

コロナ禍においても 「体力向上」を実現・持続させる取組

～「授業改善」・「家庭への啓発」・「外遊び奨励」～

大分県大分市立日岡小学校

全校児童数	380名(男子196名 女子184名)		
全クラス数	17	教職員数	40名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立東大分小学校		
体育専科教員名		伊藤 寛	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆コロナ休業を経て、児童に運動（外遊び）への意欲・習慣及び持久力（回復力）の低下が見られた。
- ◆50m走と握力が弱い傾向がある。

2 取組の計画

「体力向上サイクル」

授業改善 家庭への啓発 外遊びの奨励

コロナ禍における学校生活及び家庭生活において、児童が体力向上及び健康増進に安全かつ前向きに取り組めるよう留意・配慮し、皆で継続する。

Do：実践内容

1 全教職員での共有

①「体力」とは、そして「児童の現状」は…。

『生きる力』の重要な要素。だからこそ、体力向上に係って、学校でやれることは学校が、家でやれることは家庭でもらう。それをコーディネートするのが我々教員の仕事。そして、新型コロナウイルス感染症による長期休業や生活様式の変化は、児童の体力の低下、特に持久力や回復力の低下、そして運動習慣や生活習慣の乱れをもたらした。」ことを全教職員で共有。

②体力向上の目標＝4 指標を、「体力向上・健康増進」行動に着目し組織的・計画的に進めることで、向上させる。

【目標】	1 体育や運動が好き 90%
	2 体力テスト達成率 80%
	(50m走・シャトルラン・握力の3種目 昨年度81%)
	3 一日60分以上運動 90%
	4 夜10時までに寝る 80%

2 授業改善

体育や運動が好きになるような授業の実践

コロナ禍における体力向上・健康増進を図るため、安全面への配慮を徹底し児童が安心して運動できる環境を確保すること及び運動の目的やめあて、自分の姿を「わかる」ように努めた。スモールステップの場の設定や指導法を工夫し、個人や集団に達成感を味わわせて体育や運動が好きになるように心がけて実践を積み重ねた。

3 家庭への啓発

夜10時までに寝る、一日60分以上運動の啓発

運動習慣や生活習慣を見直し改善することの効果発信するとともに、それらのチェックを3週間取り組む「しっかり寝よう3weeks!」や「一日60分運動3weeks!」を実施した。教職員や児童、保護者に結果や気づきを通信を発行して還元した。

4 外遊び奨励

運動習慣・生活習慣の話題を教室で取り上げる

日ごろの取組、毎月の体育のめあてをもとに全教職員が一体となって声かけを積み重ねた。一校一実践「3大ウィーク（持久走・なわとび・長なわに週単位で取り組む）」においても、担任が進んで声かけをしたり一緒に楽しく体を動かしたりした。

●工夫したこと（&苦労した点）

- ①4月初め・6月初めの全教職員への取組計画提案。
- ②新しい生活様式に合わせたカリキュラムマネジメント。
- ③体育研修や授業公開の実施。
- ④体育アンケートによる児童の実態把握と集計・発信。
- ⑤本校の実態を鑑みた体力テスト3種目限定と実施時期。
- ⑥ICT機器を活用した「わかる」に重点を置いた授業。
- ⑦体育通信や取組カードにおいて、運動・生活習慣の改善に係る情報や取組結果、考察等の発信。
- ⑧特体部や全教職員への取組結果（児童の様子・数値結果等）の発信による評価と改善。

Check：取組の成果

- ◎4指標に係る肯定回答の割合が高水準で定着してきた。
- 1 「体育や運動が好き」 94% → 94% (昨年度比)
 - 2 「体力テスト」(3種)
 - ① 50m走 92% → 83% (昨年度比)
 - ② 20mシャトルラン 100% → 100% (昨年度比)
 - ③ 握力 50% → 三学期に実施予定
 - 3 「一日60分以上運動」 91% → 97% (昨年度比)
 - 4 「夜10時までに寝る」 80% → 82% (昨年度比)

Action：今後の課題

- ①今年度の成果につながった考え方や取組について、評価・分析し、R3年度の教育活動につなげる必要がある。
- ②睡眠習慣の改善に係る成果を出すためのアプローチや指導の在り方を模索する必要がある。
- ③新型コロナウイルス感染症等の感染拡大状況や生活様式に合わせてそれぞれの取組の実施方法等を工夫する必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の技能や愛好度の向上 → 個人の活性化
- ・運動習慣・生活習慣の向上 → 親子の活性化
- ・体力・気力・集団力の向上 → 学級の活性化
- ・指導力・組織力の向上 → 学校の活性化
- ・地域の運動への関心の向上 → 地域の活性化

