



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	281名(男子138名 女子143名)		
全クラス数	14	教職員数	36名
体育専科教員訪問学校数			5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、小田小学校		
体育専科教員名		石井 幸美	

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44.7%（前年比-2.1）（実施96項目中43項目達成）であった。体力総合評価のD・E層は、19.7%（-6.3）であった。全体的に見ると握力、立幅跳び、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89.1%（前年比-0.2）だった。休み時間の様子を見てみても、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、なわとびなど、いろいろな遊びをしている様子が見られる。ただ、休み時間に遊ぶ児童は高学年になるにつれて人数が減り、遊ぶ児童と室内で過ごす児童は二極化傾向である。

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 塚脇スタンダード：①子どもの学びの連続性（揃える）②学習状況の見取り（対応する）③教科の見方・考え方（深める）④深い学び（アウトプット）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「マラソン練習期間での朝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 やってみようタイムを年間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。
- ② 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。
- ③ 「持久走」では個人カード、「なわとび」では個人記録入力シートを配布し、個人や縦割り班での記録を集約したものを見える化し、意欲喚起を図った。

3 体育環境の整備

(1) 運動場、体育館の整備

- ① 「いちょうの会」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 学期の始まり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（&苦勞したこと）

（工夫）2回目の体育専科教員だったが、1回目の時よりも学級担任との連携を図ることができた。全学年で体育の評価シートを活用することができた。

（苦勞）①授業規律の徹底（忘れ物、チャイムスタートなど）②日常的な運動時間の確保が児童によって二極化傾向にあるため、児童一人ひとりの日常的な運動時間の確保に向けた効果的な取り組みを模索する。

Check：取組の成果

- ・「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」の肯定的評価が89.1%であった。
- ・教育課程を計画的に進めることができた。

Action：今後の課題

- ・授業規律の徹底、学級担任や家庭との連携
- ・学級担任の授業力向上に向けたサポート
- ・運動習慣二極化に対応した「新たな遊びの場」の提供
- ・体育的行事や活動の充実

◎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。

