

体力向上・健康増進行動の日常化

～子どもの生活に浸み込ませていくように～

大分県大分市立日岡小学校

全校児童数	350名(男子177名 女子173名)		
全クラス数	15	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

- ◆新型コロナウイルス関連の影響で、運動習慣の二極化が見られている。
- ◆5・6年生は、夜10時までに寝ている、もしくは8～10時間睡眠している児童が約5～6割と多くない。
- ◆全体的に運動能力は高いが、「握力」と「ボール投げ」に課題がある。また、運動習慣に二極化の状況がある。

2 取組の計画

「体力向上スパイラルアップ」

授業改善 睡眠・運動のススメ 教室でのコミュニティの醸成

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、生活に浸み込ませるように3つを継続する。

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。コロナ禍だからこそ、生活に浸み込ませるように指導・評価を継続していこう」と全教職員で共有。

②体力向上に係る目標(=4指標)

- | | | | |
|------|-------------|-----|-----------|
| 【目標】 | 1 体育や運動が好き | 90% | (体育アンケート) |
| | 2 体力テスト達成率 | 85% | |
| | 3 一日60分以上運動 | 90% | (体育アンケート) |
| | 4 夜10時までに寝る | 80% | (体育アンケート) |

2 授業改善

体育や運動が好きになるような授業の実践

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。個に配慮してスモールステップの場の設定や指導法を工夫するとともにグループでの見合いや教え合いの場を設定し、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 睡眠・運動のススメ

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「体力名人3weeks!」や「しっかり寝よう3weeks!」を実施した。後期からは、毎日の健康観察カードにチェック項目を入れ込むことで毎日の習慣化につながるようにした。

4 教室でのコミュニティの醸成

月のめあて、運動・生活習慣の話題を教室で取り上げる

担任が、取組や結果だけでなく、日ごろの生活の中での月のめあて及び睡眠や運動に関する話題を気軽に取り上げ、その過程を認めることを継続した。どんな大きな取組よりも担任の毎日の認めの積み重ねが児童には大きな成果となって表れる。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①4月初めの全教職員への取組計画提案。
- ②体力テストの異学年での合同実施&即集計・発信。
- ③水泳の授業づくり。
- ④体育研修や授業公開の実施。
- ⑤一校一実践の取り組み方。
- ⑥体育アンケートによる児童の実態把握・発信。
- 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

◎体育アンケートによる、4指標に係る肯定回答の割合が高水準で定着してきた。R1～R3までの変化。

- 1 「体育や運動が好き」 94% → 94% → 96%
- 2 「体力テスト」 90% → ~~86%~~ → 99%
※R2は、50m走・20mSR・握力の3種目のみ実施
- 3 「一日60分以上運動」 91% → 97% → 97%
- 4 「夜10時までに寝る」 80% → 82% → 84%
(もしくは8～10時間睡眠)

Action：今後の課題

- ①今年度までの成果につながった考え方や取組について、評価・分析し、体育専科のいないR4年度以降の教育活動につなげる必要がある。
- ②運動習慣や睡眠習慣には大きな個人差がある。改善のためのアプローチや指導の在り方を、三部会で連携して新しい一手を打っていく必要がある。
- 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行事や取組の実施方法や啓発方法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
- ・教員の指導・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

日岡小 児童の体力向上に係る目標 = 4 指標 (R1→R2→R3)

運動の愛好度
「運動や体育が好き」
94% → 94% → 96%

体力テスト結果
90% → ※86% → 99%
※R2は50m走・シャトルラン・握力の3種目のみ実施

運動習慣
「一日 60 分以上運動」
91% → 97% → 97%

生活習慣
「夜 10 時までに寝る」
80% → 82% → 84%

日岡小 目標達成のための「体力向上スパイラルアップ」

授業改善



【補強運動 ミニハードル】



【チームでの話し合い】



【ゲーム】



【振り返り】

睡眠・運動のススメ

【しっかり寝よう 3weeks!】

日岡小 「体力向上カード」

「寝る子は育つ」は本当です。みんなに元気・健康で楽しい毎日を送ってほしい。

ねん くみ ばん なまえ

しっかり寝よう 3weeks!

「しっかり寝よう 3weeks!」15日達成者 結果

1週間(6月)	211人(55%)
2週間(6月)	258人(67%)
3週間(7月)	277人(71%)
4週間(7月)	273人(70%)

この地域に関する情報は、子どもの「身」のみならず、「心」につながる習慣です。お父さんお母さん、お兄さんお姉さん、お友達と一緒に、みんなで寝よう! みんなで寝よう! みんなで寝よう! 寝る子は育つ! 寝る子は育つ! 寝る子は育つ!

3weeks! 「O」の基準

寝る前	寝る前	寝る前	寝る前	寝る前	寝る前
寝る前	寝る前	寝る前	寝る前	寝る前	寝る前

「O」の結果

15日中	15日中	15日中	15日中	15日中	15日中
------	------	------	------	------	------

教室でのコミュニティの醸成

【月の体育のめあて】

- 4月 背筋をのばそう
- 5月 体力テストに全力で取り組もう
- 6月 投げる力・握力を高めよう
- 7月 もりもり食べよう・ぐっすり寝よう
- 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
- 11月 長いきよりを楽しく走ろう (持久走)
- 12月 しっかり食べてしっかり寝よう
- 1月 リズム跳びをマスターしよう (短なわ)
- 2月 8の字跳びマスタークラスになろう (長なわ)
- 3月 教室を空っぽにしよう

睡眠・運動のススメ

【体力名人 3weeks!】

体力名人 3weeks!

～ 1.5月間かわらか名人 ◎カエル倒立名人・握力アップ! ◎上体起こし名人～

②カエル倒立名人 名にのったら○

基本はカエルのように足を前に蹴り出してしゃがみます。手のひらを地面にしっかりと置き、肩幅より少し開き膝を曲げます。曲げた膝の内側もくまなく触れさせます。膝を後ろに下げながら足を揃えてつま先立ちになり、頭とお尻が水平になる所まで上げます。目線はつま先を指して見ます。最初少しは手を床に置き、徐々に手のひらを床に押しつけて足を揃えてつま先立ちになります。逆さ感覚を身につけてください。

7秒で名人・15秒で達人・30秒で仙人・60秒で神様レベルです。

カエル倒立から、腕に懸かって、三角の姿勢で足を揃えてつま先立ち!

◎上体起こし名人 名にのったら○

30秒間で下の表の記録をこえたら名人

1年	2年	3年	4年	5年	6年	
男子	14	16	18	20	22	24
女子	14	15	17	19	21	23

30回で達人・33回で仙人・36回で神様レベルです。

目標	結果	賞状付録時、サイン	5/1(土)
21日中	15日	21日中	日

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	86.11 ※50m・20mSR・握力
R3	98.96