

主体的に運動する児童の育成 ～教科外での取り組み～

福島県本宮市立糠沢小学校

全校児童数	150名(男子79名 女子71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)	14名

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

本校では、数年前から休み時間に校庭で遊ぶ児童が限定されているとともに、スポーツ少年団等で運動する児童と運動しない児童の二極化が著しく、個人差が大きい。また、今年度は肥満度20%以上の児童が全体の約13.8%もいる。

2 取組の目的

- ① 児童が日常的に運動や外遊びを行い、進んで体を動かす児童の増加を図る。
- ② 体育の授業だけでなく、運動を日常的に行えるようにし、肥満傾向の児童の人数を減らす。

Do…取組の内容

1 日常的な運動の定着を図る

(1) 朝の自主的な持久走

年間を通して「フルマラソンにチャレンジ」と題して、始業前に持久走を行っている。この活動は本校の伝統となっているため、自主的に行われている。児童の意欲を持続させるために、教師は「マラソンカード」を準備したり、フルマラソンを完走できた児童を表彰したり、学年便りで紹介したりしている。

(2) チャレンジタイムの充実(サーキットトレーニング)

本校が取り組んでいるサーキットトレーニングは、
①軽い負荷のある運動を連続して行うことができる。
②短時間で実施できるので、業間運動に適している。
③児童主体で楽しく実施できる。(運動委員会の準備)
④自分のペースで行うことができる。
以上4つのことを考慮して考えたものである。主な内容は「ケンステップ」「連続ジャンプ」「ジャングルジムのぼりおり」「立ち幅とび」「鉄棒」「登り棒」「雲梯」「ラダー」で、自分の好きな場所から始めることができる。遊び感覚で行うことができ、下学年生にも好評である。各学年の担任による動きの説明、運動委員会や上級生の模範演技などを見て、動きや行い方を覚えている。



2 外部講師の活用

(1) J・V・I・C陸上教室

毎年5月に、本宮市の5・6年生児童を対象とした体力向上授業「J・V・I・C陸上教室」を体育の時間に実施し、陸上の専門家に走り方の基礎を教してもらったり楽しい練習方法を教してもらったりしている。この陸上教室を通して、走る楽しさを味わい、朝の持久走、陸上大会へ向けての練習に意欲的に取り組むことができている。



(2) 体育専門アドバイザー

福島県では「体育専門アドバイザー」派遣事業を実施している。この事業を活用し、本校の教員が苦手意識をもっている水泳指導(水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳)

を全学年で実施した。体育専門アドバイザーとのT・Tによる授業を通して、指導のポイントや意欲付けの仕方を学び、事後の授業に生かすことができた。肥満傾向の児童もプールでの学習は楽しみにしている。夏休みにもプールを開放し、休み中の運動不足の解消に役立っている。

3 地域との連携

毎年夏休みの第1日曜日に、地域の交通安全協会関係者、保護者と学校とが連携し、「ラジオ体操の集い」を実施している。その後行われる各地区でのラジオ体操にできるだけ多くの児童を参加させるための意欲付けになっている。この活動は、肥満傾向の児童が少しでも規則正しい生活を送り、主体的に運動に取り組めるようにすることもねらいの一つになっている。



4 養護教諭との連携

肥満解消のための取組として、保護者の同意を得た対象児童に、養護教諭が毎月の体重測定の結果から生活改善のアドバイスを行っている。

●工夫したこと

- ① 運動委員会が、業間のサーキットトレーニングで全校生徒が主体的に参加できるように、呼びかけやポスター作成をしている。
- ② 養護教諭が食育推進コーディネーターも兼ねているので、毎日各教室を巡回し、給食指導を実施している。

Check…取組成果の評価

運動の楽しみを知り、体育の授業や運動会、水泳記録会などの行事に意欲的に取り組む児童が多くなった。また、市や地域の水泳大会、駅伝大会への参加率も高くなった。市の陸上大会や水泳大会、地域の各種ロードレース等でも入賞していて、スポーツ少年団の競技での活躍も見られた。肥満傾向にある児童については、肥満度低下の目標と一日の運動目標を設定し、目標に近づけるよう努力するようになってきている。保護者の同意を得て生活改善を行ってきた児童16名中、12名の肥満率が低下した。

Action…今後の課題

- ① 新体力テストでは、男女ともに投げる力や握力が全国平均と比べて低い学年が多いので、投げたりつかんだりするような運動の機会を増やす。
- ② 「自分手帳」をより積極的に活用し、新体力テストや体重などで自分の目標を設定したり、積極的な朝食摂取についての意識付けを図ったりする。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

体力の向上の取り組みを進める中で、上級生が下級生の面倒をみるのが多くなり、昼休みにも異学年で一緒に遊ぶ姿が見られるようになった。また、運動委員のメンバーが、サーキットトレーニングで、全校生のために運動委員会としてどのように取り組めばいいのか考えたり行動したりするなど、意識の変化が見られるようになってきた。