

# 健康でたくましい体の育成

～体を鍛えたくましい子の育成～

## 大分県宇佐市立豊川小学校

全校児童数	301名(男子152名 女子149名)		
全クラス数	13	教職員数	25名
体育専科教員訪問学校数			7校
訪問校	安心院小・院内北部小・駅館小・宇佐小 柳ヶ浦小・四日市北小・天津小		
体育専科教員名		恒光 朋宏	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

##### (1) 運動の日常化

毎日運動する児童と体育以外で運動しない児童の二極化（特に高学年女子）

##### (2) 体力運動能力調査全国平均クリア数 80% 更なる向上

50m走、ソフトボール投げが未到達⇒R1に設定

#### 2 取組の計画

- ①「〇〇名人」の取り組み
- ②わかる・できる・楽しい授業
  - ・教材、教具、場づくりの工夫
  - ・個に応じた指導の工夫
- ③「R1テスト」の実施（学期ごと）

### Do：実践内容

#### 1 「〇〇名人」（2ヶ月に1度）

- ①走り方名人（4・5月）
  - スタート姿勢、腕振りの練習
  - ラントレーニング
- ②やわらか&腹筋名人（6・7月）
  - ストレッチと腹筋を家庭で行う
- ③泳ぎ方名人（7・9月）
  - レベル表をもとにステップアップ
- ④鉄棒名人（9・10月）
  - 回転技などを明示
  - レベル表をもとに、ステップアップ
- ⑤マラソン名人（11・12月）
  - 持久力をつける
  - 心身を鍛える
- ⑥なわとび名人（12～2月）
  - 学習カードをもとに家庭でも取り組む
  - 毎時間5分間チャレンジ

#### 2 わかる・できる・楽しい授業

- 児童が興味をもって運動できる教材・教具の開発
- 自分の伸びが見える学習カード、ステップ表
- つきたい力を明確にし、その力をつけるための教材研究

#### 3 専門家から学ぶ体験の充実

##### (1) ラグビースクール

- ①ニュージーランド「オールブラックス」招聘
- ②タグラグビーの学習

##### (2) サッカースクール

- ① トリニータ「サッカースクール」
- ②ゴール型ゲームの学習

#### 4 R1テストの実施（学期ごとの体力調査）

- ① 50m走（ラントレーニング）
- ②ソフトボール投げ（5回遠投）

#### ●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①児童数増加で用具が足りないので、自作したり可能な限り購入したりして、場の数を多くしたことにより運動量の確保と体力の向上アップをめざした。
- ②教育課程を見なおし、同時期に全校同一種目の学習を進めた。
- ③「〇〇名人」の認定証取得者の掲示をした
- ④「体育新聞」を作成し、家庭への啓発を行った
- ⑤身体機能を高める「フィジカルトレーニング」を作成し、毎時間行っている。

### Check：取組の成果

- ① 体力運動能力テストではソフトボール投げにおいて目標をクリアすることができた。  
毎時間、5回の遠投を続けている
- ② 体育好きの児童が97%  
授業が楽しい、運動が好きという児童が多く、意欲的に取り組もうとする雰囲気がある。
- ③ 指導力向上
  - ・全校同一種目の学習をすることで、教職員同士で授業の進め方、補助の仕方や教材・教具の工夫を一緒に考えていくとお互いの指導力向上にもつながる。
  - ・体育学習の職員研修時間の確保

### Action：今後の課題

- ①運動の種目の偏り  
休み時間の遊びでは、サッカーをする子が多い。ノーボールタイムを設け様々な運動する機会をさらに増やす。
- ②教職員の意識改革  
体育が苦手と感じている児童が自ら体を動かし、体力を高めていこうとする意欲をもてるような、学級遊びや体育学習の確立をしていく。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・保護者と協働して様々な活動に取り組むことにより、学校理解が進む
- ・体を動かすことにより、心身のリフレッシュが進み、学習への意欲が高まる

☆専門家から学ぶ体験

「オールブラックス」によるラグビースクール



タグラグビーの授業



「トリニータ」によるサッカースクール



☆体育学習を日常運動にいかす

走り高跳びにつながる「ゴム跳び」



補助具を使って、鉄棒運動



☆R1（走力+投力）の向上を目指して

ハードル走



毎時間行う、基礎体力向上のための補助運動

《フィジカルトレーニング》



《ボール投げ》

目印のテープ