

# 進んで体づくりや体力の向上 に取り組む子どもの育成

## 大分県大分市立宗方小学校

全校児童数	484名(男子247名 女子237名)		
全クラス数	20	教職員数	36名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立植田小学校		
体育専科教員名		朝久野圭一	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆体力運動能力調査において、全国平均を上回る項目が54%である。
- ・項目別では、スピード(50m走)が大きな課題であり、敏捷性(反復横跳び)も平均に届いていない学年が多い。
- ◆早寝・早起き・朝ごはんができていない子がまだ多い。
- ・児童アンケートにおける「早寝・早起き・朝ごはん」ができていない子は84%であった。

#### 2 取組の計画

- ①体育授業の充実と体力名人の取組
  - ・運動量を確保した授業
  - ・補助運動の充実
  - ・体育月目標の設定
  - ・家庭と一体になった取組
- ②休み時間の外遊びの奨励
  - ・体力名人の取組
  - ・体育委員会による遊びの紹介
- ③早寝・早起き・朝ごはんの習慣化
  - ・体力名人の取組
  - ・体育通信による情報発信

### Do：実践内容

#### 1 体育授業の充実と体力名人の取組

- (1) 運動量を確保した授業
  - ・体育の時間に汗をかくことを意識した授業づくり。
- (2) 補助運動の充実
  - ・基礎体力の向上や種目に合わせた運動技能のスムーズな習得をめざす。
- (3) 体育月目標の設定
  - ・「〇〇名人になろう！」という呼びかけ、進んで体を動かす機会をつくる。掲示板も設置し、活用する。
- (4) 家庭と一体となった取組
  - ・家族でいっしょに取り組めるような内容の取組カードを作成する。

#### 2 休み時間の外遊びの奨励

- (1) 体力名人の取組
  - ・進んで外遊びをするための目標設定をする。
- (2) 体育委員会による遊びの紹介
  - ・体を動かすのが苦手な子もやりやすいよう、様々なジャンルの遊びを紹介する。

#### 3 早寝・早起き・朝ごはんの習慣化

#### (1) 体力名人の取組

- ・睡眠や食事に関する目標を設定し、体づくりに対する意識を高める。
- (2) 体育通信による情報発信
- ・学校と家庭で、共通認識のもとで取組ができるように、睡眠や食事に関する情報発信をする。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ①新型コロナウイルス感染防止対策と体力アップとの共存を考えることに苦労した。
- ②運動技能に関するものだけでなく、睡眠や食事など、体づくりに関する目標設定をした。また、毎月体づくり部会で振り返りを行った。
- ③授業づくりに活かせるよう、実技研修や評価に関する研修(指導主事招聘)を行った。
- ④養護教諭、学校栄養職員、体育専科で連携を図りながら、情報提供を行った。

### Check：取組の成果

- ① 感染防止の観点から、上体起こしとシャトルランの実施を見送った。それ以外の項目(一部未実施の学年あり)について、前年全国平均と比較した結果、上回った項目は64%であった。
- ② 遊びビンゴカードを作成するなどの工夫で、93%の子が進んで外遊びができた。
- ③ 家庭での就寝時刻の見直し呼びかけなどを通して、早寝・早起き・朝ごはんがきちんとできている子が91%になった。

### Action：今後の課題

- ① 運動嫌いな子を増やさないための取組や、スピードと敏捷性を高めるための工夫を、引き続き継続していく。
- ② 生活習慣について、子どもと保護者の間に意識のずれが見られるので、家庭との連携をより深め、早寝・早起き・朝ごはんのさらなる習慣化を図る。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・めあてを持って活動に取り組む姿が見られる。
- ・取組カードを使いながら、教え合い・励まし合いをする姿が見られる。
- ・休み時間に活気があふれる。
- ・家庭での生活習慣の見直しにつながる。

