

進んで体力づくりに取り組む児童の育成

～運動の日常化・習慣化を目指した取組の工夫と改善～

大分県玖珠町立塚脇小学校

全校児童数	332名(男子155名 女子172名)		
全クラス数	15	教職員数	34名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	森中央小、小田小、日出生小、八幡小、古後小、		
体育専科教員名			沢田 隆明

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- 体力テスト結果から、握力・上体起こし・ソフトボール投げの項目が平均を下回っている。
- 運動が好きと感じている児童や、休み時間に外遊びや運動をする児童は多いが、運動好き・外遊びが好き＝体力が高いとは言えない状況がある。また、個々の体力差も見られる。

2 取組の計画

- 体育授業の充実
 - ・指導法の工夫と改善
 - ・教材と教具の工夫
 - ・体育専科教員通信の発行
 - ・実技講習会
 - ・ICT活用
 - ・外部指導者招聘
- 年間を通じた体力向上
 - ・全校一斉運動時間の「やってみようタイム」(毎週月曜日)の実施
 - ・運動カードの活用
- 体育環境の整備
 - ・教具の補充や製作
 - ・運動場と体育館の環境整備
 - ・体育関係掲示物の整備
- 生活習慣の確立と健康増進の取組
 - ・学期2回の生活習慣実態調査
- 安全管理・危機管理
 - ・施設や遊具の安全管理と点検
 - ・危機管理研修
- 地域への指導法伝達
 - ・町内5校への訪問指導

Do：実践内容

1 体育授業の充実

- 外部講師(岩手大・清水将准教授)を招聘してボール運動(ゴール型)の体育研究会・実技講習会を実施し、町内・校内職員の指導力向上へつなげた。
- 体育指導に関する教職員向け通信を適宜発行した。
- 既成の教材や教具から、児童の実態に合わせた教材を考えたり、教具を工夫したりして授業で使用した。

2 全校一斉運動(やってみようタイム)時間の設定

- 体力向上に向けた取組として、全校で短距離走、体ほぐし・体づくり運動、5分間走などを行なった。

3 運動の日常化・習慣化を目指した運動カードの活用

- マラソンカードや短縄跳び進級カードを児童に配布し、休み時間に取り組ませた。

4. 基本的な生活習慣確立の取組

- ハイジカード(8時間以上の睡眠、歯みがき、朝食摂取等の調査)を実施し、家庭での生活リズムの見直しを行なわせるとともに、生活習慣の実態把握と改善に向けての取組を行なった。

●工夫したこと(&苦勞した点)

- やってみようタイム
時期に見合った運動内容決めや冬季の対応などに苦勞した。
- マラソンカード、なわとび進級カード
5年目となるため、マンネリ化解消と児童の意欲向上のため、カード内容を一新した。
- 訪問指導
1単元を連続した指導や指導法伝達のため、各校に希望調査を取り、調整して訪問指導を行なった。
 - ・森中央小 3年 サッカー4h、マット運動4h
4年 サッカー5h、テニス5h
 - ・八幡小 5、6年 跳び箱運動6h
 - ・小田小 4～6年 タグラグビー3h
 - ・日出生小 全校 体づくり運動4h
 - ・古後小 1～4年と5、6年各1h

Check：取組の成果

- 児童アンケートでの「運動好き」と「日常的な体力づくりに取り組んでいる」の肯定的評価が90%以上で、運動の日常化・習慣化ができています。
- 体力向上の取組をしてきたものの、体力テスト結果が向上しなかった項目があるため、今後の取組を見直して実施していきたい。

Action：今後の課題

- 握力、上体起こし、ソフトボール投げが依然として課題で、偏りのない体力向上を目指した取組の実施が必要である。
- さらなる運動の日常化・習慣化を目指した取組の実施や運動や外遊びのための環境整備をしていく。
- 徒歩による登下校など、家庭への体力向上啓発を行なうこと。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動や遊び(外遊び)の日常化・習慣化。
- ・体育が好きな児童の増加
- ・体育授業における効果的な指導の実践。

○体育授業の充実



授業 4年生 マット運動



授業公開 (兼町体育主任会)
4年生 体づくり運動



岩手大清水先生による体育研究会と実技講習会



I C T活用



水泳実技指導講習



外部指導者招聘 (タグラグビー)



体育専科教員通信

○運動の日常化・習慣化を目指した取組 (一校一実践)



やってみようタイム
1学期 運動場での短距離走



やってみようタイム
1学期 教室での体づくり運動



やってみようタイム
2学期 運動場での短縄跳び



マラソンカードの取り組み
朝活動前 (自由参加)



中休み全校5分間走



縄跳び進級カードの取り組み



マラソンカード



なわとび進級カード

○基本的生活習慣の確立



ハイジカード

○指導法の工夫・改善 (教具の工夫)



フットビー (ディスクサッカー)



たこボール



平均台 (新聞紙)