

外遊びを中心とした学校・家庭・地域が一体となつての体力づくり

熊本県

八代市立鏡かがみ小学校

全校児童数317名
(男子157名 女子160名)

電話番号 0965 (52) 0050

実践内容

実施目的

- ①外遊びの奨励と環境の整備をすることで、体を動かすことの楽しさを知り、児童が自ら遊ぶ習慣をつくる。
- ②自らを振り返るカードを活用することで、運動・生活習慣の改善に対する意欲をもたせ、実践につなげる。
- ③保護者への啓発活動を行うことで、生活習慣の定着及び運動習慣の改善を図る。

実施内容

1 昼休み・放課後の活動の工夫

- ①木曜日昼休み45分間を「全校遊びの日」として位置付ける。この日は外遊びを呼びかけ、各クラスでも「全員遊び」に充てるようにする。
- ②木曜日昼休みは、各学年・年1回、外遊びゲストティーチャーを招いて実施する。
- ③「水曜スポーツ教室」と称して水曜日の放課後に年間20回、3時半から1時間実施する。「体操・ボール運動」「エアロビクス」に3～4名の講師を迎えて活動する。
- ④競技経験者（地域の方々・体育協会・中学校の部活動指導者・卒業生等）による実技の指導（陸上記録会練習、運動部の活動）をする。

2 体育授業の充実

- ①運動量の確保・内容の工夫・教具の開発を行い、実技指導者派遣事業の活用をする。

3 元気アップチャレンジカード

- ①学期に1回1ヶ月の「体力工場（向上）月間」を設定し、自分で運動のめあてを決めて取り組む。「体力工場（向上）カード」に自分でチェックし、各クラス上位達成者は「体力づくり名人コーナー」に名前を掲示する。
- ②健康振り返りカードをつくり「元気アップ週間」として1ヶ月に1週間、自分の生活習慣を振り返る取組をする。

4 保護者への啓発

- ①学年PTAで「親子元気アップセミナー」を開催する。親子一緒に体力づくりの場として学校独自の計画で「親子ふれあい遊び」「親子講演会」「親子おにぎり給食」を行う。また親子レクリエーション等の学年PTA行事を実施する。
- ②学校新聞に「親子で元気アップコーナー」の掲載をする。
- ③「歯の健康」「朝食」「体力づくり」「早寝・早起き」の標語を募集し、壁面掲示する。
- ④文化祭で職員有志による体力づくり啓発のための自作の劇をする。

実施上で工夫したこと

- ①水曜スポーツ教室では募集を前期と後期に分け、活動内容に変化をもたせた。また記録ノートを2年目から作成し、講師と職員の打ち合わせに生かした。
- ②木曜遊びは外遊びゲストティーチャーを招き、ニュースポーツ、昔遊び、遊びの3つを実践した。
- ③スポーツテストの結果で県平均を下回っていた部分は、休み時間等遊びの中でも、楽しみながら練習ができる場づくりの工夫をした。

主な成果

- ①新体力テストで全国平均を上回った項目が男子50.0%（前年比37.5%増）、女子は62.5%（41.7%増）となった。判定D、Eの児童数も大きく減少している。特に木曜日の昼休みは運動場で児童と担任と一緒に遊ぶ姿がたくさん見られ、遊びの種類の広がりも感じた。
- ②生活習慣が改善し、体力が向上することで、学習意欲や集中力、持続力が付いてきた児童が増えている。



昼休み全校遊びの日

みんなで遊ぶ日の計画をして全員で遊んだ



外遊びゲストティーチャー

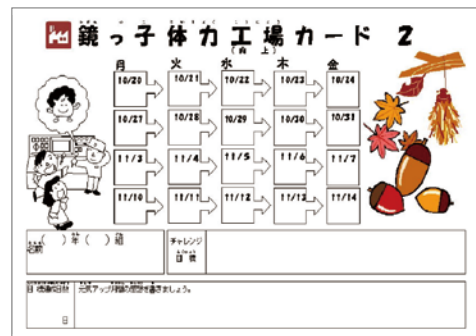
昔遊びでコミュニケーションをとる

小学校



水曜スポーツ教室

「エアロビクス」の活動の様子



元気アップチャレンジカード

学期に1回、体力工場(向上)月間を設定



体力づくり名人コーナー

体力工場カードの各クラス上位者を紹介



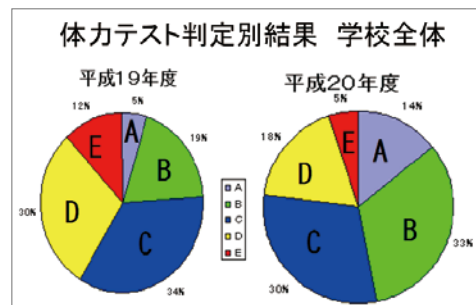
親子元気アップセミナー

日本レクリエーション協会を招き、親子で運動



投てき力育成の場づくりの工夫

ひもに通したパイプを投げる児童の様子



新体力テスト判別比較

A・B判定は、平成19年度の24.2%から平成20年度の46.8%に上がった