

健康でたくましい体の育成 ～体を鍛えたくましい子の育成～

大分県宇佐市立豊川小学校

全校児童数	312名(男子165名 女子147名)		
全クラス数	13	教職員数	29名
体育専科教員訪問学校数			7校
訪問校	糸口小・津房小・南院内小・長峰小 北馬城小・和間小・豊川小		
体育専科教員名		有徳 泰信	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

(1) 運動の日常化

毎日運動する児童と体育以外で運動しない児童の二極化(特に高学年女子)

(2) 体力運動能力調査全国平均クリア率86%を向上

50m走、反復横跳びに未到達の項目あり→R1に設定

2 取組の計画

- ① 「〇〇名人」の取り組み
- ② 各種トレーニング
 - ・サーキットトレーニング
 - ・フィジカルトレーニング
 - ・ランニングトレーニング
- ③ わかる・できる・楽しい授業
 - ・音楽やICTを取り入れ、楽しい雰囲気の場合作り

Do：実践内容

1 「〇〇名人」(2ヵ月に1度)

(1) 走り方名人(4・5月)

○ランニングトレーニング

腕ふり・足上げ・もも上げ・スタート姿勢作りの動作を行う。

(2) やわらか&腹筋名人(6・7月)

○ストレッチと腹筋を家庭で行う。

(3) 泳ぎ方名人(7・9月)

○レベル表を基準に、泳ぐ距離を伸ばしていく。

○iPadや拡大モニターで動画表示。

(4) 鉄棒名人(9・10月)

○ゴムチューブや水道管カバーなど補助具を使用。

○iPadや拡大モニターで動画表示

(5) マラソン名人(11・12月)

○マラソン大会に向けて持久力をつける。

(6) なわとび名人(1・2月)

○なわとびカード、なわとび名人ステッカーを使用。

○毎時間5分間なわとびカードの種目に挑戦。

2 わかる・できる・楽しい授業

(1) サーキット運動中に音楽をかける。

○体育の楽しい雰囲気を作る。ダンスやなわとびなどリズム運動につなげるため

(2) NHK for school の活用

○はりきり体育ノ介の番組を使用。導入の意欲付けや、反復練習の際にも、参考動画として

(3) 学習カードを使用する。

3 体育委員会による外遊びの奨励

○グラウンドに様々なボール遊びに使えるコートラインやジグザグラインを体育委員会がひいた。

○体育委員会が昼休みに外遊びの具体例を提案したり、一緒に遊んだりして外遊びを奨励した。

4 R-1 テストの実施(学期ごとの体力測定)

○50m走

○反復横跳び

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① ランニングトレーニングの習慣化を図るため、ランニングトレーニングに曲を追加し、楽しくできるよう工夫した。
- ② 学校の校舎やグラウンドで運動できるスペースを作り、運動の習慣化を図った。
- ③ レベル表に応じて名人ステッカーを作成し、使用する道具(例：なわとびの持ち手)に貼らせた。

Check：取組の成果

- ① 体力運動能力テストで、反復横跳びが12/12で全国平均を上回ることができた。
- ② 体育好きの児童が90パーセント以上。授業が楽しい、運動が好きという児童が多く、意欲的に取り組もうとする雰囲気がある。
- ③ 外遊び・運動の習慣化を促進できた。各種名人の取り組み期間中は、その競技を練習する児童がとても多かった。(認定証やステッカーが影響)

Action：今後の課題

- ① 学年ごとの取り組みの偏り
学校行事や学年行事などにより、学年ごとに体育的取り組みの深みに偏りがあった。
- ② 教職員の意識改革
体育が苦手と感じている児童が自ら体を動かし、体力を高めていこうとする意欲をもてるような学級遊びや体育学習を確立していく。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・体育の時間に「できる」と感じる事ができた児童は、次の教科の時間も意欲的な態度であった。
- ・外遊びの選択肢が増えることで、児童が外にでる機会が増え、心身のリフレッシュもできていた。

走り方名人 (リボン走)



サーキット運動 (反復横跳び)



サーキット (音楽にのって)



体ほぐし運動 (平均台入れ替わり)



やわらか名人の取り組み



やわらか名人の取り組み2



ゴミゴミボール作り (投擲練習)



タグ遊び (タグラグビー導入)



NHK for school の利用



校舎廊下に握力計設置



鉄棒名人 (補助具で支援)



学習カード

自分で 練習したいからやるよ。
 先生や先輩のサポートがほしいから。
 先生や先輩のサポートがほしいから。
 先生や先輩のサポートがほしいから。

名前

学年

性別 男 女

学年

先生や先輩のサポートがほしいから。
 先生や先輩のサポートがほしいから。
 先生や先輩のサポートがほしいから。

マラソン名人 (マラソン大会)



なわとびジャンプ台設置



なわとび名人ステッカー

