて急遽競技に参加したり、声援や拍手で盛り上げたりするなど、集まった全生徒が運動を通じて異学年交流を深めた。



4. 取組の成果について

- 初めは基金の活用について戸惑う様子もあったが、話し合いを重ねるうちに、全校生徒の声を集めたり、新種目を考案したりするなど、意欲的に取り組む姿が見られた。また、日程の都合で叶わなかったものの、パートナー校との合同実施も視野に入れて種目を検討し、小学生を含め誰もが運動を楽しめるよう視野を広げて考える機会となった。
- 観戦に来た生徒にも参加してもらえよう種目内容を工夫し、より多くの生徒が運動に親しむ機会をつくることができた。子どもたち自身のアイデアを自分たちの力で実現させたということを実感できる取組となった。



令和6年度
「インセンティブ・ファンド」推進校
～“プラスのまほう”健康づくり
やる気基金実践事例集

札幌市教育委員会 令和7年4月