

運動習慣の定着と体力の向上

大分県大分市立川添小学校

全校児童数	162名(男子82名 女子80名)		
全クラス数	7	教職員数	16名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	大分市立高田小学校		
体育専科教員名			奈良 俊輔

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆昨年度に比べ、一段と体力が向上してきた。体力テストの結果も90%以上の種目が全国平均以上である。男子の2学年はボール投げの記録が低く、授業や個別指導で練習をしているが、肘が低く腰の回転を使わずにボールを投げる児童が多い。

2 取組の計画

- ① 授業前のサーキットトレーニング
- ② 月ごとの体力名人の取り組み
- ③ 月1度の体育集会の実施
- ④ 運動に親しむ環境整備
- ⑤ 校内掲示・体育通信での体育学習、運動に関する情報発信
- ⑥ 体育用具の作成、補充、購入
- ⑦ 訪問校での研修会
- ⑧ 体力テストの校内実態の分析
- ⑨ 運動場や体育館、遊具、プールの安全管理

Do：実践内容

1 月ごとの体力名人の取り組み

- ・5月ーボール投げ名人 6月ーあくりよく名人
- 7月ーすいせい名人 10月ーてつぼう名人
- 11月ー外あそび名人 12月ーじきゅうそう名人
- 1月ーなわとび名人 2月ーながなわ名人

と設定し目標の技、回数が達成できるように取り組んだ。能力差があるので名人、さらに上のレベルの達人をつくり意欲が継続するようにした。名人、達人になったら認定証を渡したので、子どもたちは休み時間にも一生懸命に取り組んでいる。今年度は特に、運動が苦手な児童や低学年を中心に休み時間に個別指導をした。

2 授業前のサーキットトレーニング

授業前に基礎体力をつけることとウォーミングアップを兼ねてサーキットトレーニングを行った。鉄棒→タイヤ跳び→ジャンピングボード→平均台→登り棒→肋木→雲梯→バトン投げという順番で取り組んだ。運動場に出てきた児童から行った。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ①「あくりよく名人」は家庭に体育新聞で取り組みについて知らせ、親子で取り組めるようにした。
 - ・「なわとび名人」は体育館を開放し、室内で自主的に取り組めるようにした。また、縄跳びが苦手な低学年の児童に対しては、回数を教師が教え意欲をもてるようにした。
 - ・「てつぼう名人」では、跳び箱やマットを常時出しておき、休み時間に自分の技能に合わせて進んで練習できるようにした。

Check：取組の成果

- ①「なわとび名人」は体育館を開放し、他学年と一緒に練習することで高学年が低学年を教えたり上手な児童のまねをしたりすることで効果的に技能を高めることができた。
- ②「てつぼう名人」は常に逆上がりの練習道具を出していたので、授業前や休み時間を利用し自主的に練習する児童が増え、80%以上の児童が、逆上がりができるようになった。また落下しても危なくないように鉄棒の下にマットを置くことで、いろいろな高度な技もできる児童が増えてきた。落下などの怪我也ほとんどなかった。
- ③サーキットトレーニングは1年生にとってはとても効果的であり、登り棒などができる児童が日に日に増えてきた。

Action：今後の課題

- ①「体力名人」は児童が飽きずに進んで取り組みたくなるように新たな名人を考える必要がある。また、各学年、担任の声かけによって名人になる割合が違ってくるので、担任と協力しながら進めていこうと思う。
- ②体育専科がいなくなっても、体育担当を中心に体力名人の取り組みが継続できるように内容を精選する

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

全校朝会等で話を聞く時の姿勢がよくなり、動く児童が少なくなってきた。

朝から外遊びをする児童が増え、異学年で遊ぶ姿がたくさん見られるようになった。

平成30年度川添小体力テスト

○過去6年間の推移

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
全国平均達成率	23.96%	13.54%	37.50%	29.17%	81.25%	94.79%	97.92%

体力名人の取り組み

体育の授業時数を確保し全ての領域を行う、体力名人の取り組みで個別指導をすることで、体力が伸びてきました！

持久走名人



持久走名人では5分間走を行いました。ほとんどの児童が1週間に60周走り、名人になることができました。

水泳名人



ペアで学習しました。5年生は全員が平泳ぎで25m泳げるようになりました。

縄跳び名人



縄跳びカードを使うと、新しい技がたくさんできるようになりました。

鉄棒名人



逆上がりだけでなく、膝掛前方回転や前方支持回転など、いろいろな技に取り組みました。

体育新聞

保護者に向けて、毎身体力向上についてや授業の様子をお知らせしました。

KAWAZOE 体育新聞

2018年10月 25日

10月の体育目標

11月の体育目標は「体力名人になる」です。1年生は「縄跳びあり」、「足踏上げあり」、「2本の足で走る」の3つの目標をもち、2年生以上は「鉄棒の上で走り回る」を目標とします。それぞれの目標を達成するために、授業の中で様々な取り組みを行います。また、体力名人になるためのコツや、授業の様子をお知らせしています。

運動会ご声援ありがとうございました！

運動会では、多くの児童が活躍しました。平泳ぎや持久走、縄跳び、鉄棒などの競技で、多くの児童が活躍しました。また、授業の様子をお知らせしています。

正しい「両眼視」ができていますか？

正しい「両眼視」ができていないと、視力が悪くなる可能性があります。授業の中で、正しい「両眼視」のやり方を教えています。また、授業の様子をお知らせしています。

KAWAZOE 体育新聞

2018年10月 30日

縄跳びがんばっています！

11月の体育目標は「体力名人になる」です。2年生は「縄跳びあり」、「足踏上げあり」、「2本の足で走る」の3つの目標をもち、3年生以上は「鉄棒の上で走り回る」を目標とします。それぞれの目標を達成するために、授業の中で様々な取り組みを行います。また、体力名人になるためのコツや、授業の様子をお知らせしています。

持久走名人

持久走名人は、5分間走を行いました。ほとんどの児童が1週間に60周走り、名人になることができました。

水泳名人

ペアで学習しました。5年生は全員が平泳ぎで25m泳げるようになりました。

鉄棒名人

逆上がりだけでなく、膝掛前方回転や前方支持回転など、いろいろな技に取り組みました。