

体力づくりに進んで取り組む

運動好き、体育好きな元気っこの育成

大分県佐伯市立鶴岡小学校

全校児童数	529名(男子264名 女子265名)		
全クラス数	19	教職員数	38名
体育専科教員訪問学校数			9校
訪問校	佐伯東小、上堅田小、八幡小、東雲小、本匠小、直川小、宇目緑豊小、米水津小、松浦小		
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91%だった。全体的に高い数値だが、握力と50m走の数値が低いことについて課題と感じた。

◆運動好きにつながる体育授業の実践

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。児童一人ひとりが運動にすすんで取り組める授業実践を通して運動の楽しさや喜びを感じさせたい。

2 取組の計画

- ① 体力・運動能力調査の課題を分析・共有
- ② 進んで運動に取り組める体育授業の実践
- ③ 「元気っこタイム」から「元気っこ大作戦」の実施
- ④ 体育通信「元気っこ～体育通信～」の発行
- ⑤ 派遣授業における訪問校での実践及び提示

Do：実践内容

1 体力・運動能力調査の課題を分析・共有

(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、職員全体と児童で共有した。また、実施のポイントを押さえた資料をスライドで作成し、職員で研修会を開いた。

(2) 学年・学級記録を集計・掲示

記録を集計し、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 進んで運動に取り組める体育授業の実践

(1) 場の設定や用具の工夫

課題となる運動を実践するための場を段階別の設定やサーキット形式にした。簡易な用具やICTの活用は運動量の増加と運動の実践・見直しにつながった。

(2) 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) 指導計画の共有

単元の指導計画を担当と共有し、ゴールを共通理解して授業の構成に取り組んだ。

3 元気っこタイムから元気っこ大作戦へ

(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) 元気っこ大作戦

休み時間を活用して50m走や5分間走に取り組んだ。学校行事と連動し、記録カードを配布した。

4 体育通信「元気っこ～体育通信～」の発行

(1) 職員、児童、家庭への情報発信

学校で取り組んでいる運動や家庭で取り組める内容などを体育授業や体育的行事に絡めて紹介する。

5 派遣授業における訪問校での実践と提示

(1) 依頼された単元での実施と指導例の提示

学期に1～2回の訪問となるため、単元の導入部分を主に扱う。場の設定などは訪問校の用具で設置し、活動例を提示する。

●工夫したこと(&苦労した点)

- 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 場の設定には「運動量」と「運動機会」の確保に重点を置き、課題の運動につながる内容で検討した。
- ③ 年度の当初に作成した「授業パーツ」を教職員全体に配布して取り組み例を共有した。
- ④ 派遣先だけでなく管内の教員との実技講習会を開催し、実践事例の紹介などを行った。

Check：取組の成果

- ① 体力・運動能力調査の測定では、課題の数値が向上し、低体力層(D・E層)の減少も見られた。
H30 握力8/12 50m走8/12
→ R1 握力12/12 50m走11/12 D・E層6%
- ② 段階ごとの活動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。ワークシートは、自分の取り組みが見えるようになり、グループの友だちとの話し合いにも広がった。
- ③ 指導計画を共有することで、担任とともに単元のゴールを見据えて授業を進めることができた。

Action：今後の課題

- ① 休み時間に外で遊ぶ児童も多いが、場所が確保できずにトラブルになることもあった。児童が安心して遊べる環境整備が重要である。
- ② 「元気っこタイム」と「元気っこ大作戦」では学年・学級ごとで取り組みに差が見られた。全体への周知はしたが徹底が足りていなかった。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・自身の課題を知ることで、克服のために前向きに努力して目標を達成しようとする姿は自己実現、自己肯定感の獲得につながる。
- ・運動に取り組む機会を増やすことで、運動への関わりを身近なものへとすることができる。

●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〜めざせ体力めいじん〜
このカードにもくひょうカードを貼るひまがあるよ。

体力テスト項目のようすを記録するよ。

学年 2年 組別 男子

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
持久力	14	22	44	41	44	10.7	14.5	11	6	9	8	5	6	5	5	5	5	5	5	5
瞬発力	12.2	13.9	32.7	34.8	29.2	10.4	12.9	9.94	5	6	8	8	5	5	5	5	5	5	5	5

学年 A 4以上、B 4以上、C 3以上、D 3以上、E 3以上、F 3以上

1年生 A 4以上、B 4以上、C 3以上、D 3以上、E 3以上、F 3以上

このカードの後ろに貼ってください。

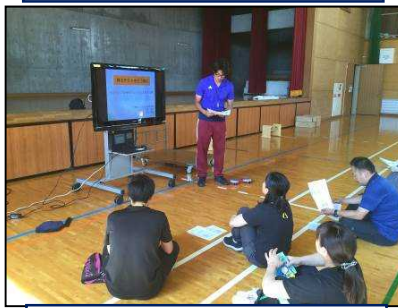
しゅもく	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
持久力	17	16	84	17																
瞬発力	13	5	12	15																
上肢持久力	22	24	24	24																
長距離歩行	54	40	54	54																
反復跳び	41	73	44	44																
シャトルラン	57	57	57	57																
50m走	9.25	9.25	9.25	9.25																
立ち幅踏み上げ	162	147	163	163																
ソフトボール投げ	16	13	16	16																
走りかえり																				

みんなの50m走をこえました。
さいわいも、ぜんぶこえられたようにがんばりました。

8/8

全国平均達成率
H30 91% → R1 95%

職員研修の様子



学年に結果を掲示

研修用のスライド

体カテストを行う前に

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

鶴岡小学校 令和元年度 体力テスト 3年生

ハズレが!!

項目	種別	種力	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生
2分間歩行	種力	11.00	22.44	28.52	36.52	40.42	42.12
	今年の上	11.00	22.44	28.52	36.52	40.42	42.12
	今年の下	14.58	21.00	28.52	36.52	40.42	42.12
シャトルラン	種力	62.47	11.34	11.82	14.80	14.80	14.80
	今年の上	62.47	11.34	11.82	14.80	14.80	14.80
	今年の下	44.22	6.83	7.92	12.80	12.80	12.80
立ち幅踏み上げ	種力	25.00	13.29	13.29	7.66	7.66	7.66
	今年の上	25.00	13.29	13.29	7.66	7.66	7.66
	今年の下	44.22	9.83	12.82	12.82	12.82	12.82

平成30年度 体力テスト測定記録 5年1組 男子

氏名	持久力	瞬発力	上肢持久力	長距離歩行	反復跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅踏み上げ	ソフトボール投げ	走りかえり
1	15	12	25	35	45	10	10	10	10	10
2	16	13	26	36	46	11	11	11	11	11
3	17	14	27	37	47	12	12	12	12	12
4	18	15	28	38	48	13	13	13	13	13
5	19	16	29	39	49	14	14	14	14	14
6	20	17	30	40	50	15	15	15	15	15
7	21	18	31	41	51	16	16	16	16	16
8	22	19	32	42	52	17	17	17	17	17
9	23	20	33	43	53	18	18	18	18	18
10	24	21	34	44	54	19	19	19	19	19
11	25	22	35	45	55	20	20	20	20	20
12	26	23	36	46	56	21	21	21	21	21
13	27	24	37	47	57	22	22	22	22	22
14	28	25	38	48	58	23	23	23	23	23
15	29	26	39	49	59	24	24	24	24	24
16	30	27	40	50	60	25	25	25	25	25
17	31	28	41	51	61	26	26	26	26	26
18	32	29	42	52	62	27	27	27	27	27
19	33	30	43	53	63	28	28	28	28	28
20	34	31	44	54	64	29	29	29	29	29
21	35	32	45	55	65	30	30	30	30	30
22	36	33	46	56	66	31	31	31	31	31
23	37	34	47	57	67	32	32	32	32	32
24	38	35	48	58	68	33	33	33	33	33
25	39	36	49	59	69	34	34	34	34	34
26	40	37	50	60	70	35	35	35	35	35
27	41	38	51	61	71	36	36	36	36	36
28	42	39	52	62	72	37	37	37	37	37
29	43	40	53	63	73	38	38	38	38	38
30	44	41	54	64	74	39	39	39	39	39
31	45	42	55	65	75	40	40	40	40	40
32	46	43	56	66	76	41	41	41	41	41
33	47	44	57	67	77	42	42	42	42	42
34	48	45	58	68	78	43	43	43	43	43
35	49	46	59	69	79	44	44	44	44	44
36	50	47	60	70	80	45	45	45	45	45
37	51	48	61	71	81	46	46	46	46	46
38	52	49	62	72	82	47	47	47	47	47
39	53	50	63	73	83	48	48	48	48	48
40	54	51	64	74	84	49	49	49	49	49
41	55	52	65	75	85	50	50	50	50	50
42	56	53	66	76	86	51	51	51	51	51
43	57	54	67	77	87	52	52	52	52	52
44	58	55	68	78	88	53	53	53	53	53
45	59	56	69	79	89	54	54	54	54	54
46	60	57	70	80	90	55	55	55	55	55
47	61	58	71	81	91	56	56	56	56	56
48	62	59	72	82	92	57	57	57	57	57
49	63	60	73	83	93	58	58	58	58	58
50	64	61	74	84	94	59	59	59	59	59
51	65	62	75	85	95	60	60	60	60	60
52	66	63	76	86	96	61	61	61	61	61
53	67	64	77	87	97	62	62	62	62	62
54	68	65	78	88	98	63	63	63	63	63
55	69	66	79	89	99	64	64	64	64	64
56	70	67	80	90	100	65	65	65	65	65
57	71	68	81	91	101	66	66	66	66	66
58	72	69	82	92	102	67	67	67	67	67
59	73	70	83	93	103	68	68	68	68	68
60	74	71	84	94	104	69	69	69	69	69
61	75	72	85	95	105	70	70	70	70	70
62	76	73	86	96	106	71	71	71	71	71
63	77	74	87	97	107	72	72	72	72	72
64	78	75	88	98	108	73	73	73	73	73
65	79	76	89	99	109	74	74	74	74	74
66	80	77	90	100	110	75	75	75	75	75
67	81	78	91	101	111	76	76	76	76	76
68	82	79	92	102	112	77	77	77	77	77
69	83	80	93	103	113	78	78	78	78	78
70	84	81	94	104	114	79	79	79	79	79
71	85	82	95	105	115	80	80	80	80	80
72	86	83	96	106	116	81	81	81	81	81
73	87	84	97	107	117	82	82	82	82	82
74	88	85	98	108	118	83	83	83	83	83
75	89	86	99	109	119	84	84	84	84	84
76	90	87	100	110	120	85	85	85	85	85
77	91	88	101	111	121	86	86	86	86	86
78	92	89	102	112	122	87	87	87	87	87
79	93	90	103	113	123	88	88	88	88	88
80	94	91	104	114	124	89	89	89	89	89
81	95	92	105	115	125	90	90	90	90	90
82	96	93	106	116	126	91	91	91	91	91
83	97	94	107	117	127	92	92	92	92	92
84	98	95	108	118	128	93	93	93	93	93
85	99	96	109	119	129	94	94	94	94	94
86	100	97	110	120	130	95	95	95	95	95
87	101	98	111	121	131	96	96	96	96	96
88	102	99	112	122	132	97	97	97	97	97
89	103	100	113	123	133	98	98	98	98	98
90	104	101	114	124	134	99	99	99	99	99
91	105	102	115	125	135	100	100	100	100	100
92	106	103	116	126	136	101	101	101	101	101
93	107	104	117	127	137	102	102	102	102	102
94	108	105	118	128	138	103	103	103	103	103
95	109	106	119	129	139	104	104	104	104	104
96	110	107	120	130	140	105	105	105	105	105
97	111	108	121	131	141	106	106	106	106	106
98	112	109	122	132	142	107	107	107	107	107
99	113	110	123	133	143	108	108	108	108	108
100	114	111	124	134	144	109	109	109	109	109

●体育授業の実践

