

運動習慣の定着と体力の向上

大分県大分市立川添小学校

全校児童数	154名(男子76名 女子78名)		
全クラス数	7	教職員数	16名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立高田小学校		
体育専科教員名			奈良 俊輔

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆昨年度に比べ、全体的に体力が向上してきた。体力テストの結果も80%以上の種目が全国平均以上である。しかしながら、どの学年もボール投げの記録が低く、肘が低く腰の回転を使わずにボールを投げる子が多い。特に男子の記録が低い。

2 取組の計画

- ① 授業前のサーキットトレーニング
- ② 月ごとの体力名人の取り組み
- ③ 月1度の体育集会の実施
- ④ 運動に親しむ環境整備
- ⑤ 校内掲示・体育通信での体育学習、運動に関する情報発信
- ⑥ 体育用具の作成、補充、購入
- ⑦ 訪問校での研修会
- ⑧ 体力テストの校内実態の分析
- ⑨ 運動場や体育館、遊具、プールの安全管理

Do：実践内容

1 月ごとの体力名人の取り組み

- ・5月ーボール投げ名人 6月ーやわらか名人
- 7月ーすいせい名人 10月ーてつぼう名人
- 11月ーさかだち名人 12月ーじきゅうそう名人
- 1月ーなわとび名人 2月ーながなわ名人

と設定し目標の技、回数が達成できるように取り組んだ。能力差があるので名人、さらに上のレベルの達人をつくり意欲が継続するようにした。名人、達人になったら認定証を渡したので、子どもたちは休み時間にも一生懸命に取り組んでいる。今年度は特に、運動が苦手な児童や低学年を中心に休み時間に個別指導をした。

2 授業前のサーキットトレーニング

授業前に基礎体力をつけることとウォーミングアップを兼ねてサーキットトレーニングを行った。鉄棒→タイヤ跳び→ジャンピングボード→平均台→登り棒→肋木→雲梯→バトン投げという順番で取り組んだ。運動場に出てきた児童から行った。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 「やわらか名人」は家庭でも体育新聞で取り組みについて知らせ行った。
 - ・「なわとび名人」や「逆立ち名人」は体育館を開放し、室内で自主的に取り組めるようにした。また、縄跳びが苦手な児童に対しては、回数を教師が数え意欲をもてるようにした。
 - ・「てつぼう名人」では、跳び箱やクッションを常時出しておき、休み時間に自分の技能に合わせて進んで練習できるようにした。

Check：取組の成果

- ① 「なわとび名人」や「逆立ち名人」は体育館を開放し、他学年と一緒に練習することで高学年が低学年を教えたり上手な児童のまねをしたりしたりすることで効果的に技能を高めることができた。
- ② 「てつぼう名人」では外体育のときは常に逆上がりの練習道具を出していたので、授業前や休み時間を利用して自主的に練習する児童が増え逆上がりができる児童がととも増えた。また落下しても危なくないように鉄棒の下にマットを置くことで、いろいろな技ができるようになった。怪我もほとんどなかった。

Action：今後の課題

- ① 「体力名人」は来年度も強制的ではなく、児童が進んで取り組みたくなるように新たな名人を考える必要がある。また、各学年、担任の声かけによって名人になる割合が違ってくるので、担任と協力しながら進めていこうと思う。
- ② 体育専科がいなくなっても、体育担当を中心に体力名人のような取り組みができるように担任の先生方と考えていかなければならない。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

全校朝会等で話を聞く時の姿勢がよくなり、動く子が少なくなってきた。

運動が苦手だった児童が運動に興味を持ち、自主的に取り組む姿が見られるようになった。

平成 29 年度川添小体カテスト

○過去 6 年間の推移

	H24	H25	H26	H27	H28	H29
全国平均達成率	23.96%	13.54%	37.50%	29.17%	81.25%	94.79%

体力名人の取り組み

体育の授業時数を確保し全ての領域を行う、体力名人の取り組みで個別指導をすることで、体力が伸びてきました！

持久走名人



持久走名人では5分間走を行いました。ほとんどの児童が1週間に60周走り、名人になることができました。

鉄棒名人



逆上がりの練習が自主的にできるように、常に練習の場を設置しました。

ボール投げ名人



タブレット端末のスローモーション動画を利用し、投げ方の課題を伝えました。

鉄棒名人



鉄棒の下にマットを置くことで、難しい技にも挑戦することができました。

体育新聞

保護者に向けて、毎月体力向上についてや授業の様子をお知らせしました。

