

運動の楽しさを味わいながら主体的に体力向上に取り組む児童の育成

大分県宇佐市立四日市南小学校

全校児童数	300名(男子144名 女子116名)		
全クラス数	15	教職員数	31名
体育専科教員訪問学校数			6校
訪問校	豊川小、北馬城小、和間小、高家小、佐田小 院内中部小		
体育専科教員名		渡邊 啓太	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆昨年度の県の体力・運動能力等調査結果において、宇佐市の児童の運動への愛好度は県平均より－1%で低い結果となっている。また、本校では、「運動が好き」と答えた児童は80.7%、「週3日以上運動に取り組んでいる」と答えた児童は54.7%であり、運動の日常化が課題である。

◆体力調査の結果から、宇佐市では、「50m走」と「立ち幅跳び」を重点課題としている。本校においても、50m走の全国平均値を上回った学年は【8/12】学年、立ち幅跳びの全国平均値を上回った学年は【4/12】学年であり、「50m走」と「立ち幅跳び」が課題である。

2 取組の計画

① 体育科授業力の向上

・勤務校での計画・・・T1・T2体制で指導や場、効果的な用具等の工夫、1人1台端末を使った授業の提案
・訪問校での計画・・・各中学校ブロックの公開授業の実施(学期に1回、計21回)、「走力」「跳力」を中心とした運動能力を向上させるための工夫した教具や用具を活用した授業提案

② 1校1実践の充実

③ 家庭と取り組む運動習慣改善活動

Do：実践内容

1 体育科授業力の向上

(1) 勤務校での取組

①1～5学年の体育授業において、担任とT1・T2体制で指導方法や場、効果的な用具等の工夫を図り、体育授業の基礎的な知識・技能の向上を図った。

②ロイロノートやNHKの実技参考動画を効果的に活用した授業の実践。マット運動では、自分の技の練習前動画を取り、参考動画と比較させることで具体的な課題設定をさせるとともに、自分の課題にあった練習ができるよう場の設定を工夫した。また、毎時間の最後に、動画を撮影し、練習の成果を確認させるとことで、次時への意欲付け等を図った。

(2) 訪問校での取組

①「走力」の向上

タブレットで自分の走りのフォームと速く走れるお手本のフォームを比較させ、改善に努めるための様々な練習コースに取り組んだ。(スズランテープを腰につけて走る「テープ走」、腕組みなどして走り、途中から腕を振っ

て走る「チェンジダッシュ」など)

②「敏捷性・調整力の向上」

導入にリズムジャンプを取り入れるとともに、姿勢・速さ・リズム・方向などを変えて、跳ぶ・はねるなどの動きを行うサーキットに取り組んだ。

2 1校1実践の充実

(1) 南っ子体力アップ大作戦

① 全校で取り組む運動週間の設定

学期に2回程度、全校で取り組む運動週間を取り入れた。体力アップ週間では、休み時間に「走力」や「立ち幅跳び」の向上につながる練習の場や常時ハンドグリップを使用した「握力コーナー」を設置した。

② 記録の「見える化」

全校で取り組む体育的行事「リレー」「大縄跳び」の記録を掲示し、目標達成まで視覚化させることで意欲の向上を図った。

3 家庭と取り組む運動習慣改善活動

(1) 親子で取り組む体力名人

①学期に1回、期間を設定して家庭で「ストレッチ運動」や「かかとあげ」「つま先あげ」等に取り組んだ。

●工夫したこと(&苦労した点)

①児童の意欲を向上させるため、様々な運動遊びや楽しみながら運動できる場の設定を多く取り入れた。(場の設定のための準備に時間を要した。)

②ロイロノートの効果的な活用方法

Check：取組の成果

①2学期の児童アンケートにおいて、「運動が好き」と答えた児童が92%、「進んで運動に取り組んでいる」と答えた児童が89%になるなど、児童の運動への愛好度や運動の日常化を高めることができた。

②50m走の全国平均値を上回った学年は【10/12】学年、立ち幅跳びの全国平均値を上回った学年は【9/12】学年となり、体力向上につなげることができた。

Action：今後の課題

①1人1台端末を活用した授業への取組など新たな体育科授業力向上のための各校における校内研修の充実。

②運動能力の2極化傾向に対応するための効果的な指導方法や場の工夫。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・各学校との体力向上に向けた情報共有
- ・授業者の体育授業における意識や指導方法等の変容

体育科授業力の向上

① 指導方法や場、効果的な用具等の工夫



ストーリー性にして「楽しい」と
思える場の設定



児童が「やりたい」と思う場の設定
(ステージから2人で手をつないでジャンプ)



児童が安心して取組める用具の工夫
(新聞紙入りのゴミ袋を使った側方倒立回転の練習)

② ロイロノートを活用した授業



単元を通したワークシートの作成



練習前と練習後の動画に比較することで、
成果の確認と達成感を味わう



ペアで撮影し合うことで、
課題の発見や技の習得状況の確認

③ 「走力」「敏捷性・調整力の向上」の向上を目指した授業提案



「走力」の向上を目指して
もも上げの練習



曲のリズムに合わせていろいろジャンプを行う
『リズムジャンプ』トレーニング



「敏捷性・調整力」の向上を目指して
楽しみながら跳ぶ・はねる場の工夫

1校1実践

家庭で取組む運動週間改善活動

① 南っ子体力アップ大作戦！



休み時間を活用した体力アップ



遊びを通して体力アップ
『どんじゃんけん走』



廊下にハンドグリップを置き、
いつでも気軽に
握力トレーニング

① 親子で取組む体力名人

＜体力名人＞チャレンジカード
毎日「のどどど」「つぎあひ」「ストレッチ4種目」にチャレンジして、体力名人をめざそう！
～走る・ジャンプする・はねるの練習～

① **かかとあげ**・・・背や尻に手を置いて、かかとを高く持ち上げ、その高さの記録をとるようにして、かかとの上げを繰り返す。繰り返したら、足や腰を伸ばすことによって、足腰を鍛えて、かかとの上げが楽になるように効果的です。
【やり方】
→かかとを高く上げて、その高さの記録をとる。
→かかとの上げを繰り返す。記録が伸びたら、記録を伸ばすように頑張る。

1回も休まず、2分間でできたら・・・◎ 2分間でできたら・・・◎
2分より下だったら・・・△

② **つま先あげ**・・・足や手・肘などに手を置いて、つま先を高く持ち上げる。
【やり方】
1回も休まず、2分間でできたら・・・◎ 1分間でできたら・・・◎
1分間でできたら・・・△

③ **ストレッチ4種目**
1. いきなりはねるから、ゆっくり足元にお尻をおす (10秒で) (呼吸を止めない)
↓
2. ゆっくり引き上げながら、足を伸ばす。お尻・ひざり・お尻・ひざり (10秒ずつ)
↓
3. いきなりはねるから、ゆっくり足元にお尻をおす (10秒で)
↓
4. いきなりはねるから、ゆっくり足元にお尻をおす (10秒で) (呼吸を止めない)

真や筋にたくさんつくづく伸ばされたら・・・◎ 真や筋が伸びたら・・・◎
真や筋が伸びたら・・・△

学期に一回家庭で挑戦！

② 記録の「見える化」

リレー大会・運動会・大縄跳び大会等の練習の記録を掲示していくことで、勝敗だけでなく、自分たちの記録の伸びを実感させながら、主体的に運動に取り組む姿を目指す。

学年	日	種目	順位	記録
1-2年	5月24日	赤	5時49分	6時02分
		白	5時54分	5時48分
		青	5時52分	5時56分
		黄	5時49分	5時55分
3-4年	5月23日	赤	5時11分	5時07分
		白	5時13分	5時10分
		青	5時15分	5時08分
		黄	5時14分	5時07分
5-6年	5月26日	赤	4時56分	4時52分
		白	5時02分	5時00分
		青	4時53分	4時52分
		黄	4時59分	4時57分