

子どもの体力向上推進のための 体育学習の環境整備

大分県佐伯市立鶴岡小学校

全校児童数	519名(男子239名 女子280名)		
全クラス数	19	教職員数	41名
体育専科教員訪問学校数			8校
訪問校	東雲小、八幡小、木立小、松浦小、米水津小 直川小、宇目緑豊小、蒲江翔南小		
体育専科教員名		木梨 祐司	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆①体力テストの結果の全体的な低下。

②運動への愛好度に対する体力の現状。

- ①前年度の体力テストでは全国平均以下が約50%と低下傾向にある。特に、50m走やソフトボール投げなどの数値が低いことが目立つ。
- ②運動が好きと回答する児童の割合は高く、休み時間などの運動の愛好度も高いにもかかわらず、体力の向上にはつながっていない。

2 取組の計画

- ①児童の意欲を高め、体力向上を促す体育学習環境のあり方を研究する。
- ②運動の日常化および運動能力の向上を目指す「一校一実践」の取り組みの具体案作成・掲示
- ③訪問校における校内研修化

Do：実践内容

1 体力向上を促す学習環境の整備

(1) 用具の工夫

初めて運動に取り組む児童が安心して使用できる用具や、誰でも簡単に使用しやすい用具等を作成・準備をして一定量確保する。

(2) 場の設定

運動につながる感覚運動を設定しサーキット形式などにして運動量の確保を狙う。体力テストにおいても準備運動で活用した。また、運動の特性に触れられるようにゲーム時のルールの弾力化を図った。

(3) ICTの活用

iPadで撮影した動画の振り返り。さらに動きのポイントを抽出して編集→掲示から全体でシェアする。

2 元気っこタイムを活用した運動の日常化

(1) 各運動領域における適した補強運動の実施

走運動の前にはフットワーク、鉄棒運動の前には固定施設のサーキットなど種目に合わせて実施した。体力テスト前には関係する運動を測定につなげた。

(2) 体育的行事に向けた運動(5分間走、縄跳び等)

各学年に応じてカードを作成し、取組に意欲を持たせた。分掌会議で内容についても検討した。

3 訪問校における校内研修化

(1) 担当校との指導内容の共通理解

事前に担当校と打ち合わせをし、略案の送信・確認のうえで授業を実施した。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 飛んでくるボールに恐怖心を抱く児童には、柔らかい素材のボールの使用は非常に効果的だった。
- ② 体力テストで昨年度の記録から目標を決め、測定のポイントについて教員間で研修会を開いた。
- ③ 感覚運動の場設定は体力テストの実施前にも行い、数値の向上にもつながったと考えられる。
- ④ 体力テストのチャレンジタイムとして、休み時間に種目を限定して実施した。上昇した数値も見られた。
- ⑤ iPadの動画からポイントの抽出は、学ぶことを掲示しておけることで対象を全体に広げられた。
- ⑥ 授業前の補強運動は学級によっては時間の確保ができなかったこともあり、全体での共有が困難だった。
- ⑦ 体育的行事に向けた各学年の取り組みを学校全体で紹介などすると全体としての一体感が出たと思う。
- ⑧ 訪問校では、担当が積極的に相談してくることもあれば、担当が出張のため不在のところもあった。

Check：取組の成果

- ① 体力テストでは、75%の種目で全国平均を突破した。値の低かったソフトボール投げでは12項目中9項目で記録を超えるなど成果が見られた。研修で実施のポイントを押さえたことも効果的だった。
- ② 外遊びや運動に対する愛好度は前年度と同様の数値が見られた。休み時間にも持久走やなわとびに取り組む児童が多く見られた。

Action：今後の課題

- ① 体育学習における学習環境の活用を学校全体での課題とするために、担当外の学年にも体育専科として授業の導入や補助につくなどした。行事に向けた活動においても学年の取組を全校で紹介するなどの手立てが必要だと感じた。
- ② 体力テストでは実施時期の問題もあり、50m走の記録を向上させることができなかった。休み時間のチャレンジタイムでは多くの児童が参加したので学級と連携して時間の確保をすることが必要である。

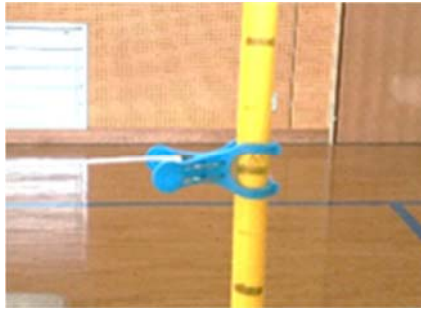
◎体力向上の取組がもたらす波及効果

運動の特性に触れることは運動の楽しさや喜びを感じることである。「わかる・できる・楽しい」を子どもたちが感じることで運動の取り組み方に変化を与え、体育学習の充実へとつながると考えられる。運動を身近にすることが体力向上のためには大切である。

●用具の工夫



〈ソフトバスケットボール〉
従来のボールよりもやわらかいスポンジ素材でできており軽量である。耐久性に不安はあるが、飛んでくるボールへの恐怖感を軽減させる。



〈ゴム紐と洗濯バサミのバー〉
高さを記した棒で簡単に高さ調節ができる。複数個作成したので運動場所の確保ができ、運動量の増加も見込める。高跳び以外の種目でも活用した。



●場の設定



〈跳び箱の感覚運動〉
支持動作や体重移動などをサーキット運動で取り組めるように設定した。低学年では必要な動作を身につけながら運動量の確保にもつながっていた。

●ICT の活用



〈撮影動画で良い動きの振り返り〉
撮影したものを見せる。良い動きの場面などを抽出して振り返らせた。ポイントを押さえて見せることは時間の短縮にもつながった。さらに、抽出したものを編集して掲示することで全体でのシェアを図った。

●体力テスト



〈記録の向上へ〉
事前職員研修を実施する。各学級の記録は実施後にまとめて学年の記録として掲示する。昨年度の記録を目標記録と設定したが、学年の記録を掲示することで全体の意識の向上にもつながり、記録の更新を目指した姿も見られた。

●元気っこタイム



〈行事と関連〉
5分間走記録会に向けてのランニングやなわとびの練習。専用の記録用紙を用いて練習に取り組んだ。休み時間にも熱心に取り組む、記録の向上を目指す。