

# 体力向上に努め、すすんで外遊びや運動をする子どもの育成

## 大分県竹田市立南部小学校

全校児童数	180名(男子87名 女子93名)		
全クラス数	8	教職員数	25名
体育専科教員訪問学校数			11校
訪問校	竹田小・豊岡小・祖峰小・菅生小・城原小 荻小・白丹小・久住小・都野小・直入小		
体育専科教員名		麻生 秀作	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ◆昨年度の体力調査から、握力・立ち幅跳び・ボール投げに課題がある。  
基礎的な運動技能や運動感覚が十分身につけていない。  
運動に偏りがあり、多様な運動に親しんでいない。

#### 2 取組の計画

- 週に2回集会時に「南小パワーアップタイム」を行い、基礎体力の向上を図る。
- 基礎的な運動技能や感覚、運動への意欲を高める活動を取り入れた授業づくりを行う。
- 学期ごとに児童を対象にアンケートを実施し、運動習慣や運動に対する意識調査を行い、改善状況を検証する。

### Do：実践内容

#### 1 集会時の「南小パワーアップタイム」

##### (1) 春季・夏季のサーキット活動

- 縦割り班で遊具・固定施設を活用・ボール投げ・ロケット投げ練習・5秒間走・長縄等を行い、基礎体力の向上を図った。

##### (2) 秋季・冬季のサーキット活動

- 持久力を高めるために、学年ごとに5分間の集団走・5分間の個人走に取り組んだ。
- 巧緻性・持久力を高めるために、短縄・長縄運動を中心に取り組んだ。

#### 2 体育授業の充実

##### (1) 授業開始時の補助運動

- 単元によって主運動につながる補助運動を取り入れることで、基礎技能の定着と感覚づくり、運動量の確保を目指した。

##### (2) チャレンジ目標や外遊びの紹介

- 体育の時間に取り組んだなわとびやタグラグビーの種目をきっかけに、外遊びの活動が増えた。
- 持久走や縄跳びでは、個人目標をつくり取り組んだ。また、カードを使い意欲づけを図った。

##### (3) 体育ファイルの活用

- 持久走の記録やなわとびカード等を体育ファイルに挟み、自分の活動を振り返るようにした。自分の目標を立てる参考にした。ポートフォリオとして自分の目標を立てることに役立った。

### 3 学習カードの活用

#### (1) 学習カードを活用した授業でのめあてや振り返り

- 単元ごとに学習カードを活用し、めあてや振り返りに活用し、子どもたちの思考や学習の流れなど意欲付けにつなげた。学期ごとに振り返りを行った。
- 「タグラグビー」「ソフトバレーボール」では、学習カードをもとに、チームでのめあて・作戦を立て次時の活動への意欲を持たせた。
- 持久走やなわとびを使った活動では、マラソンカードや持久走カードを活用したことで子どもたちに運動に対する意欲の持続が見られた。

#### ●工夫したこと（&苦労した点）

- 春季・夏季の「南小パワーアップタイム」では、体力テストの結果で低かったボール投げとロケット投げを取り入れた。また、5秒間走を取り入れることで、全力で走る子どもが増えた。持久走の取り組みでは、昨年度から取り入れた集団走により、集中して走る子どもが増えた。
- 体育ファイルを全学年で活用し、運動のめあてや目標を明確にし、6年間通した記録を残すことができたようになった。

### Check：取組の成果

- 集会での「パワーアップタイム」や授業でのサーキット運動に取り組んだことで、固定遊具や外遊びを積極的に行う姿が見られるようになった。
- 学習カードや体育ファイルを活用し、めあての明確化や記録を残す事で、次の運動への意欲や振り返りにつなげることができた。

### Action：今後の課題

- 運動が苦手と思っている体力調査でD、E層の子どもの引き上げ
- 日常的に運動をする機会が少ない子どもへの働きかけと運動経験の確保
- 多様な運動経験と運動感覚づくり

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 運動好きな子どもが増えることと外遊びをする子どもが増えること。
- 友だちと関わり運動する楽しさを感じることで、学級集団づくりのベースになる。

体育主任研修会で行った5年生「ラグビー」の授業の様子



めあてを「トライをとるための作戦を立てよう。」とし、チームでしっかりハスを回したり、ホール保持者について行くことを意識したりして、どのチームも意欲的に取り組むことができた。

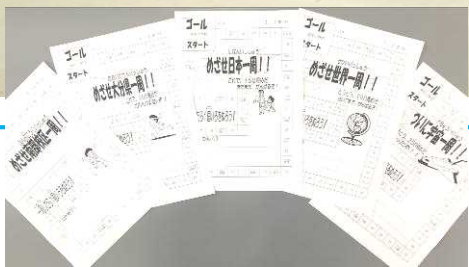
南小パワーアップタイム



集会時間を使つての活動  
小型ハードルを使って脚力UP!

縦割り班を使つて活動をしたので高学年が低学年に指示。積極的に活動を進めていこうとする姿も見られた。

持久走大会



パワーアップタイムでの取組と並行し、学習カードを活用して意欲喚起を図り、持久走大会に向けて目標をもって取り組むことができた。