

テーマ	のびのびタイム：全校一斉の業間活用型体育的活動
学校名	岐阜県大垣市立川並小学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校児童数：163名（男子：77名/女子：86名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・継続的な運動や遊びを通して、児童の体力向上を図る。特に、児童が自主的、主体的に運動に取り組む態度を育成する。また脚力の強化、瞬発力、ジャンプ力を伸ばすことに重点を置く。 <p>《実施内容》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 業間休み「のびのびタイム」の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日と金曜日の業間休みの15分間を用いて、年間70回実施する。 ・2学年ずつ、以下の3つのコースをローテーションしながら、サーキットトレーニングを実施する。 <ol style="list-style-type: none"> ①トラックコース（ラダー、スキップ、サイドステップ、しゃがみ歩き） ②サーキットコース（タイヤ跳び、丸太渡り、鉄棒、肋木、ジャンプ） ③フィールドコース（縄跳び）→「チャレンジスポーツinぎふ」 ・運動名人の演技を発表し、あこがれをもたせる。 ・雨天時には「ほなみ体操」（体力を高める運動）を体育館で行なう。 2. 昼休み「スポーツ教室」の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回、1週間連続で昼休みの20分間を利用して、年間40回実施する。 ・体育委員が新しい運動遊びを紹介し、昼休みの遊びとして全校に広める。 ・ハンドベースボール教室、鉄棒教室、竹馬教室、一輪車教室などを実施する。 3. 「運動名人認定」の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催の検定会を実施し、運動名人を認定する。 ・鉄棒名人、ハードル名人、なわとび名人、竹馬名人、一輪車名人を認定する。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縄跳びに関しては、岐阜県の「チャレンジスポーツinぎふ」へ登録し、ランキング上位を目指して取り組んだ。 ・竹馬検定表、一輪車検定表、鉄棒がんばりカード、なわとびカード、持久走カードを作成して、運動技能の習得を評価した。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇休み時間に、ほとんどの児童が運動場で遊ぶ習慣が定着した。 ◇運動場に設置してある遊具で遊ぶ児童が多くなった。 ◇異学年間の交流が日常的にできるようになり、高学年児童のリーダー性が高まった。 ◇下級生に声をかけたり、下級生のことを思う上級生の姿がよく見られるようになった。 ◇走る、跳ぶなどの脚力が向上した。（体力・運動能力調査においてA段階の児童が163人中、47人と29%に達した。） ◇体力増進や健康を維持できる児童が増え、全校欠席人数0人の日数が増加した。 ※H18=15日、H19=35日、H20（11月末現在）=42日 ◇保護者や地域住民の運動に対する関心が高まった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇児童会（体育委員会）活動として位置付け、児童の主体的な活動となるようにする。 ◇新体力テストの結果を分析し、学校課題となっている体力・運動能力が高まるような場や運動を多く設定する。 ◇県が実施している「チャレンジスポーツinぎふ」を積極的に活用することで、県内のより多くの学校と競い合い、運動に対する意欲の向上を図る。

川並小学校 **竹馬検定表**
だけろうあけんていひょう
 学年 名前

級	検定内容 (けんてい内容)	合格
10級	5秒間竹馬にのることができる。 とにかく竹馬のうえにることができればOK	
9級	10秒間竹馬にのることができる。 とにかく竹馬のうえにることができればOK	
8級	竹馬にのって50メートル歩くことができる。 本格的な竹馬の楽しさはここから!	
7級	幅30cmのところを30m歩くことができる。 幅面に30cmの線を引き、そこから出ないように歩く。外にでたら0PT!	
6級	5分間竹馬にのることができる。 歩いたり、止まったり、好きなようにして竹馬にのる。長く感じるかな?	
5級	かた足とび10回、両足とび10回できる。 とぶのは手のにぎりどタイミングと全身のパフォーマンスが大切。	
4級	横歩きで10メートル歩くことができる。 カニのように歩く。ずるずると横に引まづってはダメ!	
3級	後ろ向きで10m歩くことができる。 腰を曲げず「かかと」に重心がかかるので注意!意識して前に重心をかける。	
2級	しゃがみ歩きで5m歩くことができる。 腰を曲げて、ヒザを曲げておろく、「かかと」に重心がかかるので注意!	
1級	高さ30cmのバーを10回こえることができる。 まっもと方向を定まらなからやるとクリアできそう。	
名人	なわとび15回、かた足とび1分間できる。 ほかの2人に代わってもらってとぶ。とぶ前に竹馬の点検をしよう。	
達人	20メートルを10秒で走る。静止5秒間できる。 いっかに走ろう。静止は動かしてはダメ、最も難しい技です。	



「チャレンジスポーツ in ぎふ」



「一輪車教室」(体育委員会)



「竹馬教室」(体育委員会)



「運動名人紹介」(鉄棒の部)



「のびのびタイム」(トラックの取組図)



「のびのびタイム」(ほなみ体操)

テーマ	五福っ子全員外遊び
学校名	岡山県倉敷市立第五福田小学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校児童数：355名（男子：178名/女子：177名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「強いからだ・ゆたかな心」の児童を育成するために、基本的に全員運動場で自由遊び、またはクラス遊びを行えるよう支援する。 ・体力向上を目的として、遊びの時間、空間、仲間の3つの間の確保に努める。 <p>《実施内容》</p> <p>1. 業前運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①登校してから8時15分まで毎日、全校児童が体育着に着替え、運動場での自由遊びを行う。 ②毎週水曜日には、「五福っ子体操」として、ストレッチ運動を実施する。 <p>2. 業間運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①全校児童が、体育着で全ての授業を受けている。体育着で1日授業を受ける習慣は、昭和46年から現在まで継続している。よって、すぐに運動できる態勢にあることから、基本的に全員運動場に出て、自由遊びまたはクラス遊びを行う。教員も一緒に運動場に出て、共に楽しむ。 ②冬季には、業間縄跳び・業間持久走を実施する。縄跳びは、長縄を中心にクラス単位で行う。 ③毎月1回、縦割り班遊びとして、全校生徒を24のグループに分けて運動場で遊ぶ。 ④10月から11月の業間運動には、「校内チャレンジランキング」として、体育館でぞうきんダッシュやバランスボール、フラフープなど様々なチャレンジ運動の場を用意し、学年別にランキングを出す。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学年ごとに「体育ファイル-運動の記録-」を持ち、水泳、持久走大会などの記録、及び新体力テストの結果を記入し、一人一人の体力の伸びや変化を実感させる。 ・「遊びブック」にあるさまざまなゲームや遊びを、自由遊びやクラス遊びで実践させて、その定着をみる。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇運動の苦手な児童も友達に励まされ、自分も頑張ろうとめあてをもって練習するようになった。 ◇普段あまり一緒に遊ばない友達とも、種目を通して仲良くなり、友達の輪が広がった。 ◇教師からの呼び掛けで始めたが、自分たちから進んで取り組むようになった。 ◇運動場に出にくい児童や遊ぶ相手が見つからない児童にとって、よい機会となった。 ◇「竹馬リレー」や「ディスクドッジパス」など、自分たちで新しい種目を考えて、工夫して楽しむことができた。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇休み時間の過ごし方は、外遊びに積極的な児童とそうでない児童がいるので、声掛けや直接的な支援が大切である。 ◇遊ぶ仲間が固定されやすいので、縦割りやクラス遊びの中で配慮する必要がある。 ◇体育の授業で取り組んだ運動を、業間でも取り組むように児童に働きかける。

【体育着での授業風景】

体育以外の授業もみんな体育着で受けている。
この伝統は昭和46年以来、今も受け継がれている。



音楽の授業も体育着でごく自然に楽しそうに行っている。



【運動場での自由遊びの様子】（その1）

登校後や昼休みには、先生も運動場に出て、
生徒たちといっしょに自由遊びを楽しんでいる。
子どもたちは、本当にうれしそうである。



【運動場での自由遊びの様子】（その2）

一輪車で競うルールを自分たちで考えて、楽しむ姿が運動場の様々な場所でみられるとともに、
高学年の子どもは低学年の子どもたちに乗り方を教える場面が出てきている。



【体育館でのグループ遊び風景】

昼休みの体育館は、グループのみんなで作った
運動を楽しむ雰囲気で活気がある。仲間づくり
の良い機会となっているようである。



テーマ	こんなスポーツできたらいいな教室
学校名	神奈川県綾瀬市立綾南小学校
Key words	運動習慣・授業、特別活動等
学校規模	全校児童数：556名（男子：288名/女子：268名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツができるようになりたいが、苦手でなかなか上達しない児童を支援する。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの始めの3日間、午前9時から11時まで、様々な運動実践を行う。 ・平成16年度から継続して実施し、平成16年度は、夏休みの始めの3日間に加え、終わりの3日間も実施した。 ・児童は、やってみたい種目に希望参加で挑戦する。 ・指導者は、基礎基本から教え、実技練習の補助をしたりする。 ・出張等の教員を除き全員で対応する。従って1種目当たり7～8人の教員が指導に当たることができる。 ・指導マニュアルが作成されており、全教員が一定の指導法を共有しながら、指導に当たっている。 ・事前に指導に当たる教員の研修会を、必要に応じて実施する。 ・平成20年度は、以下のような内容を実践した。 7月22日（火）跳び箱・マット運動（体育館）、ティーボール（校庭） 7月23日（水）タグラグビー（校庭） 大学ラグビー部員の協力を得た。 7月24日（木）バスケットボール（体育館）、鉄棒運動（校庭） <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加人数、及び児童の感想、できばえから取組を評価し、その結果を次年度に活かす。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇平成20年度参加児童数は、延べ395名であり、その内訳は以下の通りであった。 跳び箱・マット運動 96名 ティーボール 57名 タグラグビー 98名 バスケットボール 57名 鉄棒運動 87名 ◇この教室に参加することにより、授業の中では習得できなかった器械運動の技能が、向上した児童がいる。また1年目はできなくても、継続して複数年参加することで、できなかった技能の習得がみられることもある。 ◇運動が得意な児童が参加しても、指導の補助者として活躍できる。 ◇外部指導者の指導法に触れたり、その種目の指導が得意な教員のもと、指導に当たること、教員の指導法の研修としても有効である。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇夏休みの暑い時期に行うので、水分補給など健康面への配慮が必要である。 ◇教員一人当たりの児童数が適正な数になるよう配慮する。 ◇種目によっては、対象に制限（例えば4年生以上など）を設ける必要がある。 ◇参加状況に応じて、レベル毎に練習メニューを作成するなどの配慮が必要である。



ティーボール



跳び箱



タグラグビー



鉄棒

研究主題
生き生きとした児童を目指して
 ～いきいき すくすく わくわく～

めざす児童像
自己実現できる子


いきいき
教科体育


すくすく
健康教育


わくわく
教科外体育

実践研究の主題等

わくわく部会

- 綾南なわとび・綾南ダンス
 5・6年生有志による実行委員会を組織し、選曲、振り付けを自分たちで考える。週2回程度、昼休みの時間を活用し、全校児童に広げていく。運動が苦手な児童の参加が多い。継続して取り組んでいる成果として、中学年児童のレベルアップにつながっている。
- すこやかタイム
 休み時間(20分)に、体育委員、教職員、保護者による運動遊びの紹介。月に1回実施している
- こんなスポーツできたらいい教室

わくわく部会の主な取組

(はじめに)

生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは重要である。また、そのためには青少年期における運動習慣の習得が大切であり、特に児童期での習慣化が生涯にわたり大きく影響する。従って、全ての子どもが参加する小学校の取組を通じて、遊びやスポーツならびに学校生活の中で積極的に体を動かす態度を身に付けることが大いに期待される。

児童期の子どもたちの運動習慣は、それぞれの家庭・地域における環境の違いにより様々である。特に運動が習慣化されていないが潜在的な欲求を持っている子どもにそのきっかけづくりをすることは非常に重要であり、アプローチの仕方を工夫することで運動習慣が身に付くことが多い。そこで、そのアプローチの仕方を工夫して「運動習慣」づくりの取組を実践している3校についてその事例の考察を行った。

(考察)

1. 体を動かす「時間」の創出

遊びやスポーツを通じて体を動かすために、業前、業間、そして夏休みなどを利用して多くの時間を創り出している。登校後すぐに体育着に着替えることにより、体を動かしたい・動かしやすいという児童の気持ちを学校にいる時間すべてに広げて確保している。また、年間を通じて業間休みを利用することで様々な種類の運動を遊び感覚で行ったり、昼休みや夏休みに各種スポーツ(遊び)教室を実施することで運動の苦手な児童にも体を動かすことやスポーツの楽しさを味わう機会が提供されている。どの事例校も年間を通じて実施したり、以前から継続的に実施しているためその定着度が極めて高い。

2. 体を動かす「空間」の工夫

事例校における運動の空間は運動場や体育館が中心であるが、そこで行われる内容や設定方法を工夫することで独特の空間を創出し、児童の興味・関心を向上させることができている。すなわち、タグラグビーやティーボール、バランスボール、竹馬、一輪車など普通の授業では行われない種目を取り上げることで新たな遊び空間にしている。また、既存の運動が上手くできなかった児童にとってこのような今までにない空間や種目は新しいチャレンジの心を芽生えさせるため、体を動かすことの喜びにつながる。それは、事例校の児童の参加率の高さにより理解できる。

3. 楽しく遊ぶ「仲間」づくり

遊びの空間は、非日常的な空間である。従って、そこで児童は教室内とは異なる役割をそれぞれが担うことになる。色々な遊びの空間を設けることにより、仲間が増えて遊びの輪が広がる。業前・業間に全校児童が同じ場所で自由遊びをすることにより、クラスや学年の枠にとらわれない仲間づくりが促進されている。子どもたちにより自由に構成された異年齢集団での活動が、遊びを通じた運動習慣の定着に寄与し社会性の向上にも繋がっているといえる。また、活動に全教員が参加したり、外部から大学生を招き指導や一緒に遊んだりすることにより、仲間の輪を一層広げることで体を動かすことの楽しさを深めている。

4. 児童の自主的な活動としての位置付け

自らが運営する者として活動にかかわることは、児童の興味関心を高めその活動の継続と定着を促進する。児童会や実行委員会などの児童の自主組織を活用してスポーツ教室などを実施することで、運営する児童はもちろんそれに参加する児童もモチベーションが高められ、運動が苦手な児童も積極的に参加している。

5. 目標を持った活動

「できるようになった」「前より上手くなった」などの達成感は、その活動を継続する上でのモチベーションをより一層高めることができる。チャレンジスポーツや体育ファイルなどは、児童が自らの努力の結果を評価できる有効な手立てであり方法である。また、「〇〇名人」という目標を設定することで、児童それぞれが得意な遊びや運動に取り組む態度を高めている。運動が得意な児童が先生役になることで、同じ子どもとしての感覚で指導ができており、他の児童への身近な目標としての役割を果たしている。

(まとめ)

子どもたちが「体を動かしたくなる」には、「時間」「空間」「仲間」の3つは欠かせない要素である。学校においてこれらは限られているが、事例校ではそれらを上手く工夫し組み合わせることにより、従来では経験できない時間・空間・仲間を創出している。また、「体を動かしたくなる」気持ちを持続するためには、自分が主体となって達成感を感じることができることが大切である。これらにより得手不得手にかかわらず「体を動かすこと（運動やスポーツ）」が「好き」になり運動習慣が身につくと言える。今回の児童質問紙調査における「運動・スポーツや体力等」に関する意識と新体力テストの結果において、事例校3校の平均が全国平均と比較して全般的に高い。特に女子児童において顕著な差がみられる。全国的には女子児童の意識が低い傾向にあることから、事例校の取組が注目される。(表1参照)

表1：運動・スポーツや体力に関する意識の比較 (%)

	性別	運動好き*	運動得意**	体力自信***	体力テスト
事例校平均	男子	91.7	84.3	77.8	55.9
	女子	94.6	82.8	65.6	59.5
	全体	93.0	83.6	72.1	57.5
全国平均	男子	93.1	81.3	69.4	54.2
	女子	88.4	69.6	56.3	54.9
	全体	90.8	75.6	63.0	54.5

*運動好きは、「好き」及び「ややすき」の合計

**運動得意は、「得意」及び「やや得意」の合計

***体力自信は、「自信がある」及び「やや自信がある」の合計