

# 子供の遊びを変え、 体力の向上を目指す取組

ながお  
福岡県北九州市立長尾小学校

## School Data

全校児童数	439名 (男子224名 女子215名)
全クラス数	16クラス (内特別支援学級1クラス)
教職員数	27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

児童は休み時間になると一目散に運動場に出て遊ぶ。そこで子供の遊びが自然と運動につながるように意図して環境を整備すれば効果的だと考えた。

### 2 取組の目的

- ①子供の遊びが運動につながるように環境を整備する。
- ②よりよい遊び、運動、生活習慣を子供が定着できることを目指し、その支えとなる保護者を啓発する。

## 取組の内容 Do

### 1 環境整備

子供が夢中になって遊べる環境づくりを行った。

廊下に握力計を設置し、子供が自由に測定できるようにした。記録は名前を添えて付箋に記入し、ランキングとして掲示した。さらに、握力の向上を図る秘訣を掲示するとともにペットボトルで浮沈子をつくり、握って遊びながら(にぎにぎ)握力の向上を目指せるようにした。

運動場では、校舎の上方に張った紐に沿ってウレタン製の筒を投げ上げるロープウェースローや、ぶら下がった棒にジャンプしてタッチするジャンプタッチを設置し、子供がちょっとやってみようと思う場を設定した。

体育館の壁面にはボルダリングを設置し、教師の指導のもと、体育の授業の前後に遊べるようにした。雨の日には体育館を「わくわく運動広場」として開放した。これは児童会主体の取組で、児童の発案で運動用具を使用して遊べる場をつくったものである。

どの取組においても遊びに夢中になる児童の姿が見られた。

### 2 保護者啓発

子供の体力が低下している実態を保護者に伝え、運動の必要性を実感していただく目的で、本校では「大人の体力テスト」を実施している。「大人の体力テスト」では、5年生のテストも一緒に行い、児童が張り切っている以上にも力を発揮することもねらっている。この取組は平成30年度で3回目となるが、毎年20～30名の保護者や地域の方が参加している。大人と競

いながら体力測定を行うことで新記録を出す児童が平成30年度では80%ほどに上った。また学校通信、学年通信、学級通信、保健だより、栄養だよりなど、教職員がそれぞれの立場に応じた啓発活動を継続して行っている。

## → 工夫したこと

環境整備で紹介したにぎにぎ、ロープウェースロー、ジャンプタッチ、ボルダリングは校務員の手づくりである。養護教諭や栄養職員は健康面について、児童会活動で児童に対する啓発活動をしたり、保護者向けの通信を発行したりした。このように、児童の体力の向上を目指し、全職員が関わっていけるように体制づくりを行った。

## 取組成果の評価 Check

2学期末に新体力テストを再度実施したところ、男子は69%、女子は58%の児童が記録の向上を果たした。中には、立ち幅跳びなど学年の平均が次の学年の全国平均を超える種目もあった。

また、全児童のうち96%が、取組を通して「前よりも運動が好きになった」と答えている。

学校評価アンケートなどでは、保護者から次のような好意的な意見も上がった。

- ・新しくできたボルダリングは何度も話題に出てきました。幼稚園にもあったようで、嬉しいみたいです。
- ・学校通信、保健だよりが楽しみになりました。体力の向上どんどんやってください。
- ・早寝、早起き、朝ご飯をしっかりと食べて学校を休まないことを目標にしております。
- ・運動が苦手でなかなか自ら動かない子でしたが、今年に入り、みんなにおいていかれたくないと少しずつ家でも自主練をするようになり、昼休みも外で遊んでいる姿を見て、少し安心しました。 など

## 今後の課題 Action

子供が飽きずに遊びに取り組めるように工夫や仕掛けを絶えずしていかなくてはならない。具体的には、それぞれの遊びの難易度を高めたり、頑張った成果を広めたりするなどの方法を考えていきたい。

また、児童がより自主的に活動できるように、運動委員会の活動の中で、意図的、計画的に取組を実施していく必要性を実感している。

保護者への啓発では、「どの子でもできる、伸びる」ことを一番に伝え続けていく必要がある。また、「運動クラブに所属しているのでよい」という考え方も保護者の中にはまだあるので、生涯スポーツを見据えてバランスのよい運動習慣を身に付けることの重要性を啓発し続けたい。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上が成果として実感できるようにしたがって、児童の中には「いろいろなことを頑張れる」という自信が出てきたようである。少しずつ学力も向上してきているが、一要因としてその自信が働いているのではないかと考える。また、かつては授業などで荒れる場面もあった本校だが、今ではどの学級も落ち着いた様子で授業が行われている。休み時間にしっかり遊び、きちんと気持ちを切り替えて授業に臨む姿勢は、体力の向上を目指す取組の効果でもあり、子供の遊びを変えてきたことをきっかけに生まれたものとする。

1 環境整備 夢中で遊ぶうちに体力の向上につなげる。手づくり遊具の数々



「ロープウェースロー」どこまで飛ぶかな



「にぎにぎ」=浮沈子。握ると魚が沈む。遊びながら握力up!

「ジャンプタッチ」どんどん高くなるよ。タッチできるかな



「ボルダリング」落ちずに進んでいくよ。休み時間や体育の授業前に挑戦



運動委員会が企画運営「わくわく運動広場」雨の日もたくさん遊ぶよ

2 保護者啓発 子供の健康な生活のために



「大人の体力テスト」親子で勝負！ 張り切る5年生。大人と一緒に新記録だ！



「学校通信」運動の大切さを保護者へ発信