

体力づくりに進んで取り組む運動好き、 体育好きな元気っこの育成

大分県佐伯市立鶴岡小学校

全校児童数	542名(男子282名 女子260名)		
全クラス数	22	教職員数	44名
体育専科教員訪問学校数			8校
訪問校	佐伯東小、上堅田小、八幡小、本匠小、 宇目緑豊小、直川小、松浦小、米水津小		
体育専科教員名		山本 靖子	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆体力・運動能力調査の結果から課題の見直し

令和2年度は1項目のみ体力テストを行った。測定結果から体力の低下が見られたので、コロナウイルスにより活動制限はあるが、少しずつ子どもたちの体力を戻していくことを目標とした。

◆ICTの積極的な活用

一人一台タブレットが導入されるので、学習の中で効果的な活用ができるように工夫する。

◆体力向上をめざす体育授業の実践

昨年に引き続き、児童の体力を令和元年と同じ数値まで引き上げることを目標とする。そのために、仲間と一緒に運動の楽しさや喜びを感じられる授業実践を行う。

2 取組の計画

- ① 運動の日常化(習慣)および体力向上をめざす実践の取り組み
- ② 児童の意欲を高め、体力向上を促す体育学習
- ③ 訪問校での派遣授業の実践および提示

Do：実践内容

1 児童の意欲を高め、体力向上を促す体育学習

(1) 場の設定や用具の工夫

低学年では、昨年度に引き続き授業の導入で遊びを多く取り入れ、楽しく体を動かすことにより体力の向上に努める。また、中・高学年では発達段階に伴った補強運動などを取り入れ、体力の向上に努める。

(2) ワークシートやICTの活用

活動(動き)のポイントや取り組みの振り返りができるワークシートを活用する。また、児童の資質・能力の育成に向けてICTを活用し、主体的・対話的で深い学びにつなげられるような活用方法をめざす。

2 運動の日常化および体力向上をめざす実践の取り組み

(1) 体力テストの分析結果から課題の見直し

令和2年度は、全項目の測定を行えなかったため、引き続き数値が低かったボール投げと20mシャトルランに重点を置く。

(2) 休み時間を利用した外遊びの励行による体力向上

学級担任に協力をしてもらい、昼休みには学級レクを行うなど、学校全体で外遊びを励行する。また、委員会活動と連携する。

3 派遣授業における訪問校での実践および提示

(1) 依頼された単元での実施と指導例の提示

一訪問校につき、派遣回数が学期に2、3回程度と少ないため、授業は主に単元の導入部分を扱うことが多い。訪問校の用具で場の設定を行うが、運動量(回数)を多くするために勤務校から準備することもある。

ほとんどの学校で教室には電子黒板等が設置されているが、体育館にテレビ等が準備されていない学校が多いので、できれば準備していただくように要望した。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ① 活動制限がある中で授業を行うのは2年目になる。活動がマンネリ化しないように工夫した。
- ② ICTを活用して授業を行うことにより、運動のポイントを焦点化して伝えられるなど、学習環境の工夫を行った。
- ③ 派遣先で活動の場や指導方法の事例、ICTの活用方法などを紹介した。

Check：取組の成果

- ① 全校アンケート調査により、86%の児童が体力向上の取り組みに興味関心を持つことができた。
- ② 学校から帰宅後、中庭やグラウンドで友だちと一緒に輪車やサッカーをして遊ぶ児童の姿が多く見られ、運動が日常化していることを感じた。
- ③ 訪問校でもICT等を活用した授業を行うことにより、運動に対する興味、関心を引き出すことにつながられた。

Action：今後の課題

- ① 今年度実施した体力テストの結果を学校全体で把握し、全国平均を上回る項目数が増えるように取り組む。
- ② 児童会(委員会活動)と連携した活動が少なかったため、計画を見直す。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・いろいろな運動を行ったり、運動する機会を増やしたりすることにより、運動の日常化へとつながり体を動かすことが好きな子どもが育つ。

●体力・運動能力調査に向けた取り組み

がんばりカード(児童記録用)



派遣校授業指導案



●体育授業、訪問校の授業風景

訪問校の様子



1年生マット、からだほぐし



2年生とびあそび



●元気っこ大作戦 (体育委員会と協力)

中、昼休みの外遊びの様子



体力づくり5分間走



縄跳び ジャンピングボード



左上：グラウンドでサッカー等、中庭で一輪車等に乗って遊ぶ児童の様子
右上：1.3.5年、2.4.6年で外・内周のコースに分かれて5分間走に頑張る児童
左下：15台のジャンピングボードを低・中・高学年に分けて、技にチャレンジ