

共に学び、高め合い、 挑戦する准園っこの育成

大分県九重町立准園小学校

全校児童数	27名（男子 9名 女子 18名）		
全クラス数	5	教職員数	12名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	（毎週）南山田小		
	（隔週）野上小・野矢小・飯田小・東飯田小		
体育専科教員名		酒井 静女	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆瞬発力や持久力を要する運動の値が低い
- ◆運動量の個人差が大きい

2 取組の計画

- ① 「目標を持って挑戦する」
 - 努力の足跡がわかる取組
 - 瞬発力・持久力を高める取組
- ② 「運動・生活習慣の確立」
 - 児童会・委員会との取組

Do：実践内容

1 准園っ子パワーアッププロジェクト

- (1) 1日1回、運動しよう
 - ① 休み時間にできる運動遊びの紹介
 - ② 昼休み体育館使用
- (2) みんなで取り組もう
 - ① サーキットで3分間トレーニング（ダッシュ含む）
 - ② 全校縦割り班遊び「ワイワイタイム」
 - ③ マラソン大会に向けた中休み5分間走
 - ④ 縄跳び大会の持久とびにむけて
- (3) 生活習慣の確立にむけて
 - ① 親子で取り組む「体温・朝食・就寝時間チェック」
 - ② 保健給食委員会からの発表
- (4) ふれあい祭り 親子で救急運搬法

2 九重町体育実技講習会（九重町体力向上プランに基づく体力向上研究協議会兼体育主任会）

- (1) 公開授業
 - 1・2・3年 水遊び・水泳運動
- (2) 講義

段階的水慣れ指導の工夫

 - ① 1年生「にんにん修行」
 - ② 中・高学年 けのび～浮き方・クロール・平泳ぎ
- (3) 実技

水遊び・水泳の実技

 - ① にんにん修行～水遊び
 - ② いろいろな浮き方と救助法
 - ③ ゆるゆるクロール
 - ④ 平泳ぎ

●工夫したこと（特に 〃 の部分）

1 「水遊び」の段階的指導

- (1) 超スモールステップでの水慣れ

○コロナ感染予防の観点から2年間水泳の授業がなかったため、1年生から3年生まで全員が初めての水泳の授業になった。恐怖心を感じないで学習ができるようにした。

水に慣れる

- ・じゃんけん列車 ・水中のぞきじゃんけん
- ・おじぞうさまじゃんけん ・宝さがし ・かみさんブクブク
- ・洗面器で水慣れ ・フープくぐり
- ・ビート板で水中タクシー ・ビート板鬼ごっこ

いろいろな浮き方やけのびができる

- ・空中息止め ・水中息止め ・水中ジャンケン・ポピング
- ・大の字浮き ・くらげ浮き ・だるま浮き
- ・背浮き（ビート板 → ペットボトル → 何もなし）
- ・立ち方 ・フラフープくぐり ・けのび

補助具をつかったのキックの練習ができる

- ・プールサイドで ・壁で ・ビート板とヘルパーで
- ・ビート板だけ ・ヘルパーだけ
- ・友だちに引いてもらって ・顔をつけて ・前に息継ぎ
- ・ばた足ドンジャンケン（4人組）
- ・カエル・イルカ・ラッコになろう

面かぶりのクロールの練習ができる

- ・手のかき方（プールサイドの上で、壁を持って、水の中のその場で、歩きながら、ビート板で）
- ・面かぶりのクロール

Check：取組の成果

極小規模の学校であるため、1～3年生が一緒に学習をしている。水泳が初めてだったので顔を水につけることに恐怖心を抱く子どもがいた。しかし、遊びを入れて段階的に学習したことで補助具なしで面かぶりクロールまで挑戦できた。背浮きでも恐怖心を示したので指導者が背中全面支持から片手支持・指支持と段階的に減らしてくことで克服できた。

Action：今後の課題

運動量の個人差を減らす

- ① 休み時間の運動を増やす
- ② 家庭での運動時間確保を勧める

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・ストレスが減る
- ・笑顔が増える
- ・自分に自信が持てる
- ・積極的になる
- ・学校全体が明るくなる

○親子で救急運搬法(ものほしざおと毛布のたんかで)



○親子で救急運搬法(徒手で)



○水曜中休みの縦割り班遊び



○マラソン大会は学年混合の時間差スタートで実施



○フラフープで大の字浮き



○九重町体育実技講習会

ペットボトルで浮いてみよう

