

# 健康でたくましい体の育成

## ～体を鍛えたくましい子の育成～

### 大分県宇佐市立豊川小学校

全校児童数	320名(男子170名 女子150名)		
全クラス数	14	教職員数	29名
体育専科教員訪問学校数			7校
訪問校	宇佐小・柳ヶ浦小・佐田小・横山小 高家小・院内中部小・豊川小		
体育専科教員名			有徳 泰信

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

###### (1) 運動の日常化

毎日運動する児童と体育以外で運動しない児童の二極化(特に高学年女子)

###### (2) 体力運動能力調査全国平均クリア率87%を向上

50m走、ボール投げに未到達の項目あり→R1に設定

##### 2 取組の計画

- ① 「〇〇名人」の取り組み
- ② 各種トレーニング
  - ・サーキットトレーニング
  - ・フィジカルトレーニング
  - ・ランニングトレーニング
- ③ わかる・できる・楽しい授業
  - ・タグラグビーの指導の充実

#### Do：実践内容

##### 1 「〇〇名人」(2ヵ月に1度)

###### (1) 走り方名人(4・5月)

○ランニングトレーニング

腕ふり・足上げ・もも上げ・スタート姿勢作りの動作を行う。

###### (2) やわらか&腹筋名人(6・7月)

○ストレッチと腹筋を家庭で行う。

###### (3) 泳ぎ方名人(7・9月)

○レベル表を基準に、泳ぐ距離を伸ばしていく。

○iPadや拡大モニターで動画表示。

###### (4) 鉄棒名人(9・10月)

○鉄棒授業期間中マットを設置する。

○名人技を動画で全校児童に見せる。

###### (5) マラソン名人(11・12月)

○マラソン大会に向けて持久力をつける。

###### (6) なわとび名人(1・2月)

○なわとびカード、なわとび名人ステッカーを使用。

○体育委員会が昼休みに長縄を回す。

##### 2 わかる・できる・楽しい授業

###### (1) タグラグビー授業を行う。

○ラグビーワールドカップの盛り上がりの中、学校でできるラグビーを紹介、指導する。

###### (2) NHK for school の活用

○はりきり体育ノ介の番組を使用。導入の意欲付けや、反復練習の際にも、参考動画とする。

###### (3) 学習カードを使用する。

##### 3 体育委員会による外遊びの奨励

○体育委員会が昼休みに外遊びの具体例を提案したり、一緒に遊んだりして外遊びを奨励した。

○休み時間に大縄回しを委員会メンバーで行った。

##### 4 R-1 テストの実施(学期ごとの体力測定)

○50m走

○ボール投げ

##### ●工夫したこと(&苦労したこと)

- ① 長い紙リボンズをズボンにはさみ、浮かせるようにして走るリボン走の指導を行った。
- ② 学校の校舎やグラウンドで投擲運動(ペットボトルロケット投げ)ができるスペースを作り、運動の習慣化を図った。
- ③ レベル表に応じて名人ステッカーを作成し、使用する道具(例：なわとびの持ち手)に貼らせた。

#### Check：取組の成果

- ① 体力運動能力テストで、ボール投げが12/12で全国平均を上回ることができた。
- ② 体育好きの児童が90パーセント以上。授業が楽しい、運動が好きという児童が多く、意欲的に取り組もうとする雰囲気がある。
- ③ 各種名人の取り組み期間中に名人技を動画視聴させることで、練習する児童がとて多くなった。

#### Action：今後の課題

- ① 名人の取り組みでは、取り組み方が習慣化したことは良いことであったが、マンネリ化しているところもあるようだ。
- ② 教職員の意識改革  
それぞれの教職員が知っている学級遊びや体育学習指導を発信したり、研修できる場をもっと作ったりすることが大切。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・外遊びの機会が増えることで、児童が外にでる機会が増え、心身のリフレッシュもできていた。
- ・名人の動画を全校児童が見ることで、たくさんの児童に運動のめあてができ、校庭で挑戦していた。影響が大きいことがわかった。

各階に握力計設置



音楽によってサーキット運動



タグラグビーの様子



タグラグビーの指導



ICTの活用



鉄棒名人 (補助具で支援)



学習カード



マラソン名人 (マラソン大会)



なわとびジャンプ新設置



なわとび名人ステッカー

