

# 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	294名(男子145名 女子149名)		
全クラス数	14	教職員数	31名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	別府市立朝日小学校		
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

◆運動好きな子どもの育成や健康教育の促進に向けて全教職員で取り組む。

◆コロナ禍の中で、体力・運動能力の低下が予想されるため、一昨年年の体力維持を目指す。

- ・一昨年度のアンケートより「自分のめあてに向かって頑張りましたか？」の項目で91%、「体育の時間などで、サーキットトレーニングやストレッチを真剣にしているか？」の項目で90%の児童が頑張っている。それを支えるために、授業中のサーキットトレーニングの実施率95%以上を目標にしたい。
- ・一昨年度の体力・運動能力調査では、県の平均より96項目中43項目(44.7%)が下回った。特に握力が例年落ち込んでいるために、県平均の記録を上回るクラスを全体の50%以上にしたい。

### 2 取組の計画

- ① 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。(希望があれば他校へも訪問する。)
- ② 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、教育課程に応じ、いろいろな運動を学習させる。特に握力を高めるために鉄棒や雲梯、上り棒、肋木を活用したトレーニングに取り組む。
  - ・指導内容の工夫(場やルール、用具・学習カードの活用)をし、子どもたちに学習展開を定着させ、子どもの運動量を確保する。
  - ・タブレットを活用し子どもたちの動きを客観的に可視化することで、よりよい動きを理解させる。
  - ・体育用具等の環境整備を行う。
  - ・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。
- ③ 体育の授業以外にも全員が運動をする時間を増やす。
  - ・可能な限り、全校の体育的な行事(長縄大会・マラソン大会)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、運動することへの意欲喚起を図る。

## Do：実践内容

### 1 体力・運動能力調査事前研修について

小学校では別府市内の体育専科教員で手分けをして市内全部の小学校で事前研修を行った。

### 2 体育の授業についての研修

- (1) 校内研修で、サーキットトレーニングの実施方法(全校で統一)を説明し、運動場・体育館での場の設定例などを紹介した。

- (2) 校内研修の互見授業において、体育の授業にも取り組んでもらい、体育の授業を見合う機会を作った。
- (3) 器械運動については、「マット・跳び箱週間」を設け、全学年の体育の教育課程の系統化を継続した。
- (4) 体育専科教員公開授業を行った。  
県の小体研や別府市の体育主任会や教育課程研究会の協力のもと、体育専科教員公開授業を兼ねて県学体研の公開授業(11/4)を行った。別府市小学校体育指導力向上研修会は中止となった。
- (5) 全校での体育的行事を企画した。  
長縄大会とマラソン大会は中止となった。

### ●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 今年度もサーキットトレーニングの用具(ラダー)や、器械運動週間での用具(跳び箱・マット)を常設した。
- ② 長縄大会とマラソン大会は中止となったが、持久力向上のため、各学級の体育授業で取り組むようにした。
- ③ 県学体研では、子どもに授業の経過や学習する技のポイントをまとめて掲示をしたり、タブレットを活用したりした授業を、別府市小学校の体育主任の先生方に見ていただいた。

## Check：取組の成果

- ① 今年度の体力・運動能力調査では県の平均より96項目中81項目(84.4%)が上回った。握力調査で県平均を上回ったのは、7月で8学級(66.7%)であった。11月の再調査は、学年男女の入れ替わりがあったが、同様の8学級(66.7%)であった。
- ② 担当学年の12月のアンケートでは93人(96%)の児童が、「体力つくりのために自分のめあてに向かって頑張っている」と答え、96人(99%)の児童が、「サーキットトレーニングやストレッチを真剣にしている」と答えた。また「友だちと見合ったり教え合ったりすることが楽しい」と97人(100%)が答えた。
- ③ サーキットトレーニングを毎時間実施した学級は、7月末では12学級(100%)であった。しかし、12月では9学級(75%)と減少した。

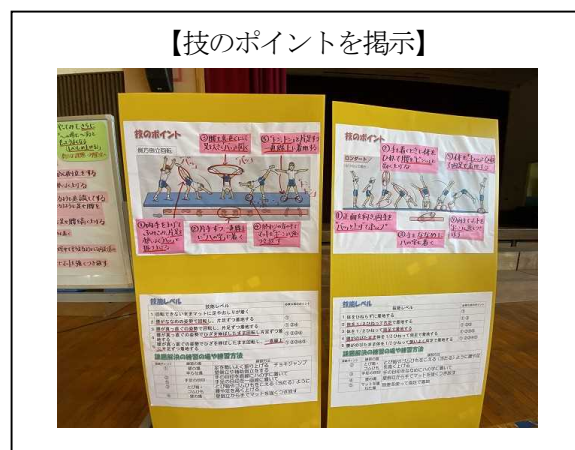
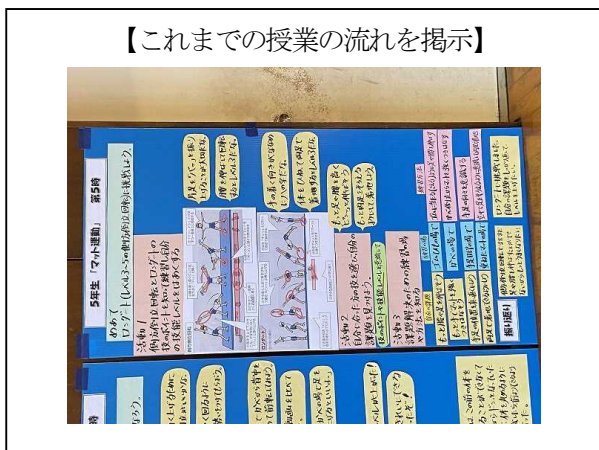
## Action：今後の課題

コロナ禍で体力の低下が危惧される中、学校や体育の授業でどのような取り組みをすべきかを、これからも全教職員で検討していきたい。そして運動好きな児童を少しでも増やしていきたい。

### ◎体力向上の取組がもたらす波及効果

コロナ感染予防でいろいろな制限がある中、工夫しながら出来る範囲で体力向上の取り組みを全校で継続してきた。その結果、休み時間に外遊びする子も減少せず、体力テストでも良い成績であった。

【学体研（11/4）の様子】（T1佐藤 真 教諭）



【R3年度 握力(kg) 7月・11月 記録】

	1年男	1年女	2年男	2年女	3年男	3年女	4年男	4年女	5年男	5年女	6年男	6年女	達成率
県平均	9.29	8.75	10.99	10.51	12.94	12.22	14.82	14.16	19.95	16.70	19.96	19.61	66.7%
7月	8.75	8.59	11.11	9.99	15.48	13.36	15.68	14.6	19.40	18.17	21.19	19.64	
11月	10.30	9.00	10.71	10.00	13.54	11.22	14.70	15.31	17.95	17.67	18.07	19.80	