

運動に親しみながら体力の向上を図る取組

～多様な運動の機会と歯科健康教育を通して～

兵庫県洲本市立由良小学校

全校児童数	90名(男子43名 女子47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	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)	30名

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

社会体育での活動や休み時間の外遊びなど、日常的に運動をしている児童とそうでない児童の二極化で、体力や運動量、運動経験値に差がある。5年前の新体力テストの結果では、県平均を下回る種目が多く、特に男子は柔軟性と走能力、女子は筋力、筋持久力が低かった。

2 取組の目的

- ① 全校児童が楽しく運動に親しむ機会を増やし、運動好きな児童を増やす。
- ② 歯と口の健康教育を推進し、児童の生活習慣を改善しながら体力の向上を図る。

Do…取組の内容

1 「チャレンジタイム」の実施

運動場や遊具で様々な動きを楽しく身に付けるために、休み時間に「チャレンジタイム」を導入した。学期ごとに体育委員会が企画している。運動の内容は、うんてい、鉄棒、登り棒、サッカー、ボール投げ、大なわ、リレー、立ち幅跳び、ラダートレーニング、ダンスと多種多様な運動に取り組む。また、体育委員会の児童がチャレンジカードを作成し、運動を達成するごとに合格シールがもらえるようにした。

2学期は5分間マラソンを毎日し、3学期はなわ跳び運動を行っている。

教員も児童と一緒に体を動かし、児童が意欲的に運動に取り組めるように指導も取り入れている。

2 「走育プロジェクト」

専門トレーナーやトップアスリートを招き、授業をしてもらうことで、児童に新たな運動への刺激ときっかけを与え、児童の運動能力の向上と豊かな人間性を育成する。3、4年生が対象であるが、他の学年が参観したり、他の教員も休み時間などに見学したりした。教わった走育プログラムを全学年で共有し、体育の授業の導入に取り入れている。どの教員も同じねらいで指導ができるように実技講習を行ったり、アスリートによる授業の様子を撮影した動画を校内共有フォルダにアップしたりするなど、教職員への研修も行った。

3 歯科健康教育と体力の向上

よく噛んで食べることを意識させ、噛む力を増やすことで筋力や運動能力を高める取組をした。学校において、校時表の中に全校一斉歯みがきタイムを導入し、「運動—食事—歯みがき」をつなげるようにした。また家庭でも歯みがきの習慣や十分な睡眠の確保を呼びかけた。

●工夫したこと

- ① チャレンジタイムでは多様な運動を全校たてわり班で行うことで、上級生が下級生の見本になって教え、全校生の技能の習得につながった。
- ② 体育の授業で、全学年共通のストレッチ運動や運動プログラムを行い、柔軟性や敏捷性の向上を日常化させた。

Check…取組成果の評価

- ① 総合判定は、A+B群の割合が3年連続で上がり、62.5%（取組前は35.5%）になった。D+E群の割合は3年連続で下がり、13.5%（取組前は30.2%）になった。合計得点平均値は、ほとんどの学年で全国平均を超えた。全学年で握力、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルランが県平均以上となった。
- ② 噛む力を向上させる取組により、5年生は握力が前年度2月から全員が伸び、6月には男子は平均1.5kg、女子は平均2.7kg増加した。伸びの最高は男子で7kg、女子で6kgだった。しっかり噛むことで全身の力を強化することができることと実証した。
- ③ 走育プロジェクトで専門の方から姿勢の大切さを学んだことで、運動の取り組み方が劇的に変わった。運動以外でも、授業中の姿勢や話を聞く姿勢などもよくなり、姿勢の大切さを継続して指導している。また、何事も最後まで粘り強くがんばるようになり、集団生活におけるマナーや礼儀も身に付いた。

Action…今後の課題

- ① 新体力テストからの課題としては、男子はソフトボール投げ、女子は50m走である。運動場が狭いため、短距離練習でのコース設定等に工夫が必要である。
- ② 今後も楽しく運動に取り組む児童を増やすために、「運動するって楽しい」「もっと体を動かしたい」と思えるような運動プログラムを考え、改良を加えて実践していく。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

全校児童が毎学期の「チャレンジタイム」で運動することを楽しみにしており、外での学級遊びや遊具を使った遊びをする姿を見ることが増えた。自ら運動に親しむ児童が増えている。歯と口の健康教育を体力の向上とタイアップして取り組んだことにより、体力と健康について食後や寝る前の歯みがきが習慣づいた。また、よく噛んで食べるなどの食事のとり方も家庭と連携して取り組み、学校・家庭における児童の生活を見直すよいきっかけとなった。

