

## 進んで体力づくりに取り組む児童の育成

～運動の日常化・習慣化を目指した取組の工夫と改善～

### 大分県玖珠町立塚脇小学校

全校児童数	299名(男子147名 女子152名)		
全クラス数	14	教職員数	34名
体育専科教員訪問学校数			6校
訪問校	森中央小、小田小、日出生小、八幡小、古後小、北山田小		
体育専科教員名		沢田 隆明	

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

○体力テスト結果から、握力・上体起こし・ソフトボール投げで、平均を下回る学年が多い。

##### 2 取組の計画

- 体育授業の充実
  - ・指導法の工夫と改善
  - ・教材と教具の工夫
  - ・体育専科教員通信の発行
  - ・実技講習会
  - ・ICT活用
  - ・外部指導者招聘
- 年間を通した体力向上
  - ・全校一斉運動時間の「やってみようタイム」(月1回)の実施
  - ・運動カードの活用
- 体育環境の整備
  - ・教具の補充や製作
  - ・体育関係掲示物の整備
- 生活習慣の確立と健康増進の取組
  - ・学期2回の生活習慣実態調査
- 安全管理・危機管理
  - ・施設や遊具の安全管理と点検
  - ・外遊びのきまりの徹底
  - ・危機管理研修
- 地域への指導法伝達
  - ・町内すべての学校への訪問指導

#### Do：実践内容

##### 1 体育授業の充実

- 外部講師(岩手大・清水将准教授)を招聘してボール運動(ゴール型)の体育研究会・実技講習会を実施し、町内・校内職員の指導力向上へつなげた。
- 体育指導に関する教職員向け通信を適宜発行した。
- 領域によっては、既成の教材や教具から児童の実態に合わせて工夫した教材や教具での授業を実施した。

##### 2 全校一斉運動時間の設定

- やってみようタイムを設定し、月1回全校で長縄跳びに取り組ませた。
- 運動週間を設定し、中休みに全校で5分間走に取り組ませた。

##### 3 運動の日常化・習慣化を目指した運動カードの活用

- マラソンカードや短縄跳び進級カードを児童に配布し、体育授業や休み時間に取り組ませた。

##### 4 基本的な生活習慣確立の取組

- ハイジカード(8時間以上の睡眠、歯みがき、朝食摂取等の調査)を実施し、家庭での生活リズムの見

直しを行なわせ、改善に向けての取組を行なった。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- 運動カードの活用
  - 専科教員配置以降続く取組であり、児童は意欲的に取り組んでいる。しかし、方法や内容の見直しは行なっているが、マンネリ化が否めない状況がある。
- 訪問指導の実施方法
  - 1 単元を連続した指導法の伝達のため、各校に希望調査をとり、町内全校で訪問指導を行なった。
    - ・森中央小 1年 ボール投げ遊び
    - 3年 跳び箱運動
    - 4年 跳び箱運動、ゲーム(ゴール型)
    - ・八幡小 4～6年 ゲーム(ゴール型)
    - ・小田小 1～3年・4～6年 マット・跳び箱
    - ・日出生小 全校 体づくり運動
    - ・古後小 1～3年・4～6年 マット・跳び箱
    - ・北山田小 2年、3年、5年 マット・跳び箱

#### Check：取組の成果

- 1学期の体育授業でも体力向上の取組をし、これまで課題であったソフトボール投げの結果が向上した。握力や上体起こしは取組を進めたものの、依然として課題である。

#### Action：今後の課題

- ソフトボール投げが初めて全国平均達成率50%を上回ったが、握力と上体起こしは依然として課題となっており、偏りのない体力向上を目指した取組の実施が必要であること。
- さらなる運動の日常化・習慣化を目指した取組の実施や、運動や外遊びのための環境整備をすること。
- 徒歩による登下校など、家庭への体力向上啓発を行なうこと。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動や遊び(外遊び)の日常化・習慣化。
- ・運動愛好度の向上。
- ・体育授業の効果的な指導の実践。

○体育授業の充実



1年生 跳び箱 (サーキット)



4年生 浮く・泳ぐ運動



5年生 ティーボール



6年生 マット運動



授業公開 2年生 的当てゲーム



授業公開時 岩手大・清水准教授による、体育研究会と実技講習会 (兼玖珠町体育主任会)



ICT活用



ICT活用



体育専科教員通信 (県学体研・第2回連絡協報報告、跳び箱運動)



すべてが製作教具による  
ゴール型ゲーム (3年生)



レジ袋ボール



宝 (鬼遊び用)



コーン使用のティー  
とガムテープボール



ドッジビー使用の  
ディスクサッカー

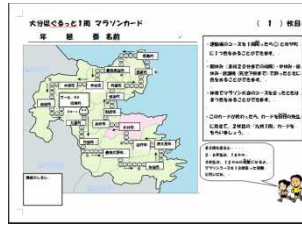
○運動の日常化・習慣化を目指した取組 (一校一実践)



やってみようタイム (長縄跳び)



朝のマラソントime



マラソニックード (大分県・全国一周)



短縄跳びの取組

○基本的な生活習慣の確立

級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
2	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
3	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
4	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
5	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
6	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
7	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
8	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
9	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
10	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
11	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒
12	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒	1分30秒

縄跳び進級カード

項目	達成状況	備考
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

ハイジカード