

# 体力向上を図り、主体的に運動に取り組む子どもの育成

## 大分県中津市立大幡小学校

全校児童数	694名(男子362名 女子332名)		
全クラス数	25	教職員数	46名
体育専科教員訪問学校数			4校
訪問校	中津市立三保小学校、中津市立鶴居小学校 中津市立今津小学校、中津市立南部小学校		
体育専科教員名		藤原 昭治	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ・本校の課題は敏捷性や走力、全身持久力である。全国平均と比較して達成率は約 16%である。
- ・運動やスポーツをする児童に偏りがあり、運動部やスポーツクラブに入っている児童とそうでない児童の格差が大きい。
- ・全校児童数 694 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、少なくとも 2 クラスで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 パターン化授業や場の工夫により 20 分以上の運動量の確保
- ② 授業はじめのなわとびチャレンジ（年間を通した縄跳び）及びパワーアップトレーニング（体力バランスを考慮）を中核とした体力向上
- ③ 体力測定での自己記録の伸びが感じられる体力アップ・カルテの準備
- ④ マット、跳び箱、持久走、なわとびと 4 回の特設期間の設定
- ⑤ 校内環境整備（用具の補充・修理、練習用具の設置）
- ⑥ スクールヘルスアップ事業との連携
- ⑦ 授業ごとの子どもたちの成長を振り返る（ワークシート）
- ⑧ 他校への情報提供

### Do：実践内容

- ① 場の工夫（場を増やし運動量の確保）を行った。
- ② 昨年度の体力調査から年度当初より年間を通してなわとびチャレンジ（様々跳び方や連続跳びなど）やパワーアップトレーニング（アジリティや股関節体操など）に取り組み課題克服や体力アップ・運動週間づくりを行った。
- ③ 体力アップ・カルテ（カルテを診れば、カルテ当事者の体力や生活習慣が一目でわかる。6 年間継続できる）により子どもたち一人ひとりが自分自身の体力を全国や県、学校の友だちと対比させた。
- ④ マット、跳び箱、持久走、なわとびと 4 回の特設期間の設定し、「チーム大幡」で取り組み指導時間・運動時間を確保した。
- ⑤ ビート板 70 個や体育館用なわとびジャンピングボードなど

校内環境整備を実施した。

- ⑥ 学級担任や栄養教諭、養護教諭、体育専科教員が連携して食生活の改善、生活習慣の改善、運動習慣の確立を目指して「チーム大幡」で保健授業や体育授業における栄養教諭の食育を視点とした温かい声かけなどの実施をした。（スクールヘルスアップ事業との連携）。
- ⑦ 振り返りの時間（友だちをほめる、新しい発見、できるようになったこと）を確保した。
- ⑧ 本校の実践体育授業を他校で授業実施。

#### ●工夫したこと（&苦労したこと）

- ① 合同体育で児童数は多いが、持ち運びに便利な大判スケッチブックなどを利用してできるポイントやできないポイントを対比意識させ、まず自分自身でチャレンジ（自分学び）や友だちにサポートしてもらいながら更なるアクティブな学びへ（友だち学び）、学びをより深いものにするために披露の場やできるポイントを全体共有する場などを設定（みんな学び）する時間も確保した。
- ② Plan の際に系統性を大事にしたゴール地点の共有の難しさを実感した。

### Check：取組の成果

- ① 体育におけるアクティブラーニングの実働。
- ② 高学年（4～6 年）では運動やスポーツをすることは好きではない児童の割合が減少傾向（5 月 53 名→12 月 46 名）であること。

### Action：今後の課題

- ① 体育専科教員として Plan の際に系統性を大事にしたゴール地点の共有。
- ② 低学年（1～3 年）で運動やスポーツをすることは好きではない児童の割合が増加傾向（5 月 32 名→12 月 46 名）であること。運動で児童がどこまで達成感を感じているのかが課題である。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・一日学校で元気に過ごしている児童の割合増加（1 学期 89%→2 学期 92%）にも好影響を及ぼしているように思う。
- ・若手教員が専科の授業をモデルとして実践。

○実践内容



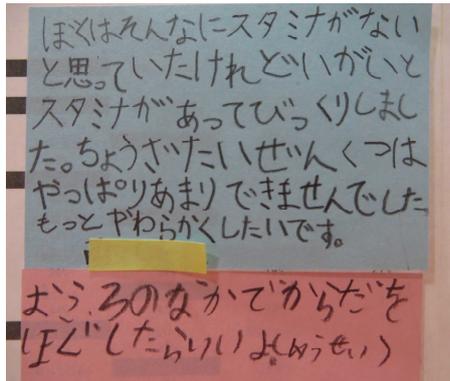
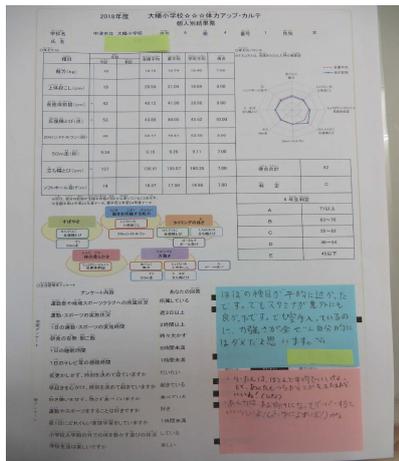
場の工夫：場を増やし運動量の確保  
○場を斜めにして全体を見取る



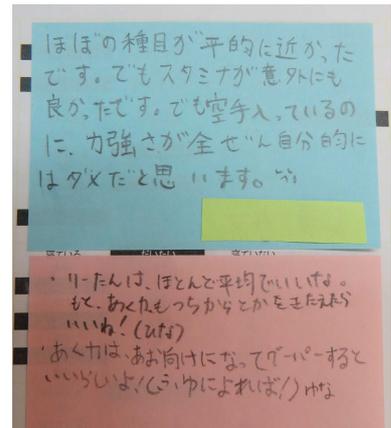
スクールヘルスアップ事業との連携  
○体育授業における栄養教諭の声かけ



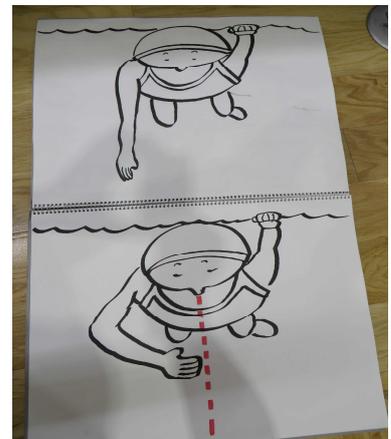
振り返りの時間  
○友だちをほめる



体力アップ・カルテの取り組み  
○自分を正確に知る



○工夫したこと



水泳：持ち運びに便利な大判スケッチブックを利用 ○できるポイント&できないポイントの対比



○ワークシートを使って友だち学び



○バディと友だち学び



○ホワイトボードで作戦会議（友だち学び）

自分学び・友だち学び・みんな学び（アクティブラーニング）