

# コロナ禍においても 「体力向上」を実現・持続させる取組

～「授業改善」・「家庭への啓発」・「外遊び奨励」～

## 大分県大分市立日岡小学校

全校児童数	380名(男子196名 女子184名)		
全クラス数	17	教職員数	40名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立東大分小学校		
体育専科教員名		伊藤 寛	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆コロナ休業を経て、児童に運動（外遊び）への意欲・習慣及び持久力（回復力）の低下が見られた。
- ◆50m走と握力が弱い傾向がある。

#### 2 取組の計画

##### 「体力向上サイクル」

##### 授業改善 家庭への啓発 外遊びの奨励

コロナ禍における学校生活及び家庭生活において、児童が体力向上及び健康増進に安全かつ前向きに取り組めるよう留意・配慮し、皆で継続する。

### Do：実践内容

#### 1 全教職員での共有

##### ①「体力」とは、そして「児童の現状」は…。

『生きる力』の重要な要素。だからこそ、体力向上に係って、学校でやれることは学校が、家でやれることは家庭でもらう。それをコーディネートするのが我々教員の仕事。そして、新型コロナウイルス感染症による長期休業や生活様式の変化は、児童の体力の低下、特に持久力や回復力の低下、そして運動習慣や生活習慣の乱れをもたらした。」ことを全教職員で共有。

##### ②体力向上の目標＝4 指標を、「体力向上・健康増進」行動に着目し組織的・計画的に進めることで、向上させる。

【目標】	1 体育や運動が好き 90%
	2 体力テスト達成率 80%
	(50m走・シャトルラン・握力の3種目 昨年度81%)
	3 一日60分以上運動 90%
	4 夜10時までに寝る 80%

#### 2 授業改善

##### 体育や運動が好きになるような授業の実践

コロナ禍における体力向上・健康増進を図るため、安全面への配慮を徹底し児童が安心して運動できる環境を確保すること及び運動の目的やめあて、自分の姿を「わかる」ように努めた。スモールステップの場の設定や指導法を工夫し、個人や集団に達成感を味わわせて体育や運動が好きになるように心がけて実践を積み重ねた。

#### 3 家庭への啓発

##### 夜10時までに寝る、一日60分以上運動の啓発

運動習慣や生活習慣を見直し改善することの効果発信するとともに、それらのチェックを3週間取り組む「しっかり寝よう3weeks!」や「一日60分運動3weeks!」を実施した。教職員や児童、保護者に結果や気づきを通信を発行して還元した。

#### 4 外遊び奨励

##### 運動習慣・生活習慣の話題を教室で取り上げる

日ごろの取組、毎月の体育のめあてをもとに全教職員が一体となって声かけを積み重ねた。一校一実践「3大ウィーク（持久走・なわとび・長なわに週単位で取り組む）」においても、担任が進んで声かけをしたり一緒に楽しく体を動かしたりした。

##### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ①4月初め・6月初めの全教職員への取組計画提案。
- ②新しい生活様式に合わせたカリキュラムマネジメント。
- ③体育研修や授業公開の実施。
- ④体育アンケートによる児童の実態把握と集計・発信。
- ⑤本校の実態を鑑みた体力テスト3種目限定と実施時期。
- ⑥ICT機器を活用した「わかる」に重点を置いた授業。
- ⑦体育通信や取組カードにおいて、運動・生活習慣の改善に係る情報や取組結果、考察等の発信。
- ⑧特体部や全教職員への取組結果（児童の様子・数値結果等）の発信による評価と改善。

### Check：取組の成果

- ◎4指標に係る肯定回答の割合が高水準で定着してきた。
- 1 「体育や運動が好き」 94% → 94% (昨年度比)
  - 2 「体力テスト」(3種)
    - ① 50m走 92% → 83% (昨年度比)
    - ② 20mシャトルラン 100% → 100% (昨年度比)
    - ③ 握力 50% → 三学期に実施予定
  - 3 「一日60分以上運動」 91% → 97% (昨年度比)
  - 4 「夜10時までに寝る」 80% → 82% (昨年度比)

### Action：今後の課題

- ①今年度の成果につながった考え方や取組について、評価・分析し、R3年度の教育活動につなげる必要がある。
- ②睡眠習慣の改善に係る成果を出すためのアプローチや指導の在り方を模索する必要がある。
- ③新型コロナウイルス感染症等の感染拡大状況や生活様式に合わせてそれぞれの取組の実施方法等を工夫する必要がある。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の技能や愛好度の向上 → 個人の活性化
- ・運動習慣・生活習慣の向上 → 親子の活性化
- ・体力・気力・集団力の向上 → 学級の活性化
- ・指導力・組織力の向上 → 学校の活性化
- ・地域の運動への関心の向上 → 地域の活性化

# 児童の体力向上に係る目標 = 4 指標

<b>運動の愛好度</b> 「運動や体育が好き」 R1 94% R2 94%	<b>体力テスト結果</b> R1 90% R2 50m 83% シャトルラン 100%	<b>運動習慣</b> 「一日 60 分以上運動」 R1 91% R2 97%	<b>生活習慣</b> 「夜 10 時まで寝る」 R1 80% R2 82%
--	---	---	--

## 目標達成のための「体力向上サイクル」

### 授業改善



【めあて・安全・コツの確認】



【模範運動の紹介】



【自分の運動の姿を見る】



【振り返り】

### 外遊び奨励の声かけ

- 4月 - 長期休業 -
- 5月 一日60分以上運動しよう
- 6月
- 7月 しっかり食べよう・しっかり寝よう
- 8.9月 最高の運動会をつくろう
- 10月 一日60分以上運動しよう (3大ウィーク)
- 11月 長いきよりを楽しく走ろう (持久走)
- 12月 教室を空っぽにしよう
- 1月 リズム遊びをマスターしよう (短なわ)
- 2月 8の字跳びの記録をのぼそう (予定) (長なわ)
- 3月 しっかり動こう・しっかり寝よう (予定)

### 体力テスト結果の推移

体力テスト(年度)	全国平均以上の達成割合 (%)
H24	20.83
H25	40.68
H26	41.67
H27	29.17
H28	43.75
H29	45.83
H30	35.42
R1	90.63
R2	50m走 83% シャトルラン 100%

### 家庭への啓発 「OO 3weeks!」

日岡小 「体力向上カード」

ねん くみ ばん なまえ

#### しっかり寝よう 3weeks! vol. 2

日頃より、家庭での体力向上の取組にご支援・ご協力をお願いし、本当にありがとうございます。そこで、お子さんの体力向上・健康増進を促進し、コロナ後の運動会期間をのりこえるために、「しっかり寝よう 3weeks!」(2回目)に取り組みます。右の表は、R1年度から今年度にかけての子どもの睡眠時間の推移です。

今年も希望に入る最前時刻の基準は午後 10 時とし、目安として各学年は午後 9 時・中学年は午後 9 時 30 分・高校年は午後 10 時とします。そして、**2週間から、高学年(5・6年生)の基準に「日曜朝以上起床が 10 時」**という基準を追加します。お家の、期間中、お子さんが 10 時までに布団に入ることでさら下のチェック表に、「○」を、できなければ「△」を記入して頂き、「母」や「父」、「祖母」や「祖父」等のサインを頂戴します。「○」の日数の目標を 15 日とし、ご家庭で目標達成に向けて取り組んで頂戴いたします。

運動会期間をのりこえ、「今」をのりこえていく子どもたち人としての体力向上・健康増進にも取り組んでいきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

学年	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
1年生	211人 (55%)	258人 (67%)	277人 (71%)	273人 (70%)	289人 (74%)					

「IO」の目標  
目標 15日 結果 日

10月5日(月)に、みんなの目標達成の達成率を確認していただきます。

### 家庭への啓発 体育通信 「知っ得通信」

#### 体力アップ 知っ得通信

2020.10.28 文責 体育専科 伊藤 寛

#### しっかり寝るためのコツ 続々

平素より、子どもたちの体力向上・健康増進の取組にご協力いただきありがとうございます。

先日の「しっかり寝よう 3weeks!」に係る「夜 10 時まで寝よう」の目標達成率(達成率 302人 (80%))でした。前週から 18 人増えました。「お母」

子どもたちの健康で明るい豊かな未来にとって大切な「睡眠」について、保護者の協力により子どもたちに良い習慣付け・励ましがたいことを感じてほしいです。

【表1】「しっかり寝よう 3weeks!」15 日達成者 結果

学年	1回目(6.7月)	2回目(9.10月)	3回目(11.12月)	4回目(12月)
1年生	211人 (55%)	258人 (67%)	277人 (71%)	273人 (70%)
2年生	289人 (74%)	302人 (80%)		

【おみんなが大切にしてほしいコツ ランキング 紹介します】

- 【1-2年生】(達成率 302人 (80%))
  - 1位 寝る前に歯を磨く 15 票
  - 2位 夜更かきしない 8 票
  - 3位 寝る前に歯を磨く 7 票
  - 4位 ゲーム・スマホをしない 6 票
  - 5位 朝起きたら水を飲む 6 票
  - 6位 フルタイムに出る 6 票
  - 7位 朝日昇るまで寝る 3 票
- 【3-4年生】(達成率 289人 (74%))
  - 1位 寝る前に歯を磨く 13 票
  - 2位 寝る前に歯を磨く 14 票
  - 3位 ゲーム・スマホをしない 6 票
  - 4位 朝起きたら水を飲む 6 票
  - 5位 フルタイムに出る 6 票
  - 6位 朝日昇るまで寝る 3 票
- 【5-6年生】(達成率 273人 (70%))
  - 1位 寝る前に歯を磨く 12 票
  - 2位 寝る前に歯を磨く 7 票
  - 3位 ゲーム・スマホをしない 6 票
  - 4位 朝起きたら水を飲む 6 票
  - 5位 朝起きたら水を飲む 3 票
  - 6位 朝日昇るまで寝る 3 票

学年が上がるにつれて、「時間を計画的に行動する」「自分で考えて行動する」人が多くなっていきます。これから改めて、**家での過ごし方**を考えるとよいです。

今回の取組による「わかる」「できる」につなげ、「楽しい」毎日を送りましょう。

保護者のみなさんが教えてくださったコツは家庭にすてきで継承されています。ぜひ大切にしてください。

【生活習慣】  
10月5日(月)に、みんなの目標達成の達成率を確認していただきます。