

地域のスポーツ指導者の活用 トップアスリートから学ぶスポーツのすばらしさや楽しさ

群馬県
榛東村立北小学校
全校児童数438名
(男子226名 女子212名)

実践内容

実施目的

- ①「キッズアスリート・プロジェクト」を利用し陸上競技の日本代表選手を招いて、児童にスポーツのすばらしさや楽しさを伝え、運動に対する意欲や関心を高める。
- ②仲間とかかわり合う活動を通して、運動の楽しさや喜びを実感させ、体力向上のきっかけをつくる。

実施内容

1 地域のスポーツ指導者の活用

「キッズアスリート・プロジェクト」

公益財団法人日本陸上競技連盟の主催で第38回「キッズアスリート・プロジェクト」を本校で実施（公式サイト <http://www.jaafor.jp/kids/>参照）

日本を代表するトップアスリートのデモンストレーション（トップ選手による競技披露）からスポーツのすばらしさや楽しさを学ぶとともに、「走る・跳ぶ・投げる」といったスポーツの基本をトップアスリートから児童に伝えてもらい（レッスン）、スポーツや陸上への興味・関心を喚起し、児童に体力向上のきっかけを提供しています。

〈プログラム〉

1. デモンストレーション
(①50m走 ②ハードル ③跳躍 ④投てき)
2. レッスン (①走る ②ハードル ③跳ぶ ④投げる)
3. リレーチャレンジ (4・5・6年生各代表児童と選手がチームを組んで対決)

2 仲間とかかわり合う活動

(1) 朝活動のがんばりタイム

木曜日の朝8:20~8:35の間を「がんばりタイム」として、時期により、ラジオ体操や持久走、なわ跳びなど、いろいろな運動に取り組んでいます。仲間と一緒に体を動かすことで、運動の楽しさを感じます。

(2) 学校行事と合わせた取組

①持久走大会

持久走大会を目標とし、朝の活動や20分休みに校庭を走り、持久力の向上を図っています。また、がんばりカードを配布して周回数を記録し、仲間とともに目標をもって取り組んでいます。

②長なわ跳び大会

クラス対抗で行っています。意欲を高めるとともに、なわ跳びを習慣的に行うことで、心肺機能を高め、寒さに負けない体をつくります。

3 放課後の運動部の活動

練習に一生懸命に取り組み、大会（陸上・水泳）で自己ベストの記録が出せるようにします。

駅伝では郡代表として県大会出場を果たしました。

4 家庭と連携した取組

親子エアロビ教室を実施しています。体育館で音楽に合わせて楽しく体を動かしたくさん汗をかきました。

実施上で工夫したこと

- ①キッズアスリート・プロジェクトでは、保護者にも参観を呼びかけ、親も児童と一緒に感動を共有しました。
- ②がんばりタイムや20分休みに校庭を走るなどの普段の取組の目標となるように持久走大会を設定するなど、学校行事と体力づくりを結び付けて実践しました。
- ③がんばりカードは持久走の他、鉄棒やなわ跳びなども作成し、挑戦する技を段階的に示して次の目標を分かりやすくし、意欲的に、かつ楽しく取り組む工夫をしました。授業だけでなく、休み時間にも先生を呼んで合格をもらい、次のステップに進んでいく子もいます。
- ④なわ跳び（二重回し）と柔道の県チャンピオンに、デモンストレーションをしてもらい、スポーツへの意欲を高めました。

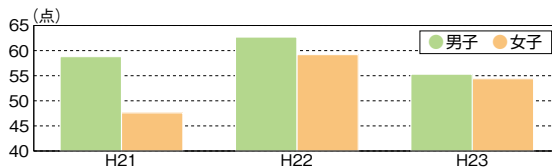
主な成果

- ①トップアスリートのデモンストレーションは児童に感動を与え、運動の楽しさを実感することができました。選手への応援の気持ちもめばえしました。
- ②放課後の運動部（陸上・水泳）に参加する児童が増えました。特に水泳では、選手育成だけでなく泳げない子ゼロを目指し、泳力の向上を図ることができました。
- ③上級生が下級生に一輪車の乗り方を教えるなど、休み時間に異学年が一緒に遊んでいる姿がよく見られます。

●体力合計点の3年間の変化 (点)

第6学年	H21	H22	H23
男子	58.8 (61.3)	62.7 (62.3)	55.3 (-)
女子	47.6 (61.2)	59.2 (61.5)	54.4 (-)

※()内は体力・運動能力調査の全国平均



※本校の取組は平成22年度に行われたものです。

キッズアスリート・プロジェクト

○ 目的

日本陸上界のトップアスリートが、子どもたちにスポーツの基本である「走る・跳ぶ・投げる」の楽しさを伝え、陸上運動への関心をもってもらい、体力向上のきっかけをつくる。
また、トップアスリートと交流してもらうことで、陸上運動の楽しさを伝える。



短距離



ハードル



走り幅跳び



投てき

榛東村立北小学校の実践

跳躍力を高めるための指導の工夫

○ カードの工夫

走りはばとびカード

6年 組()番 名前()

学習の目標

- リズムカルな助走からふみ切って、遠くへ跳ぼう。
- 友達と協力して、教え合ったり、測定したりしよう。
- 練習や競争のしかたを工夫しよう。

菅井選手からのヒント

- ・ふり上げ足を高くあげる。うでをしっかりと使う
- ・空中ではうでをできるだけ高くあげる
- ・空中ではうでをおおきくまわす
- ・着地の時は足をできるだけ前に出す

月日	9月24日(金)	9月29日(水)	10月1日(金)	10月6日(水)	10月8日(金)	10月13日(水)	10月15日(金)
課題	○今の自分の力を試そう	○遠くへ跳ぶためのヒントを菅井選手から学ぼう ○助走距離を見つけよう	○ふり上げ足を高く上げよう	○空中での腕を高く上げよう	○しっかりとふみ切ろう	○着地の時は足を前に出そう	○競技会で自分の記録をのばそう ○協力しよう
練習		3歩助走 5歩助走 11歩助走	もものふり上げ ゴムをとぶ	ゴムをさわ とぶ ケリコ	ふみ切り板 をつかう ゴムをとぶ	台の上からと ぶ ゴムをとぶ	
記録	2m 93cm		3m 39cm	3m 32cm	3m 76cm	3m 68cm	3m 80cm
感想	思ったよりとべた	たのしくとぶ ことができた	足を上げてと んだ	前より下からと ぶかんたんだ とびかがよかつ た	うまくふみ切 れた きろくがのび ていた	たのしかった	おうえんして もらってきろく がのびた さいこうのきろく が出てうれい

トップ選手からのアドバイスで見通しをもって練習をしたりすることができた。授業開始時の記録に比べ、指導後ほぼ全員の記録の伸びが見られた。

○ 道具の工夫



踏み切り板や台、ゴムなどの道具を使うことで、練習意欲が高まりました。

○ ビデオの活用



自分の動作をスロー再生でチェック。うまくなるヒントをつかむ。