

# 自らすすんで体力づくりに 取り組む子どもの育成

大分県竹田市立南部小学校

全校児童数	181名(男子 88名 女子 93名)		
全クラス数	9	教職員数	20名
体育専科教員訪問学校数			11校
訪問校	竹田小, 豊岡小, 祖峰小, 菅生小, 宮城台小, 城原小, 荻小, 白丹小, 久住小, 都野小, 直入小		
体育専科教員名		後藤 邦夫	

## Plan：取組時の課題と計画

### 1 取組時の課題

- ◆**体力運動能力調査**では、**持久力、走力、柔軟性**などに課題があった。
- ◆**基本的な運動感覚の個人差**が大きい
- ◆**生活習慣の課題**として、**テレビ視聴、ゲームの時間**が長いことがある。

### 2 取組の計画

- ① たてわり班によるサーキット活動を昼休み後に行う。(固定遊具等を活用)
  - ・全10班を固定遊具巡りと長縄跳びに分ける。
- ② 体育授業の始め10分間に学年の実態に応じた内容や主運動につながるサーキットを継続的に行う。

## Do：実践内容

### 1 全校、昼のサーキット活動

#### (1) 春季・夏季(1学期～2学期)のサーキット

- ① 基礎体力を養うため、昼休み後15分間、遊具・固定施設を活用したサーキットコースを設定した。
- ② 運動を寄りやすくする縦割り班を活用し、長なわ跳び継続的に取り組んだ。

#### (2) 秋季・冬季(2学期～3学期)のサーキット

- ① 持久力を高めるため、ランニングに継続的に取り組んだ。
- ② 巧緻性・持久力を高めるために、短なわとび運動に継続的に取り組んだ。

### 2 授業のはじめのサーキットの継続

- (1) 固定遊具・施設を利用したサーキットを行ない、基礎的な運動経験を積ませた。
- (2) 単元ごとに主運動につながる基礎的・補助運動的な運動をサーキットに組み込み、技能習得につなげていった。

### 3 体力向上につながる体育担当者会の開催

#### (1) 子どもの発育発達と体力向上についての講話

- ・心理学的に見た運動発達について担当者会で講話を行ない、学童期の多種多様な動きづくりが重要であることを周知していった。

### (2) 「体づくり運動」の授業公開

- ・4年生の体づくり運動の授業を担当者会で公開し、各校で参考になるようにした。

### ●工夫したこと・苦労した点

- ① 遊具・固定施設活用のサーキットは、体力作りとしてはよかったが、休み時間の固定遊具遊び・外遊びに結びつきにくかった。また、時間帯を昼休み後にしたため、気温が高すぎて運動に適さないこともあった。
- ② 授業始めの10分間サーキットは、内容を固定せずに、単元や時間ごとに少しずつ違う補助運動的なサーキットにすることで、主運動につながるようにした。
- ③ マラソンカードの活用で意欲化を図った。なかなか自主的な練習を喚起するには至らなかったため、工夫が必要。
- ④ 3学期になわとび大会を開催し、意欲的になわとびに取り組めるようにした。技ごとの学年記録掲示や10種目連続リズムとびへの挑戦など挑戦意欲を喚起するように工夫した。
- ⑤ 体育担当者会では、体づくり運動の提案授業をすることでその重要性を伝えることができた。早い時期に授業提案を含めた会を開催することで、体育授業のモデル的なものを示すことができるのではないかと。

## Check：取組の成果

- ① 昼のサーキットを継続して行うことで、日頃は運動をしていない子ども体を動かすことを日常化することができた。低学年から多様な動きを生むサーキットを行うことが大切である。
- ② 授業でも単元に応じた柔軟なサーキットを組むことができた。
- ③ 体育担当者会では、低学年の頃から多様な動きをさせることの重要性を授業研究と理論研究で伝えることができた。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 日常的に運動する子どもが増えること
- 基礎的な動きの経験が増え、運動技能の向上をはかれること
- スポーツライフに意欲的になる子どもが増えること
- 市内各校で体づくり運動の実践が広がり、充実していくこと



パワーアップタイム～たてわり班の長なわ跳び～



パワーアップタイム～固定遊具めぐり～



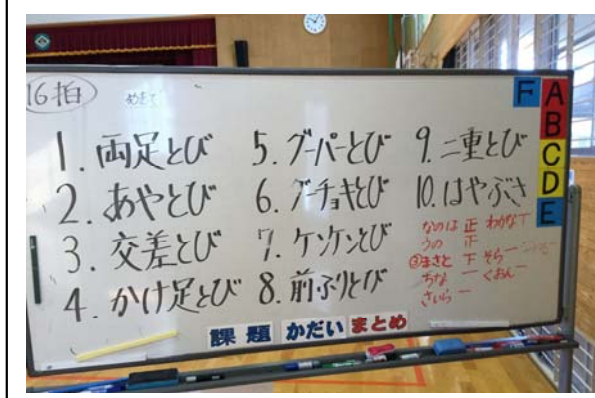
単元にちじたサーキット  
～両足ジャンプ何回で行けるかな？～



5年 体づくり運動 「大根引き」



縄跳びボード  
～めざせ学年記録, めざせ自己ベスト～



10種目の連続リズム跳びに挑戦