

運動の楽しさと喜びが味わえる 運動好き・体育好きな子どもの育成

大分県日田市立日隈小学校

全校児童数	247名(男子114名 女子133名)		
全クラス数	10	教職員数	24名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	三芳小学校 咸宜小学校		
体育専科教員名			矢野 治郎

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆体育授業や毎日の学校生活の中で、積み重ねることができる取組を実施する。
- ◆立ち幅跳びの記録向上を図る。
- ◆家庭において親子で運動する時間を設ける。
- ◆学級担任との体育授業の連絡・打合せの時間を設ける。

2 取組の計画

- ① 日隈チャレンジの実施, 各学期に元気アップ月間を計画
- ② 週1回の全校体育の実施
- ③ 家庭における運動の推進
- ④ 運動量の確保, 多様な運動を取り入れた体育学習の実施

Do：実践内容

1 元気アップ月間の実施

- (1) 体育的行事「日隈チャレンジ」と学期に1度の「元気アップ月間」をリンクさせて実施し、体力向上を図る。
 - ① 1学期は、「体力調査」の実施時期にあわせて、実施日の約1ヶ月前から「元気アップ月間」をスタートした。中休みや昼休みの時間を使って、50m走のタイムトライアルや鉄棒ぶら下がり30秒を実施、また、ボール投げシートの設置をした。
 - ② 2学期は、「持久走大会」前の約1ヶ月間を「元気アップ月間」とし、朝休み時間の自主練習、中休み時間の全校練習を設け持久走大会に向けた練習期間とした。
 - ③ 3学期は「縄跳び大会」前の約1ヶ月間を「元気アップ月間」として実施した。中休み時間の自主練習と全校体育でのチーム練習の場を設けた。
本来、元気アップ月間は、朝休み・中休み・昼休み時間に屋外に出て体を動かしたり、友だちと遊んだりすることを目的としている。屋外に出て運動したり、遊んだりする意欲付けやきっかけづくりとして「日隈チャレンジ」(体育的行事)とリンクさせて取り組ませた。

2 週1回の全校体育の実施

(1) 全校で体力向上

- ① 週1回、全校集会後に全校体育を行った。サーキットトレーニング、ラジオ体操、ストレッチ体操、長縄を取り入れ、15～20分間程度の運動時間を確保した。全校児童が一堂に会するので、限られた空間で効率的に運動効果が上がる活動内容を検討し実施した。

3 家庭における運動の推進

(1) 家族ふれあいスポーツウィークの実施

- ① 1学期の体力調査に備えて、「上体起こし練習カード」「握力名人カード」を配付し、家庭学習として取り組ませた。特に、「握力名人カード」では、お家の人の肩をみをして握力を鍛えさせた。
- ② 2学期は、運動会後の体育授業が少ない時期に、家族と一緒に運動に親しむ取組として「家族ふれあいスポーツウィーク」を実施した。実施期間は1週間。「家族ふ

れあいスポーツカード」を配付し、運動内容は各家庭に考えてもらった。

- ③ 3学期は、「家族ふれあいスポーツウィーク」を実施した。寒い時期ということもあり、週末に限定して、家族と一緒に運動に親しめる機会を設けた。
就学家庭の約8割が取り組むことができ、「日頃、家族で運動する機会がなかなか取れずよい取組になった」という声をもらった。

4 体育授業の工夫改善

(1) グループ・チームを活用して

- ① アルティメット
ボール遊び・ボール運動としてアルティメットを取り入れた。身体接触が少なく、パスを多用したゲームであることから、いろんなボールゲームにつながる効率的な種目であった。単元の最後にリーグ戦を設け、子どもたちの意欲化を図った。
- ② ICT機器
ICTを活用し、客観的に且つ俯瞰的にそして、効率的に運動・動作を捉える手立てとした。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 元気アップ月間の取組で、高学年が委員会活動のため屋外へ出る時間が取れないのが一番の課題だった。
- ② 外遊び、屋外で運動することに必然性をもたせるため「日隈チャレンジ」(体育的行事)をゴール目標として、事前練習期間を「元気アップ月間」として設けた。
また、屋外へ出た児童が一目で分かるように元気アップボードを設置した。
- ③ 外遊びの時間が増えるように、「家族ふれあいスポーツウィーク」を実施し、家庭で運動に親しむきっかけづくりとした。

Check：取組の成果

- ① 体育的行事「日隈チャレンジ」の事前練習期間として「元気アップ月間」を設けることで、屋外で運動する子どもの数を多く保つことができた。
- ② 「家族ふれあいスポーツウィーク」を実施することで、家族と一緒に運動する機会を設け、日頃から家庭で運動するきっかけづくりができた。

Action：今後の課題

- ① 学校行事を含めた親子で楽しめる取組を開催するなど、運動の習慣化につながる取組の企画・実施。
- ② 教育課程を今一度見直し、効率的で系統だった教育課程の作成。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

子ども1人ひとりが、自分の目標に向かって努力することで得られる達成感や客観的評価が、自分の新しい一面を知るきっかけとなり、自信につながっている。

