

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	542名(男子281名 女子261名)		
全クラス数	21	教職員数	42名
体育専科教員訪問学校数			8校
訪問校	佐伯東小、青山小、明治小、上野小、切畑小、本匠小、直川小、蒲江翔南学園		
体育専科教員名		山本 靖子	

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

令和3年度は、6項目(上体起こし、20m シャトルラン以外)の体力テストを実施した。調査結果から数値の低い長座体前屈、反復横跳びの2項目を重点目標とした。

◆外遊びのグラウンドスペースの確保

休み時間に外遊びをする児童が多いため、ひとりでも多く活動できるスペースの確保が課題である。

◆走運動の強化

佐伯市全体で50m 走と20m シャトルランの数値が低い。本校も記録の向上をめざすため、休み時間の遊びや授業導入時に工夫を行う必要がある。

2 取組の計画

- ① 体力・運動能力調査を分析した後、課題を職員全体で共有し、体力向上を促す体育学習のあり方を見直す。本年度は、50m 走と反復横跳びを2回測定する。
- ② 一校一実践の取り組みを充実させる。
- ③ 全校で体育的行事に向けた運動の取り組み。

Do：実践内容

1 体力・運動能力調査の課題を分析・全体共有

(1) 令和3年度の分析結果を職員全体で共有

4月の職員会議で昨年度の分析結果を職員全体で共有し、学年ごとに数値の低い体力項目や、学校全体で記録の向上をめざす体力項目の確認を行った。

(2) 目標記録達成のための補強運動を紹介

学年ごとに数値の低い項目を取り上げて、授業導入時に行える簡単な補強運動を紹介した。

2 体力向上をめざす一校一実践の取り組み

(1) 休み時間を利用した外遊びの励行

委員会活動の放送や学級担任が声かけを行い、学校全体で外遊びを励行した。また、一輪車の台数やフラフープの数を増やし、児童が遊びやすい環境を整えた。

(2) 授業の導入時に補強運動を楽しく取り組む

体育の授業導入時に補強運動に取り組んだ。敏捷性や柔軟性の数値が低かった学年は、準備運動に反復横跳びやストレッチを取り入れるなど、各学年で工夫を凝らしていた。

3 体育的行事に関連付けた運動の取り組み

(1) 運動会の短距離走・リレー練習

1学期の50m 走の記録を塗り替えることを意識して、

短距離走の練習に励んでいた。また、学年リレーでは、違うクラスの仲間と協力して練習することで、仲間や自分の良い所を見つける場となった。

(2) 委員会活動と連携した5分間走の取り組み

放送委員会と連携して11月～12月の4週間に中休みに5分間走を行った。密を避けるため奇数学年と偶数学年に分かれて練習を行っていたが、異学年と走ることでお互いが良い刺激を受けていた。

●工夫したこと (&苦勞した点)

- ① 分析結果と対策を職員全体で共有することにより、全校や学年で取り組む重点目標を意識することができた。
- ② グラウンドを使用できる優先日を学年で振り分け、遊び方のルールを徹底することにより、異学年のトラブルの発生を防ぎ、楽しく遊ぶことができていた。
- ③ 学級数が多く、体育施設の利用制限がある中で50m 走と反復横跳びを2回計測することは時間的に苦勞した。

Check：取組の成果

- ① 全校アンケート調査により、93%の児童が体力向上の取り組みに興味関心を持つことができた。また、「運動をすることが好き」と答えた全校児童の割合は男子87.2%、女子84.5%であった。
- ② 休み時間以外でも、グラウンドでサッカーやブランコ、鉄棒などで遊ぶ児童の姿が多く見られ、運動の日常化が定着している。
- ③ 6年生が主体となって体育的行事を盛り上げてくれることにより、下級生が楽しく活動していた。

Action：今後の課題

- ① 今年度の測定結果を維持するとともに、数値の低い項目については、引き続き全校や学年で補強運動などに取り組む。
- ② コロナ以前の体育委員会の活動に少しずつ戻していき、遊びを通して異学年と交流する場を増やせるように計画していく。

◎体力向上の取り組みがもたらす波及効果

- ・自己の体力の状態を把握することにより、前向きに努力したり目標を達成しようとしたりする姿が見られ、自己実現や自己肯定感の獲得につながっている。

●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～めざせ体力名人～
 (学年に合わせたテストを実施します。)

学年 性別 身長 体重

学年	性別	身長	体重
1	男	120	20
1	女	115	18
2	男	125	22
2	女	120	20
3	男	130	25
3	女	125	22
4	男	135	28
4	女	130	25
5	男	140	30
5	女	135	28
6	男	145	35
6	女	140	30

学年 性別 身長 体重

学年	性別	身長	体重
7	男	150	40
7	女	145	35
8	男	155	45
8	女	150	40
9	男	160	50
9	女	155	45

がんばりカード2 (だん)

学年 性別 身長 体重

学年	性別	身長	体重
1	男	120	20
1	女	115	18
2	男	125	22
2	女	120	20
3	男	130	25
3	女	125	22
4	男	135	28
4	女	130	25
5	男	140	30
5	女	135	28
6	男	145	35
6	女	140	30
7	男	150	40
7	女	145	35
8	男	155	45
8	女	150	40
9	男	160	50
9	女	155	45

派遣校授業指導案

派遣校授業指導案

学年 性別 身長 体重

学年	性別	身長	体重
1	男	120	20
1	女	115	18
2	男	125	22
2	女	120	20
3	男	130	25
3	女	125	22
4	男	135	28
4	女	130	25
5	男	140	30
5	女	135	28
6	男	145	35
6	女	140	30
7	男	150	40
7	女	145	35
8	男	155	45
8	女	150	40
9	男	160	50
9	女	155	45

派遣校授業指導案

学年 性別 身長 体重

学年	性別	身長	体重
1	男	120	20
1	女	115	18
2	男	125	22
2	女	120	20
3	男	130	25
3	女	125	22
4	男	135	28
4	女	130	25
5	男	140	30
5	女	135	28
6	男	145	35
6	女	140	30
7	男	150	40
7	女	145	35
8	男	155	45
8	女	150	40
9	男	160	50
9	女	155	45

●体育授業、訪問校の授業風景

訪問校の様子



1年生、リズムに合わせて反復横跳び



体育館に ICT 機器等を準備していただいた学校には、活用の仕方を紹介した。

2年生、元気っこランド



●元気っこ大作戦 (体育委員会と協力)

中、昼休みの外遊びの様子



体力づくり5分間走、記録会



一輪車、縄跳び ジャンピングボード



グラウンドや体育館で、球技や鬼ごっこをして汗をかき、中庭で一輪車や縄跳びをして汗をかいて過ごしている。