

# 外遊びや運動を楽しみ、進んで みがき合う真玉っ子の育成

大分県豊後高田市立真玉小学校

全校児童数	110名(男子63名 女子47名)		
全クラス数	6	教職員数	18名
体育専科教員訪問学校数			3校
訪問校	臼野小学校、三浦小学校、香々地小学校		
体育専科教員名		田中裕汰	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

昨年度の取り組みや新型コロナウイルスが落ち着いたことから、外遊びをする児童が少しずつ増えた。だが安全面ではひやりな場面も見られるなど課題が見られた。そこで昨年度に引き続き、今年度は安全面にも注意し児童が安心して外遊びや運動を楽しめるように遊び方の工夫や遊び場の整備を行うこと。また体育学習の改善を行い、進んで体を動かす機会を増やすこと目指したい。

### 2 取組の計画

- ① 外遊びや運動意欲を高める工夫
  - ・一校一実践「レッツ スポーツ！真玉っ子」
  - ・運動量の確保した授業
  - ・ICT機器の活用
- ② 安心して授業や運動ができるための環境整備
  - ・行事の見直し（運動会、マラソン大会）
  - ・熱中症対策（WBGT測定）

## Do：実践内容

### 1 外遊びや運動意欲を高める工夫

- (1)一校一実践「レッツ スポーツ！真玉っ子」
  - ① サーキットトレーニング（運動場）
  - ② マッスルタイム（各教室）
  - ③ マラソンタイム（運動場）
  - ④ ハッピータイム（体育館）（運動場）
- (2)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、予備運動の充実による種目に合わせた運動技能のスムーズな習得を目指す。また2人1組で行う準備体操を取り入れ、心と体をほぐして状態で本時につなげることを意識した。

### (3)ICT機器の活用

・ロイロノートを活用した、めあてと振り返り、また動画撮影を行い、思考をさらに深めるように意識して授業に取り組んだ。

### 2 安心して授業や運動ができるための取り組み

※マスクについては任意としている。

- (1) 行事の見直し
  - ・運動会→熱中症対策として入場行進を縮小した。
  - ・マラソン大会→安全面を考慮し、校内で実施した。
- (2) 熱中症対策
  - ・こまめな水分や塩分の補給（塩分チャージを活用）
  - ・WBGTを測定し、安全に配慮しながら授業や休み時間を過ごす。

## ●工夫したこと（&苦労した点）

### 1 外遊びや運動意欲を高める運動の工夫

- (1) 一校一実践「レッツ スポーツ！真玉っ子」  
金曜日の5時間目終了後に、様々なトレーニングを行うことで、他学年の刺激をもらいながら、楽しく運動することができた。
- (2)運動量の確保した授業  
2人1組の体操では身近な音楽を用いて、体だけでなく、心までほぐすことができ、グループ活動につなげることができた。
- (3)ICT機器の活用

自分のやっている姿を動画で撮影し、それを用いて振り返りに繋げることで充実感や達成感を味わうことができた。運動量の確保するために、振り返りを短時間で行える工夫をした。

### 2 安心して授業や運動ができるための取り組み

- ・日差しの強い夏期では児童の表情を見ながら、こまめに水分補給を行い授業することに苦労した。また行事の中でも安全面や熱中症対策として、行事を見直すことができた
- ・インフルエンザが流行した時期があり、体育館の換気、マスクの着用について注意して授業に取り組んだ。

## Check：取組の成果

- ①ICT機器を取り入れることによって、達成感をあげることができ、休み時間で遊び(なわとびなど)を行う児童が見られた。
- ② 新型コロナウイルスの緩和により、休み時間に児童が他学年と一緒に外遊びができるようになっていた。ただ遊びの流行により、安全面の部分でひやりな場面が見られた。

## Action：今後の課題

- ① ICTの効果的な使い方をさらに見極め実践していく。運動が苦手な子供でも体育は好きになってもらえるような授業作りを行う。
- ② 児童がさらに安心して外遊びができるように、遊び場の工夫やや道具の安全について常に確認を行う必要がある。

## ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

場の設定やICTの活用による、めあてと振り返りを充実させることによって、達成感を味わうことができ、運動への意欲が高まる。良い所や工夫している所を見つけ友達を褒めたり、励ましたりすることにつながる。



マッスルタイム (室内)



サーキットトレーニング (屋外)



マラソン大会 → 校内での実施 (安全面)



運動会 → 入場行進縮小



ハッピータイム → それぞれの色でレクリエーションを行う



体育授業の充実 (ICT の活用)



着衣泳の実施