

児童の体力向上と、運動の日常化・習慣化に向けた取り組みの徹底

大分県玖珠町立塚脇小学校

全校児童数	291名(男子152名 女子139名)		
全クラス数	14	教職員数	35名
体育専科教員訪問学校数			4校
訪問校	森中央小学校、北山田小学校 八幡小学校、古後小学校		
体育専科教員名		藤本 貴裕	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力調査結果等から

昨年度の新体力テストの結果は、全国平均達成率46.8%で、体力総合評価のD・E層は、26.0%であった。学年ごとに差異はあるが、全体的に見ると握力と立幅跳びとボール投げが全国平均より下がっている学年が多い。

◆日頃の様子から

児童アンケートにおいて「体育の授業や外遊びにがんばるなど、進んで体力づくりを行っている」の肯定的評価はおよそ90%だった。休み時間の様子を見てみると、外で運動する児童が多く、固定遊具遊びや鬼ごっこ、ボール遊びなど、いろいろな遊びをしている様子が見られる。しかし、一人ひとりの様子を見てみると、サッカー（ボールけり遊び）やドッジボールなど、年間通じて同じ運動遊びをしている児童が多いことが気になる。

2 取組の計画

- ① 子どもの実態把握
- ② 体育指導力向上
- ③ 子どもの体力向上
- ④ 健康の保持増進
- ⑤ 運動環境整備と安全管理

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1) 子どもの実態に応じた指導法の工夫と改善

- ① 学級の実態を学級担任と相談しながら、学級や一人ひとりの子どもの実態に合わせた授業を行った。
- ② 授業の流れを全校でそろえるとともに「めあて」を掲示し「やることがわかる授業」の充実を図った。

(2) 校内研修やTT授業の実施による指導力向上

- ① 「対話的な学びをどうすすめるか」を研究課題として、校内研修を行った。
- ② 授業の「流れ」や「課題」「動きのポイント」などを授業者とともに確認し、振り返りを行うことで授業の改善を図り、指導力向上につなげた。

2 年間を通した体力向上

(1) 全校一斉運動時間

- ① 持久力の向上をめざして「朝5分の持久走練習時間の設定」「中休みに全校で5分間走」を行った。
- ② やってみたいタイムを年間3回設定し、全校で体ほぐし運動や5分間走、大縄跳びを行った。

(2) 体力向上の取組

- ① 体育授業の体操の後に体力向上につながる「フィ

ジカルアップ（リズムジャンプ）」を毎時間行った。
③ 主運動に取り組む前に、主運動につながる補助運動を毎時間行った。

② 「持久走」と「なわとび」の取り組みでは、個人カードを配布し、意欲の喚起を図った。

3 体育環境の整備

(1) 運動場、体育館の整備

- ① 「おやじの会」やPTAとの連携で、運動場の草刈りを行い、安全で快適な環境を整えた。
- ② サッカーコートとドッジボールコートのラインを引き、子どもがケガをせず遊びやすい環境を整えた。

(2) 安全点検

- ① 学期の始めに体育施設や遊具の安全点検を含めた全体的な安全点検を行うとともに、毎月初めに安全点検を目視で行った。

4 生活習慣の確立と健康増進の取組

(1) 生活習慣の確立とチェック週間

- ① 保護者に対し、年間を通じて「メディア(TV、ゲーム等)」「睡眠時刻」「運動」について、それぞれのめあてを決めてもらい、毎学期、実態調査を行った。

●工夫したこと(&苦労した点)

(工夫) 初めての体育専科教員だったが、各学年の単元をそろえているので、前学年までの習得技能を確認しながら指導を行った。児童の意欲を高めるために、「もう少ししたいな」と思うぐらいの時間で次の活動に移ることを心がけた。

(苦労) 考えを交流させたり、交流させたりする時間を確保すること。体育で学習したことを休み時間等に取り組ませること(もっとやってみたいと思わせること)。

Check：取組の成果

「できた」が明確なことに児童は達成感を得られ、そのためのポイントを指導者が共有し、子ども達に伝え、いろいろな視点で指導することが大切だと感じた。

Action：今後の課題

児童が休み時間や家庭等で、もっと体を動かしてみたいと思わせること(運動好きを増やす)。そのために、もっと子ども一人ひとりの実態に合わせた、指導ができるようになり、子ども達の「できた」を増やしたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

児童一人ひとりが自分の目標に向かって取り組むことで、一体感が育まれたり、達成感を共有したりすることができること。

○休み時間の子どもの様子



平均台



ドッジボール



長縄練習

○子どものふり返りをICT化

名前	日付		クラス		合計
	11/19(火)	11/20(水)	11/19(火)	11/20(水)	
1	8	1	8	16	24
2	8	1	8	16	16
3	12	1	8	20	24
4					141
5					87
6	10	1	8	18	101
7					90
8	7	1	8	15	156
9	4	1	8	12	125
10	8	1	8	16	159
11	7	1	8	15	157
12	7	1	8	15	107
13	7	1	8	15	140
14	7	1	8	15	185
15	7	1	8	15	131
16	8	1	8	16	129
17					116
18					87
19	5	1	8	13	188

マラソン大会に向けてのふり返り (低学年 ver.)

名前	日付		クラス		合計
	11/20(水)	11/21(木)	11/20(水)	11/21(木)	
1					8
2	2	6	い	たい	12
3	6	6	い	たい	11
4	6	5	い	たい	14
5					12
6	7	7	い	たい	11
7	6	6	い	たい	5
8	5	6	い	たい	5
9					10
10					15
11	5	5	い	たい	5
12	7	8	い	たい	5
13					

マラソン大会に向けてのふり返り (中・高学年 ver.)

マット運動 学習カード

月/日	自分のめあて	取り組んだ技	できたかどうか	ふりかえり
10/17	前転と後転をスムーズに回る。	前転 後転	○ ○	前転と後転をスムーズに回ることができたので、うれしかった。
10/22	開きやく後転のとき、足をまげない。	前転 後転 開きやく後転	○ ○ ○	開きやく後転のとき、足をまげていたので、次は、まげないように着地したいです。
10/24	開きやく前転のとき、足をまげない。	前転 後転 開きやく前転 開きやく後転	○ ○ ○ ○	開きやく前転のとき、足をまげて着地したので、次は、まげないように着地したいです。
10/29		頭とう立	○	頭とう立をするときに、手が動いているので、次は、動かさないようにしたいです。

マット運動の学習カード

○体育の取り組みに合わせた環境整備



昨年度作成した縄跳びジャンプ台

○家庭との連携

11・12月 基本的な生活習慣を身につけよう！
期間：11月29日(金)～12月5日(木)の7日間
対象：12月6日(金)～12月(木)

〇「わたしの家のメディアのやくやく」をきちんと守っているかチェックしましょう。
〇学校がある日もない日も、同じ時間に起きたり、寝たりしましょう。
〇自分で決めたがんばる運動に取り組ましよう。

日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
起床時間							
就寝時間							
運動時間							

提出しめきり 12月12日(木)

生活習慣チェックシート (表)

からだのやわらかさアップのストレッチ運動

にぎる力アップのグーパー運動

その他の やってみよう運動

①おしり歩き
おしりをつけて座って足を前に出したままひざを曲げずに前に進んでみよう。
かんたんに進めたら、足を上げておしりだけで進んでみよう。

②足の指じゃんけん
足の指でグニ : 指をキック
手ヨキキ : グーから親指だけ上げ
ハニ : 全部の指をひらく
ゆっく : ムーツの指を動かそう

生活習慣チェックシート (裏)