

# 「運動の日常化」を通して児童の体力の向上を目指す取組

広島県熊野町立熊野第二小学校

全校児童数	98名(男子46名 女子52名)
全クラス数	7クラス(内特別支援学級1クラス)
教職員数	16名(内体育専科1名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

## Plan…取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

本校は、1日の外遊びの時間が60分未満の児童が60%いた。遊びの内容の偏りや運動する児童としない児童の二極化、外遊びに対する意識など、習慣として外遊びに取り組む児童が少ない。また、運動能力にも偏りが見られるとともに、運動能力調査でも総合評価D、E判定児童が25%いる。

### 2 取組の目的

- ① 1日の外遊びの時間が60分以上の児童を80%以上にする。
- ② 運動能力総合評価D、E判定児童を10%未満にする。

## Do…取組の内容

### 1 運動の日常化を図る取組

#### (1) 『熊二小体力アップカード』による体力づくり

休み時間を活用して、自分に合った運動を選び、進んで体力の向上を目指せるようにした。「竹馬、一輪車、鉄棒、なわ跳び」の4つの中から1種目を選び、スモールステップの表で「10級～スーパーマン級」のように検定式になったカードに取り組んだ。カードは友達に見てもらいできたらサインをもらうことで、互いに教え合ったり認め合ったりしながら進めるようにした。

また、週2回大休憩に「ランランタイム」を設け、3分間走を行った。これは全員参加とし、カードに走った周数を記録していくようにした。体力アップカードと一緒に保管するようにして、児童が「ランランタイム」の時間以外にも進んで走れるようにした。

#### (2) 『わんぱくタイム』…運動委員会の活用

週1回大休憩に、運動委員会が企画・運営して運動遊びの紹介を行った。本校は小規模校なので、学年を越えた集団遊びができるように内容を考えている。行事に合わせて「〇〇教室」をしたり、昔遊びや自分たちで考え工夫した遊びなどをしたりして、児童が主体的にできるようにした。



【「鉄棒教室」で低学年の児童に補助をする運動委員会】

#### (3) 集団遊びの紹介…体育朝会

児童に集団遊びの楽しさを実感させること、他の教職員に体育の授業でもできる運動を紹介することをねらいに、月1回体育朝会を行っている。月別にいろいろな領域に取り組んだり、特に課題となる「走力」「投力」に関わる運動に取り組んだりするなど、様々な運動を通して児童が運動に興味や関心をもてるようにした。また、運動の工夫ポイントを紹介することで、外遊びする時にも行えるように促した。



【「投力」の向上に向けて『全校玉入れ競争』】



【「走力」の向上に向けて『ボール当て鬼ごっこ』】

#### (4) 運動を促す環境整備

竹馬、一輪車、バスケットゴール、なわ跳び台の設置を行い、多様な運動ができるようにした。また、運動場の使い分けを行うことで、安全に配慮して児童が自分のやりたい運動遊びを行えるようにしている。

### 2 体育科の充実

#### (1) 授業導入の工夫

固定遊具を活用したサーキット走や運動領域に合わせたコーディネーション運動に取り組むことで、児童の基礎的な運動能力が身に付けられるようにした。

#### (2) 授業での運動保障時間を確保するための授業改善

教師の指示や発問等を精選しより短くより具体的な指示のみ行うように教職員間で共通認識を図った。また、場の設定や用具を工夫し、自分の課題に合った練習する方法や場を選んだり変えたりしながら児童が主体的に運動に取り組めるようにした。児童は運動しながらどうやったらできるようになるかを考え、考えながら運動を繰り返すことで、運動時間を確保できるようにした。

## ●工夫したこと

体育用の掲示板を活用し、「体力アップカード」で検定により級認定が行われた児童を掲示し、その頑張りを認め合えるようにした。さらに友達の前で頑張る姿を見て自分ももっと挑戦してみようという意欲の喚起につなげた。

## Check…取組成果の評価

1日60分以上外遊びをする児童は40%から70%に増えた。また今年度(H30)の運動能力調査よりD、E判定児童は22%に微減した。

## Action…今後の課題

- ① 地域・家庭との連携…運動の日常化を学校の時間だけでなく、帰宅後や休日にも広げていけるよう連携を図っていく。
- ② 運動や遊びの質の向上…遊びの工夫やさらに自分の体力を向上させる運動に挑戦できるようにする。

## ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

- ① 外遊びを通して、夢中になって体を動かすことで、基礎的な運動能力を高めることができると考えられる。
- ② 友達の評価により、自己肯定感を高め、新たな運動やレベルの高い運動に挑戦する意欲を育てることができる。
- ③ 自分たちで運動がよりよくなるよう、ルールや場、用具を工夫して学習や遊びをすることができる。