

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学校

全校児童数	332名(男子175名 女子157名)		
全クラス数	16	教職員数	35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		秋篠 大和	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力・運動能力、運動量の差

- ・学年間、男女間での体力・運動能力の差
- ・握力、50m走、立ち幅跳び

◆放課後や休日の運動習慣

- ・社会体育で運動をしている児童としていない児童の運動実施時間の2極化

2 取組の計画

①体育授業の充実

- ・授業始めのサーキットトレーニングの実施
- ・学習カードや掲示物の作成・掲示
- ・職員向けの校内体育通信の発行

②一校一実践の実施

- ・「跳べ！8の字タイム」(長なわとび)

③体育備品、環境の整備

④家庭との連携

- ・「家族ふれあいスポーツデー」の実施

Do：実践内容

1 体育授業の充実

(1) サーキットトレーニングの実施

体育授業始め5分程度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) 学習カードや掲示物の作成・掲示

①学年に応じた学習カードを活用し、めあてをもって取り組めるようにした。体育ファイルに綴じていき学年持ち上がりで使用している。

②单元ごとに絵入りのポイントを示した掲示物を体育館に掲示し、どの学年も活用できるようにした。

(3) 職員向けの校内体育通信の発行

指導のポイントや指導の工夫等を職員に紹介し、授業に役立ててもらった。

2 一校一実践の実施

(1) 「跳べ！8の字タイム」

今年度はコロナの関係で、実施できなかった。一校一実践は、家族ふれあいスポーツデーに変更。

3 体育備品、環境の整備

(1) フラッグ、空気入れ、バドミントンラケット、スポンジ素材バスケットボール、熱中症計の補充・購入

(2) ストラックアウト教具、ウッドバランス、竹ぼうりの作製

4 家庭との連携

(1) 「家族ふれあいスポーツデー」の実施

年間5回の週末に「家族ふれあいスポーツカード」を配布し、休日に家族で運動する機会を設けた。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①学習カードは授業の記録として扱えるようにするとともに、記述時間を短縮できるように作成した。
- ②ペア・グループ学習を適宜取り入れ、子どもどうしの教え合い学び合いの多い体育学習に努めた。
- ③持久走大会を無くしたことで、コース走から時間走に切り替えることができ、ペース走を意識した指導につながった。
- ④なわとびの取り組みを大会形式から進級表形式にしたことで、様々な種類の技に取り組むことができるようになった。また、学年をこえての教え合いができた。
- ⑥これまで体育の授業で当たり前でできていたことへの制限が多く戸惑いもあったが、運動会や体育的行事の見直しを進めることができた。
- ⑤市内の学校への体育専科派遣では、授業内容のまとめ(改善点やアドバイス、代案等)をなるべくその日のうちにメールで送り、授業改善に役立ててもらった。

Check：取組の成果

- ① サーキットトレーニングの実施、補助運動(掲示)の充実により運動量を増やすことができた。
- ② 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。
- ③ 体育備品・環境の整備を行ったことで、体育授業での運動量の確保はもとより、休み時間等に進んで運動をする児童が増えた。

Action：今後の課題

- ① 運動の苦手な児童への指導、支援の在り方
- ② 各単元の時間数の確保
- ③ 1校1実践の内容の見直し
- ④ 5・6年の教科担任制における担任との共通理解

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動習慣が身につく。
- ・運動好きな児童や、外で遊ぶ児童の増加につながる。
- ・学び合いや教え合いが増え、良好な集団作りにつながる。

2020年度 第一小サーキット[運動場バージョン]

順番	名称	内容
①	ライドステップ	乗降時、足は揃って降り、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
②	のぼり棒	足が揃って乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
③	ジャンプボード	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
④	ラダー	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
⑤	雲梯	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
⑥	鉄棒	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。

2020年度 第一小サーキット[体育館バージョン]

順番	名称	内容
①	ランニング	心臓、持久力
②	ラダー	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
③	両足ジャンプ	両足を揃えて乗れるように立ち上がり、降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。降り終わったら足を揃えて立ち上がる。
④	前屈	柔軟性
⑤	腹筋	腹筋力

その他、時間のある時は無理のない程度に(安全とは優先します)
あざらし・犬歩き・かえるとびうさぎとび・腕立ち歩き・足うち・かえる倒立・反復横跳び・バレーボールジャンプ・マット(前転・後転)ころがり技・ゆりかご等
※ステージュ上にマットを常時敷いています。
個人差に配慮し、個別目標を設定してもかまいません。無理のない程度でよいです。

サーキットトレーニング表

あしあと 三重第一小(職員用) 体育通信 第8号 2020. 7. 8 (水)

ボール投げゲーム(1年生)

1年生は、ボール投げゲームで「ころがしドッボール」や「円陣ドッボール」がみんなの体育館に広がっています。ここでまたボール投げの機会をつくり、運動技能の向上をはかるため、1人1球か2人で1球ボールをもたせた補助運動を行うことをおこなう予定です。ボールを使った補助運動としては、

- ① ボールを投げあげてキャッチ(手の届く範囲から)
- ② 投げ上げて1回手をたいてキャッチ
- ③ 投げ上げて複数回手をたいてキャッチ
- ④ いろいろな投げ方で投げた(両手で上から・横から・下から・片手で・・・等)
- ⑤ 「りんごキャッチ」と「おにぎりキャッチ」(下の絵のような) ※体育館にも関係なくキャッチボール(りんごキャッチを兼ねて)等がおすすめです。是非好評の返してあげてください。

●毎朝の朝の音が小さくなる場合は、円ではなく四角いコートを作ってほしいと思います。その場合、コート前面が明るくなるように、コートの両側にカーテンやコートを置くことも可能です。
できる限りゲーム中ボールに当たる機会を確保できるとして、1チームの人数を3~4名にすること、練習を2か所から4か所に増やすことも可能です。
※準備等は事前に思ってもらえれば助かります。

職員向け校内体育通信

三重第一小「家族ふれあいスポーツデー」カード
家族で「体ほぐしの運動」をやってみよう!

①ストレッチング ②せなかを動かして、うきうき・足ふり

③腕を動かして、せなか・足ふり ④腕を動かして、せなか・足ふり

⑤腕を動かして、せなか・足ふり ⑥腕を動かして、せなか・足ふり

⑦腕を動かして、せなか・足ふり ⑧腕を動かして、せなか・足ふり

⑨腕を動かして、せなか・足ふり ⑩腕を動かして、せなか・足ふり

⑪腕を動かして、せなか・足ふり ⑫腕を動かして、せなか・足ふり

⑬腕を動かして、せなか・足ふり ⑭腕を動かして、せなか・足ふり

⑮腕を動かして、せなか・足ふり ⑯腕を動かして、せなか・足ふり

⑰腕を動かして、せなか・足ふり ⑱腕を動かして、せなか・足ふり

⑲腕を動かして、せなか・足ふり ⑳腕を動かして、せなか・足ふり

⑳腕を動かして、せなか・足ふり ㉑腕を動かして、せなか・足ふり

㉑腕を動かして、せなか・足ふり ㉒腕を動かして、せなか・足ふり

㉒腕を動かして、せなか・足ふり ㉓腕を動かして、せなか・足ふり

㉓腕を動かして、せなか・足ふり ㉔腕を動かして、せなか・足ふり

㉔腕を動かして、せなか・足ふり ㉕腕を動かして、せなか・足ふり

㉕腕を動かして、せなか・足ふり ㉖腕を動かして、せなか・足ふり

㉖腕を動かして、せなか・足ふり ㉗腕を動かして、せなか・足ふり

㉗腕を動かして、せなか・足ふり ㉘腕を動かして、せなか・足ふり

㉘腕を動かして、せなか・足ふり ㉙腕を動かして、せなか・足ふり

㉙腕を動かして、せなか・足ふり ㉚腕を動かして、せなか・足ふり

㉚腕を動かして、せなか・足ふり ㉛腕を動かして、せなか・足ふり

㉛腕を動かして、せなか・足ふり ㉜腕を動かして、せなか・足ふり

㉜腕を動かして、せなか・足ふり ㉝腕を動かして、せなか・足ふり

㉝腕を動かして、せなか・足ふり ㉞腕を動かして、せなか・足ふり

㉞腕を動かして、せなか・足ふり ㉟腕を動かして、せなか・足ふり

㉟腕を動かして、せなか・足ふり ㊱腕を動かして、せなか・足ふり

㊱腕を動かして、せなか・足ふり ㊲腕を動かして、せなか・足ふり

㊲腕を動かして、せなか・足ふり ㊳腕を動かして、せなか・足ふり

㊳腕を動かして、せなか・足ふり ㊴腕を動かして、せなか・足ふり

㊴腕を動かして、せなか・足ふり ㊵腕を動かして、せなか・足ふり

㊵腕を動かして、せなか・足ふり ㊶腕を動かして、せなか・足ふり

㊶腕を動かして、せなか・足ふり ㊷腕を動かして、せなか・足ふり

㊷腕を動かして、せなか・足ふり ㊸腕を動かして、せなか・足ふり

㊸腕を動かして、せなか・足ふり ㊹腕を動かして、せなか・足ふり

㊹腕を動かして、せなか・足ふり ㊺腕を動かして、せなか・足ふり

㊺腕を動かして、せなか・足ふり ㊻腕を動かして、せなか・足ふり

㊻腕を動かして、せなか・足ふり ㊼腕を動かして、せなか・足ふり

㊼腕を動かして、せなか・足ふり ㊽腕を動かして、せなか・足ふり

㊽腕を動かして、せなか・足ふり ㊾腕を動かして、せなか・足ふり

㊾腕を動かして、せなか・足ふり ㊿腕を動かして、せなか・足ふり

㊿腕を動かして、せなか・足ふり

家族と楽しく取り組んだ様子が記入されていた。



体育館や運動場にポイント掲示



組体操からフラッグ演技に!!



運動好きな児童が増えるような体育授業



ストラックアウトの設置

ソフトバレーボール 学習カード

()年()組()番 名前()

今日の振り返りと次の目標

項目	特徴	おぼえて	今後の目標	今日の振り返りと次の目標
①	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。
②	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。
③	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。
④	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。
⑤	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。
⑥	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。	両足を揃えて乗れるように立ち上がる。

タイムスケジュール ②よくできた ○できた △もうすぐ!

記述時間短縮学習カード



バランスウッド・竹ぼっくり設置



なわとびの教え合い体育