

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245名 女子239名)		
全クラス数	21	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ける全国平均値を超えた項目の割合が、一昨年は54%、昨年(上体起こしとシャトルランは未実施)は64%である。
- ・項目別では、スピード(50m走)が一番の課題であり、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について、早寝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ができて(8時間以上の睡眠ができて)いる子は88%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と補助運動の充実
 - ・体育月目標の設定
 - ・家庭と一体になった取組
- ②学期ごとにテーマを設定した体づくり
 - ・チャレンジ20Days!の実施による体力向上
 - ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣化
 - ・休み時間の外遊びの奨励
 - ・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と、補助運動の充実による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。
- (2) 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。
- (3) 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。(チャレンジ20Days!の実施)

2 学期ごとにテーマを設定した体づくり

- (1) 体力・運動能力調査に向けた体力の向上
 - ・握力、上体起こし、長座体前屈の3種目について、取組カードを活用した家庭でのトレーニングを実施して強化を図る。
 - ・体育授業の補助運動に、ボール投げや反復横跳びの動きを取り入れる。
- (2) 早寝早起き朝ごはんを中心とした体づくり

- ・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。
- ・学校と家庭で、共通認識のもとで取組ができるよう、睡眠や食事に関する情報を体育通信で発信する。
- (3) 寒さに負けない体力づくり
 - ・教育課程における体づくり運動(多様な動きをつくる運動・用具を操作する運動)の実施時期に合わせた月目標を設定する。
 - ・進んで外遊びをするための月目標を設定する。

●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に苦心した。
- ②体力名人の取組では、これまでの取組を進化させるとともに、学期ごとにテーマを設けてじっくりと取り組んだ。
- ③チャレンジ20Days!の取組を通して、毎日の体づくりについて家庭で考え、見直す機会の創出に努めた。
- 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うとともに、家庭からの情報提供も呼びかけ、体育通信でお知らせした。

Check：取組の成果

- ① 全国平均を超えた項目の割合が、一昨年の54%から80%に上昇した。
- ② 運動の愛好度が、一昨年の88%から93%に上昇した。
- ③ 取組カードの振り返り欄に、「家族みんなで生活習慣を見直したい」といったコメントが多く見られた。

Action：今後の課題

- ① 敏捷性とスピードを高めるための工夫と、早寝早起きをする習慣作りのための取組を、引き続き継続していく。
- ② 子どもの体力向上のための、「日常生活の中で無理なく続けられる」ことを意識した取組の計画・実施。

◎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。
- ・小さな「できた」を認め合うことで、自信を持ち、体を動かすことの楽しさを感じてくれる子が増える。
- ・家庭での生活習慣の見直しにつながる。

体力名人の取組 ～チャレンジ 20Days！～

月	名人	取組内容
4月	(体力アップにチャレンジ)	遊具を使った遊び(サーキット)の推奨
5月	上体起こし名人	家庭でのトレーニング(取組カード)
6月	握力・やわらか名人(選択)	家庭でのトレーニング(取組カード)
7月	体力づくり名人～一日一運動～	室内でも安全にできる運動の推奨(取組カード)
9月	(運動会を成功させよう)	
10月	(運動会を成功させよう)	※運動会延期のため、2か月続きの目標
11月	ぐっすり名人	家庭で話し合って決めた就寝・起床時刻のチェック(取組カード)
12月	手洗い名人	学校・家庭での手洗いチェック(取組カード)
1月	なわとび名人	体育授業・休み時間での練習(各学年なわとびカード)
2月	外遊び名人	ビンゴを利用した様々な遊びの推奨(取組カード)
3月	(再チャレンジ)	

1学期 「体力・運動能力調査に向けた体力の向上」
2学期 「早寝早起き朝ごはんを中心とした体づくり」
3学期 「寒さに負けない体力づくり」

運動・睡眠・食事を体づくりの3本柱ととらえ、それに関わる体育月目標を設定する。

取組カードは、家庭でのコミュニケーションや生活の見直しもねらう。

各校舎の昇降口に設置した体づくり掲示板で、子どもたちにも情報発信。

体づくりに関する 子どもたち・家庭への情報発信

養護教諭・学校栄養士の持つ専門知識(朝ごはんの重要性・様々な朝ごはんメニュー)を活用した通信を発行。定期的に、体づくりに関する情報提供を行った。

おすすめ朝食メニューを保護者に募集し、通信で紹介した。体づくりに関して、双方向の連携を模索した。