

体力向上に努め、すすんで外遊びや運動をする子どもの育成

大分県竹田市立南部小学校

全校児童数	176名(男子83名 女子93名)		
全クラス数	8	教職員数	16名
体育専科教員訪問学校数			11校
訪問校	竹田小・豊岡小・祖峰小・菅生小・宮城台小 城原小・荻小・白丹小・久住小・都野小・直入小		
体育専科教員名			倉原 勝巳

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆昨年度の体力テストの結果では、D・E判定の子どもが20%近くいる学年が多い。
全学年を見ると、立ち幅跳び・ボール投げに課題がある。

2 取組の計画

- ① 週に2回集会時に「南小パワーアップタイム」を行い、基礎体力の向上を図る。
- ② 基礎的な運動技能や運動への意欲を高める授業づくりを行う。
- ③ 児童を対象にアンケートを採り、運動習慣・生活習慣の実態把握を行い、改善状況を検証する。

Do：実践内容

1 集会時の「南小パワーアップタイム」

(1) 春季・夏季のサーキット活動

- ① 縦割り班で遊具・固定施設を活用・ボール投げの練習・5秒間走・伝承遊び・長縄を行い、基礎体力の向上を図った。

(2) 秋季・冬季のサーキット活動

- ① 持久力を高めるために、学年ごとに5分間の集団走・5分間の個人走に取り組んだ。
- ② 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動に取り組んだ。

2 体育授業の充実

(1) 授業開始時の補助運動

- ① 単元によって主運動につながる補助運動を取り入れることで、運動量の確保と技能習得を目指した。

(2) チャレンジ目標や外遊びの紹介

- ① 伝承遊びを体育の時間に紹介し、外遊びへ誘引した。
- ② 持久走や縄跳びでは、個人目標を作り取り組んだ。また、カードを使い、意欲付けを図った。

(3) 体育ファイルの活用

- ① 体力テストの記録・水泳の記録・持久走の記録等を体育ファイルに挟み、自分の活動を振り返るようにした。来年度の自分の目標を立てる参考にした。ポートフォリオとして自分の目標を立てることに役立った。

3 アンケートの実施

(1) 学期ごとにアンケートを採り、結果を検証するとともに改善策を検討してきた。

- ① アンケート結果を担任と共有し、学級懇談等で生活習慣の啓発を行った。
- ② 「保健だより」に睡眠の大切さ等の生活習慣改善のための記事を書き、保護者への啓発を行った。
- ③ 「食育だより」に朝食の大切さ等の記事を書き、食習慣改善のための啓発を行った。
(スクールヘルスアップ事業との連携)

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 春季・夏季の「南小パワーアップタイム」では、体力テストの結果で低かったボール投げを取り入れた。また、5秒間走を取り入れることで、全力で走る子どもが増えた。持久走の取り組みでは、昨年度の反省を活かし集団走を取り入れることで、集中して走る子どもが増えた。
- ② 体育ファイルを全学年で用意してもらうことで、6年間通した記録を残すことができるようになった。

Check：取組の成果

- ① 一学期の測定では、立ち幅跳び・ボール投げの全国平均超えは30%しかなかったが、11月の再調査では71%になった。
- ② 養護教諭・栄養教諭と連携し、生活習慣・食習慣・運動習慣の3つの側面から体力向上の取組を行うことができた。

Action：今後の課題

- ① 体力テストでのD,E層の子どもの引き上げ
- ② 日常的に運動をすることの少ない子どもの運動量の確保
- ③ 50m走の向上

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動好きな子どもが増えることと外遊びをする子どもが増えること。
- 友だちと関わり運動する楽しさを感じることで、学級集団作りができる。

体育主任研修会で行った5年生でのリレーの授業風景



めあてを「スピードを落とさずバトンを渡し、チームの記録を伸ばそう。」とし、記録を伸ばすことを目的としたので、どのチームも意欲的に取り組めた。

南小パワーアップタイム



小型ハードルを使って脚力UP!



縦割り班を使ったことで高学年が低学年をサポートする姿も見られた。

持久走大会



パワーアップタイムでの取組が活かされ、良い記録が出せた。