

# 体力向上と健康増進に 主体的に取り組む児童の育成

## 大分県大分市立桃園小学校

全校児童数	448名(男子217名 女子231名)		
全クラス数	17	教職員数	39名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	明治北小学校		
体育専科教員名		三好 寛	

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ①5月にとったアンケートから、運動・スポーツに対して好きだと回答した児童は83.3%に対して、運動やスポーツの実施頻度がほとんど毎日(週3日以上)の児童は37.8%と低い。1日2時間以上の運動を実施する児童は23.4%に対して30分未満の児童が27%いる。運動の習慣、日常化ができていない。運動を毎日する児童(運動部に在籍)と全くしない児童との運動量の二極化が顕著である。
- ②昨年度の体力調査の総合判定の結果から、DE層が11.3%いる。運動の量の確保や授業展開が課題である。
- ③5月にとった生活習慣調査から、朝食を毎日摂取できていない児童が2割程度。1日の睡眠時間6時間未満の児童が1割程度いる。家庭への啓発活動、及び児童の意識改革が課題である。

#### 2 取組の計画

- ・一校一実践を含め年間を通していろいろな場面で日常的に運動するよう仕組む。
- ・体育専科を核として授業改善を図り運動量が保証された魅力ある体育授業を展開する。
- ・「早寝・早起き」「朝ごはん」の取り組みをすすめる。

### Do：実践内容

#### 1 運動の日常化

一校一実践を含め年間を通していろいろな場面で運動の日常化を図る。

- ①毎月、「体力レベルアップ2020」に全校で取り組むことにより、学校生活全体(家庭も含む)で運動の日常化を図る。
- ・家庭でできる運動や取り組みを例示することにより、家族と楽しみながら習慣化を図る。
- ・チャレンジカードを配布し、自分に合った取り組み方を工夫しながら意欲の向上を図る。
- ②体育委員会を中心とした集会を通して、運動のポイントや楽しさを紹介する場をつくる。

#### 2 授業改善

体育専科を核として授業改善を図り、運動量が保証された魅力ある体育授業を展開する。

- ①「する・みる・支える・知る」体育を意識しながら、十分な運動(時間、質)が保証されるよう、活動内容やめあてのもとせ方場の設定などを工夫する。
- ②授業展開や振り返りの場でICTを積極的に活用する。
- ③毎学期、体育専科の授業公開及び校内研修を実施する。

#### 3 基本的生活習慣の確立

「早寝・早起き」「朝ごはん」の取り組みをすすめる。

- ①養護教諭、学校栄養職員と連携し児童の意識改革と保護者への啓発活動に取り組む。
- ②運動や生活習慣に関するアンケート(5,7,12,3月)を実施し、結果を分析し成果と課題をまとめて取り組みに還元する。

### ●工夫したこと(&苦勞した点)

#### ①運動の日常化

体育の授業、休み時間、家庭で取り組めるミッションを設定。  
外遊びの奨励 体育用品の充実 体育環境の整備。

#### ②授業改善

- ・プロジェクターで学習の流れを常時掲示  
集合時間を減少。密を避け、運動量の確保
- ・全学級での授業実施と評価の提案
- ・ICTを活用し、運動のポイントを動画で視聴
- ・安全指導の徹底 水泳運動、水遊びや泳法の紹介の座学を実施

#### ③家庭への啓発活動

家庭向け体育通信の発行 アンケートの実施。  
児童の意識改革と「健康に生活するための体力」の向上を全職員で取り組んでいる。

### Check：取組の成果

#### ①学習・運動に対する意欲の向上

- ・全職員で取り組んだ結果、運動に対する満足感のアップで運動愛好度アップにつながってきた。
- ・休み時間の運動場遊びをする児童数の上昇
- ・運動の愛好度94%にアップ(12月アンケート)

#### ②「する みる 支える 知る」体育の実践

- ・体力テスト重点課題である「50m走」「握力」の記録会を実施。  
握力アップコーナー(各学級にハンドグリップ、廊下に握力計)を設置。サーキットトレーニングで瞬発力と持久力アップに取り組む、「50m走」(10/12項目)「握力」(12/12項目)クリア。
- ・授業と外遊びを関連付けることにより、苦手意識があった児童も楽しく参加できるようになり、体育の見学児童が減少した。

#### ③基本的生活習慣の確立

- ・体育授業における約束事の徹底により、「事前事後の手洗い」「密の回避 水分補給 マスクの管理」の意識ができてきた。
- ・養護教諭・学校栄養職員との協働による指導及び啓発活動の継続により、毎日朝食摂取児童の割合が上昇した。

### Action：今後の課題

- ①一校一実践の取組内容の検討。
- ②学習内容の精選と教具及び教材の開発。
- ③「早寝早起き」「朝ごはん」の意識改革がとても難しい。学校全体でさらに具体的取り組みの方向性を決め、個別指導も含め、引き続き全職員による取り組み。
- ④小学校間の情報共有の確立
- ⑤小中の単元構成を理解し、小中連携した取り組み。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の日常化と運動に対する愛好度アップ
- ・遊びや生活の中でも基礎体力アップ
- ・チームでの活動を通して、コミュニケーション力アップ

