

児童の体力向上と運動の基礎・基本を考えた授業づくり

富山県高岡市立古府こぶ小学校

全校児童数	258名(男子122名 女子136名)		
全クラス数	12	教職員数	34名(内体育専科1名)
クラブ活動または運動部活動	8	参加延べ人数	134人
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			10人

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

ここ数年の新体力テストの結果より、本校児童の体力が低下傾向にあることが分かった。積極的に体を動かすことを好む児童がいる一方で、外に出ず、ほとんど教室で過ごす児童も少なくない。また、体育の授業がない日は、1日運動をしないという児童も見られる。

2 取組の目的

- ①基礎体力の向上を図ることで、児童が運動することを楽しみ、自信をもって活動できるようにする。
- ②体育専科教員による指導で、より効果的な運動の仕方が身に付くようにする。
- ③授業や体育器具・施設の充実を図り、体育の授業で児童一人一人の運動量を確保できるようにする。

取組の内容

D

1 基礎体力の向上を図る「朝5運動」

火・水・木曜日の始業前の5分間、ランニングやなわ跳び運動を継続的に行い、児童の持久力を高めている。また、体育で器械運動を扱う時期には柔軟体操を行い、陸上のハードル走を行う時期にはミニハードルを使って歩幅の感覚をとらえさせる等、体育の授業と関連付けながら、基礎体力の向上を図っている。

2 体育専科教員による専門的な指導

毎週水・木曜日の2日間、体育専科教員とのTTで授業を進めている。体育専科教員は、加配の非常勤講師で、主に授業中の専門的指導を行うほか、体育授業に必要な器具や用具の準備・整備等を行う。授業は学級担任が考えた指導案をもとに、体育専科教員と打ち合わせをして進めている。体育専科教員の役割は、主に次の三つである。

一つ目は、運動の特性を楽しむ活動の提案である。例えば、水泳学習では、導入で泳ぎの基本となる「けのび」で距離を競うゲームを取り入れる。そして、距離が伸びた子のよさを広める場をつくる等、児童の関心・意欲を高めながら、運動に必要な基礎的・基本的な動きが身に付く活動を提案する。

二つ目は、技能を身に付ける「コツ」の伝達である。体育専科教員は、難しい技をスモールステップで指導するとともに、実際に必要な技能について分かりやすく説明したり、演示したりして、マスターするための「コツ」を教える。

このように、基礎的・基本的な動きや知識をしっかりと身に付けた児童は、競争や試合等の活動を十分に

楽しむことができるようになる。

三つ目は、少人数指導である。活動中も児童の様子を見守り、課題解決に向けて練習に取り組んでいる児童を粘り強く支援している。つまづいている児童がいれば取り出し、数人の児童を集めて少人数指導をする。これにより、一人一人のレベルに応じた適切なアドバイスができ、運動技能を高めるのに効果的である。児童も自分の成長を感じ、伸び伸びと運動ができる。

3 一人一人の運動量を確保する体育の授業

常に教員は、「45分間の授業で実質何分間運動しているのだろうか」と、たえず自分に問いかけ、児童一人一人の運動量を十分確保するように心がけている。

教員が体育の授業についての情報交換をし、各学年の授業に必要な活動の場（通常の200mコースに加えて、高学年用の250mのランニングコースやハードルを立てる場所のマーカー等）の整備や、用具の数をそろえ、スムーズに出し入れができるようにする等、授業中の準備にかかるロスタイムを減らしている。

●工夫したこと

- ①要となる学習内容を吟味し、十分な活動時間をとるように工夫している。リレーのパス練習やバレーボール・サッカー等のパス回しはペアで行う、また、短い距離・短い時間の運動を繰り返す等、待ち時間をできる限り少なくしている。
- ②水泳カード、なわ跳びカード等、カードを積極的に活用し、めあてをもって取り組むようにしている。授業の終わりには、カードを用いて評価をし、次時の活動のめあてがもてるようにしている。また、カードは6年間同じものを使用することで、前年度までの取組を引き継ぎ、指導に役立てるようにしている。

取組の成果

Check

「運動は好き」、「体育の授業は楽しい」と、運動に好意的な児童の割合が高くなっている。また、「授業でしたことを、休み時間や家庭等授業以外でもするようにしている」等、自ら進んで運動する児童の割合が高い。基礎・基本をしっかりと身に付けることで、運動の楽しさを味わうことができると考えられる。

今後の課題

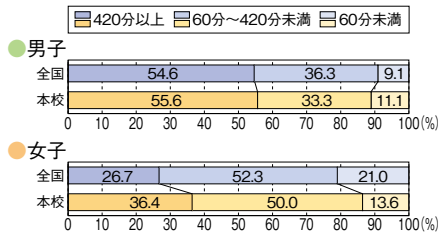
Action

教員からの発信だけでなく、友達相互の関係から運動への意欲や体力を向上させていくような場の設定や、支援の在り方を考えていく必要がある。

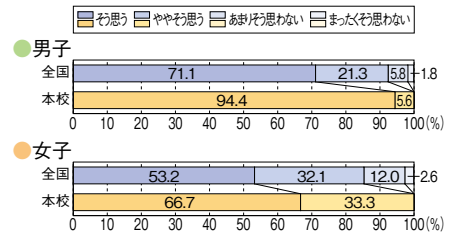
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	60.2	62.8
(5段階)総平均点	A	27.8
	B	50.0
	D	0.0
	E	11.1
	AB-DE	66.7
1週間の総運動時間(分)	488.8	440.0
60分未満の割合(%)	11.1	13.6

●1週間の総運動時間の分布



●【質問15】体育の授業は楽しい



「朝5運動」で運動の基礎体力向上

タイムを縮めるぞ

晴れた日のランニング

たくさん跳ぶぞ

雨の日のなわ跳び運動

授業に合わせたトレーニングも

体育専科教員の専門的指導と基礎・基本の繰り返し

水泳の学習

繰り返し練習

50mを2種目以上で泳げる児童
平成24年度 クラスの**34%**
平成25年度 クラスの**66%** **UP!**

けのびが泳ぎの基本!

力を抜いて 楽に泳ぐことができる!

体育授業での児童一人一人の運動量確保と意欲の向上

陸上競技(リレー)の学習

ペアで50m走

Aさん Bさん 二人の平均
(O.O秒 + O.O秒) ÷ 2 = O.O秒

二人の平均タイムより速く走ろう

二人のバトンパスの距離を変えてもう一度練習だ

ペア学習で運動量の確保

学習カードで意欲の向上

毎日の運動量に応じて色をぬります

みんなでチャレンジ3015

水泳チャレンジカード

なわ跳びチャレンジカード

毎年、級判定をして成長を確かめます