

元気いっぱい運動して遊ぶ桂陽っ子の育成

～コロナ禍による体力低下から～

大分県豊後高田市立桂陽小学校

全校児童数	262名(男子146名 女子116名)		
全クラス数	13	教職員数	31名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	高田小、河内小、田染小、戴星学園、呉崎小 草地小、真玉小、臼野小、三浦小、香々地小		
体育専科教員名		桑原 正純	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆コロナ禍における体力の低下

昨年度末から年度当初の2ヶ月間、新型コロナウイルス感染の影響で臨時休校になった。その間、児童は運動ができず、友だちと外で遊ぶこともできなかった。学校が再開後すぐに体力の実態を調査したところ、全学年で体力が著しく伸び悩んでいた。特に高学年が半数の項目で低下していた。

2 取組の計画

① 感染防止の取組

- ・ソーシャルディスタンスを保つ
- ・授業の進め方

② 運動意欲を高める授業作り

- ・遊びながら心拍数を上げる運動や体力アップにつながる運動
- ・ICT機器の活用

③ 遊び場の環境整備

- ・いろいろな遊びができる場作り
- ・体力アップコーナーの設置

Do：実践内容

1 感染予防の取組

(1) ソーシャルディスタンスを保つ

前後左右の間隔を3m以上取った集合隊形で行う。その隊形のまま、準備体操や予備運動、授業の内容等の説明をする。

(2) 授業の進め方

- ① 遠くからでも指導者の声が聞こえるようにハンドマイクやベルト型拡声器で指示を出す。
- ② 飛沫防止のため、指導者はマスクやマウスシールドを必ず着用し、電子ホイッスルで合図を出す。
- ③ 接触の多い場面では手袋を着用する。

2 運動意欲を高める授業作り

(1) 遊びながら心拍数を上げる運動や体力アップにつながる運動（授業開始10分で行う運動）

- ① 鬼遊び（増え鬼ごっこ、ジャンケン鬼ごっこ、タグ取り鬼ごっこ）
- ② グーパー遊び、ブリッジ（歩き）、カエル（ウサギ）跳びジャンケン、足上げリズムダンス

(2) ICT機器の活用

- ① 本時で身につけたい力や技のポイント等をプロジェクターに投影することで密を避ける。
- ② タグレットの遅延ソフトを利用して、自身の動き

を確認する。

- ③ 自己目標の設定や振り返りを一人一台のタブレットで行う。（領域や場に応じて）

3 遊び場の環境整備

(1) いろいろな遊びができる場作り

- ① 運動場に遊び場のラインを引く。
ドッジボール、サッカー、ジグザクジャンケン、鬼ごっこ、キックベースボール 等
- ② 寒暖にかかわらず、体育館を開放する。
体育館で遊べる道具を常時開放

(2) 体力アップコーナーの設置

- ① いつでも触ったり、使ったりできるように、廊下に体力アップコーナーを設置する。
ハンドグリップ（握力）、自作立位体前屈（柔軟）
- ② 運動場で遊ぶコーナー
ジャンピングボード、ペットボトル製ジャイロ投げ

●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 最初はハンドマイクを使用していたが、重たく、技を見せるときに置かないとできなかった。途中からヘッドマイク付きハンドフリー拡声器を使用することで、技を見せながら説明ができた。
- ② 運動場の遊び場を作ることで、自主的に外で遊ぶ児童が今まで以上に増えた。しかし、毎週のようにグラウンド整備をし、夏季には草刈りをすることが多くなった。

Check：取組の成果

- ① 年度当初の体力調査では、全国平均値を下回る項目が多かったが、11月に2回目の体力調査を行った結果、多くの児童が全国平均値を上回ることができた。
- ② 児童は身近にいつでも触れる物があれば遊びながらも体力アップにつながるものが改めて分かった。

Action：今後の課題

今後、新型コロナウイルスがどうなるか分からない状況下で、「できないからやらない」のではなく、「できないときにどう工夫するか」が求められる。試行錯誤し、情報交換をしながら指導につなげたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

「遊び＝体力」これは昔から変わっていないことだと思う。体力アップの秘訣は遊び。

第6学年 体力運動能力調査の比較 ※ ①5年生の時の平均・②6年5月・③6年11月

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mSR	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
①5年平均	17.8	22.5	38.5	56.2	58.3	8.6	156.3	24.1
②5月平均	19.5	22.3	33.7	47.0	54.9	8.3	168.9	28.8
③11月平均	20.6	24.4	39.3	48.9	65.1	8.0	175.0	29.4
女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mSR	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
①5年平均	17.3	21.8	42.5	52.6	51.1	8.6	159.8	15.6
②5月平均	20.9	21.5	38.1	48.6	46.9	8.9	164.3	19.2
③11月平均	21.1	22.0	44.2	50.8	53.5	8.2	167.1	20.2

- コロナ休校後5月では、5年生での数値を下回った項目が8項目あった。
- 11月では全項目で全国平均を上回った。

ソーシャルディスタンスを保つ隊形



- 10m×20mのドッジボールコートを活用
- 先頭の目印にカラーコーン

タグ取り鬼ごっこ



- 少人数によるタグ取り鬼ごっこ
- 場合によっては手袋着用

短縄跳び（ジャンピングボード）



- 体力アップの縄跳び
- 間隔を保ち、二重跳び系の練習

タブレット使用



- グループ1台、タブレットで技の確認
- 指導者のタブレットの遅延ソフトで確認