

学校名

静岡県

浜松市立相生小学校

全校児童数717名

(男子370名 女子347名)

# 目指せ!スポーツ王!!

## ~運動の生活化を目指して~

実践内容

実施目的

- ①一人一人の子どもたちに多種多様な運動に親しませることを通して、体全体の神経系に刺激を与え、調整力（コーディネーション能力）をはぐくみ、体力の底上げを図る。
- ②子どもの運動の経験値を高め、進んで運動に取り組もうとする子どもを増やす。

実施内容

### 1 業間休み「生き生きタイム」の活用

毎週火曜日と木曜日の業間休み「生き生きタイム」の時間（活動時間:15分間）を使って、スポーツ王を実施する。

### 2 多種多様な運動に親しむことができる6つのゾーンの設定

「平衡性」「巧緻性」「敏捷性」といった『調整力』をはぐくむ運動を中心に、「走」「跳」「投」の運動をバランスよく取り入れながら多種多様な運動に親しむことができるように、以下のような運動環境を設定している。

- ①Aゾーン：スキップホップ、ジャングルジム越え、鉄棒、バランスボード
- ②Bゾーン：6秒間走、ステップ&ボールキャッチ、ラダーステップ、紅白玉チェンジ
- ③Cゾーン：登り棒、高鉄棒、ペアジャンプ、立ち幅とび
- ④Dゾーン：リズムダンス、竹馬、なわ跳び、一輪車
- ⑤Eゾーン：くるくるボール回し、平均台、ボールお手玉、Wボールキャッチ、的当て
- ⑥Fゾーン：8の字跳び、Sケン、鬼遊び

A～Fのゾーンを学年ごとのまとまりでローテーションして取り組む。また、それぞれのゾーンでは、学級ごとや個々で取り組む運動を選びながら、各種の運動に取り組んでいく。

### 3 子どもの発達段階に応じた運動種目の設定

各ゾーンのそれぞれの運動に低学年・中学年・高学年・挑戦種目の目標を設定し、子どもの技能面や体力面における発達段階に応じた運動に取り組むことができるようにする。

(例) Aゾーン：バランスボード 低学年：乗って手を3回たたく、中学年：乗って手を5回たたく、高学年：乗ったまま友達が投げたボールを2回キャッチ

実施上で工夫したこと

- ①各ゾーンには「掲示板」を置き、低学年・中学年・高学年・挑戦種目の内容を示すことで、運動の仕方を理解しながら各種の運動に進んで取り組むことができるようにした。
- ②子どもの意欲化を図るために、「スポーツ王カード」を活用した。「スポーツ王カード」には、自分ができた運動種目にシールを貼っていく。15種目の運動を達成したら「スポーツ小王」に、18種目で「スポーツ中王」、21種目で「スポーツ大王」になることができる。「スポーツ小・中・大王」になった子にはシールを与えたり、スポーツ王の掲示コーナーにネームシールを貼ったりすることで、その頑張りを称揚した。
- ③スポーツ王の運営は、6年生が中心となって取り組んだ。それぞれのゾーンに6年生を割り振り（運営する子と運動する子を各週で交代する。）、運動の用具を準備したり、下級生に運動の仕方を教えたりした。

主な成果



- ①新体力テストの結果から、全国平均を上回った種目の割合は、男子が91.6%、女子が93.8%であった。また、全児童の総合評価でA～Bの割合が、63.27%（平成17年度：スポーツ王の取組が始まる前の年度）から67.76%（平成21年度）と増加し、C～Eの割合が36.71%（平成17年度）から32.21%（平成21年度）と減少した。
- ②運動好きな子どもが増え、休み時間には多くの子どもたちが様々な運動（なわ跳び、鉄棒、ボール運動、一輪車、竹馬、遊具遊び等）に進んで取り組む姿がみられるようになった。



**Aゾーンに挑戦!**

両足でバランスをとりながら、手をたたこう!



**Bゾーンに挑戦!**

ミニハードルを跳んで、ボールをキャッチ!



**Cゾーンに挑戦!**

大の字ジャンプ!調子よく跳べるかな?



**Dゾーンに挑戦!**

リズムを合わせて、一緒にジャンプ!



**Eゾーンに挑戦!**

2つのボールを落とさずキャッチするぞ!



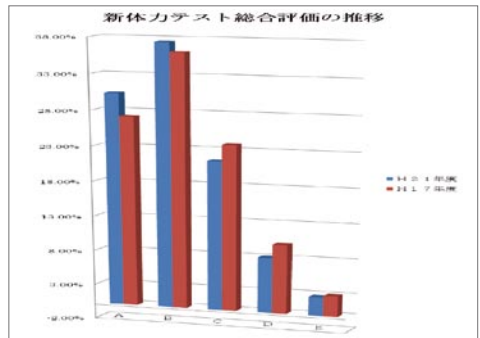
**Fゾーンに挑戦!**

クラスの仲間と心を合わせて、8の字跳び!



**「スポーツ王カード」**

「スポーツ大王」を目指し、頑張るぞ!



**相生小の体力の推移**

新体力テスト結果から体力の向上が明らかに