

# 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	458名(男子235名 女子223名)		
全クラス数	18	教職員数	40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

- ①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94.0%と運動の愛好度は高まってきたが、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(種目を抜粋)の結果から、50m走及び反復横跳びの記録が例年の全国平均を下回っていた。日常での運動や遊びで力をつけていくことが課題である。
- ③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、および児童の生活習慣意識の改善が課題である。

#### 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2021」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。
- ②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。
- ③体育委員会が中心となり動画作成をして、運動のポイントや楽しさを紹介する。

#### 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めたせ方、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 基本的な生活習慣の確立

「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(&苦労した点)

#### 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
- ・オリパラ教育の実施

#### 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
- 全職員で「健康に生活するための体力向上」の意識改革を推進

### 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96.7%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」を外外部講師による指導
- ・全教職員で研修 全項目全国平均クリア
- ・体力テスト全項目実施児童98.9%
- ・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基本的な生活習慣の確立

- ・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コロナ禍における十分な運動量を確保した授業展開
- ②一校一実践の継続と取組内容の検討
- ③学習内容の精選と教材及び教具の開発
- ④「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む。

### ◎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
- ・一言コメントや話し合い活動による表現力アップ
- ・体育研修による教職員の授業力向上

【 運動の日常化 】

一校一実践  
体カレベルアップ  
ミッション  
健康体力と遊びの推奨

↓  
体育と運動

2021年度
4月 握力アップ
5月 やわらか
6月 生活習慣
7月 水泳
9月 イス ストレッチ
10月 運動会生活習慣
11月 外遊び
12月 なわとび

9月…イス ストレッチ ミッション

9月 ストレッチミッション		年 組	番 名 前
いすにすわったままできるストレッチ！朝の時間5分以内にチャレンジしてOをしよう！	けんこう体操	前ストレッチ	けんこうストレッチ
21日(水)			
22日(木)			
24日(金)			
27日(月)			
28日(火)			
29日(水)			
30日(木)			



11月…外遊び ミッション

体カレベルアップ そとあそびミッション

へいさんだい	クラスあそび	タイヤとび
バトスロー	ジョギング	うんてい
フランクシーソー	ボールかべあて	てつぼう

15日(金)まで、ともだちと楽しく遊ぼう！

**低**

体カレベルアップ 外遊びミッション

へいさん台	クラス遊び	タイヤとび
バトスロー	ジョギング	のぼりぼうか
一りん車かてつ馬	ハレーボール	てつぼう

15日(金)まで、ともだちと楽しく遊ぼう！

**中**

体カレベルアップ 外遊びミッション

バスケットシュート	クラス遊び	タイヤとび
バトスロー	ジョギング	のぼり棒か
一輪車か鉄馬	ハレーボール	鉄棒

15日(月)まで、ともだちと楽しく遊ぼう！

**高**

9つの遊びミッションに挑戦。2週間でクリアできるように友だちを誘って、朝休みから運動場へ。中央のジョギングをクリアできるように積極的に取り組みました。

【 授業改善 】

一言コメントの変化

学習の振り返り	自己評価	よくできたこと	できたこと	もうチャレンジ	一言コメント
1.1月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
1.10月	◎	チームの役割を覚悟し、よくできた。	◎	◎	楽しかった
1.11月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
1.12月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.1月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.2月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.3月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.4月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.5月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.6月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.7月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.8月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.9月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.10月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.11月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった
2.12月	◎	ボールを投げた。よく投げて、練習中頑張ることができた。	◎	◎	楽しかった

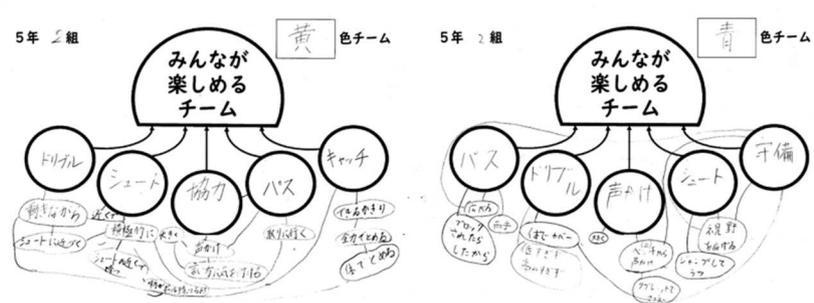
個人のコメントから  
チームのコメントへ  
次の学習につながる意欲へ

**表現力アップ**

学びや感想だけでなく、チームのことや改善点も。困りや動きの確認などを次時で紹介することで、共通のキーワードとして課題に。表現力アップにもつながりました。

チームづくり

思考ツールを使用



総合的な学習の時間で学んだことをいかす

「みんなが楽しめるチーム」づくりとなるキーワードを思考ツールで言語化。毎時間のチームの振り返りで盛り上がりながら加筆していきました。他教科の学びを体育に。体育で学んだことを学校生活にいかす。  
【体育でwin win】