

安全に気をつけ 運動を楽しむ 子どもを育てる

大分県中津市立大幡小学校

全校児童数	691人(男子352人 女子339人)		
全クラス数	23	教職員数	36人
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	中津市立三保小学校 中津市立鶴居小学校		
体育専科教員名		中小路 準	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ・体力調査の反復横跳び、50m走は、男女全学年とも全国平均に達していない。上体起こし、20mシャトルラン、立ちばとびも9割以上が全国平均に達していない。
- ・全校児童数691人に対して、運動場は狭く、休み時間に外で遊べる広さは十分ではない。同様に、体育館も狭い。体育の授業は、50人～120人強の合同体育となるため、体育館での体育は狭く、道具も一人ひとりに行き届かないことが多いため、十分な運動量を確保するためには授業内容の工夫が必要である。

2 取組の計画

- ① 全学年TT指導
- ② 授業始まり10分程度の体づくり運動(体操・もとなる動き等)の実施
- ③ 体育および生活習慣に関するアンケート
- ④ 体力テスト実施にあたってのポイント・工夫の周知
- ⑤ 自己記録の伸びが感じられる活用シートの準備
- ⑥ 校内環境整備(用具の補充・修理、練習用具の設置)
- ⑦ マット、跳び箱、持久走、なわとびと4回の特設期間の設定
- ⑧ 栄養教諭や養護教諭、PTAとの連携による「早寝早起き、朝ごはん」の徹底
- ⑨ 学習カードや掲示資料などの有効活用、他校への情報提供

Do：実践内容

- ① TT指導の利点を生かし、全体指導と個別指導での役割分担を明確にし、授業を行った。
- ② アンケートの結果から、外遊びをする児童が増えるように週1回以上の外遊びを励行するとともに、昼休みにサッカーを禁止し、多くの児童が運動場で遊べるようにルールを変えた。
- ③ 体力調査のポイント・工夫を周知するとともに、調査の前に練習を行った。また、各学年の目標の数値が入り、6年間継続して記入できる個人カードを作成し、体力調査への意欲化を図った。
- ④ 用具の補充・修理、整頓を行い、どこにどんな道具があるか明確にした。
- ⑤ マット、跳び箱、持久走、なわとびと4回の特設期間を設定し、十分な指導時間・運動時間を確保した。
- ⑥ 教職員の指示を端的にし、できるだけ視覚(教職員や子どもの手本等)で分かるように説明した。
- ⑦ 本校の弱点である走力、俊敏性、体を支持する力を高

めるため、体づくり運動(体操・もとなる動き等)を授業の始まりに10分程度行った。

●工夫したこと(&苦労したこと)

- ① 毎回の授業を單元ごとにパターン化し、教職員の短い指示を心がけることで、児童自らが進んで活動し、より多くの運動量を確保できた。
- ② 主運動に入る前の準備運動では、その運動がどのような運動につながっていくのかを意識して取り組ませた。また、その日の授業内容に合わせて運動内容を少しずつ変化させた。
- ③ 用具の配置や児童の活動の流れを考えて授業の準備をし、たくさんの児童に狭い空間の中でも十分な運動量が確保できるように努めた。

Check：取組の成果

- ① 体づくり運動を実施したことで、本校の弱点である走力、俊敏性、体を支持する力を高める運動ができた。
- ② 單元によって、主運動につながる体づくり運動を取り入れて行うことにより、主運動の技能の向上を図ることができた。
- ③ 児童の活動の流れを考えた場の工夫をして授業を行うことで、狭い空間の中でも効率よく運動を行うことができた。
- ④ 体力調査の測定方法やポイントを確認して測定したことにより、正確な測定ができ、調査結果の向上にもつながった。
- ⑤ 週1回以上の外遊びを励行することで、毎日たくさんの児童が運動場いっぱい外遊びする姿が見られた。

Action：今後の課題

- ① 体育専科がT2として指導する授業の回数を増やし、体育授業スキルのボトムアップをめざす必要がある。
- ② 来年度は、マット運動、跳び箱運動、なわとび等、それぞれの学年でどんな技を身に付けるべきか、また、そのためにどんな指導が必要か等、体育部教職員で研修する機会を作っていきたい。
- ③ 家庭との連携(「早寝早起き朝ごはん」など)

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・児童の運動量の増加(授業、休み時間)
- ・1～6年までの系統的指導
- ・体育の指導力向上

体育の授業での様子



昼休みの様子



体力調査のポイント・工夫

体力テスト実施のポイント・工夫

～より正しい測定のために～

中津市体育専科教員作成

検査項目	ポイント・工夫	計測器具
握力	<ul style="list-style-type: none"> 右左の順に2回ずつ行い、よい方の記録を平均する。 いつでも自己測定できるように握力コーナーを設置する。 	握力計6つ (体育関係備品類)
上体起こし	<ul style="list-style-type: none"> 胸の前で組んだ両ひじが両太ももに3.0秒間で何回つくか。 1回ずつ、音中が着けばOK区(頭が着くと危険)。 	
長座体前屈	<ul style="list-style-type: none"> 事前にストレッチを行う。 壁に背中、尻、肩をピッタとつける。 息を吐きながら行う。 2回行って、よい方の記録をとる。 	計測器具2つ (体育関係備品類)
反復横跳び	<ul style="list-style-type: none"> 右→中央→左の順で線を越すか、ふむまでくりかえす。 2.0秒間を2回行って、よい方の記録をとる。 同一の被測定者に対して続けて行わない。 中央のラインをカウントし忘れる子があるので注意する。 	
シャトルラン	<ul style="list-style-type: none"> 線を越えるか、触れば折り返すことができる。 2回連続で音について行けなかった時に検査終了。 余分な力を使わないように、電子音にあわせて走る。 1日で全項目を行う場合は、テスト項目の最後に実施する。 	Mollen 製デジタルイマー (大型) (放送室隣の部屋)
50m走	<ul style="list-style-type: none"> 徐々に目線を上げるようにし、腕を前後にすばやく振る。 スタートは子どもの動きにあわせてストップウォッチを押す(走力のテストであり、反応速度のテストではない)。 テスト前に10mダッシュを行う。 	ストップウォッチ (体育関係備品類)
立ち幅とび	<ul style="list-style-type: none"> 両足を軽く開いて、腕を大きく振り、ひざを曲げて踏みきる。 着地はしゃがむ動作で行う。 2回跳び、よい方の記録をとる。 昨年度の県平均(より少し上)をテープで貼り、意欲喚起する。 	メジャー (体育関係備品類)
ボール投げ	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ下手投げをしないようにし、円内でステップして投げる。 適切な投射角度で行わせるために、移動ネットを前方5mくらいに設置する。 投げるコツをつかむために、練習用の器具(筒とロープ)を設置する。(体育館2階手すりに2.0力所) 体の向きは横一前であり、体のひねりと肘のしなりを利用して投げる。 昨年度の県平均(より少し上)を旗(コーン)で示す。 	ソフトボール1号球 12球 (体育関係備品類) ・・・増やす予定

主運動の前の「体づくり運動」

大幡小準備運動 展開例Ⅵ (高学年・屋外)

<集合・健康観察・あいさつ>	
運動メニュー	◇準備体操
	○膝屈伸 ○伸脚(浅・深) ○手首・足首回し
	ストレッチ
	○アキレス腱延ばし・腕
	○体側屈 ○体前後屈 ○腕回し
	◇感覚づくり運動
	○回転跳び(1・2・3で1回転)
	○かえる倒立
	○かえるの足うち
	○スキップ(20M往)→ダッシュ(20M復)
ユ	○サイドステップ(20M往復)
	○クロスステップ(20M往復)
	○バック走(20M往)→全力走(20M復)
	○うさぎ跳び(10M)→くも歩き(10M)
	(腕支持感覚)
	○キャッチボール(ペアで10M・15M)
	(投感覚)
	○ふとん干し(とび上がりから)
	(逆感覚)
	(バランス感覚)
○前回り下り(とび上がり・逆上がりから)	
主 運 動	