

## テーマ 楽しく体力づくりに取り組む児童の育成 ～豊かなかわりを通して～

### 1 ねらい

教科体育としての体力の向上、日常生活における体力の向上、健康づくりの意識向上の3視点から研究を進め、望ましい体力の向上が図られるよう様々な体験や様々な場を設定して取組ながら、たくましく心豊かな子どもの育成を図る。

### 2 実践内容

体育科を平成23年度の学校課題研修に位置付け、「授業づくり」「体力づくり（環境づくり）」「健康づくり」の3部会による研究推進委員会を組織し、全校体制で研究実践を行った。

#### (1) 授業づくりの工夫

ア 低・中・高学年の三つのブロックごとに年間指導計画を作成し、各運動種目の単元構成や年間配当、時間配当を工夫した。（一部の内容を隔年で実施する、運動会の時期に合わせて表現運動と走の運動を行う、跳び箱はすべての学年が同じ時期に行い準備時間の短縮を図るなど）

イ 児童一人一人の発達段階や能力、興味関心等に応じた活動ができるようグループ・コース分けを工夫した。

ウ 学習環境づくりとして、体育館に絵カードや動きのヒントになるカードを掲示した。また、児童がお互いの動きを見て良かったところを伝える場を積極的に設けた。

#### (2) 体力づくり・健康づくりの工夫

ア P T Aの協力によりタイヤコースを設置し、30mタイヤ跳びを全校で実施した。また、実施記録等を廊下に掲示することで、児童の活動意欲を促した。

イ 年間を通して以下のとおり教科外における体育的活動を実践した。

① 水曜日の昼休み…縦割り班遊び（班ごとに種目を決めて遊ぶ）

② 金曜日の業間休み…いきいきタイム（鬼ごっこ遊び、縦割り班対抗による全校リレーなど）

③ 第4水曜日の朝の活動…体育委員会主体による運動遊び実践

ウ 毎週火・金曜日に朝の活動として自律訓練法を応用した「ほかほかタイム」を実施した。

#### (3) 家庭や地域との連携

ア 冬休みに「親子でチャレンジ体力づくりカード」を配布し、家庭での体力づくりを促した。

イ 各体育的行事の実施にあたり保護者にボランティア協力を依頼しており、スキー教室においては低学年児童には3人に1人の割合で支援者を確保することで、技能習得の能率化を図った。

ウ 運動部の活動や、ウォークラリーなど地域で行われる体育・スポーツ行事への参加を促した。運動部には上学年児童のほとんどが加入し、活動した。

### 3 成果

(1) さまざまな形による「豊かなかわり」を通じて、知・徳・体のバランスを踏まえた体力向上の取組を展開することができた。

(2) 縦割り班活動の積極的活用や学習カードの活用等により、運動が苦手な児童を含め、多くの児童が楽しみながら体力を高めることができた。

(3) 運動部への加入や地域行事への参加を促すとともに、さまざまな運動遊びを実施する機会を増やすことで運動能力が高まり、新体力テストにおけるソフトボール投げが特に優れた結果となった。

### ○ 縦割り班対抗リレー

縦割り班グループによる全校リレーを定期的の実施した。高学年の児童がリーダーとなって、走順を決めたり、バトンの受渡しなどを話し合う中で、互いに教え合い、共に伸び合おうとする態度がみられ、豊かなかかわりを持たせることができた。また、タイムの変化をグラフで示し、掲示することで意欲の喚起につながった。



### ○ PTAの協力によるタイヤコースの設置

運動遊びの中で児童が利用しているほか、サーキットトレーニングコースに取り入れられたり、30mタイヤ跳びを全校で行い、タイムを計測し記録するなど活用した。



### ○ 資料の活用

児童が意欲的に運動に取り組むことができるように、さまざまな学習カード類を活用した。また体力向上に関して保護者にも積極的に情報発信を行った。

#### ふりかえりカード

ねん なまえ( )

ひら	① たのしくできた	② いちばんよくできた	③ がんばってよくできた	がんばった
おせい	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
/	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
/	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
/	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
/	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
/	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊

😊...よくできた 😊...できた 😊...もうすこし

いろいろうごきのがくしゅうをふりかえって

#### 体力づくりワクワクチャレンジカード

佐良土小学校 年 名前( )

種目	1	2	3	
1 タイヤとび	1 16個のタイヤがとべる。 2 16個のタイヤがつづけてとべる。 3 16個のタイヤが( )秒でとべる。	○	○	○
2 うんてい	1 1回も落ちないでできる。 2 1回も落ちないで後ろ向きでできる。 3 1回も落ちないで足踏んでできる。	○	○	○
3 つり輪	1 足をそろえて後ろへ8歩、またもとにもどる。 2 足をそろえて後ろへ4歩、またもとにもどる。 3 足をそろえて後ろへ2歩、またもとにもどる。	○	○	○
4 草むしり	1 手で土をかき取る。2 手で土をかき取る。3 手で土をかき取る。	○	○	○
5 鉄棒けんすい	1 あごをつけて、けんすいが10秒できる。 2 あごをつけて、けんすいが20秒できる。 3 腕を伸ばしてけんすいが10秒できる。	○	○	○
6 さかさがり	1 さかさがりができる。 2 さかさがりか3回連続でできる。 3 けんすいさかさがりができる。	○	○	○
7 ブリッジ	1 ブリッジが10秒できる。 2 立った姿勢からブリッジが10秒できる。 3 プリッジが連続して3回できる。	○	○	○
8 カエルさか立ち	1 カエルさか立ちが3秒できる。 2 カエルさか立ちが10秒できる。 3 カエルさか立ちか3回連続でできる。	○	○	○
9 かべ前足	1 前足を上げて、かべ前足を10秒できる。 2 2人でかべ前足を10秒できる。 3 かべ前足を、2人で前足を10秒できる。	○	○	○
10 そくてん	1 前足を上げて、そくてんが10秒できる。 2 2人でそくてんが10秒できる。 3 前足を上げて、そくてんが10秒できる。	○	○	○
11 前足	1 前足を上げて、前足を10秒できる。 2 前足を上げて、前足を10秒できる。 3 前足を上げて、前足を10秒できる。	○	○	○

★毎日少しでも挑戦してみましょう。  
★友だちや先生、お家の人に観てもらって、レベルの色をたくさんぬれるようにがんばりましょう。

#### さらどっ子通信

今年も残り少なくなってきました。寒さも厳しくなってきました。忙しい年末に向け、体調を崩さず元気に過ごしたいですね。

本校は、今年度、子どもたちの体力を向上させるために様々なことに取り組んでいます。その一つとして、7月には保護者のみなさまにも御協力いただき、授業にタイヤを組立「30mタイヤ跳びコース」を設置しました。当初は怪怖かった子どもも、何度も挑戦するうちに調子よりにリズムカキに励むことができていきました。各学年、タイムを計測し、「スピードNO1」「タイム差NO1」を競っています。

本校では、「体力づくり」として次のような活動もしています。

第4水曜日の朝の活動・・・体育委員会による「体育大会」  
鬼ごっこやドッジボール、縄跳びなど  
毎週水曜日の昼休み・・・ひまわりまわり外遊び  
毎週金曜日の昼休み・・・「体育委員会」鬼ごっこ、縄跳びなど  
月1回ひまわり班対抗リレーを実施

8月に実施した「新体力テスト」の結果、本校児童は「50歳」「持久走」「家の並行」に課題があることがわかりました。体育の授業でもこれらの種目を積極的に取り入れるようにしています。

体力や運動能力には個人差があります。今月から「体力づくりカード」を活用して一人ひとりがめあてを持って活動していきます。生徒には、家庭・親子で「体力づくり」に挑戦してほしいと考えています。

「できるよになった!」「頑張った!」という経験はとても大事です。できた経験が、次の向上への足がかりとなります。いろいろなことに積極的に取り組む子どもになってほしいと思います。

体力づくりかんばろう!