

# 健康でたくましい体の育成

## ～コロナ禍の中、体力向上を目指して～

### 大分県宇佐市立豊川小学校

全校児童数	324名(男子173名 女子151名)		
全クラス数	13	教職員数	24名
体育専科教員訪問学校数			7校
訪問校	長洲小・深見小・封戸小・豊川小 院内北部小・四日市南小・八幡小		
体育専科教員名		有徳 泰信	

#### Plan：取組時の課題と計画

##### 1 取組時の課題

###### ◆コロナ禍の中での運動能力向上

○新型コロナウイルスの蔓延により休校期間や子どもたちどうしのふれあいの減少などの影響により、子どもたちの体力運動能力の低下が予想された。そこで「休校中でも校庭内で運動ができる環境づくり」や「自主的に運動することの楽しさ」を伝える体育授業の創造が早急に必要となった。

###### (2) 体力運動能力調査の必要性

○全国運動能力テストは中止となった。しかし、コロナ禍の状況が子どもたちの体力運動能力にどのような影響を及ぼしているかどうか調査する必要がある。

##### 2 取組の計画

- ① コロナ禍の中で、自主的に運動できる場作り
- ② 「〇〇名人」の取り組みを通して、自主的な運動習慣の形成
- ③ 校内での運動能力テストの実施
- ④ 保健授業による感染症防止・熱中症防止の取り組み

#### Do：実践内容

##### 1、コロナ禍の中での体力向上に向けて

###### (1) いつ休校になっても「学校の校庭にあれば運動ができる。」という環境づくり

- バトンシャトル（投擲練習）
- ラダーの設置
- 砂場に立ち幅跳びコーナー設置
- のぼり棒の上の音が鳴るぬいぐるみ
- 鉄棒の下のマット、ゴムチューブ  
→宇佐市内の各学校にも校庭内の運動環境作りを呼び掛けた。

##### 2、名人の取り組みを通して、自主的な運動習慣を形成

###### (1) やわらか&腹筋名人（6・7月）

○ストレッチと腹筋を親子で約10日間行った。

###### (2) 鉄棒名人（9・10月）

○名人カードで頑張りが見られた児童の撮影会を行い、他の児童にその様子を見せた。

###### (3) マラソン名人（11・12月）

○マラソン大会は開催できなかったが、毎時の体育授業の中で10分間走を長期間実施し、シャトルランの記録会を行った。

###### (4) なわとび名人（1・2月）

- なわとびカード、なわとび名人ステッカーを使用。
- 毎時間5分間なわとびカードの種目に挑戦。

##### 3、校内での体力運動能力テストの実施

○コロナウイルス感染症が、どの程度子どもたちの運動能力に影響を及ぼしているかを調査。  
・特に影響が見られたのは、持久力。マラソン大会の中止や、帰宅後子どもたちどうしが一緒に遊ぶ時間の減少などが要因とみられる。また、休日の巣ごもりの過ごし方も影響。

##### 4、保健授業による感染症熱中症についての学習

○マスクの重要性や3密回避、コロナ禍の中での熱中症防止の合言葉「3とる」について理解を深めた。

##### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ① シールやステッカーなど子どもたちが自分の頑張りを確認できるものを多く用意した。
- ② 自主的に運動するようになったが、遊び道具がすぐ破損したりして、すぐ復旧できない場面が多かった。

#### Check：取組の成果

- ① 100%の児童がシールやステッカーをもらうことができた。児童が運動する意欲につながった。
- ② 外遊び・運動の習慣化を促進できた。各種名人の取り組み期間中は、その競技を練習する児童がとて多かった。
- ③ 運動好きの児童が87パーセント以上。運動が好きという児童が多く、意欲的に取り組もうとする雰囲気がある。

#### Action：今後の課題

○体育的行事が開催困難の状況が長期化している。体育的行事は児童の運動目標につながるため、目標を見失うことになってしまう。行事が開催できなくても、児童が目標設定できるよう工夫する必要がある。また、感染症防止対策を徹底し、体育的行事が開催できるようにする工夫も必要である。

#### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

ステッカー作りや体育の教具作りは一人だけの力ではスムーズにはいかない。校内の体育部が組織的に活動することで作成することができる。ベテラン教員と若手教員と協働することで、ベテランは若手に「指導のコツ」を、ベテランは若手から「機器の活用方法」を学ぶことができた。



砂場の中の立ち幅跳びコーナー



鉄棒用マットとゴムチューブ



ラダートレーニング



なわとびジャンプボード



バトンシャトル (投擲練習)



フィジカルトレーニング



なわとび名人ステッカー



鉄棒名人撮影会



NHK for school の視聴



10分間走 (マラソン名人取組)



マット跳び箱名人



タグラグビー訪問授業