

# 体力づくりに進んで取り組む 元気っこの育成

大分県佐伯市立鶴岡小学校

全校児童数	517名(男子255名 女子262名)		
全クラス数	19	教職員数	36名
体育専科教員訪問学校数			
訪問校	東雲小、八幡小、木立小、松浦小、上堅田小 直川小、宇目緑豊小、佐伯東小、本匠小		
体育専科教員名		木梨 祐司	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### ◆体力・運動能力調査の結果から課題の見直し

前年度の体力テストでは全国平均を上回る数値が全体の74%だった。特に50m走やシャトルランの数値が低いことと、高学年全体の数値の低下について課題と感じた。

#### ◆運動量の確保につながる体育授業の実践

運動が好きと回答する児童の割合は高く、体育の授業が楽しいと回答する割合も高い。しかし、体育授業では1学級あたりの人数も多く、運動量の十分な確保が困難である。

### 2 取組の計画

- ①前年度の体力・運動能力調査の結果を分析し、教員全体での共有と研修会の実施
- ②体育授業における運動量の確保に向けた場の設定や用具の工夫と、1時間の授業での単元構成の検討
- ③「元気っこタイム」として授業前の補助運動の設定  
体育的行事への取組と家庭への発信

## Do：実践内容

### 1 体力・運動能力調査の分析と対策

#### (1) 昨年度の分析結果の全体共有

昨年度の記録をまとめて、教職員全体で共有した。さらに、児童の記録カードには昨年度記録と目標記録を記載したものを配布した。

#### (2) 教職員研修会の実施

実施のポイントを押さえた資料をスライドで作成し、職員全体で研修会を開いた。また、佐伯市の体育主任会でも講師とともに指導を行った。

#### (3) 学年・学級記録を集計・掲示

実施した種目については記録を集計し、担任とともに現状をまとめる。学年の結果を掲示することで、児童の体力テストへの関心を引き上げる。

### 2 体育の時間における運動量確保の工夫

#### (1) 場の設定や用具の工夫

めあてとなる運動を習得するための場をレベル別の設定やサーキット形式などにした。また、簡易な用具を作成したりすることで運動量を増加できた。

#### (2) 1時間2単元授業の実践

「陸上」+「なわとび」や「鉄棒」+「ボールゲーム」など、継続的な学習のために1時間2単元を実施した。

#### (3) ワークシートの活用

自分の取り組みがふり返られるようにワークシートを使用した。グループ学習にも効果があった。

### 3 「元気っこタイム」の設定と実践

#### (1) 領域や単元に即した補助運動の実施

ランニングを基本とし、単元に応じた内容での補助運動を行うことで、主運動へとつなげる。

#### (2) 体育的行事の取組と体育通信の発行

学校全体で取り組んでいる運動(持久走やなわとび)と関わりのある体力向上について家庭に発信する。

#### ●工夫したこと(&苦労したこと)

- ① 昨年度の結果の分析と対策をまとめることで、各学年の課題を共有できた。
- ② 体力テストの研修会では実技を行うことで実際の動きを体験することで測定のポイントを押さえた。
- ③ 場の設定には「運動量」と「運動機会」の確保に重点を置き、めあての運動につながる内容で検討した。
- ④ ワークシートは、授業の記録として扱えるようにするとともに、記述時間を短縮できるように作成した。
- ⑤ 補助運動とともに、チーム練習(授業パーツ)を設定することでゲームにスムーズな移行ができた。

## Check：取組の成果

- ① 体力・運動能力調査の測定では、全体的な数値が向上し、低体力層(D・E層)の減少も見られた。  
H29 D・E層 12.7% → H30 D・E層 6%
- ② 難易度別の練習場所やサーキットでの運動は、運動の得手・不得手に関わらず運動量を確保した。また、1時間2単元授業の実施は、時間の確保に向けて全体で協調して活動することを意識することができた。
- ③ 練習時間の設定やワークシート、教具などの環境を整備することで積極的に体育的行事に取り組んだ。

## Action：今後の課題

- ① TT体制の指導では児童全体に向けてきめ細やかな指導をねらえたが、体育専科のT2への移行がうまくいかないことが多かった。
- ② 「元気っこタイム」を授業前と体育的行事に向けた取組としたが、学年によって取組が不透明であり、意識が持ちづらいとの意見を挙げられた。全学年・学級が継続して取り組めるように、内容の検討と透明化が必要である。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の楽しさを感じることで、運動への意欲の上昇と日常から運動に親しむ姿勢が身につく。
- ・活動時間の確保に向けて集団の規律と約束を確立する。
- ・運動を通してのコミュニケーションを通して、連帯感や達成感を感じられる。

●体力・運動能力調査に向けた取り組み

がんばりカード(児童記録用)

**体力テスト がんばりカード～めざせ体力名人～**  
 のこり目標カードをはがきましょう。

体力テスト目標カード～去年の自分をこえよう～  
 今年 1組 番氏名( 鶴岡 太郎 )

体力テスト記録					体力テスト得点				
握力	100m走	200m走	50m走	20m走	握力	100m走	200m走	50m走	20m走
17	21	36	42	50	9.61	150	20	7	8
16.7	20.8	33.2	44	57.5	9.21	154	23.5	0	0

※学年 A:65以上 B:55以上 C:45以上 D:35以上 E:25以上  
 ※4年生時 A:59以上 B:49以上 C:39以上 D:29以上 E:17以上

種目	記録	ベスト	改善目標
握力			
100m走			
200m走			
50m走			
20m走			

全国平均達成率  
 H29 74% → H30 91%

職員研修の様子



研修用スライド

**体力テストを行う前に**

子どもが力を発揮するための支援方法例

鶴岡小学校体育専科教員  
 木梨 祐司  
 (原案) 土谷 賢治

学級記録集計シート

学年	握力	100m走	200m走	50m走	20m走	握力	100m走	200m走	50m走	20m走	合計	達成率
1年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 4
2年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 3
3年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 3
4年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 3
5年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 3
6年	15	23	34	41	47	8.01	128	14	6	7	65	A 3
合計	90	138	171	205	238	48.06	768	84	36	42	390	74%

目標記録に向けて



●運動量確保の工夫



1時間2単元授業 3年生 [鉄棒] + [キックベース]



ワークシート

3年生 マット運動がはじまりのワークシート

ワークシート内容: 運動の種類、時間、回数、達成率の記録欄。

●元気っこタイム



元気っこ 体育通信

リレーに合わせて~クラスの絆をトーンにこめて~

体育専科発行の通信

発行日: 2024年(仮) 2月20日(水) 3月10日(水) 3月17日(水) 4月10日(水)