

運動好き・外遊び好きな

桂陽っ子の育成

大分県豊後高田市立桂陽小学校

全校児童数	255名(男子138名 女子117名)		
全クラス数	12	教職員数	25名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	高田小、河内小、田染小、戴星学園、呉崎小 草地小、真玉小、臼野小、三浦小、香々地小		
体育専科教員名			桑原 正純

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆低学年の体力

本校は、児童アンケートで約9割の児童が「運動好き・外遊び好き」と答えている。休み時間は多くの児童が運動場で遊び、体育学習にも意欲的に参加している。体力運動能力等調査では、低学年を中心に、数値が全国値に比べ下回っている項目がある。

2 取組の計画

① 体育時の予備運動の充実

体育の授業開始10分に体力を高める運動や体幹を鍛える運動を取り入れる。

② 一校一実践の充実

5校時前の15分間に「桂陽のびのびタイム」の時間を設定して、週3回、学年や全校でいろいろな運動に取り組む。

③ 体育学習の系統表の作成・活用

体育の学習内容を市内で統一するために、領域ごとに系統表を作成し、活用する。

Do：実践内容

1 予備運動の充実

(1) 年間を通して

① 鬼ごっこ

走力や持久力、瞬発力などを高めるために毎時間、準備体操の後に鬼ごっこをする。

② ブリッジ

柔軟性を高めるために、準備体操後に10秒～30秒間、ブリッジをする。

③ グーパー運動

握力を高めるために、準備体操の最後に手の開閉運動を20回する。

(2) 領域に応じて

領域に応じて、運動に必要な部位を高める運動を行う。例：器械運動では、腕支持を高めるために「犬歩き・クモ歩き・アザラシ」

2 一校一実践の充実

(1) 時間帯と場所

5校時前の15分間、運動場や体育館。

(2) 取組内容

① 全校単位・・・縦割り班長縄跳び

② 学年単位・・・鬼ごっこ、ジグザクじゃんけん ジャイロ投げ 等

(2) 系統表の作成・活用

① 系統表の作成

- ・各領域の学習内容を系統表にまとめる。
- ・具体的な指導計画や指導案をフォルダにまとめる。

② 系統表の活用

- ・校内及び市全学校に系統表を広める。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 鬼ごっこについては、全員が体を動かし続けることができるように、「増え鬼（増やし鬼）」を基本に行った。学級の実態や学習場所によっては「陣取り鬼ごっこ」を行うこともあった。
- ② 領域に応じた準備運動については、学習する運動につながる動きを児童自らICT機器で調べさせ、グループごとに活動させた。
- ③ 系統表については、市内の先生がいつでも閲覧できるように、市共通のフォルダに「系統表」「指導計画」「指導案」「場の設置・工夫」等をまとめた。

Check：取組の成果

- ① 年間を通して鬼ごっこをすることで、すぐに疲れたり動けなかったりしていた児童が、最後まで楽しく運動することができるようになり、運動会の走競技やマラソン大会等での記録を出すことができた。
- ② 本市では、本年度より児童1人1台のタブレットが導入された。授業の中で調べるだけでなく、映像を撮ることや振り返り・自己評価もタブレットを使ったことで、児童の学習意欲が高まり、単元全体の評価も簡単にできた。

Action：今後の課題

いろいろな運動を経験させることで児童の体力は高まる。しかし、体力調査になると、特に低学年はやり方がわからず、理解するまで時間がかかり、本来の力が発揮できない。高学年と一緒に取り組む等の工夫はしているが難しい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

日常生活で、「元気なあいさつ」「規律を守る」「集中して取り組む」「病気に強い体づくり」等、多くのことに体力向上が大きく影響していると思われる。「体力＝楽しい学校生活」

体力運動能力調査の結果（全国比差）と男女別判定割合

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m		立幅		ボール	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1年	-0.3	0.3	2.4	0.7	-0.1	3.4	1.4	2.8	3.3	6.3	0.8	1.0	4.0	10.7	-0.3	0.5
2年	1.2	0.6	1.0	0.6	3.6	3.1	4.5	2.8	0.6	3.1	-0.1	0.3	5.0	12.7	-1.0	1.0
3年	1.1	1.1	-1.0	0.1	1.1	0.0	1.2	0.8	0.6	0.7	0.0	0.0	2.9	-1.2	0.2	0.6
4年	1.3	0.9	1.9	0.2	2.0	1.6	0.7	0.4	8.3	2.3	0.0	0.7	4.9	-0.7	0.6	0.4
5年	0.9	0.6	1.8	2.5	4.9	4.6	12.3	11.2	1.5	5.6	0.6	0.9	0.9	12.4	0.6	1.2
6年	1.3	2.5	2.3	0.4	6.1	8.0	8.3	3.6	1.8	4.0	0.8	0.9	2.9	1.0	2.6	5.2
	A		B		C		D		E		96項目中 88項目					
男子	26%		39%		24%		10%		1%							
女子	38%		35%		20%		6%		1%							

実践（全校縦割り班長縄跳びの記録）

タブレットの振り返り（児童一覧）



全校長縄跳びの様子



系統表の例（体づくり運動）

		体づくり運動					
		発達段階に応じた中心技・発展技					
種別	種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
技	基本技	両足跳び （両足同時、両手同時）	片足跳び （片足同時、両手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）
	発展技	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）
準備	基本技	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）
	発展技	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）
実践	基本技	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）
	発展技	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）	両足跳び （片足同時、片手同時）	片足跳び （片足同時、片手同時）

※発展技においては、補助を付けるなど必ず安全に留意すること