

# 運動の日常化と生活習慣の見直しの両輪での体力の向上の取組

たかせ  
山形県山形市立高瀬小学校

## School Data

全校児童数	127名 (男子71名 女子56名)
全クラス数	8クラス (内特別支援学級2クラス)
教職員数	20名(内体育専科0名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

## 取組時の課題と目的

### Plan

#### 1 取組時の課題

本校は自然に囲まれた環境にあるが、学区が広いため、帰宅した後の子供たちは、近くの友達と遊ばずに家の中で「メディア」に多くの時間を費やすなど、漫然と過ごしている様子が見られた。また、新体力テストの結果では、県平均を下回る項目が多数あった。

#### 2 取組の目的

- ①自分の生活習慣を自分事として捉え、生活リズムを改善し、健康的な生活を送る素地を育てる。
- ②体育以外でも様々な運動に触れ、自ら進んで運動する意欲の向上を図り、運動を楽しむ子供を増やす。

## 取組の内容

### Do

#### 1 生活習慣を見直す取組

##### (1) 「すっきりさわやか生活カード」

年間5回の生活リズム調査（「すっきりさわやか生活カード」）を実施し、起床・就寝の時刻や朝食の有無などの生活習慣を「すっきりさわやか生活カード」に記録した。1週間の生活を視覚化することで、児童は本校の目標や自分の目標と実際の生活を照らし合わせ、保護者と一緒に自分の生活習慣を見直した。また、その期間は全児童に歩数計を付けて活動量の測定を行うなど運動への意識の向上を図った。

##### (2) PTAへの啓発「親子メディア教室」

平成28年度は全校一斉に、平成29年度は低・中・高学年に分けて、学習参観を利用した親子メディア教室を実施した。大学の教授や警察の方など様々な分野から講師を招き、「メディア」が脳へ及ぼす影響や「メディア」との付き合い方などについて発達の段階に応じた内容を親子で学ぶ機会を設けた。

#### 2 運動の日常化の取組「運動タイム」

毎週水曜日の中間休みに運動タイムを設けた。縦割り班をもとに上学年・下学年に分かれて運動遊びをする場を設定し、全校で楽しみながら運動に取り組んでいる。下学年の場では、体づくり運動の経験をもとにフープや缶ぽっくりを使った遊びの場を設定した。上学年の場では、「投げる」「走る」「蹴る」などの遊びの場を設定した。

## 工夫したこと

#### ①生活習慣を見直す取組

「すっきりさわやか生活カード」を実施した後に子供が自分で振り返る時間を設定することで、自ら課題を見つけて取り組む力を育てている。また、小学生の段階では、生活習慣を見直すのに保護者の協力が不可欠であることから、保護者からもコメントを記入していただいている。

#### ②運動の日常化の取組

運動タイムの取組を始めて2年目となる今年度は、新体力テストの結果を踏まえるとともに、子供たちの日々の遊びによりつなげるように場を設定した。例えば上学年では、キャッチボールではなくティーボールを取り上げ、子供たちのやりたいという思いに沿って場を設定した。

## 取組成果の評価

### Check

#### ①生活習慣を見直す取組

「すっきりさわやか生活カード」の取組により、子供たちが漠然と過ごしていた自分の生活に目を向けるようになってきた。

#### ②運動の日常化の取組

新体力テストの数値を昨年度と比較すると、20mシャトルランと50m走に関して特に顕著な伸びが見られた。運動タイムによる運動の日常化がその一要因として考えられる。また、運動の日常化という大きなテーマのもと、リズムダンスからなわ跳びに至るまで多様な取組を行うことができた。

## 今後の課題

### Action

#### ①生活習慣を見直す取組

「すっきりさわやか生活カード」の取組を踏まえて、子供たちが主体的に取り組めるような工夫が必要である。生活習慣で課題となる項目について、学級活動や保健学習の時間などを利用し、子供の実態に合った授業を仕組んでいく。

#### ②運動の日常化の取組

これまでの体育学習の経験をもとに場を設定しているが、運動タイムの経験が日々の遊びにつながらない

のが課題である。

：

体力の向上の取組がもたらす波及効果

①多様な関わりの活性化

運動会の全校種目では、上学年が下学年に優しくやり方を教えたり、ペースを合わせて走ったりなど、運動の日常化で培われた優しい関わりが多く見られた。また以前は、サッカーであれば学年ごとに分かれて遊んでいることがほとんどだったが、今では学年混合でサッカーをする様子が見ら

れる。様々な交流の中で運動や運動遊びをした経験が日常の休み時間の遊びにも影響している。

②不定愁訴で保健室を訪れる児童の減少

不定愁訴で保健室を訪れる児童の数が減少しているが、これは、全校を挙げたこれらの取組や子供の意識に沿った体育の授業づくりを重ねた結果と考えられる。

運動の日常化の取組

「運動タイム」



その他の取組



ドッジボール大会



学年対抗大なわ大会

生活習慣を見直す取組

「すっきりさわやか生活カード」

項目	10月	11月	12月	1月	2月	3月
朝の挨拶	○	○	○	○	○	○
服装の整頓	○	○	○	○	○	○
目覚まし時計	○	○	○	○	○	○
歯のケア	○	○	○	○	○	○
手洗いの習慣	○	○	○	○	○	○
食生活	○	○	○	○	○	○
睡眠	○	○	○	○	○	○
読書	○	○	○	○	○	○
学習	○	○	○	○	○	○
生活習慣	○	○	○	○	○	○

自分の生活を可視化する

新たな目当てで再度取り組む

自分で振り返り

学習にも活用



+α PTAへの啓発 「親子メディア教室」



《全ての活動を支える土台となる取組》