

運動の楽しさを味わいながら、「わかった・できた」を

実感し、進んで運動に取り組む児童の育成

## 大分市立大道小学校

全校児童数	702名(男子 347名 女子 355名)		
全クラス数	29	教職員数	48名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立春日町小学校		
体育専科教員名		長田 天馬	

### 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】

- ・全国平均を超えた割合は 29.17%で大分市の平均を下回っている。
- ・20m シャトルランと 50m走の達成率が低く、全身持久力とスピードが課題となっている。

##### ◆【生活状況や学校の特徴的な様子から】

- ・「運動やスポーツをすることが好き」と答える児童は、全校で 84.2% (男子は 87.9%、女子は 81.1%) であった。
- ・運動習慣の二極化が見られ、特に運動することが苦手と感じている児童の運動経験が乏しい。

#### 2 取組の計画

- ① 自分の実態を理解して具体的な目標をもち、進んで運動に取り組む児童の育成
- ② 自分の実態を理解し、改善する方法を考えたり伝え合ったりして活動する児童の育成
- ③ 得意なことを伸ばし、苦手なことにも粘り強く挑戦しようとする児童の育成
- ④ 体育授業や体育的行事における環境の整備

### Do：実践内容

#### 1 授業改善

体育保健部を中心に授業の進め方や場の設定、用具やルールの工夫を共有する。

- ① 毎月開催される 3 部会において授業実践を交流し、授業改善に向けた意見を交流した。
- ② 校内研修において、体育研修を行い、体育専科が取り組んでいる授業づくりのコツや考え方を還流した。
- ③ タブレット端末を活用した授業実践に取り組んだ。

#### 2 家庭との連携

体育通信を毎月発行し、運動の啓発と家庭と連携した取組を実施する。

- ① 拠点校、訪問校ともに、学校の実態に応じた通信を発行し、運動や学校での授業の様子をお知らせした。
- ② 毎月、「チャレンジ運動目標」(〇〇名人)を設定し、各家庭で取り組める運動を提案した。

#### 3 運動の日常化

体育委員が中心となり、年間 4 回の体育集会を実施、また、休み時間に「チャレンジタイム」を実施した。

- ① 体育集会では、3 分間長なわ「八の字とび」をクラスごとに実施した。

- ② 昼休みに、「チャレンジタイム:3 分間筋トレ」と題し、音楽に合わせて簡単なトレーニングを全校一斉で行った。
- ③ 昼休みに、「チャレンジタイム:反復横跳び」と題し、自分の反復横跳びの記録更新を目指す時間を設定した。

#### ●工夫したこと(&苦勞した点)

##### ①授業改善

- ・3 部会を中心に、定期的に授業改善について話し合う場を設定した。

##### ② 家庭との連携

- ・家庭連絡システム「すぐーる」のアンケート機能を活用し、通信で紹介したチャレンジ運動目標の実施状況や取組の感想を尋ねた。

##### ③ 運動の日常化

- ・「チャレンジタイム」を昼休みに実施し、運動の日常化を図った。
- ・体育集会は朝の活動時に行った。長縄を行い、クラスでの取り組みの充実を図った。

### Check：取組の成果

- ① 3 部会を中心に、定期的に授業改善について話し合う場を設定した。ことで、個に応じたためあてのもたせ方、タブレット端末や学習カードを活用した話し合い活動のもたせ方、短時間でも行える効果的な振り返りの方法などについて情報共有する中で、授業改善につながったという声が聞かれた。
- ② チャレンジタイムには多くの児童が積極的に取り組んだ。
- ③ 保護者アンケートでは家庭で意欲的に取り組む様子、肯定的な意見が多く聞かれた。

### Action：今後の課題

体力調査の結果は30%弱であるため、今後も授業改善、運動の日常化を図りながら、様々な取組を実施・継続していき、基礎的体力の向上を図る必要がある。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・集団の中で決まりやルールを守った行動を心掛けた態度の育成
- ・教職員の授業改善
- ・学校と家庭と連携した取組の実施

# 授業改善

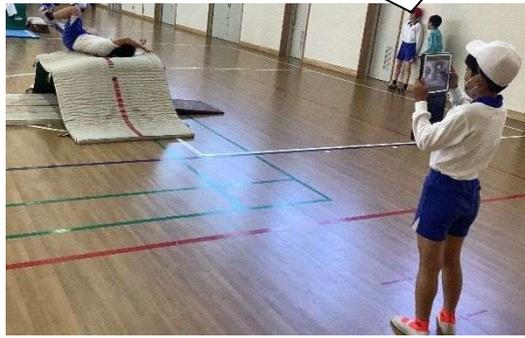
タブレット端末を活用した「見合い教えあい活動」

【ゴールの姿】パスをつないでシュートし、チームでたくさん得点することができる。

フットボールの学習を終えて、どんな方がついに達成しますか？自分の成長を振り返って書きましょう。

パスをつないでシュートするために必要なことは何か？【1学期自分の振り返り】

パスをつないでシュートするために必要なことは何か？【6学期自分の振り返り】



スマイルステップに基づいた場づくり

【ゴールの姿】作戦を立て、みんなで協力してティーボールをしよう。

ティーボールの学習を終えて、どんな方がついに達成しますか？自分の成長を振り返って書きましょう。

作戦を立て、みんなで協力してティーボールをしよう。



作戦を基にした話し合い活動の充実

学習支援ソフトを活用した学習カード

# 家庭との連携

チャレンジ運動目標「〇〇名人になろう」の設定

アンケートの結果や家庭での具体的な取り組みの還元

運動の啓発を呼びかける記事

2025年度 11月29日 No.6 大道 小学体育専科 長田 天馬

**大道 アクティブ・スポーツ 通信**

「毎日合計60分以上」が世界的なスタンダードです！

心身の健康やかな成長のためには、元気を体にかけることが必要です。

子どもにとって、「体を動かす遊び(心身の運動)」です。体を動かして友達とたくさん遊べば、体力・運動能力はもちろんです。社会性や積極性も身につきます。

ところで、子どもの身体活動に関するガイドラインは、その時の社会環境とともに変化してきました。すなわち、教育現場での身体活動が「推奨」から「必須」へと変わってきています。

これは、世界保健機関(WHO)や多くの国に「子供の身体活動ガイドライン」として「毎日1時間以上(最低限の身体活動)」が推奨されています。

「この「毎日合計60分以上」を確保することが、子どもたちの健康やかな成長の力となるように。」(公益財団法人日本体育協会「アクティブ・チャイルド・プログラム」より)

～4・5年生の体育学習の様子～

4・5年生と一緒に「陸上の運動として高跳び」、陸上運動として「走り高跳び」をそれぞれ行いました。そのほか「ボールゲーム」も楽しめ、両方を体験することができました。

ボールゲーム、跳び箱、投擲、射撃を交代しながら練習します。「5秒間走」は足踏み切が「ゴム紐」を持つ一方の足を踏むというポイントに着目して練習し、多くの子が上手に跳び越えることが出来るようになりました。1人1台のタブレット端末を活用し、撮影した動画を再生して考えたことを積極的に伝え合う「見合い教えあい」も行うことが出来るようになりました。

iPadアプリ「プロノートの」のカードに時間割表を貼り付け、自分の姿を撮影しながら、多くの子が上述を実践しています。

12月のチャレンジ運動目標 「外あそび名人になろう」

12月のチャレンジ目標は「外あそび名人になろう」です。毎日5分間に1回は外あそびが出来る人です。

外あそびは体力向上の基本だけでなく、日光を適度に浴びることが、食物からのカルシウム吸収を促し、骨格を健康に維持するために役立つビタミンDの生成につながります。また、10分間の運動で記憶力や認知能力がアップするとも言われていますので、しっかりと遊ぶことで、勉強にも良い効果が期待できます。

少しでも寒くなりますが、外で元気いっぱい遊ぶにはとてもいい季節になりました。休み時間にはできるだけたくさん遊んで、多くの子どもたちが外あそび名人になってほしいです。

～体力向上の取組アンケートに関するご協力のお願い～

11月のチャレンジ運動目標は「投げ名人になろう」でした。

トレーニング① 投げたいそう  
トレーニング② 紙鉄砲

上記のトレーニングの実施状況や家庭での体力向上の取組などについて、すく〜で簡単なアンケートを実施します。回答の締め切りを12月12日(金)としています。ぜひご協力よろしくお願いします。

2025年度 11月29日 No.6 大道 小学体育専科 長田 天馬

**大道 アクティブ・スポーツ 通信**

体力向上の取組アンケートの結果について

6月の目標「外あそび名人になろう」について、ご家庭で取り組んでいただきありがとうございました。

「すく〜」のアンケートにもたくさんのご協力いただきました。アンケートの結果を基に、ご家庭での取り組みについてご報告させていただきます。

Q1. グーパー運動やお家の人の肩もみ等、ご家庭で体力強化のトレーニングに取り組まれましたか

未回答 31% A. はい (1回以上) 39% B. いいえ 30%

Q2. 「体力向上の取組について、体力強化のトレーニング以外で取り組んだ活動や、あきりよく名人へ取り組んだ感想やご意見」を基に、137名の方より回答いただきました。その中で、あきりよく名人への取り組みについて、たくさんのご意見をいただきました。その中でいくつかご紹介させていただきます(一部抜粋しています)。お忙しい中本報にありがとうございました。今後も次年度の子の体力アップに向けて、ご協力をお願いします。

「グーパー運動やお家の人の肩もみ等、ご家庭で体力強化のトレーニングに取り組まれましたか」というアンケートの結果、39%の方が「はい(1回以上)」と回答されました。また、30%の方が「いいえ」と回答されました。ご家庭での取り組みについてご報告させていただきます。

「あきりよく名人へ取り組んだ感想やご意見」を基に、137名の方より回答いただきました。その中で、あきりよく名人への取り組みについて、たくさんのご意見をいただきました。その中でいくつかご紹介させていただきます(一部抜粋しています)。

「グーパー運動やお家の人の肩もみ等、ご家庭で体力強化のトレーニングに取り組まれましたか」というアンケートの結果、39%の方が「はい(1回以上)」と回答されました。また、30%の方が「いいえ」と回答されました。ご家庭での取り組みについてご報告させていただきます。

「あきりよく名人へ取り組んだ感想やご意見」を基に、137名の方より回答いただきました。その中で、あきりよく名人への取り組みについて、たくさんのご意見をいただきました。その中でいくつかご紹介させていただきます(一部抜粋しています)。

# 運動の日常化

クラスごとの長縄「八の字とび」

音楽に合わせて筋力トレーニング



体育集会



チャレンジタイム

年間4回の記録測定

昼休みの体育委員が主導となり実施