

# 「自分の考えをもち、表現できる 児童の育成」

## 大分県九重町立野上小学校

全校児童数	104名（男子57名 女子47名）		
全クラス数	6	教職員数	17名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	（毎週）淮園小		
	（隔週）東飯田小・南山田小・野矢小・飯田小		
体育専科教員名		酒井 静女	

### Plan：取組時の課題と計画

◆体力調査では長座体前屈・シャトルラン・50m走が課題。D判定の児童は15%（Eは1人）。運動は好きで体育も楽しいと感じている児童がほとんどだが、毎日の運動時間の少ない児童が15%いる。肥満傾向の児童は12%いる。

運動経験の少ない児童の体力向上が課題。

### 2 取組の計画

- ① 外遊びの奨励
- ② パターン化した授業で運動量を確保。
- ③ 取り組みの記録を残す。
- ④ 体力テストの課題の克服。
- ⑤ Go レンジャータイムの取り組み。
- ⑥ 訪問校の体育の充実。

### Do：実践内容

- (1) 外遊びの奨励
  - ①委員会「外で遊んだよ黒板」の管理をした。
  - ②縦割り班で遊ぶ日を設定した。
- (2) パターン化した授業で運動量を確保
 

準備運動・サーキット・練習・ゲーム・ふりかえりのパターンで授業を進めた。新しい学びを一つずつ増やすことで基本技能を身につけさせ、運動の楽しさを味合わせた。
- (3) 毎日の練習・記録を可視化する。
  - ①1学期は50mを1回走ったら1ます塗るビュンビュンカードを掲示した。
  - ②2学期は100mを1周走ったら1ます塗るランランカードを掲示した。
  - ③3学期は縄跳びのピョンピョンカードに取り組み、目標を達成した人の名前を掲示した。
- (4) 体力テストの課題の克服
  - ①体育の準備運動の最後に柔軟運動を入れた。
  - ②運動場の体育のはじめにリレーを1回した。
- (5) Go レンジャーの取り組み
 

歯を守る・朝ごはん・風邪予防・睡眠について養護教諭・栄養教諭・体育専科の立場から話した。
- (6) 訪問校の体育の充実
  - ①3年とびばこ運動で提案授業を行った。
  - ②低学年の体育の指導に力を入れた。

### ●工夫したこと（&苦労した点）

- (1) 委員会活動にすることで、児童自身が状況を把握することができるようにした。
- (2) 授業をパターン化することで説明の時間を減らし、運

動量を確保した。

- (3) ②③併せて昇級表も作成した。縄跳びでは目標をカードに記入させた。
- (4) ①「前屈・皮膚刺激・前屈」を運動の中に組み入れた。
- (5) 体育専科から少しの時間でできる運動を紹介した。
- (6) ①着手・着地の目安のテープを貼り、自分で確認できるICT機器の設置と、友だちからの声かけもしやすいローテーションを決めた。
  - ②準備する道具が少なく、運動量が確保できる運動遊びを提案した。運動の導入を提案し、授業後に実施した運動の目的について説明をした。

### Check：取組の成果

- (1) ①全校の人数を集計し可視化することで外遊びの数が増えた。
  - ②班遊びをきっかけに外遊びの少ない高学年が自主的に外へ出るようになった。
- (2) 前時に学んだことを教え合う姿が多く見られた。
- (3) ①②低学年ほど頑張っていた。学級で目標設定と声かけのあった学年は良く取り組んでいた。
  - ③昇級表があることで、どの技もまんべんなく練習する姿が見られた。1時間に新しい技を一つ教えることで意欲的に取り組んでいた。
- (4) ①毎時間柔軟運動をすることと、個人ののびを評価することで床に手がつく児童が増えた。
  - ②楽しみながら全力で走る時間を入れたことで、走るのが苦手な児童の走り方が改善でき、50m走の記録が向上した。
- (6) ①かかえこみ跳び指導の導入とICT機器の活用を町内教員に伝達することができた。
  - ②運動の苦手な児童が楽しんで汗をかく運動ができた。訪問校の先生から次時に続けて運動ができると好評だった。

### Action：今後の課題

- ①体力テストのDE判定の児童はおおむね肥満傾向にある。肥満もあわせて克服できる無理のない方法を考え、町全体で取り組めるようにしなくてはならない。
- ②体育専科が提案している取り組みに、担任から児童への声かけがあると効果が上がる。記録やチェックに時間がかからず、成長が確認できるカードを作り上げることが必要である。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育で学習した運動を休み時間に練習したり教えあったりしている。学年を超えて教え合う姿が見られる。

Go レンジャータイム

「体温を高めて風邪予防」

「寝る前に運動するとぐっすり眠れる」

「朝ごはんを良く噛んで頭が良く働くよ」



たてわり班遊びのお知らせ

縦割り班で「お宝Sけん」

長縄跳びの練習

みんなでなかよくあそぼう!  
たてわり班あそび

「お宝Sけん」をするよ 12時50分までに  
体いくかんにあつまろう!

20日(火) 1班、3班、4班、5班  
22日(木) 2班、6班、7班、8班



なわとびの昇級目指して

目標をかこんでやる気アップ!



なわとび ビョンビョンカード (5) 年 季績 (空手部員)

学年	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別
1年	個人	200	150	50	30	40	30	20	30	20	10	5	10	5	1	1	1	1	1
2年	個人	180	140	45	27	30	25	18	20	15	5	3	5	3	1	1	1	1	1
3年	個人	180	130	42	25	25	20	17	15	10	2	1	2	1	1	1	1	1	1
4年	個人	170	120	40	20	20	15	15	10	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5年	個人	160	110	35	18	17	13	12	8	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6年	個人	150	100	32	17	15	10	11	6	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7年	個人	140	95	30	16	10	9	10	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8年	個人	130	90	25	15	9	8	8	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9年	個人	120	85	22	12	8	6	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10年	個人	110	80	20	10	6	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11年	個人	100	75	15	9	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12年	個人	90	70	12	8	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13年	個人	80	60	10	6	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14年	個人	70	50	7	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15年	個人	60	40	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16年	個人	50	30	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17年	個人	40	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18年	個人	30	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19年	個人	20	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20年	個人	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



友だちと見合っかかえこみ跳びの練習

テープを踏めたから「次はできる！」

