

# 積極的に健康・体力づくりに励む 子どもの育成

## 大分県日田市立有田小学校

全校児童数	222名(男子 120名 女子 102名)		
全クラス数	10	教職員数	21名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	日田市立石井小学校		
	日田市立光岡小学校		
体育専科教員名			岩崎 敬

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

◆**校区が広いためバス通学の児童が多く、帰宅後の遊ぶ時間や歩く運動が少ない**

家の近くに友達がいない家庭も多く、何も策を講じなければ一日の運動量が限られてくる環境にある。

◆**ボール投げの記録が低い**

記録面で二極化されており、ゲームに参加したくても参加できない状況の子が多くいる。

◆**生活リズムの崩れている子が各学年にいる**

健康な生活に欠かせない要素（運動、栄養、休養）うち、休養のための睡眠時間の確保に指導が必要である。

#### 2 取組の計画

- ① 毎日朝休みの全校5分運動（月・水・金はマラソンまたは縄跳び 火・木は外遊び）
- ② 体育授業の充実（全校児童の学習カードの活用 全員参加を可能にする用具の準備 靴下ボール・レジ袋ボールなどを含む）
- ③ 睡眠チェックを隔週月曜日に実施し、結果をもとに学級指導
- ④ 睡眠チェックの運営の一部を児童主体に移行
- ⑤ 家庭での体力作り（上体起こし週間）の設定

### Do：実践内容

#### 1 毎日朝休みの全校5分運動

始業前に5分間運動を行う。体育委員会が準備、放送し、体育主任、体力安全部を中心に全職員、全児童で運動を行う。火・木の運動遊びは学年単位で指定された場所で行う。

#### 2 体育授業の充実

一人ひとりの運動カルテになる学習カードを毎時間使い、子どもの喜びだけでなく悩みや困りに目を通しながら授業を進める。全児童が授業に参加できるよう、教具を作成したり他校から借りてきたりしながら、「少数多場」をキーワードにしてT・T体制で授業を展開する。

#### 3 睡眠チェック隔週月曜日に実施し、結果をもとに学級指導

個人ごとに作られた「睡眠チェックカード」に「できた」「できなかった」など、自分の決めた就寝時間と起床時間を振り返らせていく。学級で保護者向けに呼びかけたり、個別に必要な子だけは養護教諭が面談をしたりする。

#### 4 睡眠チェックの運営を児童主体に移行

自分で自分の睡眠を振り返ることで自立した力を身につけさせていくため、自己診断する記入方法で行う。また保健委員会を活用し、全校児童に睡眠の大切さを呼びかけていく。

#### 5 家庭での体力作り

一学期と三学期に一週間家庭で上体起こしを行う。保護者がカードに記録しコメントを記入し提出する。

#### ●工夫したこと（&苦労したこと）

- ① 昨年度中休みの全校5分運動を始め今年度は朝休みに移行した。体育委員会と体育主任がよく動き全校児童の運動がスムーズに行えた。運動内容には子どもが興味を持って行えるものだけではないため、担任の先生はじめ全職員にも協力をお願いした。
- ② 体育授業の充実に関しては、見通しを持ち、長期休暇を利用して単元計画の作成や教具準備を行った。わからないこと疑問に思うことなどあれば、専門の先生にメール等で質問して解決していった。

### Check：取組の成果

- ① 休み時間に子どもたちがよく遊ぶようになり、笑顔が増え学校全体が活力の向上につながった。
- ② 全校5分運動より週3回45分の体育授業の充実を目指したことは子ども一人ひとりの体力の向上、運動愛好度の向上に繋がった。（D、E層の減少）

### Action：今後の課題

- ① 専科教員と校内体力安全部が中心になって取組んできた。全校遊びも定着し成果は見られたものの、さらにより良いものを目指し続ける必要がある。
- ② 専科教員が剥がれた時どこまで今の活気が学校や職員集団に残っていくかは不透明である。今後も体育主任や体力安全部長がリーダーシップを発揮しやすいよう、定期的な職員研修を行う必要性を感じる。
- ③ 専科教員配置2年目になり、体育授業に関する質問・問い合わせが県内外の先生方から増えてきている。今後も個人的な取組で終わることなく、一人でも多くの先生に広げる方法を考える必要がある。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

校内では授業、休み時間を含め「先生、見て、見て」と言う子が多くなる。鉄棒、一輪車、縄跳びなどいろんな運動で子どもたちが達成感を感じている証拠である。数値を調べたわけではないが一人ひとりの自己肯定感にも好影響を及ぼしているように思う。

体育専科教員の取り組み例（授業を通じた体力向上）

授業で「健康・体力づくりに励む子供」を目指し、工夫したこと



情報を集める（機関紙・学体研・研修会・清水将先生招聘授業）



環境を整える（不足用具を作る・集める・設置する・・・輪車、ジャンピングボード、CDラジカセ）



実践する（授業・体育的行事・保健授業・朝の運動）



広げる（ホームページ・メール・ポスター・実践交流・訪問授業）