

体力向上に努め、すすんで運動をしようとする子どもの育成

大分県竹田市立竹田小学校

全校児童数	147名(男子79名 女子68名)		
全クラス数	7	教職員数	21名
体育専科教員訪問学校数			9校
訪問校	豊岡小・南部小・祖峰小・城原小・荻小・白丹小 久住小・都野小・直入小		
体育専科教員名		麻生 秀作	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◇昨年度の体力調査から、「走・跳の運動」「上体起こし」に課題がある。
- ◇体幹が弱く姿勢の保持が難しい。
- ◇基礎的な運動技能や運動感覚が十分身につけていない。
- ◇運動経験に偏りがあり、これまで多様な運動に親しんでいない。

2 取組の計画

- ① 週2回火・金曜日に「元気タイム」を行い、基礎体力の向上を図る。
- ② 体育授業では、基礎的な運動技能や感覚づくり、運動への意欲を高める活動を行う。
- ③ 学期ごとに児童を対象にアンケートを実施し、運動習慣や運動に対する意識調査を行い、取り組みの検証を行う。

Do：実践内容

1 全校で活動する「元気タイム」の実施

(1) 前期「朝の時間」 後期「集会時間」

- ① 曲に合わせた体の動かし方(跳・体幹を意識した活動)を取り入れて実施した。
- ② 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動を中心に取り組んだ。
- ③ 低学年と高学年にコースを分けて、持久力を高める運動として、5分間走に取り組んだ。

2 体育授業の充実

(1) 授業開始時の補助運動

- ① 単元ごとに、主運動につながる補助運動を取り入れることで、基礎技能の定着と感覚づくり、運動量の確保を目指した。

(2) GTの積極的な活用

- ① 持久走指導に、GTによる指導を依頼し、フォームづくりやアップの仕方などを子どもたちに指導していただいた。
- ② タグラグビーの指導に、ラグビー協会からGTをお招きし、パス・キャッチ、タグ取りの基礎的な技能から、ゲームまで系統的に指導していただいた。

(3) 学習カード・ICT機器の活用

- ① 持久走の記録やなわとびカード等を活用し、記録を積み重ねて伸びを実感できるようにした。タブレットを活用し動画に残すことで、めあて・振り返りが効率的にできるようになった。

3 学習カード・ICT機器の活用

3 授業でのめあてや振り返り

- ① 単元ごとに学習カード・ICT機器を活用し、めあてや振り返りに活用し、子どもたちの思考や学習の流れなど意欲付けにつなげた。
- ② 「リレー」「フットホッケー」「タグラグビー」「バスケットボール」「キャッチバレーボール」「なわとび」では、学習カードをもとに、めあて・作戦を立て次時の活動への意欲を持たせたさせることができた。
- ③ 授業でのめあて・振り返りは、ロイロノートを活用した。マット運動の単元では、自分の体の動かし方を、動画で撮影しポイントを意識させた。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 週2回、前期後期で時間帯を変え「元気タイム」を実施した。持久走では、低学年コースと高学年コースに分かれ5分間走を実施し、子どもたちはめあてをもって取り組むことができた。
- ② ICT機器の活用は、ロイロノートを積極的に活用し、めあてや振り返りの場面で有効だった。より効果的な活用を模索したい。

Check：取組の成果

- ① 体育授業の中で、補助運動を位置づけたことで、主運動につながる運動を継続して取り組み、基礎技能・感覚づくりに努めた。
- ② 学習カードやタブレットを活用し、めあての明確化や記録を積み重ね残す事で、次の運動への意欲や振り返りにつなげることができた。
- ② タブレット端末を授業において活用し、自分の体の動かし方を見たり、振り返ったりして効果的に活用することができた。

Action：今後の課題

- ① 運動経験の偏りや運動技能の二極化を補う体育授業における補助運動やサーキット運動のあり方及び体育的活動の在り方
- ② 体育授業における効果的なタブレット端末やICT機器の活用方法

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動好きな子どもが増えることと外遊びをする子どもが増えること。
- 友だちと関わり運動する楽しさを感じることで、学級集団づくりのベースになる。

GT の積極的な活用 持久走指導の様子



持久走指導では、GTをお招きし、フォームづくりやストレッチの方法を丁寧に指導して頂き、子どもたちの持久走に対する意欲を高めることができた。持久走大会当日は、陸上競技場でGTに先導や伴走に協力して頂き、子どもたちの頑張りを一緒に認めて頂いた。

体育担当者研修会5年生 器械運動「マット運動」



タブレット端末を活用し、自分の技をみて課題を見つかったり、めあての振り返りを行ったりして、効果的に活用した。ペアで撮影し合ったり、技の見合いをしたりする際にも動画を活用した。



前転の技のポイントを動画で確かめ、学習カードを活用し、ポイントに沿っためあての確認と振り返りを実施しながら、運動技能の向上につなげることができた。

タブレット端末の活用



ロイロノートを活用し、めあてと振り返りを行った。また、自分や友だちの体の動かし方を動画で見て課題や技能の伸びを実感できた。

元気タイム



元気タイムでは、たてわり班対抗、5分間インターバルリレーに取り組んだ。毎回記録を残し得点化することで子どもたちの意欲が持続した。