

進んで運動する子を めざして

かわはら だ
新潟県佐渡市立河原田小学校

全校児童数	140名(男子64名 女子76名)		
全クラス数	9	教職員数	17名(内体育専科0名)
クラブ活動・運動部活動数	2	参加延べ人数	100人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0人		

小学校

実践内容

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

水泳部や陸上部の活動、なわ跳び等の業間運動は、年間を通した活動がなく、休み時間や放課後の運動は個人に任せているため、運動に親しむ子どもとそうでない子どもの「運動の意欲と能力の二極化」が起きていました。

また、新体力テストの結果から「20mシャトルラン」、「50m走」、「ソフトボール投げ」に課題が見られました。

2 取組の目的

- ①「遊びたいむ」を核として、体を使った遊びの日常化を図り、個人で運動する時間を増加させる。また、運動する楽しさを味わわせる。
- ②健康三原則や規則正しい生活の保健指導を通して、子ども自身に運動する大切さを気づかせる。
- ③できる喜びをもち、運動に積極的に取り組むように体育の時間の充実を図る。

取組の内容 (右ページも参照)

1 遊びたいむ

月に3回、昼休みが長い木曜日に行う「遊びたいむ」では、全校で遊ぶ日と、より主体的な活動にするために学級ごとに遊ぶ日を設定して、なわ跳びやおにごっこ、ボールを使った運動等を行っています。全教員も一緒に遊んだり、運営にかかわったりします。

2 保健指導

早寝早起き朝ごはんを合言葉に、学期はじめの発育測定時等に健康三原則の保健指導を行っています。食事と睡眠の大切さとともに、運動について、1日1回は体を使って遊ぶことを指導しています。

3 体育授業の工夫 (現 6 年生の取組)

- 持久力への取組として、体育授業の開始時に5分間走を行っています。3つの異なる呼吸方法で走ったり、100mを20秒、30秒、40秒で走るペース走をしたりしています。
- 走力への取組として、ラダーを使ったいろいろな走り方や、鬼ごっこの要素が入ったゲームをパターンを変えて行う等、様々な走りの機会を設定しています。
- 投力への取組として、体育授業の終了時5分間に、紙ボールを投げる運動をしています。3～6mの高さに設置したサークル8種類のうち、5種類に入ればクリアです。

●工夫したこと

(1) 活用シートの活用

現在行っている取組の一助として、活用シートを使用しています。自分の1週間の運動時間を記録し、どうやって運動時間を増やすか考えることと、「遊びたいむ」の実施で、個人の運動時間の増加に役立てました。また、保健指導では生活習慣を見直して目標を立て、達成するための工夫を考えるようにしました。体育の授業では、学年全体の課題とともに個人の課題を把握し、頑張りたいことや、授業でつかんだコツを書きました。

(2) 体育の時間

楽しんで行えるように、各運動のゲーム化を考えました。例えば持久走では、ペース走で100m地点の前後5mにラインを引き、手前5mに入ると5点、向こう5mでは10点、それ以外は0点とし、プリントに得点を記入していきます。子ども達も熱中して、楽しく取り組みました。

取組の成果 (右上の表を参照)

- ①1週間の運動時間調べを3回にわたって行いました。1回目に比べ、2回目はわずかながら1人平均11分増えました。平日の中休みと昼休みに限定すると53分増えました。学校の活動に合わせた3回目は、平日の中休みと昼休みで平均100分増えました。遊べる条件が整っていたことも一因ですが、「休み時間はやるべきことを早く終わらせて運動したいです。」と意識の変化が見られる児童も出てきて、「みんなで遊ぼう」という気持ちになったことも一因といえます。
- ②新体力テストにおいて、6年男子は8種目中8種目、6年女子は8種目中6種目、全国平均を上回りました。課題のあった50m走と20mシャトルランも全国平均を上回り、ソフトボール投げはほとんど全国平均と並ぶまでに上がりました。

今後の課題

- ①進んで体を動かす子どもが多くなりましたが、6年女子では、休日ほとんど運動していない子どもが多く、家庭でも運動を取り入れるよう働きかけたいです。
- ②「遊びたいむ」の内容を、子どもたちがより進んで楽しく運動できるようにしていく必要があります。
- ③運動することで体力が向上したり、健康増進したりできたことを子どもたちが感じられるような自己評価の方法を検討していく必要があります。

本校の結果

●実施状況調査回答より(H24)

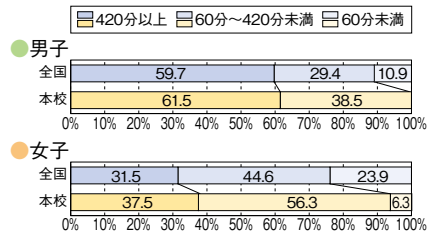
問5-1 活用シートを指導に活用しましたか

1. かなり活用した	●
2. やや活用した	
3. ほとんど活用しなかった	
4. まったく活用しなかった	

問5-2 活用の場面(問5-1で1または2と回答した学校に質問)

1. 体育の授業	●
2. 学級活動	
3. クラブ活動や運動部の活動	
4. その他	●

●1週間の総運動時間の分布(H24)

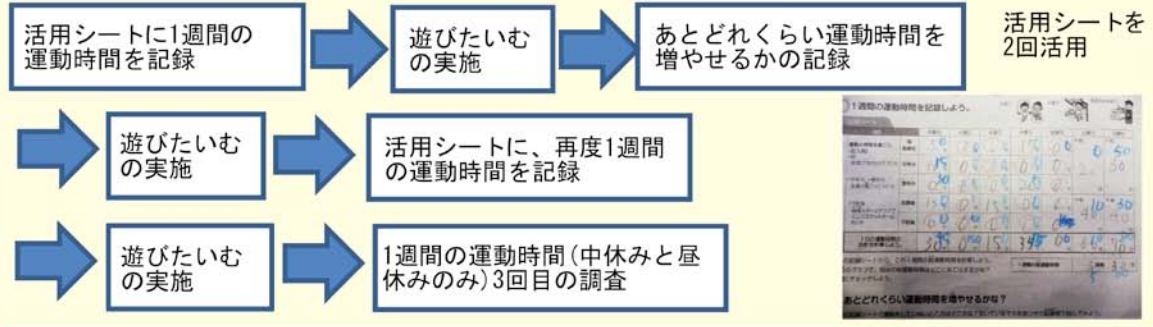


●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	58.3	57.5	57.2	61.8	
総合評価(段階別)	A	16.7	33.3	20.0	47.1
	B	50.0	16.7	40.0	23.5
	D	0.0	16.7	0.0	0.0
	E	8.3	8.3	10.0	0.0
	AB-DE	58.4	25.0	50.0	70.6

活用シートの活用術

遊びたいむとかかわらせた活用シートの活用の仕方(遊びたいむは月3回実施)



遊びたいむ

月3回、木曜日に「遊びたいむ」を展開し、みんなで遊ぶ楽しさを通して運動に興味関心をもちさせています。



保健指導

「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、学期はじめの発育測定後の時間を利用して、健康三原則の保健指導を行っています。



体育授業の工夫

ゲーム化や短い時間での繰り返しで、体力向上を図ったり、運動に興味をもたせたりしています。



5分間走



紙ボール投げ

- 5分間走の呼吸の仕方
すべて4拍子で行います。
- 1 スウスウ、ハクハク
 - 2 スー、ハクハク
 - 3 スウスウ、ハーク

●持久走カード●
ペース走での得点、タイムを記録し、感想欄で自己分析をしています。

持久走カード

年 氏名()

No.	月日	コース	得点	合計標準マラソコースタイム	感想	
0	9月25日	A	5:00	15分17秒	マラソコースは、最初がペース走でゆっくり走ったが、後半はペース走で走った。タイムは良かった。やはり、最初から同じペースで走るよ！と思った。最初はペース走で走ったが、後半はペース走で走った。後半はペース走で走った。	
1	10月10日	A	0:10	0	12分10秒	ペース走で走った。タイムは良かった。やはり、最初から同じペースで走るよ！と思った。最初はペース走で走ったが、後半はペース走で走った。後半はペース走で走った。
2	10月20日	A	10:10	11分20秒	ペース走で走った。タイムは良かった。やはり、最初から同じペースで走るよ！と思った。最初はペース走で走ったが、後半はペース走で走った。後半はペース走で走った。	
3	10月30日	A	10:10	10分30秒	ペース走で走った。タイムは良かった。やはり、最初から同じペースで走るよ！と思った。最初はペース走で走ったが、後半はペース走で走った。後半はペース走で走った。	

どのくらいのペースで走っていたか、前回と比べてどうだったか等、自分の走りを分析しています。