

テーマ めあてを持って、自分から進んで運動に取り組む児童の育成

1 ねらい

- (1) 運動の楽しさに触れ、生涯を通して、運動に親しむ態度や能力を身に付けさせる。
- (2) 教科体育を中心とし、運動の楽しさや喜びを味わわせる授業をとおり、体力の向上を図る。

2 実践内容

平成20年度から宇都宮市で実施している宇都宮元気っ子プロジェクト「体力の増強」に関する施策に基づき、体力の向上に係る取組を展開した。以下に示す学校の特徴的な取組や指導の工夫を全職員で実践した。

(1) 体育授業に関する工夫

- ア 学校全体で、体育の授業では準備運動後に必ず「3分間走」を実施することとし、運動量の確保に努めた。
- イ さまざまな運動事例を取り上げた学校独自の5分間体力向上プログラムを活用した。また、学校の施設・器具を有効に活用したサーキットメニューを体育館バージョンと校庭バージョンの2種類作成し、効果的に活用した。
- ウ 体育主任が「体育通信」を発行し、他の教員に教材の活用例や指導方法の工夫などを紹介することで、指導力向上を図った。さらに市内小中学校のネットワークでも公開しており、取組の普及と啓発にも努めた。
- エ 学習カードを職員間で共有できるよう、ひとつのファイルにとじ込み、活用を促した。
- オ 体育館の壁に運動の行い方や体の動かし方、各種プログラムのメニュー、ボール投げの「的あて」など掲示物を設け、体育の授業で活用した。

(2) 休み時間等における工夫

- ア 業間休み時間を利用した「横西タイム」において、全校ジェンカ、持久走、ドッジボール大会、大縄跳び大会など体育的活動を実施した。多くの児童がその大会を目指して、休み時間などに自分から進んで練習に取り組んだ。
- イ 児童が運動する機会を増やすため、昼休み時間の体育館開放を行った。(月ごとに対象学年を替える。)
- ウ ロング昼休みを定期的に設け、縦割り班遊びとして、ドッジボールや鬼ごっこなどの運動遊びを実施した。

(3) 集団指導の定着による効果

校務分掌に集会指導担当を位置付けるなど、学校経営において集団行動を重視している。指導効率と学習効果が高まるとともに、児童の体力向上や危機管理体制の充実にも良い影響を及ぼした。

3 成果

- (1) 体育授業中の運動量を豊富に確保することができた。
- (2) 各種運動の基礎が身に付いてきており、児童の基礎的な運動能力が少しずつ向上している。
- (3) 横西タイムの有効的な活用等により、様々な場面において運動の楽しさや喜びを味わわせることができた。

○ 体育授業の充実

学校独自の5分間体力向上プログラムやサーキットメニューなど効果的に活用した。また、各種プログラムのメニュー、ボール投げの「的あて」などを児童がすぐに見て利用できるよう掲示し、運動の日常化を図った。



○ 横西体育通信の発行と学習カードの共有

職員間で資料や情報を共有し、指導力の向上に努めた。



横西体育通信 第12号 体育編

とび箱指導のコツ

体育館の授業では、それぞれとび箱が行われることかと思えます。今回は、とび箱指導について紹介いたします。

とび箱指導のときの教師の位置【提案】

顔ぶれを合わせる場合、顔ぶれが一瞬に顔ぶれと距離を測くと良い。ならんでいる間に、児童同士で相互評価ができるよう顔ぶれを示しておくこと。

- 両足で踏みかたを合わせる。
- 両手で同時に踏みかたを合わせる。
- 両足で踏みかたを、静止させた。

横西体育通信 第13号 体育編

ボール投げ指導のやり方

楽しくて、ボール運動で十分な運動量を確保し、体力を高めたいですね。ボール運動の指導アイデアをいくつか紹介します。

ソフトボール

ルール
・ベース間隔は27m、ベースは90度打つ
・打つのは、プラスチックバットまたはプラスチックバット
・打者が一塁からランニングをする。アウトは認めない。
・それぞれのチームは、何人か決めて練習する。
・ノーバウンドキャッチャーで取ったボールはアウトとする。
・ランナーに当たったアウトとする。

3人制ソフトボール
ルール
・3人制で遊ぶソフトボール
・1人が投げ、2人が守る。ボールを打つ人、ボールを打たない人、守る人。

1. ボール投げ指導

場所は体育館がよい。

- 1人ずつ順番に、先鋒から1人ずつ
- はじめの投で、ボール(お守玉)を相手のコートに向かって投げる
- 相手の投で、ボールが投げたコートに落ちてきたら、ボールを投げたコートに投げる

2. 3人制ソフトボール

- 3人制で遊ぶ。
- 2人が守る。残り1人が中に入る
- ボールを投げたコートに投げる
- ランナーで投げたコートに投げる。高いバウンドを内野の人に捕らえたら、アウトとする。バリエーションをつける

3. ボール投げゲーム

- 1人が人のコートに入る
- 2人が守る。残り1人が中に入る
- 3人が守る。残り1人が中に入る
- 1つのボールを投げたコートに投げる。全員が1回ずつ投げたら終了
- 2つのチームが、全員で投げ終わるまで。

○ 横西タイムにおける体育的行事の実施

業間の休み時間を活用して、全校ジェンカ、持久走、ドッジボール大会、大縄跳び大会などを実施し、体を動かす楽しさや喜びを味わわせた。

