

# 時間・空間・仲間をつなぐ「元気アップタイム」の取組

## 東京都昭島市立成隣小学校

全校児童数	380名(男子190名 女子190名)
全クラス数	12クラス(内特別支援学級0クラス)
教職員数	18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)	20名

### Plan…取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

本校の校庭は狭く、また地域にあるほとんどの公園でボールを使った遊びが禁止されている等、日常的な運動や遊びについての環境が整っていないとはいえない。そのため、子供の日常的な運動量は決して多くないのが実情である。

また、社会体育団体に所属している子供と所属していない子供との運動経験や運動量には差があり、二極化している実態がある。

新体力テストの調査結果から、本校の子供には「立ち幅跳び」が、昭島市の子供には「反復横跳び」が、全国的には「投げる力」に課題があることが明らかになった。

#### 2 取組の目的

- ① 本校の子供の体力向上についての課題を改善するため、新体力テスト等をきっかけにして運動に対する意識を高める。
- ② 仲間やプレイリーダーと一緒に楽しく運動する経験を増やすことで、自分自身の心身の健康について意識し、生涯にわたって運動に親しむ態度を育成する。

### Do…取組の内容

現代の子供たちが失ってしまったといわれる「時間」「空間」「仲間」の「三間(さんま)」を意図的に設定し、「いつ、どこに行けば、仲間とともに運動できる」という環境を創出・保障することで、子供たちの運動に対する意欲を引き出すとともに、運動量の向上を図る。

昭島市教育委員会が作成した「元気アップガイドブック」を活用し、子供たちが運動の幅を広げ、自身の体力向上や運動能力、生活習慣等を意識しながら一つ一つの活動を継続させ、体系的に運動に親しむ意識の向上を図る。

これらを踏まえて、新体力テストの個人記録を表彰する「成隣ギネス」、本校の実態に即したオリジナル運動の「成隣エクササイズ」、運動遊びを紹介して日常化を図る「元気アップ集会」等様々な取組を行った。

その中で、最も特色のある活動が「元気アップタイム」の実施である。「元気アップタイム」は、「中休み元気アップタイム」「元気アッププロジェクト」「放課後元気アップタイム」の総称である。

#### ●工夫したこと

「中休み元気アップタイム」は、教師が主体となり、20分間の中休みを利用して、参加を希望する子供たちに「立ち幅跳び」「反復横跳び」「投げる力」の3つのグループに分かれて、運動に取り組む活動である。仲間と一緒に活動することで「動きのこつ」を見付けたり、確かめたりしながら運動に取り組めるようにした。

「元気アッププロジェクト」は、体育委員の子供がリーダーとなり、「元気アップガイドブック」に示された運動や遊びを紹介するコーナーをつくり、運動や遊びを紹介しながら一緒に取り組めるようにした。

「放課後元気アップタイム」は、月に1回、運動についての専門性が高い大人のプレイリーダーが「元気アップガ

イドブック」の内容を紹介し、運動への指導・助言をすることで、成就感や達成感を味わえるようにした。

### Check…取組成果の評価

- ・「中休み元気アップタイム」で仲間と一緒に活動することで「動きのこつ」を見付け合いながら運動に取り組むようになった。また、課題であった3つの種目の動きがよくなり、「動きのこつ」を見付けようとする意識が高まりがみられた。
- ・「元気アッププロジェクト」では、身近な体育委員の子供をリーダーとしたことで、子供たちの交流が図られて活動が活性化した。また、リーダーとなった体育委員の子供たちは、運動についての正しい理解を深め、運動への意欲が向上した(写真①)。
- ・「放課後元気アップタイム」では、運動についての専門性が高いプレイリーダーから、苦手な動きや未経験の運動について適切な動きの師範やアドバイスをもらうことで、体力や運動技能が向上する子供が増加した。成就感や達成感を味わうことで、子供たちの苦手意識も低減を図ることができた(写真②)。

### Action…今後の課題

- ・日常生活での運動機会を増やすために教育課程を見直し、更なる習慣化を図る。
- ・基本的な生活習慣(食事・睡眠・排便等)の改善に向けた取組の充実を図る。
- ・運動についての専門性が高いプレイリーダーが今後も継続的に配置できる体制を整える。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・「動きのこつ」の見付け方の質が高まるとともに、多様な運動に取り組もうとする意欲が向上した。
- ・自他のよさを認められる子供が増えた。
- ・様々な場面で、課題解決に向けて根気強く取り組もうとする子供が多く見られるようになった。



リーダーの体育委員が遊びや運動を紹介

【写真①「元気アッププロジェクト」の様子】



運動の専門性が高いプレイリーダーが指導・助言

【写真②「放課後元気アップタイム」の様子】