

仲間とともに、運動の楽しさや喜びを 味わい、生活に生きる体育学習をめざして

～由布川っ子、月めあてで体力向上～

大分県由布市立由布川小学校

全校児童数	412名(男子223名 女子189名)		
全クラス数	16	教職員数	34名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	挾間小学校		
体育専科教員名			芳川 雅裕

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆走力は高いが、筋力や柔軟性に課題、体力の二極化

○月めあてを設定し、自ら進んで、体力を高めさせる。
 ・シャトルラン・反復横跳び・立ち幅跳び・50m走で
 全国平均を上回るが、長座体前屈・握力に課題がある。
 ・運動が好きな子ども92%以上であるが、好きな種目
 がリレーやボール運動などに偏る傾向がある。

2 取組の計画

- ① 月めあての設定 4月やわらか名人 5月腹筋名人
6月ボール投げ名人 7月水泳名人 9月ダンス・倒
立名人 10月ボール名人 11月ランニング名人
等、月めあてを設定し、授業、休み時間、家庭で体力
向上をめざす。
- ② 1日1回外遊び運動の推進(体育委員会が毎日校内放
送で呼びかけ)
- ③ 授業改善、運動量確保、楽しい場・教材教具の研究・
作成

Do：実践内容

1 授業の始め「体力アップタイム」

(1) 月めあてと連動した取り組み

- ① 腹筋名人であれば、6年生は30秒で22回以上
達成することをめあてに練習する。達成した子どもに
は賞状を配布した。ボール投げ名人の取り組みでは、
休み時間や授業始めに、「スカットボーイ」を投げさせ、
投げる力を高めた。めあて達成者には名人証を配布し
た。

(2) 体育委員会

- ① 体育委員会が「月めあて」に関する実技を児童集
会で行い、技のポイントを全校に伝えた。担任がそ
の内容を授業で行うこともあった。

(3) 体育的行事と連動した取り組み

- ① 11月「ランニング名人」由布川小学校は保護者や
地区の方の応援や安全指導の下、校区内を走る持久走
大会を行っている。連動して中休みにランニングタイ
ムを実施、教職員もともに走る。1月「なわとび名人」
なわとび大会に向け、中休みなわとびタイムを実施。
その後、中休みの長縄タイムに移行し、2/7の長縄大
会をめざす。

2 1日1回外遊び運動

(1) 担任と連携して外遊びを進める

- ① 体育委員会が毎日「外遊び」の呼びかけを行う。
外遊びができていようかどうかは、体育アンケートで
把握し、次学期に生かす。

3 授業改善

(1) 教材・教具の研究

- ① 手作りセストボールのゴール設置、たくさんゲー
ムを行わせ、ルールを工夫することにより、ボール
運動全般につながる定位能力を養う。
- ② 跳び箱運動(運動感覚を養うアナログコース)

(2) 授業のリズム

- ① 楽しく課題解決できる場、授業リズム、運動量確保
の重要性を共通理解し、担任と体育専科が工夫して授業を
行ってきた。

(3) 掲示の工夫

- ① 職員室前に体育コーナーを設け、月めあて、授業
の様子、技のポイントを掲示した。
- ② 技のポイント写真は子どもたちをモデルにし、よ
り身近な図にした。

(4) タブレット端末の活用

- ① 静止画でコツをつかませるのに活用
- ② 遅延ソフト(はなまるフォーム)で自分の姿の課
題をとらえさせた。跳び箱や二重跳びのスローモー
ション動画でポイントをつかませた。

工夫したこと(&苦勞した点)

- ① 子どもたちのために必要なものはまだまだあり、教
具の工夫を行っているが、予算的に厳しいところもあ
る。

Check：取組の成果

シャトルランや50m走、運動会全員リレー、保護者・
地域も巻き込んだ持久走大会で走力が高まった。
腹筋名人の取り組みで上体起こしの結果も伸びてきてい
る。外遊びを進めようという教職員の意識も高まり、授
業でも場を工夫し、運動量を確保した。体育通信の配布、
家庭への呼びかけで、意識も高まってきている。

Action：今後の課題

- ① 握力などの弱点強化のため、月めあてで鉄棒名人の
推進をする。
- ② 月めあてを自己評価しやすいように工夫していく。
- ③ 家庭へのさらなる呼びかけ(体育通信等で)

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

職員室や家庭、訪問校で体育が話題になり、みんなで
体力を上げていこうとする意識が高まってきている。
子どもたちが外に出て、進んで体を動かそうとする姿
や、体育館に来て、好きなボール運動しようとする姿
が見られた。運動に対する愛好度や自主性の高まりが
見られた。



8秒間走・ハードル走・リレー・シャトルランに意欲的に取り組み、走力アップ



6の1女子全員で15人16脚 (体ほぐしの運動)

ランニングタイム

鉄棒名人

持久走大会で力走



アナログタイム (①回転

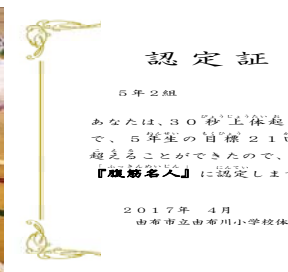
②ジャンプ・踏みきり

③ビヨーンジャンプ・腰高

④一本橋の場)



マットに目盛りをつけ、立ち幅跳びに練習



名人証



6年 ソフトボール



ボール名人オーバー15連続以上



着衣泳 ペットボトルを使って バディでバブリング練習



月めあて「ふっきん名人・やわらか名人」をめざして

