

# 高学年のリーダーシップにより集団性を高め、体力・運動能力の向上を図る取組

## 福島県二本松市立旭小学校

全校児童数	54名(男子27名 女子27名)
全クラス数	5クラス(内特別支援学級 0クラス)
教職員数	12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)	8名

### Plan…取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

本校は山間部にある小規模へき地校である。震災に係る原発事故の影響による運動制限やスクールバス通学のため、運動量や経験が十分に蓄えられていない児童もいる。また、スポーツ少年団(男子ソフトボール、女子バスケットボール)に所属しているか否かにより体力・運動能力が二極化や、「持久力」「筋力」「筋持久力」が課題だった。

#### 2 取組の目的

- ① 本校の強みである少人数での集団性を生かしながら、年間を通じ全校で運動する習慣を確立し課題の解決を図る。
- ② 高学年(運動委員会)が体力・能力向上に資する企画・運営を推進する。主体的に運動に親しむ意欲・態度を育むとともに、運動を通じた新たな「学校運動文化」を創る喜びを共有し、一人一人が自己有用感・存在感を高められるようにする。

### Do…取組の内容

#### 1 学校課題の克服を目指す「旭チャレンジ」

2・3時間目の間の20分休みに全校児童で持久力や筋力を高める運動にチャレンジしている。

##### (1)【持久力】「マラソン新幹線」「なわ跳び新幹線」

5月から11月までは、音楽に合わせて5分間トラックを走る。東京駅から出発し1枚のカード(15周)を終える毎に1駅ずつ北上するルールとした。昇降口に掲示した大型路線図に一人一人のネームを位置付け現在の歩みを可視化できるようにした。誰がどこまで進んでいるか共有することができ、やりがいにつながっている。カード毎に「駅長(教職員)」を定めており、多くの教師から切符代わりにカードを受け取ったり評価してもらったりする。一方、冬期間は、短なわによる「なわ跳び新幹線」に切り替える。また、長なわも平行して取り組み、「学級」と「縦割り班」の構成で記録の更新を目指す。「なわ跳び記録会」や運動委員会主催の集会活動に向け練習を続ける。

##### (2)【筋力】「マッスルチャレンジ」

マラソン後に日替わりで学年毎のローテーションを組み、雲梯、登り棒、鉄棒に取り組んでいる。高学年が助言したり補助したりしながら腕力の向上や技の習得が図られている。

#### 2 全校児童と教師と一緒に遊ぶ「旭タイム」

月1、2回程度、昼休みに「全校児童」+「教職員」が参加する「全校鬼ごっこ」で持久力を高めている。様々なチーム構成や走遊びで力一杯校庭を走り回る。また、冬期間は体育館で「綱引きバトル」を開催する。「縦割り班」対抗戦や「全校児童」対「教職員チーム」により筋力の向上を図る。また、体育館の端から端まで往復する「全校雑巾がけレース」では、腕支持しながら体幹を支える運動として筋持久力を高めることができています。

### ●工夫したこと

一貫して高学年児童が主体となり全校をリードしている。放送で呼びかけたり、カードや賞状を作成したり、集会活動を企画・運営したり、下級生のがんばりを支え価値付けたりする等の取組を通し、自分が学校のために貢献できているという有用感が育つようにした。同時に、下級生は学校を牽引する高学年に憧れを抱きながら親しみを覚え頼りにしている。こうした集団力の高まりを下支えとして体力・運動能力の向上を目指し全校一丸となる取組が推進できるよう支援した。こうして、旭小学校なりの「学校運動文化」が創られつつある。

### Check…取組成果の評価

- ① カード記録や振り返りから次のような高まりが得られている。(数値は全校を100%とした達成率)  
「雲梯」21%→56%「登り棒」12%→38%が最後まで達成できている。「鉄棒」3つ以上の技を獲得した76%
- ② 達成できた児童は、一つ飛ばし、腕だけ、後ろ向き、速さ・出来映え等、難易度を高め、更なる体力・運動能力の向上を主体的に目指す姿が現れている。

### Action…今後の課題

- ① 体力・運動能力の向上のための取組の様子と成果や課題を数値によりデータ化し教職員で共有する。分析結果を基に児童が楽しく運動できる環境作りに努める。
- ② 運動能力の更なる向上のためには家庭の協力も不可欠である。新体力テストの結果や児童の運動状況を家庭と共有するために適宜、「体育便り」や「保健便り」を発行し啓発を図る。

### ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

他学年、担任以外の教職員との交流により、学年を越え児童と児童、児童と教職員の関係が豊かになった。また、高学年が下学年に対して配慮する関わりが増えた。学校全体で温かい雰囲気醸成され、児童も教職員も楽しみながら運動に親しみ力を付けることができています。



昇降口に掲示している  
大型路線図



マラソン新幹線  
カード



マッスルチャレンジ  
雲梯



旭タイム  
下学年色鬼遊び