

# 運動の楽しさと喜びが味わえる

## 運動好き・体育好きな子どもの育成

### 大分県日田市立日隈小学校

全校児童数	264名(男子123名 女子141名)		
全クラス数	11	教職員数	27名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	日田市立咸宜小学校		
	日田市立三芳小学校		
体育専科教員名			矢野 治郎

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

- ◆過当たりの外遊びが1時間に満たない子どもが多い。
- ◆放課後および週末の家庭での運動時間の確保。
- ◆立ち幅跳びの記録向上。
- ◆学級担任との授業の連絡・打ち合わせの時間の捻出。

##### 2 取組の計画

- ①運動量の確保，多様な運動を取り入れた体育学習の実施
- ②日隈チャレンジの実施，各学期に元気アップ月間を計画
- ③週1回の全校体育の実施
- ④家庭における運動の推進

#### Do：実践内容

##### 1 体育授業の工夫改善

###### (1) ペア・チームを活用して

- ① セストボール：ボール遊び・ボール運動としてセストボールを取り入れる。身体接触が少なく、パスを多用したゲームであることから、いろんなボールゲームにつながる効率的な種目であり、単元の最後にリーグ戦を設け、子どもたちの意欲化を図る。
- ② ICT機器：タブレットを活用し、メインゲームの様子や主運動の動作を効率的に捉える手だてとする。

##### 2 元気アップ月間の実施

###### (1) 体育的行事

- ① 1学期：「体力調査」の実施時期にあわせて、実施日の約1ヶ月前から「元気アップ月間」をスタートする。中休みや昼休みの時間を使って50m走のタイムトライアルの実施。ボール投げ用の練習シートの設置。
- ② 2学期：「持久走大会」前の約1ヶ月間を「元気アップ月間」とし、朝休み時間の自主練習、中休み時間の全校練習を設け、持久走大会に向けた練習期間とする。
- ③ 3学期：「縄跳び大会」前の約1ヶ月間を「元気アップ月間」として実施。中休み時間の自主練習と全校体育でのチーム練習の場を設ける。全校体育ではブレ大会を実施し、他チームの実力を客観的に把握させ、練習への意欲化を図る。

本来、元気アップ月間は、朝休み・中休み・昼休み時間に屋外に出て体を動かしたり、友だちと遊んだりすることを目的としている。屋外に出て運動したり、遊んだりする意欲付けやきっかけ作りとして「日隈チャレンジ」(体育的行事)とリンクさせて取り組み合わせることが大切である。

##### 3 週1回の全校体育の実施

###### (1) 全校で体力向上

- ① 週1回、全校集会後に全校体育を行う。全校児童が限られた空間で効率的に運動効果が上がる活動を検討する。サーキットトレーニング、ねこちゃん体操、日本3B体操、大縄を取り入れ、15~20分間程度の運動時間を確保する。

#### 4 家庭における運動の推進

##### (1) 家族ふれあいスポーツウィークの実施

- ① 1学期：体力調査に備えて「上体起こし練習カード」「握力練習カード」を配付し、家庭学習として取り組みさせる。「握力名人カード」では、お家の人の肩もみで握力を鍛える。
- ② 2学期：家族と一緒に運動に親しむ取組として「家族ふれあいスポーツウィーク」を1週間実施。「家族ふれあいスポーツカード」を配付し、各家庭に運動内容を考えてもらう。
- ③ 3学期：「家族ふれあいスポーツウィークエンド」を実施。寒い時期なので、週末に限定し、家族と一緒に運動に親しめる機会を設ける。

##### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 家庭で運動に親しむきっかけづくりとして、また、外遊びの時間が増えるように「家族ふれあいスポーツウィーク」を実施。(育友会の専門部会との連携)
- ② 外遊び、屋外で運動することに必然性をもたせるため「日隈チャレンジ」(体育的行事)をゴール目標として事前練習期間を「元気アップ月間」として設けた。また、元気アップボードを設置して視覚化を図ったり、元気アップカードで担任に取組状況を把握してもらい、学級で声かけをしてもらったりした。
- ③ 高学年の子どもたちが屋外へ出るきっかけ作りとして「学級遊びカレンダー」を作成。体育館・運動場使用の1ヶ月間スケジュールを作成し、6年生から順に優先的に使用できる日を各学級に割り当てた。学級単位で遊ぶ子どもたちの姿を多く見ることができた。

##### Check：取組の成果

- ① 体育的行事「日隈チャレンジ」の事前練習期間として「元気アップ月間」を設けたり、「学級遊びカレンダー」を作成したりすることで、屋外で運動する子どもの数を例年より増やすことができた。
- ② 年間通して「家族ふれあいスポーツウィーク」の取組を実施し、校内での体力向上の取組を家庭へと広げることができた。

##### Action：今後の課題

- ① 学級担任との連携を密にして、体育科の学習活動を学級経営に繋いでいく工夫。
- ② 新学習指導要領に沿った教育課程の見直し。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

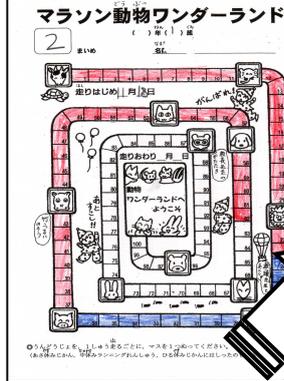
子ども一人ひとりが、自分の目標に向かって努力することから得られる達成感や客観的評価が、自分自身の新しい一面を知るきっかけとなり、自信につながっている。

## チャレンジ日隈

1ヶ月前から練習



カードに記録



大会当日の  
記録更新



## 元気アップ7月間

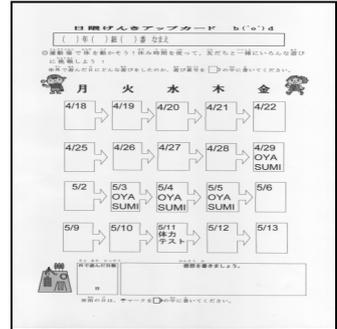
元気に外遊び



元気アップボ  
ードで視覚化



カードに記録, 評価  
日隈元気っ子に認定



## 体力調査



1ヶ月前からの  
事前練習と  
自宅練習: 握力  
名人カード

経年記録カー  
ドで各個人の  
前年度の記録  
と比較

## 授業の延長



プレルポール  
学習の最後の  
リーグ戦に向け  
て自主練習  
(昼休みに)

白熱した  
リーグ戦,  
練習の成果  
をぶつけ  
合う

## 家族ふれあい スポーツウィーク



家族と一緒に運動に親し  
む。筋トレ, ウォーキン  
グ, サイクリング, 登山  
など一家庭一運動!