

進んで体づくりや体力の向上 に取り組む子どもの育成

大分県大分市立宗方小学校

全校児童数	496名(男子250名 女子246名)		
全クラス数	21	教職員数	36名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立植田小学校		
体育専科教員名		朝久野 圭一	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆ 体力運動能力調査において、全国平均を上回る項目が34%しかない。
 - ・項目別では、特に全身持久力とスピードが課題であり、筋パワーも数値が平均から大きく離れている。
- ◆ 運動をする子としない子の二極化が進んでいる。特に高学年女子の個人差が大きい。
 - ・4、5、6年女子は、体力運動能力調査において24項目中4項目しか全国平均をクリアしていない。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実
 - ・運動量を確保した授業
 - ・補助運動の充実
 - ・用具の補充、購入による運動環境整備
- ② 「体力名人」の取り組み
 - ・毎月体育目標を設定
 - ・家庭と一体になった取り組み
 - ・目標クリアで認定証の配布
 - ・体育通信による情報発信（家庭・職員）

Do：実践内容

1 体育授業の充実

- (1) 運動量を確保した授業
 - ・「体育の時間に汗をかく」ことを目標に授業改善。
- (2) 補助運動の充実
 - ・基礎体力の向上や種目に合わせた運動技能のスムーズな習得をめざす。
- (3) 用具の補充、購入による運動環境整備
 - ・やってみようという意欲を持たせる工夫をする。

2 「体力名人」の取り組み

- (1) 体育月目標の設定
 - ・「〇〇名人になろう！」と呼びかけ、自ら進んで体を動かす機会をつくる。
- (2) 家庭と一体になった取り組み
 - ・家族と一緒に取り組めるような内容の取り組みカードを作成する。
- (3) 目標クリアで認定証の配布
 - ・名人・達人の認定証を配布する。毎日取り組みを続けた子には「努力賞」を配布する。
- (4) 体育通信による情報発信（家庭・職員）
 - ・学校と家庭で、職員同士で、共通の認識のもとに様々な取り組みができるよう、情報発信をする。

●工夫したこと（&苦勞した点）

- ①「運動嫌いな子を増やさない」ことが大切であるという認識のもと、補助運動場面でのがんばりを認め、自信を持たせることをこころがけた。
- ②運動が苦手な子どもでも名人になれるチャンスをつくるため、毎日トレーニングを続けさえすれば名人になれる月も設け、意欲を高めた。
- ③「あくりょく名人」や「バランス名人」では、家庭でのトレーニングを取り入れ、家族一緒に体づくりに取り組めるようにした。
- ④学校での取り組みの様子や、食・睡眠についても保護者用通信で発信した。

Check：取組の成果

- ①体力運動能力テストについて
全国平均を上回る項目が54%となり、20%アップした。全身持久力と筋パワーも、25%→58%に上昇した。高学年女子の全国平均以上の項目数は4→5と増加し、相当な努力が必要（差が4単位以上）な項目数は7→3と減少した。
- ②体づくりへの意識について
休み時間に体を動かす子が増えてきた。アンケートでも、外で元気よく遊んでいるという児童は83%→86%に上昇した。早寝早起きについても児童79%→88%、保護者78%→89%と、できるようになった子が増えた。体づくりへの意識は向上してきていると感じる。

Action：今後の課題

- ①運動嫌いな子を増やさないための取り組みを継続していく。
- ②毎学期、実技講習の時間を確保してさらなる授業力の向上を図る。
- ③体力運動能力テストでは、スピードのみ上昇しなかったため、引き続き重点課題として取り組む。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

体育授業の中で、小さなことでも「できる」という体験があると、次の運動もチャレンジしてみようという姿になっていく。その前向きな姿勢が、他の教科や生活場面においても見られるようになる。

体力名人の取り組み ～体育月目標を設定し、運動の日常化をめざす～

＜体育月目標＞

12月の体育目標

持久走名人になろう

60周定たら名人！

11月の体育目標

バランス名人になろう

10月の体育目標

てっぼう名人になろう

＜取り組みカード＞

10月の取り組み

持久走名人になろう

曜日	月	日	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
達成率														

＜取り組みカード＞

11月の取り組み

バランス名人になろう

1. 取り組みの目的

2. 取り組みの目標

3. 取り組みの計画

4. 取り組みの振り返り

休み時間だけでなく、家族で一緒に取り組めるような内容も設定。

バランス名人

2019年 11月

バランス達人

2019年 11月

努力賞

2019年 11月

名人をめざしてがんばる子どもたち



取り組みの様子や、食・睡眠についても、家庭向け通信で発信。

「名人」・「達人」とともに、継続して取り組めた子には「努力賞」を配布。

体育授業の充実 ～運動量を確保した授業をめざす～

エクササイズハードル

ケンステップ

＝場の工夫＝
学年合同体育もあるが、様々な活動場面を設定し、ローテーションをすることで、運動量の確保とともに意欲の高まりも見られた。

ミニハードル

＝補助運動の充実＝
主運動の技能の高まりとともに、補助運動の場面でのがんばりを認めることで、体を動かすことに自信を持つ子どもが増えてきた。

片手バランス

かえる倒立

様々な動物歩き

職員向け通信では、購入した体育用具について使い方を含めて紹介したり、跳び箱の配置や持久走コースなどの場の設定を紹介したりして、情報を共有。

宗方体育新聞

宗方小 体育通信

平成30年度	令和元年度
34.38%	54.17%

＜体力テスト全国平均到達率の比較＞