

# すすんで外遊びや運動をし、 体力向上に努める子どもの育成

## 大分県竹田市立南部小学校

全校児童数	175名(男子85名 女子90名)		
全クラス数	9	教職員数	21名
体育専科教員訪問学校数			11校
訪問校	竹田小・豊岡小・祖峰小・菅生小・宮城台小 城原小・荻小・白丹小・久住小・都野小・直入小		
体育専科教員名		倉原 勝巳	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- 昨年度の体力テストの結果では、低学年の子どもにD・E層が多い傾向が見られる。全学年を見ると、筋力・敏捷性・持久力・跳躍力に課題がある。
- 多様な運動ができていない。(休み時間に遊具だけサッカーだけなど)
- 基礎的な運動感覚が十分ではない。

#### 2 取組の計画

- ①集会時にサーキット運動・体づくりの運動・持久力を高める運動を週に2回行う。
- ②体育授業の10分間、学年の実態に応じた内容や主運動につながるサーキット運動・補助運動を継続的にを行い、基礎的な体力の向上を図る。
- ③チャレンジ目標を示した遊びや運動の紹介を体育の授業の中で学期に2回行い、外遊びへ誘引する。
- ④児童を対象にアンケートを採り、運動習慣の実態把握を行い、改善状況の検証をする。

### Do：実践内容

#### 1 集会時の「南小パワーアップタイム」

##### (1) 春季・夏季のサーキット活動

- ① 基礎体力を養うために集会時に遊具・固定施設を活用したり30m走のコースを作ったりしサーキットコースを設定した。
- ② 雨天時は、体育館でコーディネーション・トレーニングに取り組んだ。

##### (2) 秋季・冬季のサーキット活動

- ① 持久力を高めるために、全校で10分間走に取り組んだ。
- ② 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動に取り組んだ。

#### 2 授業でのサーキット運動

- (1) 固定施設を利用したサーキット運動を行い、基礎的な運動経験を積ませた。
- (2) 単元によって主運動につながる補助運動的な運動をサーキットに組み込み、技能習得につなげた。

### 3 チャレンジ目標や外遊びの紹介

- (1) 「くつ取り鬼」や「宝とり」などの伝承あそびを体育の時間に紹介し、外遊びへ誘引した。
- (2) 持久走やなわとびでは、個人の目標を作り、取り組んだ。また、カードを使い、意欲付けを図った。

### 4 アンケートの実施

- (1) 学期ごとにアンケートを採り、結果を検証するとともに改善策を検討してきた。

### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ① パワーアップタイムでは、1学期の内容を元に職員で話し合い内容を変えるなど全教職員で共通理解しながら取り組むことができた。
- ② 持久走での取り組みでは、個人目標をつくりマラソンカードを使って意欲付けを行った。しかし、休み時間等で自主的に練習するのは一部の子どもだったため、取り組みの工夫が必要になる。
- ③ 体育の時間での運動量の確保のため、運動時間30分以上を目標に取り組んだ。

### Check：取組の成果

- ① パワーアップタイムで、遊具・固定施設を活用したサーキットコースを設定したことで、基礎的な運動感覚を養うことができた。
- ② 1月に採ったアンケートの結果から5月に比べて「外遊びや進んで運動する」と答えた児童が10%近く増加した。

### Action：今後の課題

- ① 体力テストでのD、E層の子どもの引き上げ。
- ② 柔軟性の低下への対応。
- ③ 外遊びの重要性。子どもへの知識・理解。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 教え合いや認め合いの場を作ることで、学級集団つくりができる。
- 休み時間の外遊びが増えるようになる。



パワーアップタイム ～小型ハードル走～



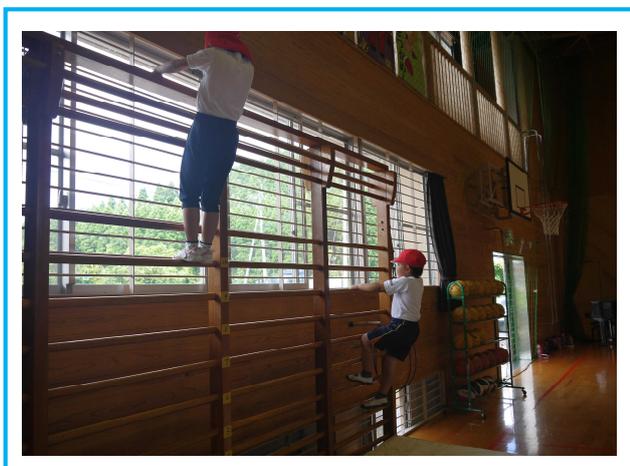
パワーアップタイム ～30m走～



外遊びの紹介 2年 「宝とり」



外遊びの紹介 3年 「くつとりおに」



体育の授業でのサーキット活動 ～肋木渡り～



体育の授業でのサーキット活動 ～平均台渡り～