

# 積極的に健康・体力づくりに励む子供の育成

## 大分県日田市立有田小学校

全校児童数	221名(男子113名 女子103名)		
全クラス数	10	教職員数	21名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	日田市立光岡小学校 日田市立桂林小学校		
体育専科教員名		岩崎 敬	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆校区が広いためバス通学の児童が多く、帰宅後の遊ぶ時間や歩く運動が少ない

家の近くに友達がいない家庭も多く、何も策を講じなければ一日の運動量が限られてくる環境にある。

◆ボール投げの記録が低い

記録面で二極化されており、ゲームに参加したくても参加できない状況の子がいる。

◆生活リズムの崩れている子が各学年にいる

運動、栄養、休養は健康な生活に欠かせない要素であるが、休養をとるための睡眠時間の確保に指導が必要と思われる。

#### 2 取組の計画

- ① 毎朝全校5分運動(月・水・金はマラソンまたは縄跳び 火・木は外遊び)
- ② 体育授業の充実(全校児童の学習カードの活用 全員参加を可能にする用具の工夫)
- ③ 睡眠チェック隔週月曜日に実施し、結果をもとに学級指導 メール配信で保護者に呼びかけ
- ④ 睡眠チェックの運営の一部を児童主体に移行
- ⑤ 家庭での体力作り(上体起こし週間)の設定

### Do：実践内容

#### 1 毎朝全校5分運動

始業前に全校児童で5分間運動を行う。体育委員会が準備、放送し、体育主任、体力安全部を中心に全職員、全児童で運動を行う。火・木の外遊びは学年単位で指定された遊びを行う。

#### 2 体育授業の充実

一人ひとりの運動カルテになる学習カードを毎時間使い、子どもの喜びだけでなく悩みや困りに目を通しながら授業を進める。全児童が授業に参加できるよう、教具を作成したり他校から借りてきたりしながら、「少数多場」をキーワードにしてT・T体制で授業を展開する。

#### 3 睡眠チェックを隔週月曜日に実施し、結果をもとに学級指導

個人ごとに作られた「睡眠チェックカード」に「できた」「できなかった」など、自分の決めた就寝時間と起床時間を振り返らせていく。学級で保護者向けに呼びかけたり、個別に必要な子だけは養護教諭が面談をしたりする。

#### 4 睡眠チェックの運営を児童主体に移行

自分で自分の睡眠を振り返ることで自立した力を身につけさせていくため、自己診断する記入方法で行う。また保健委員会を活用し、全校児童に睡眠の大切さを呼びかけていく。

#### 5 家庭での体力作り

一学期と三学期に一週間家庭で上体起こしを行う。保護者がカードに記録とコメントを記入し提出する。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 全校5分運動は3年目になるが、体育主任の指導で体育主任がよく動き全校児童の運動がスムーズに行えるようになった。運動内容は子どもが興味を持って行えるものだけではないため、担任の先生はじめ全職員にも協力をお願いした。
- ② 体育授業の充実に関しては、見通しを持ち、長期休暇を利用して単元計画の作成や教具準備を行った。わからないこと疑問に思うことなどあれば、専門の先生にメール等で質問して解決していった。

#### Check：取組の成果

- ① 「運動が好き」「体を動かすことが好き」という児童がさらに増えた。体力テストの数値も高いレベルで維持できている。
- ② 各種研修会で勉強したり、書籍、HPで体育に関することを発信したりする中で、自分の頭の中で体育に関する知識が整理できるようになり、子どもに還元できた。

#### Action：今後の課題

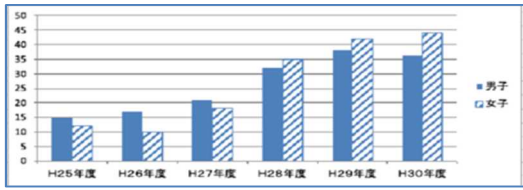
- ① 体育に関する問い合わせや授業の視察も増えてきた。授業で使った道具をレンタルし合うこともある。しかし、同じ学校の先生や日田市内の訪問校の先生方は忙しく研修したくても研修できない状況である。少しでも改善できたらと思う。
- ② 日田市内の体育主任の先生は若い先生が多く、すぐ転任してしまうなど継続した取り組みが難しい。どうにかして大規模校の体育主任の支えができたらと感じている。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

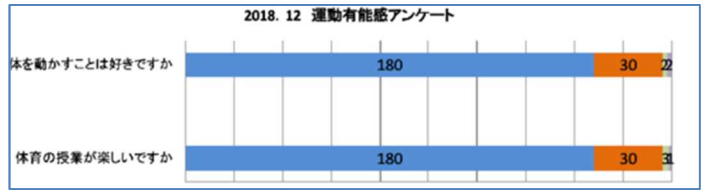
体力向上の取組は学校の万能薬ではないが、学校全体の活力につながるのではないかとと思われる。また、D、E層の低位の子どもたちを中心にした授業改善を行うことで、子どもの自己肯定感や受容感などに好影響を及ぼしているように感じる。

授業を中心に「健康・体づくり」に励む子供」を目指し、工夫したこと

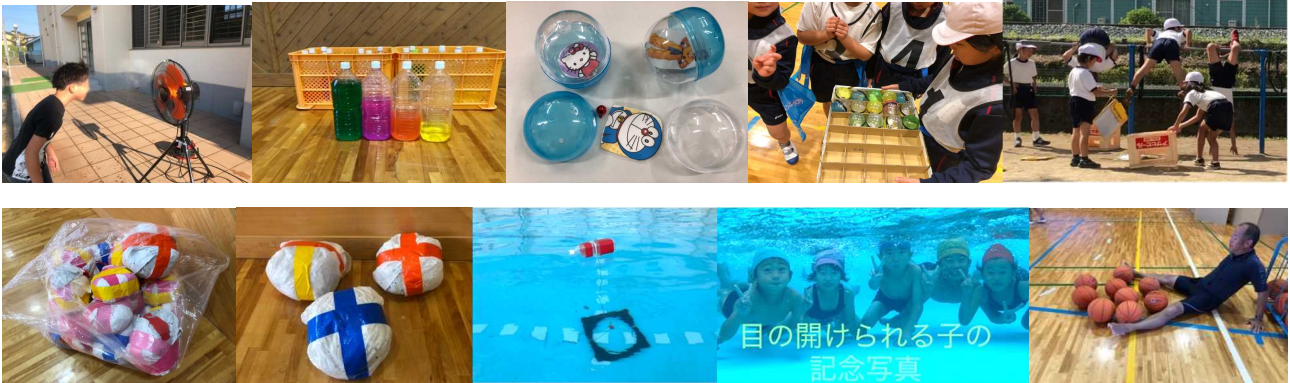
体力テストの全国平均達成数



運動有能感アンケート



創る・工夫する



繋がる・利用する・広げる



継続する

