

日常的に運動を親しむ子の育成

～握力アップをめざして～

大分県中津市立如水小学校

全校児童数	372名(男子201名 女子171名)		
全クラス数	15	教職員数	32名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	小楠小、和田小、北部小、鶴居小、沖代小 豊田小、真坂小、樋田小、今津小、城井小		
体育専科教員名		本田 賢一	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆本校のR5年度体力調査の結果から、握力とソフトボール投げに課題があった。

◆スマホ、ゲーム等の時間が長く、社会体育に属している子とそうでない子の運動時間や経験が乏しく、体力調査の結果にも反映している。

◆中津市の全体的な傾向は、立ち幅跳びに課題がある。

2 取組の計画

- R6年度体力調査実施→R6年度学校平均値を算出→握力アップ計画発動→日常的に握力強化→学期ごとに握力を計測→3学期の記録と、R6年度記録を比較。
- 中津市全教職員が閲覧できる「体力調査のコツ」動画を撮影→閲覧や体育専科教員訪問時に詳しく指導。

Do：実践内容

1 ハンドグリップで握力アップ

校長室前にハンドグリップ(5～30kg)を常設し、休み時間に自由にグリップを握らせる。また「にぎにぎカード」を作成し、トレーニングの結果を記入→体育専科が検印をする。

子どもたちにはできるだけその日のうちに検印し返却しているため、日にちを開けずにトレーニングができた、友だちをさそいあつてのトレーニングや雨の日の軽い運動になったりなど好評であった。

2 体育専科の指導(各種目)の動画撮影

(市教委指導主事とも協力し、中津市全教職員が閲覧できる「指導の動画」を作成した。中津市では立ち幅跳びが課題だが、各小学校によっては他の種目に課題がある場合もあるため、体力調査全種目の動画を撮影し、閲覧できるようにした。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①訪問校で行う種目に関する資料の作成を行い、専科教員不在の時でも自信をもって授業が行えるようにサポートを行った。
- ②種目を行うにあたっての場や用具の工夫、安全面に対する意識づけ、補助方法、効率的な評価方法を助言した。特に若手教員は、巷に配信されている動画をうのみにして、安全性を欠いた場の設定を行っている現状があった。(走り高跳びでエバーマットを使用しない、跳び箱での指導者の立ち位置や着地場所の安全性の欠如など)

Check：取組の成果

- ① 自信を持った指導→子どもの技能向上→運動好きの子が増える→日常的に運動に親しむ子が増えたという好循環を訪問校で感じることができた。(指導した種目を学級レクでもやってみたい)
- ② 訪問校教員が自信をもって授業に臨むことで、子どもたちの「伸び」を実感できるようになってきた。また、学級経営にも活気がでてきて、規律ある行動ができるようになってきた。

Action：今後の課題

- ① 「運動が好き」な子どもが増えてきたので、このことを体力アップに生かす具体的な手立てを講じること。
- ② 自分の実践をより多くの教職員に発信し、閲覧してもらうことで、体育授業に対する意識を変えていく。(得意な教員がするのではなく、だれにでもできる体育授業)

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

学校生活にメリハリと自律の心が養われていくと考える。

