

運動が好きになる 体力向上の取組 ～人と人との絆を大切に～

千葉県市原市立有秋西小学校

全校児童数	255名(男子134名 女子121名)		
全クラス数	11	教職員数	17名(内体育専科0名)
クラブ活動または運動部活動	4	参加延べ人数	315人
地域の外部指導者の活用(年間延べ人数)			18人

取組時の課題と目的

Plan

1 取組時の課題

本校区は、社宅や新設団地が多く、地域内での遊び場が限られている。また、塾や習い事に通う児童も多く、運動量が下降傾向にあった。そこで、市の教育施策にある小中連携を体育的活動に生かし、家庭、地域とも連携して、児童の体力向上を目指した。

2 取組の目的

- ①小中連携、小小連携の視点から、近隣の小中学校と部活動交流会を行い、体力、技術の向上を目指す。
- ②中学校区における子供同士の交流を深め、運動が好きで、進んで取り組む児童を育成する。
- ③望ましい生活習慣定着のため、学校と家庭とが協働して、児童が自ら生活習慣の課題に気付き、主体的によりよい生活習慣を実践していく力を育む。

取組の内容

D

1 地域交流の中での体力向上

(1) 小中・小小連携における部活動交流

サッカー部、ミニバスケットボール部は、8月と12月の年2回、中学校との交流練習会を実施している。競技の特性を理解し、基礎・基本を重視した練習メニューに取り組んでいる。また、近隣の小学校へも交流練習会への参加を呼びかけ、部活動における地域の拠点校としての役割を果たしている。

(2) 地域主催のドッジボール大会における交流

中学校区にある3校の小中学校対抗で、ドッジボール大会を開催し、毎年4～6年生の全児童が参加している。同じ中学校へ進学することを意識し、地域の子供同士の交流を深めながら、楽しく運動できている。

(3) 外部講師の活用

水泳においては、本校が同じ地区の水泳指導に長けた中学校教諭を外部講師として招き、4～6年生が技術指導を受けている。水泳に対する意識と泳力の向上を図っている。

2 いきいき西っ子生活チェックカードの活用

(1) 生活習慣の課題をつかむ

毎月1回、生活をふり振り返り、自分の生活習慣の課題をつかもうとしている。生活の基盤である家庭からの協力を得て、積極的な運動への取組を働きかけている。6つのグループ(A睡眠、B朝の過ごし方、C食事、D運動・学校、E運動・家庭、Fその他)に分けてチェックし、レーダーチャートに表し、視覚的にも認識させて、実践可能なめあてを立てている。

(2) 保護者、担任からのアドバイス

児童の反省やめあてに対し、保護者と担任がアドバイスをし、生活習慣改善への意欲につなげている。

(3) 集計結果の共有

毎月の集計結果を保健便りや学校便りに載せ、保護者にも児童の実態を把握してもらう。課題解決に向け、関連する資料を掲載し、家庭と学校が協働して運動習慣定着を図っている。

●工夫したこと

- ①各競技における中学校の専門的な指導者から直接指導を受けることにより、技術や練習方法を学べるようにした。また、中学生をリーダーにした小グループを作り、個別に指導が受けられるようにして、意欲を高め、親睦が深まるようにした。
- ②生活チェックカードが学校からの一方的なものにならないよう、保護者のコメント欄を作成した。毎月の集計結果を出す際には、学級ごとに傾向をまとめ、コメントをつけることで、よい点と課題点がより具体的に分かるようにした。
- ③生活チェックカードに運動に関するチェック項目を入れて、日常の運動量が増えるように意識付けをした。

取組の成果

C check

- ①小中連携の部活動交流では、身近な中学生から指導を受けることで、より積極的に運動に取り組むことができ、「中1ギャップ」の解消にも役立った。
- ②地域主催のドッジボール大会を励みにすることで、休み時間に積極的に外へ出て練習できた。学級のやる気とまとまりも増し、全体の運動量が上昇した。
- ③中学校教諭から水泳の専門的指導を受け、水泳がより好きになり、記録も伸び、達成感を味わえた。
- ④生活チェックカードの活用により、家庭の理解と協力が得られ、E運動・家庭のグループを同一児童で年次比較したところ、前年度より0.6ポイント上昇した。

今後の課題

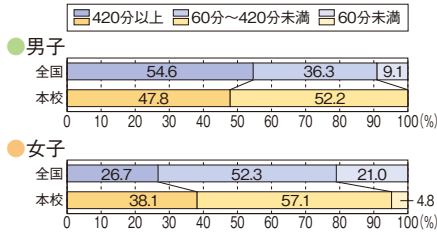
A action

- ①各教科における小中の授業交流に加えて、部活動等の体育的活動においても、年間計画に入れること等を行い、実施回数を増やしていく必要がある。
- ②体育の授業やクラブ活動においても、幅広く地域の人材を活用し、専門的な指導が受けられるよう工夫したい。
- ③児童の体力向上や心身の健康へつなげるために、生活チェックカードを学校教育活動全般と関連付けて、多方面で活用することが必要である。

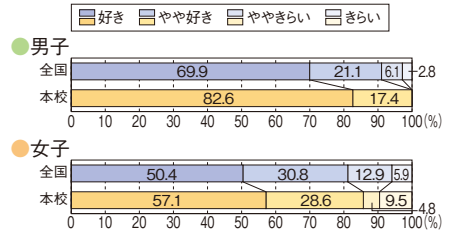
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	59.0	60.8
(5段階)総平均	A	28.6
	B	14.3
	D	0.0
	E	0.0
	AB-DE	42.9
1週間の総運動時間(分)	408.2	385.4
60分未満の割合(%)	0.0	4.8

●1週間の総運動時間の分布



●[質問14]運動やスポーツが好き



小中・小小連携による交流

サッカー部・ミニバスケットボール部交流の様子

基礎・基本に重点をおいた指導を受けました。



親睦を深めました



中学生から個別指導を受け意欲が高まりました。

地域の小学校との交流

地域人材活用

ドッジボール大会の様子



楽しく交流しました

大会に向け、休み時間も外で遊ぶ児童が増えました。



水泳指導の様子



専門的な指導を受け、児童の意欲や向上心につながりました。



家庭との連携

いきいき西っ子生活チェックカード

千葉県教育委員会が推進している「いきいきちばっ子健康・体づくりモデルプラン」を参考に、有秋西小版の生活チェックカードを作成し、平成24年度から取り組んでいます。

いきいき西っ子生活チェックカード 9月

①保護者の人として以下の中で、子供の毎日の生活を守るか3項目を、最も得意とする項目が1以上2つあります。

番号	内容	達成	達成
1	1日一回必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
2	1日一回必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
3	授業中にむくむく寝ていない	<input type="checkbox"/>	A
4	1日一回必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
5	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
6	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
7	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
8	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
9	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
10	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
11	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
12	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
13	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
14	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
15	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
16	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
17	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
18	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
19	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
20	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
21	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
22	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
23	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A
24	毎朝必ずみんぱく健康チェックシートを記入している	<input type="checkbox"/>	A

提出は9月26日までに

