研究主題　　　　様式２－１

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134名　女子116名）		
全クラス数	13	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

◆握力と筋力

　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、ボール遊びや鬼ごっこ等で遊ぶが、遊具で自身の体を支える遊びをあまりせず、昨年度の体力運動能力調査では握力と筋力がやや弱い傾向があった。

2 取組の計画

　遊びながらできる運動遊びに取組む。

① 握力を鍛えるための「キン肉マンコーナーの設置」
② 教室の椅子で腹筋を鍛える「Ｖ字遊び」
③ 訪問指導の充実

Do：実践内容

1 「キン肉マンコーナー」

(1) 各教室前の廊下に市販のグリップハンドを置いて、「１日１回は握って遊ぼう」をめあてに取り組む。
(2) 全校児童が通る場所に握力計を置き、「マッスルタイム」と命名して自分の握力をいつでも測定できるようにした。目標も掲示。

2 「Ｖ字遊び」

(1) 教室の椅子に座ったまま足を上げて腹筋運動を行う。
(2) 「足を曲げて上げる」「足を伸ばして上げる「自転車こぎでする」など、目標レベルをもって取組む。
(3) 朝の会や帰りの会で、低学年は３０秒、中学年は４５秒、高学年は６０秒行う。

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) キン肉マンコーナーは、握力を高めるために取り入れ、児童会の体育委員会を中心にネーミングとやり方、設置場所を決めた。ハンドグリップは１００円均一で購入し、低学年は５ｋｇ、中学年は１０ｋｇ、高学年は１５ｋｇ。
(2) Ｖ字遊びは、腹筋を高めるために取り入れ、クラスごとに楽しみながら取組む。クラスによっては音楽を鳴らしたり、担任がリズムをとったりして行っている。
(3) 他校指導で授業開始時の１０分間、単元につながる運動遊びや体力が高まる運動遊びを行うことで、市全体の共通の取組に広めることができた。
(4) 「体力向上につながる体つくり運動遊び」を市体育部会で提案して取り組んでいる。

Check：取組の成果

① ハンドグリップを廊下に置いていつでも手にとってできるようにしたことや「Ｖ字遊び」を毎日取り組んだことで、本年度の体力運動能力調査では、握力は数値が全学年で全国平均を上回り、上体起こしも数値を上げることができた。
② 市体育部会や他校指導で共通の取組を広めたことで、市全体の児童の運動意欲や体力向上を高めることができた。

Action：今後の課題

　どうしても体力向上を意識した取組を私たちは意識してしまう。児童にとっては意識することも大切であるが、その前に「体を動かすことが好き」「外で遊ぶことが好き」が第一である。日頃から意識しながら取り組んでいきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

　児童が元気に学校生活を送るためには丈夫な身体を育成することが不可欠である。そのために体育という教科が担うものは大きい。体力向上も含め今後も学校中心となって取り組む。

様式２－１

「体力向上につながる体つくり運動遊び」例

項目とねらい	学習活動	具体的な内容
握力 手で自分の体を支える。	うんてい遊び 忍者遊び ボールにぎにぎ	○うんていにぶら下がり、移動したり、できない子はぶら下がったまま１０秒数えたりする。 ○チェーンウォールの遊具で鎖をしっかり握り、横移動や縦移動する。 ○ソフトテニスのボールを左右１０回握ってペアの友だちに投げる。
ソフトボール投げ 腕をしっかり振ってジャイロやボールを投げる。	ジャイロ遊び 紙鉄砲遊び ボール投げ遊び	○自分の手の大きさや投げやすい大きさのジャイロを選んで友だちと投げる。 ○紙鉄砲を頭より高く構えて勢いよく振り下ろす。 ○穴の開いた飛距離の出ないプラスチックのボールをペアで投げる。
５０m、シャトルラン 「追いかける」「逃げる」ことで走力と持久力を高める。	増え鬼遊び ケイドロ鬼遊び	○初めの鬼を２～３人決め、鬼からタッチされたら鬼になり、鬼が増えていく。（全員鬼で終了） ○色分けをしているチームで協力し、相手を捕まえて陣地に確保する。（時間制）
立ち幅跳び 目標に向けて遠くに飛ぶ。	マットの跳び越し 跳び越し遊び めざせ「○○」遊び	○マットの狭い方をマットに乗らないように跳び越す。 ○上記の遊びで、マットの上に跳び箱に１段くらいの高さの障害物を置いた高く跳ぶ。 ○着地点にいろんな目標をテープなどで設定する。平均・やや手前・やや遠く・遠く…など。名前もつけるとよい。
上体起こし ボールを使ったり、友だちとじゃんけんしたりしながら腹筋を鍛える。	ボール飛ばし遊び じゃんけん遊び 足上げゲーム	○両手でボールを頭上に持ち、遠くに両手で投げる。 ○ペアで向かい合い、膝を９０度曲げた状態で座り、足を絡めて互いに上体を起こしてじゃんけんをする。 ○仰向けにまっすぐ寝て、音楽やリズム、時間等で足をまっすぐ上げる。できない子は曲げてもよい。
長座体前屈 ペアで楽しみながら柔軟性を高める。	シーソー遊び ボール渡し	○ペアで向かい合って座り、開脚で互いに足をつけ、手をもってシーソー遊びをする。（足をつけてでもする） ○背中合わせで足を開いて立ち、股下と頭上でボールの受け渡しをする。徐々に２人の距離を離す。
反復横跳び 早く反応できるか楽しみながら行う。	合図遊び ペア遊び	○指導者が前に立ち、手を挙げた方にジャンプする。 左右、上下の４パターン。 ○２人で向かい合い、両手をつないで一緒に移動する。反復の線でしたり、線は気にせずに動いたりする。

キン肉マンコーナー

他校指導（クモ歩き）