

運動に親しみ心身を鍛える 子どもの育成

大分県別府市立上人小学校

全校児童数	309名(男子153名 女子156名)		
全クラス数	14	教職員数	32名
体育専科教員訪問学校数			2校
訪問校	別府市立上人小学校 別府市立亀川小学校		
体育専科教員名		荒金和彦	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

○昨年度のアンケートで、全体の13パーセントの児童が「休み時間元気に外で遊んでいない」という回答であった。

○昨年度、体力・運動能力調査において、県平均の記録を上回った種目が75(学年男女別各8種目中)と増えた(一昨年度37種目)が、種目によって伸びの偏りがあり、「立ち幅跳び」では、5つの学年が県平均より下回った。

・サーキットトレーニングを、体育の授業の初めになかなか取り入れられない先生がいる。

2 取組の計画

- 体力・運動能力調査に向け、練習方法や正しい計測方法の研修を行う。(訪問校以外の市内の学校にも)
- 体力・運動能力調査の結果から、記録の伸び悩んでいる種目を、サーキットトレーニングで重点的に鍛える期間を設ける。
- 日常の体育の授業を見直し、活性化を図る。
 - 授業において、全学級でサーキットトレーニングを積極的に取り入れるとともに、教育課程に応じ、いろいろな運動を学習させる。
 - 指導内容の工夫(場やルール、用具・学習カードの活用)をして子どもたちに学習展開を定着させ、子どもの運動量をも確保する。
 - 体育用具等の環境整備を行う。
 - 別府市において、「体育指導研修会」や「体育専科教員公開授業研究会」を開き、体育の授業の在り方や指導の仕方などを、別府市全体に広める。
 - 体育の授業以外にも全員が運動をする時間を増やす。
 - 全校の体育的な行事(縄跳び大会・持久走大会)を計画し、その行事に向けて、休み時間に全校で練習に取り組む時間帯を設ける。
 - 体育や運動に関するアンケートを年間2回実施し、運動することへの喚起を図る。

Do：実践内容

1 体力・運動能力調査について

- 勤務校・訪問校を含め別府市内の4校に事前研修として訪問した(5月末～6月初め)
- 10月に調整力・瞬発力の強化月間(立ち幅跳び)を設け、11月に再度記録を計測した。

2 体育の授業についての研修

- 校内研修で、サーキットトレーニングのやり方(全校で統一)を説明し、体育館での場の設定例などを紹介した。
- 昨年度同様に、器械運動(マット・跳び箱)につい

て、「マット・跳び箱週間」を設けた。

(3) 体育指導研修会(8月24日)や体育専科教員公開授業(2月9日)を、別府市の体育主任会や教育課程研究会とタイアップして行った。

(4) 全校での体育的行事を企画した

①持久走週間(11/27～12/6)

・全校での朝練習(8:25～8:45)

②第1回鬼の岩屋マラソン大会(12/7)

③縄跳び週間(2/5～2/9)

●工夫したこと(&苦労したこと)

(1) 体力・運動能力調査の事前研修を、市のスポーツ健康課の指導主事と同市の体育専科教員で、市内全ての小学校で研修したが、日程の調整が難しかった。

(2) サーキットトレーニングや、時期限定の器械運動週間では、用具を常設したり体育倉庫を整理したりする事で、用具の準備と片付け時間の短縮を図れた。

(3) マラソン大会は、地域の方々とのつながりを考え、実施場所を校区の公道を計画し、道路使用の許可や道路全面通行止めに向け、校長先生が何か月も前から市や警察・地域自治会と調整してくださった。

Check：取組の成果

(1) 今年度の体力・運動能力調査の結果は、96種目中63種目(65.6%)が今年度の県平均より上回った。11月に全校で「立ち幅跳び」2回目の計測を行い、5月に比べ平均7.5cm記録が向上した。

(2) アンケートで「体育が好き」と答えた児童は84%(1学期)から88%(2学期)に伸びた。しかし、「休み時間に元気に外で遊んでいる」と答えた児童は87%(1学期)から84%(2学期)に減少した。「体力をつけるために何かに頑張りを続けている」と答えた児童は90%から93%に伸びた。

(3) 今年度、すべての学級で、体育の授業の初めに、サーキットトレーニングに取り組むことができた。

Action：今後の課題

(1) 今年度の体力・運動能力調査で、長座体前屈の記録が低く、県平均を超えていたのは50%(学年男女別6/12)で、体の柔軟性を高める必要がある。

(2) 外遊びをしない子が13%から16%と増え、子どもを運動好きにさせるための工夫を、来年度も全教職員で探っていきたい。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

数々の取り組みの中、子どもたちは、家庭に帰ってから練習したり、家族と一緒に練習したりする姿が増えた。運動の日常化や、強いて言えば、子どもを取り巻く家族(大人)の体力向上にも繋がっているとも言えそうである



【器械運動期間中の体育館】



【別府市体育指導研修会（8/24）】



【立ち幅跳び練習の場（運動場ラダー設置）】



【第1回鬼の岩屋マラソン大会（12/7）】



【縄跳びの練習に励む児童（縄跳び週間）】

平成29年度 上人小学校「立ち幅跳び」記録の変化（5月→11月）

	1年男子	2年男子	3年男子	4年男子	5年男子	6年男子	男子平均伸び
5月平均記録	125	113.42	133.56	152.61	155.06	147.88	
11月平均記録	126.18	131.39	141.96	160.83	151.79	167.77	
5月記録との比較	1.18	17.97	8.4	8.22	-3.27	19.89	8.73
昨年度体カテスト		108.92	129.2	142	151.52	137.69	
昨年度記録との比較		4.5	4.36	10.61	3.54	10.19	6.64
	1年女子	2年女子	3年女子	4年女子	5年女子	6年女子	女子平均伸び
5月平均記録	116.43	111.76	137.14	141.77	144.31	150.52	
11月平均記録	117.81	123.64	143.43	145.07	152.19	158.11	
5月記録との比較	1.38	11.88	6.29	3.3	7.88	7.59	6.39
昨年度体カテスト		104.84	127.68	132.2	139.03	144.35	
昨年度記録との比較		6.92	9.46	9.57	5.28	6.17	7.48