

# 体力向上と健康増進に 主体的に取り組む児童の育成

## 大分県大分市立桃園小学校

全校児童数	443名(男子217名 女子226名)		
全クラス数	18	教職員数	36名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立明治北小学校		
体育専科教員名		三好 寛	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- 今年度4月のアンケート結果は、運動・スポーツに対して好きだと回答した児童は80.3%に対して、運動やスポーツの実施頻度ほとんど毎日(週3日以上)の児童は41.8%、1日2時間以上の運動を実施する児童も24.4%といずれも低く、習慣的な運動の日常化が課題であった。運動を毎日する児童(運動部に在籍)と全くしない児童との運動量の二極化が顕著であった。
- 昨年度の体力調査結果は、全国平均以上の項目が39/96であり、男子は19項目、女子は20項目と低い。50m走、反復横跳び、シャトルランが全国平均を大きく下回った。
- 今年度4月の生活習慣調査では、朝食を毎日摂取できていない児童が2割程度、1日の睡眠時間6時間未満の児童が1割程度いた。家庭への啓発活動、および児童の生活習慣意識の改善が課題である。

#### 2 取組の計画

- 一校一実践を含め、年間を通していろいろな場面で日常的に運動するよう仕組む。
- 体力テストにかかわる目標を立てて取り組む。
- 「早寝・早起き」「朝ごはん」の取り組みをすすめる。

### Do：実践内容

#### 1 運動の日常化

(1) 一校一実践を含め年間を通していろいろな場面で運動の日常化を図る。

- 毎月、「目指せ！運動名人!!」に全校で取り組むことにより、学校生活全体(家庭も含む)で運動の日常化を図る。
- 体育委員会を中心とした集会を通して、運動のポイントや楽しさを紹介する場をつくり、意欲の向上を図る。
- 効果的な運動のポイントを視覚化したポスターの掲示や運動の取り組みの足跡が分かるチャレンジカードの配布等により、スモールステップで意欲を高め取り組みを継続させる。

#### 2 基礎体力の向上

(1) 体力テストにかかわる目標を立てて取り組む。

- 体力テストでは自分にあった目標値を設定することで、運動に対する意欲を高める。
- 体育の授業では、毎時間、準備運動で桃小ストレッチ(原川中ストレッチ+1分間なわとび)と体力テストにかかわる体づくり運動系に取り組む。
- わくわく体力アップ教室を活用して、走力を段階的に向上できる計画を立てて実施する。

#### 3 基本的な生活習慣の確立

(1) 「早寝・早起き」「朝ごはん」の取り組みをすすめる。

① 養護教諭、学校栄養職員と連携し児童の意識改革と保護者への啓発活動に取り組む。

② 運動や生活習慣に関するアンケート(4、7、12、3月)を実施し、結果を分析し成果と課題をまとめ取り組みに還元する。

#### ●工夫したこと(&苦労した点)

##### ① 運動の日常化

全員が意欲的に参加する授業

単元の最後に5、6年生交流戦「桃小Tボールカップ」を実施

##### ② 体力向上

今年度の体力テストの結果から各学年の強化ポイントを決定。

12月に実施。高学年「握力」中学年「50m走」低学年「握力」

##### ③ 家庭への啓発活動

家庭向け体育通信の発行 アンケートの実施

### Check：取組の成果

#### ① 学習・運動に対する意欲の向上

- 学習規律の向上と定着。忘れ物および見学児童の減少。
- ワークシートに毎時間コメントを書くことで、体育の授業で使用する言語力が高まった。用語を共通理解しての振り返り。
- 作戦づくりの学習では、子どもたちが「チームづくりの大切さ」に気づき、男女間でハイタッチや円陣など自然とできた。
- 振り返りカードに思いを書ける児童の増加

#### ② 全教職員が連携して楽しく体力アップ

- 教職員向け体育通信の発行 学習計画と運動の系統性の共通理解
- 体力テストⅡ(12月実施)  
高学年75.5% 中学年56% 低学年67.7%の児童アップ

#### ③ 基本的な生活習慣の確立

- 朝食の摂取の調査では、毎日食べない児童が約3%減少。  
養護教諭・学校栄養職員も参加した協働による指導及び啓発活動の効果あり。

### Action：今後の課題

- 一校一実践「目指せ！運動名人!!」は、取組内容の検討。
- 子どもの実態が分かってきた。来年度に向けて学習内容の精選と教具及び教材の開発。
- 「早寝早起き」「朝ごはん」の意識改革がとても難しいことが分かった。学校全体でさらに具体的取り組みの方向性を決め、個別指導も含め、引き続き全職員による取り組み。
- 小中の単元構成を理解し、小中連携した取り組み。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動の日常化と運動に対する愛好度アップ
- 遊びや生活の中でも基礎体力アップ
- チームでの話し合い活動を通して、言語力とコミュニケーション能力アップ

