

「なかよし広場」を中心とした遊びや運動の習慣化をめざして

宮城県仙台市立吉成よしなり小学校

全校児童数	386名(男子212名 女子174名)		
全クラス数	16	教職員数	31名(内体育専科0名)
地域スポーツ活動への参加(スポーツ少年団等)	有		
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	6人		

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校では、休日でも塾や習い事等で運動に親しむ時間があまりとれない児童が多い傾向にあり、運動時間の増加を家庭に呼びかけたり、運動時間の少ない児童に限定した取組だけを行ったりしても効果は期待できないと考えました。そこで、全校児童に対する取組を行いながら、運動時間が少ない児童の運動時間を少しずつ延ばすような働きかけをしていくことにしました。

2 取組の目的

- ①全校児童が一斉に遊びや運動をする時間を確保し、いろいろな遊び(動き)を経験させたり、友達と一緒に運動する楽しさを味わわせたりすることによって、日常的に運動しようとする意欲をもたせていく。
- ②場の工夫や運動器具の補充や整備を計画的に行い、児童が進んで運動したくなる環境を整備していく。
- ③保護者に家庭での体力づくりの大切さを呼びかける。

取組の内容(右ページも参照)

1 「なかよし広場」(全校縦割り遊び)

本校では毎月1～2回程度、全校縦割り遊び「なかよし広場」を実施しています(全14班:1つの班で25～30名程度)。5～6年生のリーダーが中心となって、年間計画を立て、年10回、朝の15分間に活動しています。雨天時は教室でできる内容を実施しています。

2 運動環境の整備と外遊びの推進

- ①児童が進んで運動に取り組めるように、行事前のグラウンドづくりをできる限り早めに行い、毎日整備を行いました。児童は早朝や休み時間にリレーの練習等に、自主的に取り組みました(運動会、陸上記録会等)。
- ②外遊びへの積極的な声かけはもちろん、多様な運動や遊びの体験や紹介等を行ってきました(毎週金曜日は業間を10分延長し、遊びや運動時間を確保)。また、運動器具の整備を計画的に行い、休み時間や放課後等の運動遊びに活用させてきました(投てき練習用具、逆上がり補助器具、バッティングティー等)。

3 全校なわ跳びタイム

新体力テストの結果を検討し、なわ跳び(全身持久力、瞬発力等の体力強化)を中心に、体力向上を図ることに

しました。体育での取組は各学年で工夫し、全校では毎月第3金曜日の朝に「全校なわ跳びタイム」を設定し、音楽に合わせていろいろな跳び方に挑戦しています。また、冬季の取組として、体育委員会に協力してもらいながら「全校なわ跳び大会」を実施しています。

4 新体力テストの結果の活用

新体力テストの個人結果を保護者に知らせ、子どもたちの体力への関心を高めました。体力向上の大切さを理解して、休日の体力づくり等に積極的に取り組むような呼びかけも行っています。12年間引き継ぐことで、子ども自身はもちろん、保護者や担任も子どもたちの体力に関心が高まってきています。

●工夫したこと

- ①いろいろな運動例の紹介を体育館や教室等に掲示しました。また、教員と一緒に遊びながら活動意欲を高めたり、遊び方や多様な動きの例等を紹介したりしました。
- ②新体力テストの目標記録や陸上記録会の前年度記録等を掲示して、運動の目標設定の参考にしました。子どもたちは自分の記録と比べながら、次時へのめあてづくりなどに生かしていました。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①自分自身の体や健康の大切さについて、児童の意識は年々高まりつつあります。また、保護者が、我が子の体力の現状を理解したことで、保護者とともに休日に一緒に体を動かす等の活動を行うようになった児童も少なくありません。
- ②平成21年度と平成24年度を比べると、男女とも1週間の総運動時間が増加し、60分未満の割合も大きく減少しました。

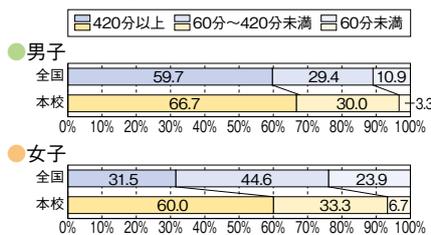
今後の課題

普段の児童の様子からは、それほど大きく変化した様子は認められませんでした。実施学年によっても結果は大きく変わると考えられるので、結果にかかわらず、地道に体力向上への取組を続けていくことが大切であると考えます。また、学年の発達段階に応じて、運動と学習、運動と健康(休養や睡眠等との関連を含む)、運動と食習慣の関連等も理解させながら、体力向上の大切さを意識付けていきたいと思えます。

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	31.3	3.3
	女子	53.3	6.7
	合計	41.9	5.0
1週間の総運動時間 (分)	男子	512.3	617.6
	女子	185.3	555.8

●1週間の総運動時間の分布 (H24)



●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	51.4	56.3	55.2	56.6	
総合評価(段階別)	A	5.0	14.8	8.6	12.1
	B	15.0	40.7	22.9	27.3
	D	35.0	18.5	17.1	9.1
	E	7.5	3.7	2.9	3.0
AB-DE	-22.5	33.3	11.5	27.3	

「なかよし広場」(年10回)



5・6年生のリーダーを中心に、たてわり自由遊び8回、なわ跳び遊び2回実施しています。雨天時は教室でできる遊びをしています。



全校なわ跳びタイム

第3金曜日の朝の活動で、全校児童がなわ跳びに取り組んでいます。みんなで音楽に合わせて、いろいろな跳び方に挑戦します。



新体力テストへの意欲付けと結果の活用

昨年の全国平均を目標に自分の記録に挑戦!!

宮城県は12年間の記録を引継ぎます。

高学年は自分の記録を記入し、保護者に確認していただきます。

自分のきろくにちょうせん!!

4年生 50m走(男)	4年生 50m走(女)
男子 9.68 9.88	男子 15.17 14.43
女子 9.98 10.15	女子 14.46 13.83
4年生 100m走(男)	4年生 100m走(女)
男子 21.97 21.81	男子 17.79 17.40
女子 12.19 12.10	女子 16.42 16.62

体力・運動能力調査記録カード

外遊びや運動・スポーツで飽きも元氣一杯! 自分の体力・運動能力を知り、もっと元氣になろう!

氏名(ふりがな) _____ 性別 _____ 学年 _____

学年	性別	50m走	100m走	200m走	300m走	400m走	500m走	600m走	700m走	800m走	900m走	1000m走	1500m走	2000m走	3000m走	4000m走	5000m走	6000m走	7000m走	8000m走	9000m走	10000m走	



掲示物の活用

多様な動きの工夫例を体育館に掲示し、いつでも活用できる環境づくり



運動環境整備

早めにグラウンドをつくり、始業前や休み時間に進んで練習できる環境づくり

