

# 元気もりもり 業間運動で目指せ！体力向上

学校名 **北海道**  
**鶴居村立下幌呂小学校**  
全校児童数33名  
(男子16名 女子17名)

## 実践内容

### 実施目的

- ①多様な動きを含む運動を行う時間を確保することで、体を動かしたり、友達と交流したりする楽しさを味わわせ、日常的に運動しようとする意識を高める。
- ②児童の体力の実態を把握し、業間運動や体育的な行事における日常的な体力づくりの取組を通して、体を動かす習慣化を図るとともに、体力の向上を目指す。
- ③子ども一人一人の成長、健康状態、生活の様子を見つめ、子どもたちが生き生きと明るく生活できるようにする。

### 実施内容

## 1 体力向上の取組

### (1) 業間運動

- ①「元気もりもりつよい体」、「やる気まんまんあきらめない心」、「みんなで楽しく業間運動」を合い言葉に、教職員とともに全校一斉に実施する。
- ②月・水・木曜日の10：20～10：40までの20分間とし、週3回実施する。
- ③活動は、種目ごとに学校行事等との関連を踏まえ、2ヶ月程度の短い期間ごとに目標をもたせて取り組む。
  - ・一輪車～チームや演技種目を決めて運動会で発表する。
  - ・持久走～「学校から釧路駅まで（25km）」を目標に、チャレンジカードにグラウンドを何周走ったか回数を児童がチェックしていく。最後にミニマラソンを実施する。
  - ・ローラーブレード～冬期のスケートの授業に向けて取り組む。
  - ・なわ跳び～村内のチームジャンプ大会に向けて取り組む。
  - ・リズム運動～新体力テストの結果を踏まえ、柔軟性とリズム感の向上を目指し、雨天時に、ピアノのリズムに合わせて活動する。

### (2) 新体力テスト

- ①児童の体力の実態や、業間運動の成果把握のため、6月と9月の年2回実施する。
- ②昨年度からの伸びや春から秋にかけての伸びなどを分析する。
- ③分析の結果を、以後の体育の授業や業間運動の活動に生かす。

## 2 生活習慣の確立

- ①各学期のはじめに、児童の生活習慣の状況を把握するため、朝食摂取や起床・就寝時間等の状況についてアンケート調査を実施する。
- ②生活習慣の改善の方策を示した通信を各家庭に配布する。

### 実施上で工夫したこと

- ①業間運動では、最後までしっかり取り組むことができるよう、種目ごとに目標をもたせた。また、運動への意欲化を図るため、活動日以外は、自由に活動できるようにした。
- ②新体力テストは、前回の結果をもとに児童の実態に応じてグループ編成を行い、効率的に実施できるよう工夫した。
- ③生活習慣調査の結果を分析し、児童との個別面談や保護者への啓発を行った。

## 主な成果

- ①学年問わず、みんなで一緒に楽しく活動することが多くなった。
- ②一輪車やローラーブレードなど、上級生が優しく下級生を教える姿がみられた。
- ③新体力テストの結果、ボール投げの成績はよいが、柔軟性と瞬発性が劣っていることが分かった。改善に向けて、体育の授業や業間運動で具体的に取り組むようにした。
- ④生活実態が実際に見えてくるとともに、子どもの意識の中に「早寝、早起き、朝ご飯」が根付き、生活習慣の定着と体力づくり・体づくりの関連性を再認識することができた。

