

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 | 175名(男子82名 女子93名) | | |
| 全クラス数 | 8 | 教職員数 | 25名 |
| 体育専科教員訪問学校数 | | | 10校 |
| 訪問校 | 竹田小・豊岡小・祖峰小・菅生小・城原小 荻小・白丹小・久住小・都野小・直入小 | | |
| 体育専科教員名 | | 麻生 秀作 | |

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆昨年度の体力調査から、立ち幅跳び・ボール投げ・シャトルランに課題がある。
基礎的な運動技能や運動感覚が十分身につけていない。
運動に偏りがあり、多様な運動に親しんでいない。

2 取組の計画

- ① 週1回木曜日の集会時に「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 体育の授業に、基礎的な運動技能や感覚、運動への意欲を高める活動を行う。
- ③ 学期ごとに児童を対象にアンケートを実施し、運動習慣や運動に対する意識調査を行い、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) 全校でのサーキット活動

- ① 縦割り班で遊具・固定施設を活用・ボール投げ・ロケット投げ練習・5秒間走・長縄等を行い、基礎体力の向上を図った。
- ② 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。
- ③ 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動を中心に取り組んだ。

2 体育授業の充実

(1) 授業開始時の補助運動

- ① 単元ごとに、主運動につながる補助運動を取り入れることで、基礎技能の定着と感覚づくり、運動量の確保を目指した。

(2) チャレンジ目標や外遊びの紹介

- ① 体育の時間に取り組んだなわとびやボール運動の種目をきっかけに、外遊びの活動が増えた。
- ② 持久走や縄跳びでは、個人目標をつくり取り組んだ。また、カードを使い意欲づけを図った。

(3) 体育ファイルの活用

- ① 持久走の記録やなわとびカード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。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 学習カードの活用

(1) 学習カードを活用した授業でのめあてや振り返り

- ① 単元ごとに学習カードをめあてや振り返りに活用し、子どもたちの思考や学習の流れなど意欲付けにつなげた。学期ごとに振り返りを行った。
- ② 「セストボール」「バスケットボール」「ソフトバレーボール」では、学習カードをもとに、チームでのめあて・作戦を立てさせることで次時の活動への意欲を持たせた。
- ③ 持久走やなわとびを使った活動では、マラソンカードや持久走カードを活用したことで子どもたちに運動に対する意欲の持続が見られた。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 「南小パワーアップタイム」では、「へびじゃんけん」などの外遊びを縦割り班ごとに行い、異学年間の交流の場として運動の楽しさを共有した。また持久力を伸ばすために、昨年度から持久走に集団走を取り入れたことにより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活用し、運動のめあてや目標を明確にし、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 集会での「パワーアップタイム」や授業でのサーキット運動に取り組んだことで、固定遊具や外遊びを積極的に行う姿が見られるようになった。
- ② 学習カードや体育ファイルを活用し、めあての明確化や記録を積み重ね残すことで、次の運動への意欲や振り返りにつなげることができた。

Action：今後の課題

- ① 体力調査でD、E層となり、運動が苦手と思っている子どもの引き上げ
- ② 日常的に運動をする機会が少ない子どもへの働きかけと運動経験の確保
- ③ 多様な運動経験と運動感覚づくり

◎ 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、学級集団づくりのベースになる。

授業実践 5年生「バスケットボール」の授業の様子



5年生の授業では、めあてを「フリースhootゾーンを活かした作戦でゲームをしよう。」とし、チームでしっかりパスを回したり、ボール保持者以外のプレイヤーの動きを考えたりして、どのチームも意欲的に取り組むことができた。

体育主任研修会3年生 器械運動「マット運動」



マット運動の基礎技能・基礎感覚づくりをねらいとして補助運動を位置づけた。マット運動が苦手な児童にとってもスモールステップの積み重ねに重要な運動だと感じた。



タブレットを班ごとに1台活用し、授業場面で撮影を行った。前転や後転、開脚前転等の演技を客観的に振り返ることができ、次時の意欲づけにも有効であった。

ICT活用



班ごとに撮影した動画をその場で観て振り返りを行った。



持久走大会



休み時間やパワーアップ集会、学習カードを活用した意欲喚起により、持久走大会に向けて目標をもって取り組むことができた。