

# げんきな子

## ～【持久力・柔軟性】～

大分県中津市立小楠小学校

全校児童数	483名(男子236名 女子247名)		
全クラス数	18	教職員数	34名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	中津市立沖代小学校 中津市立豊田小学校		
体育専科教員名			寺嶋 祥吾

### Plan：取組時の課題と計画

#### 1 取組時の課題

- ・体力調査の「握力」「ソフトボール投げ」以外は半分以上全国平均を下回っている。
- ・「反復横跳び」は9割以上、「長座体前屈」においては男女全学年とも全国平均に達していない。
- ・運動部やスポーツクラブに入っている児童とそうでない児童の体力格差が大きい。
- ・学年合同での体育が多く、70人～90人で授業を行うため、道具や運動場所の確保が不十分である。

#### 2 取組の計画

- ① 全学年TT指導で、その役割を明確化
- ② 校内環境整備（用具の補充、修理、練習用具の設置）
- ③ 運動活動場面を65%以上
- ④ 準備運動後、運動の特性に応じたストレッチの習慣化
- ⑤ 授業開始前の持久走の取り組み（2～4分間走）
- ⑥ マット、跳び箱、なわとびと特設期間の設置
- ⑦ 全学年の年間指導計画を作成
- ⑧ 学期に一度、持久走の測定をする
- ⑨ 体力調査のポイント・工夫を自校のみならず市内全校に周知・徹底
- ⑩ 全校児童への体育に関するアンケート

### Do：実践内容

- ① TT指導の利点を生かし、習熟度別指導や全体指導と評価での役割分担を明確にした。
- ② マット期間、跳び箱期間、体力づくり期間などを設定し、十分な指導時間・運動時間を確保した。
- ③ 教師の話を極力減らし、指示は単純明快を心がけた。
- ④ 全国平均を意識させての体力調査を行った。できるだけ可視化することを心がけた。
- ⑤ 外と中での体育や単元によってストレッチの内容を変えながら取り組んだ。
- ⑥ 持久走の意義や走り方を共通理解した。
- ⑦ なわとびジャンプ台を2台新設した。
- ⑧ 単元によって、補強運動を毎時間取り入れた
- ⑨ 持久走の測定に1、2学期取り組み、記録を比較させた
- ⑩ 訪問校への体育の授業の指導、または体育の指導案作成に向けての指導

### ●工夫したこと（&苦労した点）

- ① 毎回の授業を單元ごとにパターン化し、教師の短い指示で児童自ら進んで活動し、より多くの運動活動場面を確保した。
- ② 主運動に入る前の準備運動では、その運動がどのような運動につながっていくのかを意識して取り組ませた。また、その日の授業内容に合わせて運動内容を変化させた。
- ③ 体育館で行う授業を中心にICTを活用し、お手本を動画で見せたり、指示やルールなどをスライドで示したりした。

### Check：取組の成果

- ① TT指導における役割が明確になり、そのタイミングで声掛けなどを行うことにより、評価がきめ細かくできるようになった。
- ② 主にマット期間と跳び箱期間でipadを有効活用することによって、意欲や技術の向上が見られた。
- ③ 体力調査の測定方法やポイントを全職員で確認・研修したことにより、正確な測定ができた。
- ④ 毎時間取り組んだストレッチや時間走の取り組みによって、「20mシャトルラン」「長座体前屈」の数値が上がった。
- ⑤ 訪問校での単元の指導計画を共有することができ、授業に活かしてもらえた。

### Action：今後の課題

- ① 体育専科がT2として指導する授業の回数を増やし、教職員の体育授業のスキルアップを目指す必要がある。
- ② 自校のみならず、広い視野を持って市内全体での体力向上を目指す取り組み。
- ③ 教師集団の体育に関する基本的な構え（体育を通してどんな力をつけるのか等）に差がみられる。
- ④ 家庭との連携（気軽にできる運動の周知など）

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・児童の運動量の増加（授業、休み時間）
- ・1～6年までの系統的指導
- ・体育の指導力向上

## 一校一実践【持久走・柔軟性】



## 単元に応じた補強運動



## I CT を用いた場面

