

# 組織的な取り組みによる 体力向上

大分県豊後大野市立三重第一小学校

全校児童数	344名(男子172名 女子172名)		
全クラス数	16	教職員数	35名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	市内全小学校(10校)		
体育専科教員名		佐藤 浩二	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

#### ◆体力・運動能力、運動量の差

- ・学年間、男女間で体力・運動能力に差がある。
- ・全体的に女子の運動量が少ない。
- ・D・E層は男子に多い傾向があり、男子は運動の二極化が顕著である。

#### ◆外遊びの減少

- ・放課後や休日に外で遊ぶことがあまりない。遊べる場所も少ない。

### 2 取組の計画

- ①体育授業でのサーキットの実施
  - ・体育授業の始めにサーキットトレーニングやなわとびタイムを導入して、運動量のある展開を図る。
- ②「8の字タイム」の実施
  - ・8の付く日の中休みに、なかよし班ごとに長なわ8の字跳びをする。
- ③家庭と連携して徒歩登校の推進
  - ・定期的(毎月10日)に徒歩登校を呼びかける。
- ④「家族ふれあいスポーツデー」の実施
  - ・年間5回(5月・7月・10月・12月・1月)の週末を利用し家族で運動する機会を設ける。

## Do：実践内容

### 1 体育授業の工夫改善

#### (1) サーキットトレーニングの実施

- ①体育授業始めのサーキットトレーニングの内容を、運動場と体育館でそれぞれ設定し、年間を通して取り組んだ。
- ②サーキットトレーニングと合わせて、授業の中に短時間のなわとびタイムを設定し、なわとびに取り組んだ。

#### (2) 補助運動・補強運動の工夫

- ①学習内容に合わせ、補助運動を工夫し、基本的な技能向上と体力向上をめざした。

#### (3) 学習カードの工夫

- ①学年に応じた学習カードを利用し、めあてを持って意欲的に取り組めるようにした。学習カードや記録カードはファイルに綴じて学年持ち上がりとした。

### 2 全校での組織的な取り組み

#### (1) 「跳べ！8の字タイム」の実施

- ①「8」のつく日(8日、18日、28日)は「8の

字タイムの日」を設定し、中休みの時間に全校で長なわ8の字とびに取り組んだ。

#### (2) 徒歩登校推進・保護者に協力依頼と実態把握

- ①PTA懇談会や学校、学級通信で呼びかけた。
- ②毎月10日を「徒歩登校の日」とし、学級で実態を把握し、声かけをした。

#### (3) 「家族ふれあいスポーツデー」の実施

- ①年間計画で5回実施した。4月のPTA総会で説明し協力を依頼した。
- ②週末に「家族ふれあいスポーツデーカード」を配布し、休日に家族で取り組んだ。

#### (4) 子どもの休み時間の実態把握・外遊びの声かけ

- ①学級担任を中心に、休み時間の様子を把握し、外に出て遊ぶよう声かけをした。

#### ●工夫したこと(&苦労した点) \_\_\_\_\_

- ①校内体育通信(教職員向け)を発行し、取り組みについての共通理解を図り、全校で組織的に取り組むようにした。
- ②家庭の事情で取り組むことができない児童には配慮が必要。

## Check：取組の成果

- ①サーキットトレーニングの実施、補助運動の充実で運動量を増やすことができた。
- ②学習カードを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。
- ③体を動かす機会が増えたことで、体力向上の意識が高まっている。
- ④家庭と協力、連携できた。

## Action：今後の課題

- ①体力テストD・E層の体力引き上げと、全校または学年の苦手種目の克服。
- ②日常的に体を動かすことが少ない子の、運動量の確保。運動を好まない子が、運動の楽しさを味わい、自ら運動したいという意欲を高めること。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ①運動習慣が身につく。
- ②友だちと一緒に運動する楽しさを味わうことで、良好な集団づくりにつながる。
- ③運動に意欲的になり、他の活動も活発になる。



## 跳べ！8の字タイム

かぞく  
三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード  
家族と一緒に運動をして、体力をつけて健康になりましょう！  
( )年( )組( )番 名前( )  
第1回 5月26日(土)～27日(日)

今回は  
かぞく ひょうたい お ちやうせん  
家族で「上体起こし」に挑戦しよう！  
みんなは30秒で何回できるかな？

上体起こし  
(80～90秒の運動を繰り返す)

大分県平均 (30秒・回)	
1年生男子	12.67
1年生女子	12.27
2年生男子	15.59
2年生女子	14.78
3年生男子	17.72
3年生女子	16.65
4年生男子	19.56
4年生女子	18.60
5年生男子	21.10
5年生女子	19.97
6年生男子	22.74
6年生女子	21.04

だれとしようしましたか  
お母さん お父さん

どれくらいひんじましたか  
10分間

かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。  
16回まで思いっきりがんばってやりました。  
お父さん、21回までやりました。

家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、  
お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

【注意事項】  
かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。家族の方からコメントをお願いします。  
とても楽しかったです。お父さん、お母さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

すばらしい!!

かぞく  
三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード  
家族と一緒に運動をして、体力をつけて健康になりましょう！  
( )年( )組( )番 名前( )  
第2回 7月7日(土)～8日(日)

今回は  
かぞく からだ うんどう  
家族で「体ほぐしの運動」をやってみよう！

①ストレッチング  
②ツイストスクワット  
③ツイストスクワット  
④ツイストスクワット  
⑤ツイストスクワット

だれとしようしましたか  
女市

どれくらいひんじましたか  
約5分

かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。  
とても楽しかったです。

家族の方からコメントをお願いします。  
とても楽しかったです。お父さん、お母さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

【注意事項】  
かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。家族の方からコメントをお願いします。  
とても楽しかったです。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

かぞく  
三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード  
家族と一緒に運動をして、体力をつけて健康になりましょう！  
( )年( )組( )番 名前( )  
第3回 10月6日(土)～8日(月)

今回は  
かぞく あ うんどう  
家族に合った運動をしよう！

今回の内容は自由です。家族で考えて運動しましょう。

だれとしようしましたか  
お母さん 妹

どれくらいひんじましたか  
10分くらい

かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

【注意事項】  
かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

かぞく  
三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード  
家族と一緒に運動をして、体力をつけて健康になりましょう！  
( )年( )組( )番 名前( )  
第4回 12月15日(土)～16日(日)

今回は  
家族で「なわとび」をしよう！

①「30秒とび」に挑戦しよう！ あなたは何回とべるかな？

30秒間、1ちようやく1かみで、できるだけ多く、たくさんとばす。(1つかかってもつづけてかまいません)

大分県平均	
1年生男子	17.9
1年生女子	17.6
2年生男子	21.2
2年生女子	20.0
3年生男子	24.4
3年生女子	23.0
4年生男子	26.6
4年生女子	25.7
5年生男子	29.0
5年生女子	27.7
6年生男子	30.0
6年生女子	29.0

だれとしようしましたか  
ママ

どれくらいひんじましたか  
10分

かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

【注意事項】  
かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

かぞく  
三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード  
家族と一緒に運動をして、体力をつけて健康になりましょう！  
( )年( )組( )番 名前( )  
第5回 1月19日(土)～20日(日)

今回は  
家族で「なわとび」をしよう！パート2

①「30秒とび」に挑戦しよう！ 12月の記録をこえられるかな？

30秒間、1ちようやく1かみで、できるだけ多く、たくさんとばす。(1つかかってもつづけてかまいません)

大分県平均	
1年生男子	17.9
1年生女子	17.6
2年生男子	21.2
2年生女子	20.0
3年生男子	24.4
3年生女子	23.0
4年生男子	26.6
4年生女子	25.7
5年生男子	29.0
5年生女子	27.7
6年生男子	30.0
6年生女子	29.0

だれとしようしましたか  
ママ

どれくらいひんじましたか  
10分

かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

【注意事項】  
かぞくとうどうしたかんそうをかきましょう。家族の方からコメントをお願いします。  
お母さん、お父さん、一緒に運動する機会が、お家のなかで、家でできる運動です。

【保護者の方へ】  
休日の都合のよい時間(10分程度)に、子どもと一緒に運動してください。家族のみんなでもよいですし、どなたか1人でよいです。運動できなかったらコメント欄に記入をお願いします。

カードには、家族と楽しく取り組んだ様子が記入されていた。

## 家族ふれあいスポーツデーカード