

# 運動好き・外遊び好きな 桂陽っ子の育成

## 大分県豊後高田市立桂陽小学校

全校児童数	250名(男子139名 女子111名)		
全クラス数	11	教職員数	26名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	高田小・河内小・田染小・戴星学園・呉崎小・ 草地小・真玉小・臼野小・三浦小・香々地小		
体育専科教員名			1

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### ◆柔軟性と投力

本校児童は、体育の授業に積極的に取組み、休み時間も進んで外遊びをする児童が多い。登校も約9割の児童が徒歩で登校している。外遊びでは、サッカーや鬼ごっこ・遊具遊びが中心で、昨年度の体力運動能力調査では柔軟性と投力がやや弱い傾向があった。

#### 2 取組の計画

##### ① 体幹を鍛える取組

体育学習の授業開始10分間、体幹を鍛える運動を年間通じて取組む。

##### ② 一校一実践の充実

一校一実践の取組「桂陽のびのびタイム」で休み時間も遊べるような運動を計画的に行う。

##### ③ 訪問指導の充実

市内全小学校に定期的に訪問指導を行い、児童の運動意欲向上と体力向上を図る。

### Do：実践内容

#### 1 体幹を鍛える取組

- (1) 体育学習の授業開始10分間、単元に連動した体幹を鍛える運動を行う。
- (2) 柔軟性を高めるために準備運動の中に柔軟運動を取り入れたり、ブリッジ運動を取り入れたりする。

#### 2 一校一実践の充実

- (1) 昼の帯時間(15分間)に低学年・中学年・高学年で週1回、運動場や体育館で体を動かす。
- (2) 取組内容については、2か月で内容を変えて児童の取組意欲を継続させ、日常の外遊びで遊べるような内容で取組む。
- (3) 遊びながら投力を高めるために、「ジャイロ投げ」「ロケット投げ」「紙飛行機投げ」等、学年に応じて取組む。

#### 3 訪問指導の充実

- (1) 市内10校を1ヵ月交替で訪問指導を行う。
- (2) 児童には「体育は楽しい」と思えるように順序立て(恐怖心をなくすやり方等)授業を進め、担任の先生方には準備物や教具の配置、授業の流し方等を一緒に授業を進めながら伝える。

### ●工夫したこと(&苦労した点)

- (1) 柔軟性を高める取組みでブリッジ運動を行ったが、後半からは「誰が一番長くできるか(最長2分)」で競い合わせることで、すぐに諦めていた児童もより長くブリッジをするようになり、全学年ほぼ全員出来るようになった。
- (2) ジャイロ投げは昨年、体育共通サイトで得た情報でペットボトルを利用して作成した。昨年は500mlが児童の手にあって取組んだが、1.5Lの方が飛距離も出て児童がより意欲的に取組むため、今年度は1.5Lで作成した。
- (3) 紙飛行機投げは、児童が自ら作るようにした。家庭で広告紙を使って保護者と一緒に作った。はじめはほぼ同じ型の飛行機だったが、徐々にいろんな型を作るようになって楽しく遊びながら運動ができた。
- (4) 訪問校に手作りのジャンピングボードやジャイロ投げの筒を作成した。

### Check：取組の成果

- ① 柔軟性を高める取組みやジャイロ投げ等の投げる遊びを行ったことで、本年度の体力運動能力調査では、長座体前屈とソフトボール投げの数値が全国平均を全学年で上回ることができた。
- ② 紙飛行機を保護者と一緒に作ることで、児童は作り方を覚えることができ、親子の会話やコミュニケーションにもつながった。

### Action：今後の課題

昨年度、体力運動能力調査で全国平均を下回った長座体前屈とソフトボール投げは平均値を上回ることができたが、本年度、握力と上体起こし(筋力)が平均値を下回った。昨年度の反省で一つのことに特化して取組んだことで偏りが出た。課題となった項目を含め、日常から総合的・計画的に取組むことが大切であった。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

日常生活で、「元氣なあいさつ」「規律を守る」「集中して取組む」「病気に強い体づくり」等、多くのことに体力向上が大きく影響していると思われる。「体力=楽しい学校生活」が実感できた1年だった。

### 体力運動能力調査の結果（全国比差）と男女別判定割合

	握力		上体		長座		反復		シャトル		50m		立幅		ボール	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1年	-0.2	-0.2	0.4	-0.7	4.8	1.1	8.1	7.3	6.2	5.7	0.4	0.6	11.4	8.4	1.8	2.3
2年	0.2	0.8	0.5	-2.2	4.4	2.4	6.7	5.1	11.8	8.5	0.8	0.9	14.9	7.8	0.6	1.4
3年	-0.9	-0.4	0.4	2.3	5.1	5.5	4.8	5.3	12.5	10.2	0.6	0.7	11.8	16.1	2.4	2.1
4年	-0.1	-0.3	2.2	2.6	3.5	3.9	8.5	9.1	15.6	9.6	1.1	1.0	15.5	18.2	3.9	0.3
5年	-0.5	0.5	-0.5	0	5.1	5.1	2.6	6.6	8.7	4.9	0.5	0.7	10.4	15.5	2.7	2.4
6年	0.4	0.9	4.1	2.5	4.5	3.3	4.6	4.4	12.7	13.8	0.9	0.8	4.0	9.5	4.9	3.9
	A		B		C		D		E		96項目中 86項目					
男子	42%		38%		15%		4%		1%							
女子	49%		37%		13%		1%		0%							

### 他校指導計画（週2日訪問）

4月	三浦小	9月	高田小	1月	真玉小
5月	河内小	10月	香々地小	2月	戴星学園
6月	呉崎小	11月	草地小	3月	三浦小
7月	田染小	12月	白野小		



「桂のびのびタイム」



「体育専科公開授業」



「全校レク」



「他校指導」