

縦割り班活動を 活用して総合的な 体力の向上を目指して

たかみ おか 広島県東広島市立高美が丘小学校

全校児童数	531名(男子259名 女子272名)		
全クラス数	20	教職員数	32名(内体育専科0名)
クラブ活動・運動部活動数	5	参加延べ人数	150人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			24人

小学校

実践内容

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

運動の二極化の傾向が強く、運動をしない児童の運動量を増やしていくことが課題です。特に、女子にその傾向が強く、1日の運動時間が0分という児童もいます。また、児童の運動内容が固定化しており、運動経験の少ない種目について、体力の低下が見られます。

2 取組の目的

- ①遊具を有効に活用し、逆さ感覚・両手支持力・バランス感覚・調整力の向上を図る。
- ②異学年集団での活動を通して、運動のコツの共有化や段階的な動作の習得を図る。
- ③普段運動をしない児童に対して運動の機会を与え、体力の向上を図る。

取組の内容(右ページも参照)

1 高美が丘版「SASUKE」で体力向上

校庭にある固定遊具を活用して、体力向上を図るために、4つのステージを設定しています。鉄棒・登り棒・うんてい・ろくぼく・タイヤ跳び・投てき板と、それぞれの固定遊具における種目を考え、難易度を子どもたちとともに決めています。鉄棒については、学習指導要領に明記されている技を抽出し、6年間で全ての技をクリアできるように目標を設定しています。

運動の難易度別に4つのステージを設定することで、どれか一つの遊具に特化するのではなく、いろいろな動きを経験する中で、体力を高めていくことができます。

2 異学年集団である縦割り班での活動

本校の課題でもある、運動をしない児童に運動の機会を与えるために、平成24年度からは異学年集団である縦割り班での活動をはじめました。高学年児童が低学年児童に技のコツを教えたり、実際に技をやってみせたりして技のイメージをつかませています。

3 児童に達成感を味わわせるための認定証の発行

金曜日を全校一斉のチャレンジデーとし、個人の技の達成状況を記した「チャレンジカード」にシールを貼って意欲を高めています。また、難易度別の4つのステージをクリアした児童に「認定証」を発行し意欲を高めています。縦割り班で活動しているため、縦割り班ごとでクリアし

た種目数等を集計し、「縦割り班表彰」を行って集団としての活動意欲も高めていけるように取り組んでいます。

4 冬季の活動の工夫

冬季は気温が氷点下にまで下がる日が多くなり、固定遊具を活用して遊ぶことが難しくなります。そこで、冬季の2ヶ月間は、なわ跳びを使った運動にクラスごとに取り組めます。クラス対抗にすることで、普段運動をしない児童も積極的に運動に取り組むことができています。

また、なわ跳びや鉄棒等は、女子の方がのめり込んで取り組んでいる様子が見られます。技術を高めていく遊びや運動が、女子には興味・関心が高いと思われます。

●工夫したこと

①活動量を増やすための活動曜日の設定

たくさんの人数が一度に遊具に集中すると、順番を待つ時間が長くなり、結局活動量が少なくなってしまいます。そこで、全校児童を半分に分け、縦割り班ごとに活動曜日を設定して活動量を確保しました。また、「ストラックアウト」は準備に時間がかかり、チャレンジ回数が少なくなっていたため、学年ごとにチャレンジするように活動曜日を他の種目とは別に設定しました。

②意欲を持続させるための新ステージの設定

高学年になると、4つのステージを全てクリアする児童がでてきました。そこで、さらに難易度の高い「ウルトラステージ」を設定し、意欲化を図りました。また、取組を長く続けていると、記録が伸びず意欲が減退する時期がありました。そこで、意欲的に活動が持続するように、誰でも取り組める簡単な技で、回数や距離を競う初歩的な「チャレンジステージ」を設定しました。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①1週間の総運動時間が60分未満の女子の割合が、4年間で24.4%から12.8%へ減少し、女子の1週間の総運動時間は282.2分から477.3分へと増加しました。
- ②体力合計点は、平成21年度に比べて、男子は2.2点、女子は3.9点上昇しました。

今後の課題

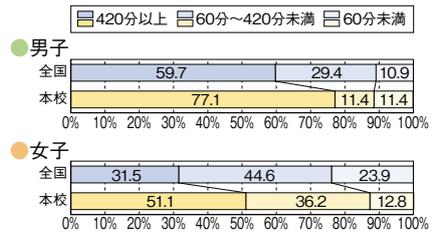
生涯スポーツの観点からも、この取組を小学校で終わらせるのではなく、まず近隣の中学校と連携し、取組を広げていくが必要だと考えています。

本校の結果

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	10.4	11.4
	女子	24.4	12.8
	合計	17.2	12.2
1週間の総運動時間 (分)	男子	692.2	856.3
	女子	282.2	477.3

●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)	59.1	61.3	58.2	62.1	
総合評価(段階別)	A	26.2	47.1	18.2	43.8
	B	29.5	26.5	36.4	33.3
	D	4.9	8.8	9.1	6.3
	E	3.3	5.9	3.6	2.1
	AB-DE	47.5	58.9	41.9	68.7

高美が丘版「SASUKE」で総合的に体力を高める

ろくぼく

ダイナミック

うんてい

ストラックアウト

縦割り木棒

鉄棒木棒

グループ賞

認定証

認定証

ファーストステージ

セカンドステージ

サードステージ

ファイナルステージ

縦を跳ぶ・横をくぐる

ジグザグかけぬけ

全部跳ぶ

ワイヤの間を一步で跳ぶ

ファーストステージ
つかまって20秒

セカンドステージ
上まで昇る

サードステージ
二本使って昇る

ファイナルステージ
手だけで昇る

ファーストステージ

セカンドステージ

サードステージ

ファイナルステージ

ファーストステージ

セカンドステージ

サードステージ

ファイナルステージ

縦割り班での活動

- 運動の習慣がついていない児童へ運動の機会を与える。
- 高学年が低学年に技のコツを教えたり、実際にやって見せたりする。

意欲を高めるための認定証

- 難易度別に4つのステージがあり、各ステージをクリアした児童には認定証を発行している。
- より多くの児童が達成感を味わえるように、縦割り班への認定証も発行している。

冬期の活動の工夫

- 固定遊具を活用して活動することができない冬期には、なわ跳びを使った運動をクラスごとに取り組み期間にしている。
- 1月：二重跳びチャレンジ
- 2月：長なわ8の字跳び