

組織的な取り組みによる 体力向上

大分県豊後大野市立三重第一小学校

全校児童数	343名(男子179名 女子164名)		
全クラス数	15	教職員数	31名
体育専科教員訪問学校数			10校
訪問校	市内全小学校(10校)		
体育専科教員名		佐藤 浩二	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動する子としない子の二極化

- ・日常的に外で遊ぶ子と遊ばない子、運動が多い子と少ない子がいる。
- ・学年が上がるほどその差が大きくなっている。

◆外遊びの減少

- ・運動を好まない子の外遊びが少ない。
- ・放課後や休日に外で遊ぶことがあまりない。遊べる場所も少ない。

2 取組の計画

①体育授業でのサーキットの実施

- ・体育授業の始めにサーキットトレーニングやなわとびタイムを導入して、運動量のある展開を図る。

②休み時間の外遊びの声かけ

- ・すべての教室で休み時間には、外に出て遊ぶよう声かけをする。
- ・毎月1回以上、学級のみんなで遊ぶ日を設定する。

③家庭と連携して徒歩登校の推進

- ・徒歩登校ができたか、学期に1回のアンケートをとる。

Do：実践内容

1 体育授業の工夫改善

(1) サーキットトレーニングの実施

- ①体育授業始めのサーキットトレーニングの内容を、運動場と体育館でそれぞれ設定し、年間を通して取り組んだ。
- ②サーキットトレーニングと合わせて、授業の中に短時間のなわとびタイムを設定し、なわとびに取り組んだ。

(2) 補助運動・補強運動の工夫

- ①学習内容に合わせ、補助運動を工夫し、基本的な技能向上と体力向上をめざした。

(3) 学習カードの工夫

- ①学年に応じた学習カードを利用し、めあてを持って意欲的に取り組めるようにした。

2 全校での組織的な取り組み

(1) 「跳べ！8の字タイム」の実施

- ①「8」のつく日(8日、18日、28日)は「8の字タイムの日」を設定し、中休みの時間に全校で長なわ8の字とびに取り組んだ。
- ②8のつく日が土日の場合は前後の金曜か月曜に設定した。縦割り班ごとに子どもたちで取り組んだ。

(2) 子どもの休み時間の実態把握・外遊びの声かけ

- ①学級担任を中心に、休み時間の様子を把握し、外に出て遊ぶよう声かけをした。

(3) みんなで遊ぶ日の実施

- ①学級ごとに「みんなで遊ぶ日」を実施した。巧みな動きを身につけることなどをめざして、伝承遊びを推奨した。

(4) 徒歩登校推進・保護者に協力依頼と実態把握

- ①PTA懇談会や学校、学級通信で呼びかけた。
- ②学級で実態を把握した。

●工夫したこと(&苦労したこと)

- ①校内体育通信(教職員向け)を発行し、取り組みについての共通理解を図り、全校が組織的に取り組むようにした。
- ②外遊びの内容や、休み時間の8の字とびの内容を明確にし、全員が取り組めるようにした。

Check：取組の成果

- ①取り組み内容を明確にしたことで、組織的に取り組むことができるようになった。
- ②サーキットトレーニングの実施、補助運動の充実で運動量を増やすことができた。
- ③学習カードを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。
- ④8の字タイムを含め、休み時間に外で遊ぶ子が増え、体を動かす機会が増えた。

Action：今後の課題

- ①体力テストD・E層の体力引き上げと、全校または学年の苦手種目の克服。
- ②日常的に体を動かすことが少ない子の、運動量の確保。運動を好まない子が、運動の楽しさを味わい、自ら運動したいと思うようにすること。
- ③組織的な取り組みのための、教職員間の意思疎通。
- ④実際に活動するための時間確保。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ①運動習慣が身につく。
- ②友だちと一緒に活動する楽しさを味わい、良好な集団づくりにつながる。
- ③運動に意欲的になり、他の活動も活発になる。



サーキットトレーニング



授業実践（5年 ティーボール）

体育学習カード③ ティーボールを楽しもう

5年 組 名前

今日のめあて 投げ方のポイントに気をつけてボールを投げよう

学習のめあて

＜ポイント＞

1. 足を踏む
2. ボールを持っていないで手を肩に寄せる
3. ふりかえりをする
4. 両手のひらを合わせてすばやく投げる

自分がとくにかんばるポイント

今日のふりかえり

体育学習カード 走り高とび

年 組 名前

学習のめあて 助走の向きや歩数を見つけ高くとぼう

＜ポイント＞

1. リズミカルな助走（1、2、1、2、3）
2. ふりかえりをする
3. ふりかえり後高く上げる
4. ふりかえり後高く上げる
5. ふりかえり後高く上げる

記録

ふりかえり



跳べ！8の字タイム

体育学習カード ハードル走を楽しもう

年 組 名前

今日のめあて インターバルを3～5歩で走り、しっかり走りこえよう

学習のめあて

＜ポイント＞

1. やや高くからしっかりと踏み切る
2. 足を踏んで前にふりかえりをする
3. インターバルを3～5歩で走る

今日のふりかえり

体育学習カード とび箱運動を楽しもう 2

年 組 名前

学習のめあて 発展した技に挑戦しよう

1. 跳はねどび

1. 助走の向きや歩数を確認する
2. 助走の向きや歩数を確認する
3. 助走の向きや歩数を確認する
4. 助走の向きや歩数を確認する
5. 助走の向きや歩数を確認する

2. 跳はねどび

1. 助走の向きや歩数を確認する
2. 助走の向きや歩数を確認する
3. 助走の向きや歩数を確認する
4. 助走の向きや歩数を確認する
5. 助走の向きや歩数を確認する

今日のふりかえり

学習カード

DAIICHI PE

体育授業の服装について

4月から体操服は、

1. 赤白ぼろし
2. 赤白ぼろし
3. 赤白ぼろし

そのほか、統一していただければと

- 2年制ジャンプの下に長い下着やアンダーウェアなどがない。
- 3年制ジャンプの下に長い下着やアンダーウェアなどがない。
- 4年制、アンダーウェアなどの特殊な運動服に統一してはならない。
- 5年制、アンダーウェアなどは一定の標準を身につけ、上下体操服からなる出すもの体操服の下に着ないこととする。
- 6年制、アンダーウェアなどは一定の標準を身につけ、上下体操服からなる出すもの体操服の下に着ないこととする。
- 7年制、アンダーウェアなどは一定の標準を身につけ、上下体操服からなる出すもの体操服の下に着ないこととする。
- 8年制、アンダーウェアなどは一定の標準を身につけ、上下体操服からなる出すもの体操服の下に着ないこととする。
- 9年制、アンダーウェアなどは一定の標準を身につけ、上下体操服からなる出すもの体操服の下に着ないこととする。

DAIICHI PE

体カテスト虎の巻 その3 ～長座体前屈～

柔軟性を高めるこの運動は、とくにハムストリング（太ももの裏）の筋肉が強いと前に進むことができます。

＜図画＞

両手で膝を触れ、胸の方へ近づけます。これで股関節の筋肉を伸ばしてストレッチすることができます。

＜伸展＞

両手で膝を触れ、お尻の方へ近づけます。これで股関節の筋肉を伸ばしてストレッチすることができます。

測定前にやると効果抜群の運動

そのほか、統一していただければと

DAIICHI PE

体カテスト虎の巻 その2 ～上体おこし～

両手を肩に上げて、両足を肩の前で揃え、両ひざの角度が90度になるまでおこします。

＜図画＞

両手を肩に上げて、両足を肩の前で揃え、両ひざの角度が90度になるまでおこします。

＜伸展＞

両手を肩に上げて、両足を肩の前で揃え、両ひざの角度が90度になるまでおこします。

測定前にやると効果抜群の運動

DAIICHI PE

体育サーキットについて

サーキットトレーニング（運動場）

1. ランニング
2. サイドステップ
3. スキップ
4. 巻き棒
5. 雲梯
6. 鉄棒
7. なわとび

サーキットトレーニング（体育館）

1. ランニング
2. 反復横とび
3. ラダー
4. けんけん
5. ダッシュ
6. 両足ジャンプ
7. 前屈
8. 腹筋
9. なわとび

体育通信（教職員向け）