

組織的な取り組みによる 体力向上

大分県豊後大野市立三重第一学校

全校児童数	338名(男子174名 女子164名)		
全クラス数	16	教職員数	35名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	市内全小学校(10校)		
体育専科教員名		秋篠 大和	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力・運動能力、運動量の差

- ・学年間、男女間での体力・運動能力の差
- ・握力、50m走、立ち幅跳び

◆放課後や休日の運動習慣

- ・社会体育で運動をしている児童としていない児童の運動実施時間の2極化

2 取組の計画

①体育授業の充実

- ・授業始めのサーキットトレーニングの実施
- ・学習カードや掲示物の作成・掲示
- ・職員向けの校内体育通信の発行

②一校一実践の実施

- ・「跳べ！8の字タイム」(長なわとび)

③体育備品、環境の整備

④家庭との連携

- ・「家族ふれあいスポーツデー」の実施
- ・徒歩登校の呼びかけ

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1) サーキットトレーニングの実施

体育授業始め5分程度のサーキットトレーニングの内容を、運動場と体育館でそれぞれ設定し、年間を通して取り組んだ。

(2) 学習カードや掲示物の作成・掲示

- ① 学年に応じた学習カードを活用し、めあてをもって取り組めるようにした。体育ファイルに綴じていき学年持ち上がりで使用している。
- ② 単元ごとに絵入りのポイントを示した掲示物を体育館に掲示し、どの学年も活用できるようにした。

(3) 職員向けの校内体育通信の発行

指導のポイントや指導の工夫等を職員に紹介し、授業に役立ててもらった。

2 一校一実践の実施

(1) 「跳べ！8の字タイム」

8の付く日の中休み前に、なかよし班(時期により学級)ごとに長なわ8の字跳びを実施した。

3 体育備品、環境の整備

(1) ハードル、握力計、バドミントン用ネット、支柱、

ソフトバレーボール、アクアポールの補充・購入
(2) とび箱運搬用台車、なわとびジャンプ台の作製

4 家庭との連携

(1) 「家族ふれあいスポーツデー」の実施

年間5回の週末に「家族ふれあいスポーツカード」を配布し、休日に家族で運動する機会を設けた。

(2) 徒歩登校の呼びかけ

毎月10日を「徒歩登校の日」とし、PTA 懇談会や学校、学年通信等で呼びかけた。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①学習カードは授業の記録として扱えるようにするとともに、記述時間を短縮できるように作成した。
- ②ペア・グループ学習を適宜取り入れ、子どもどうしの教え合い学び合いの多い体育学習に努めた。
- ③限られた予算の中、とび箱運搬用台車(6台)やなわとび練習用ジャンプ台(10台)を材料費のみで製作した。
- ④なわとび大会を、短なわ5種目(時間制)・長なわ8の字跳び(3分)の「クラスマッチ形式」で行うことで、これまで以上に運動意欲の向上・技能の向上につながった。
- ⑤市内の学校への体育専科派遣では、授業内容のまとめ(改善点やアドバイス、代案等)をなるべくその日のうちにメールで送り、授業改善に役立ててもらった。

Check：取組の成果

- ① サーキットトレーニングの実施、補助運動(掲示)の充実により運動量を増やすことができた。
- ② 学習カードを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。
- ③ 体育備品・環境の整備を行ったことで、体育授業での運動量の確保はもとより、休み時間等に進んで運動をする児童が増えた。

Action：今後の課題

- ① 運動の苦手な児童への指導、支援の在り方
- ② 各単元の時間数の確保
- ③ 1校1実践の内容の見直し

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動習慣が身につく。
- ・運動好きな児童や、外で遊ぶ児童の増加につながる。
- ・学び合いや教え合いが増え、良好な集団作りにつながる。

