

進んで体力向上と生活習慣改善に取り組む児童の育成

千葉県

いすみ市立東小学校

全校児童数95名

(男子52名 女子43名)

実践内容

実施目的

- ①本校教育目標の一つ「明るくたくましい子」を実現するために、学校教育の様々な場面及び実践を通して、体力向上と生活習慣改善に取り組む児童の育成を目指す。
- ②教科体育、教科外体育を充実させ、楽しみながら体力向上を図ることができるようにする。
- ③家庭の協力を得て「早寝・早起き・朝ご飯」運動を推進し、自らの生活習慣についての意識を高め、改善に向けた取組を行う。

実施内容

1 教科体育において、活動内容の工夫と運動量確保を目指した授業づくりを行う

- (1)体づくり運動領域の基本的な授業モデルとして、各学年共通に①「もとになる運動」、②「力を高める運動」、③「力を試す運動」の3段階を設定しています。
 - ①「もとになる運動」では、リズムダンスとサーキットコースの中に、主運動につながるやさしい運動（遊び）を導入します。リズムダンスには児童に親しまれている曲を選択し、楽しい雰囲気のもとで心と体をリラックスさせるとともに、各部位を伸ばしたり筋力を高めたりする動きをダンスに組み入れています。
 - ②「力を高める運動」では、学習のねらいと児童の実態に合った運動（遊び）を組み合わせて教材化し、子どもたちが意欲的・挑戦的に取り組めるまとまったプログラムとして構成します。毎時間新しい運動（遊び）を提供して多くの動きを経験させたり、類似の運動を繰り返し行うことで動きを習得させたりしています。
 - ③「力を試す運動」は授業終盤に設定し、「もとになる運動」と「力を高める運動」での学習内容が、ゲーム的な活動の中で発揮できるか挑戦させ、学習成果を確認できるようにします。

(2)限られた授業時間内で十分な運動量を確保するために、準備、移動、待機などのマネジメントや指示、伝達に費やす時間を少なくし、児童の運動時間をできるだけ多く確保するように努めています。

2 教科外体育として、業間を利用して、様々な運動にふれる機会を意図的に設定する

毎週月・水・金曜日の業間15分間を「チャレンジタイム」として、運動遊びのサーキットと3分間走に全校で取り組んでいます。運動遊びのメニューは12種類で、走跳の運動系は「ケンパー」「ラダー」「とび石」など、投運動系は「お手玉ロングスロー」、力試し系は「鉄棒がんばり10秒」などがあります。

3 HQC(生活習慣チェックシート)を活用し、家庭と連携を図りながら、望ましい生活習慣の確立を目指す

今年度は、HQCの一環として、6月と12月に生活習慣に関する調査を実施し、児童一人一人の生活習慣実態把握と改善に向けた取組を始めました。今年度を含めた平成25年度までの3年間で、望ましい生活習慣の確立に向けて取組を継続させていきます。

実施上で工夫したこと

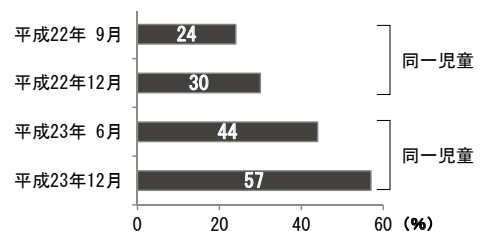
- ①サーキットコース設定にあたり、本校の地形や固定施設を積極的に活用したことで、実施前の準備が軽減され、教科体育や休み時間に気軽に運動遊びを楽しむことができました。また、体育館では、自作教材を作成し、探検や修行に見立てて運動（遊び）ができるようにしました。
- ②授業時間内の運動量を確保するために、児童の実態に合ったマイメニューを設定して運動をパターン化したたり、BGMを活用してスムーズに活動の切り替えができました。

主な成果

- ①教科体育や教科外体育を通して、児童に多くの運動（遊び）を経験させることができました。その結果、児童の運動に対する関心が高まり、体育授業以外で運動やスポーツをする児童の割合が増加しました。
また、外遊びの種類やバリエーションも増えました。
- ②新体力テストの結果は、児童数が少なく（n = 8~13）、集団の質による影響が大きく表れました。今後は、事例数を増やしながらかつて実践を進めていきます。

●運動と生活に関する2年間の縦断的追跡調査

「毎日運動する（体育の授業は除きます）」と答えた児童の割合の変化



1・2年 多様な動きをつくる運動遊び「行くぞ！われらは東たんけんたい！」 横断的授業モデルと探検に見立てた場の工夫

もともになる運動 主運動につながるやさしい運動



ポケモンリズム体操



人間知恵の輪



マネっこ運動
「怪盗キッド」

リズム体操には主運動につながる動きを内包。
人間知恵の輪とクモの巣ぐりは、類似の運動として教材化した。

♪曲に合わせたマネっこ運動
①ジャングル
②いろいろな動物
③怪盗キッド

力を高める運動 学習のねらいと児童の実態に合った運動遊びを組み合わせる教材化



①クモの巣ぐり
(バランス)



②丸太渡り
(バランス)



③影分身
(移動)



④屋敷のぼり
(力試し)

クモやサメなどの自作教材を取り入れ、遊びの要素を盛り込みながら楽しく学べるよう配慮した。
力を高める運動では、各場①～⑦の攻略方法を隊長(教師)から聞き、運動のポイントを理解する。

屋敷のぼりでは、自分に合った高さの跳び箱を選択できる。

力を試す運動では、探検コースを一定時間で何周できるか挑戦する。

探検コースを何周できたか。(12周できた子がいてビックリ！)

力を試す運動 学習したことに挑戦し、学習の成果を確認



⑤アザラシ歩き
(移動)



⑥カエル跳び
(移動)



⑦ムササビ跳び
(力試し)

ふりかえり



発表・学習カード
(形成的授業評価含む)

業間時 チャレンジタイム 運動遊びのサーキット「東小忍者コースデラックス」と3分間走



東山のぼり



丸太一本橋

タイヤの波とび石



ジグザグタイヤ



お手玉
ロングスロー



雲梯わたり



鉄棒かんぱり
10秒

3分間走

ジャングルジム&
肋木 頂上タッチ



ケンパー
ラダー

第3章 体力向上への活用のポイントと取組事例
I 体育・保健体育の授業を改善するために