

共に学び、高め合い、 挑戦する淮園っこの育成

大分県九重町立淮園小学校

全校児童数	31名（男子 13名 女子 18名）		
全クラス数	5	教職員数	12名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	（毎週）野矢小		
	（隔週）野上小・南山田小・飯田小・東飯田小		
体育専科教員名		酒井 静女	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆敏捷性や持久力を要する運動の値が低い
- ◆運動量の個人差が大きい
- ◆高学年に睡眠時間の短い児童がいる

2 取組の計画

- ① 「目標を持って挑戦させる」
 - 努力の足跡がわかる取組
 - 短距離走・持久力を高める取組
- ② 「生活習慣の確立」
 - 児童会・PTA との取組

Do：実践内容

1 淮園っ子パワーアッププロジェクト

(1) 1日1回、運動しよう

- ① 休み時間にできる運動遊びの紹介
- ② 昼休み体育館使用と学級全員遊び

(2) みんなで取り組もう

- ① サーキットで3分間トレーニング（ダッシュ含む）
- ② マラソン大会に向けた中休み5分間走
- ③ 縄跳び大会の持久とびにむけて（ふりかえりシート活用）

(3) 生活習慣の確立にむけて

- ① 親子で取り組む「体温・朝食・就寝時間チェック」
- ② 保健給食委員会からの発表

(4) ふれあい祭り 親子で運動

- ① 敏捷性を高める「足じゃんけん」
- ② 調整力「リズムトレーニング」
- ③ 入眠前の「かんたんヨガ」
- ④ 「親子でボッチャ」

2 九重町体育実技講習会

(1) 公開授業

3・4年 とび箱運動「発展技に挑戦しよう」

(2) 講義

体育の授業で運動量確保のための工夫

- ① 前時のおさらいプラス1
- ② 説明は休憩時間に
- ③ 毎時間後半に既習内容のゲームを

(3) 実技

九重町の体力課題克服に向けた運動の紹介

- ① 準備の要らないサーキット
- ② 短距離走と持久走の工夫
- ③ 瞬発力を高める運動

●工夫したこと

1 跳び箱の「頭はね跳び」の段階的指導

(1) 主運動につながる準備運動

- 1年生から体重を腕で支持できる運動をさせる
 - ・肋木さかだち・カエルの足うち・カエル倒立
 - ・背支持倒立・ブリッジ・クマ歩き・タイヤ跳び
 - ・馬跳び・カエル跳び・うさぎ跳び

(2) 自分に合った場の設定

- 主運動の練習も段階的に
 - ・マットで前転・押しつ前転 → 高さを上げる
 - ・フォーム跳び箱→マット付き跳び箱→跳び箱
 - ・ブリッジ→ゆりかごからブリッジ→前転からブリッジ→重ねたマットでブリッジ→跳び箱で
- 跳び箱の高さに加え、踏切と着地も選べるように
 - ・跳び箱と同じ高さ→1段ずつ下げる→踏切板
 - ・ウレタンマット→マット3枚重ね→マット1枚
- マークあり→マークなし
- 短い跳び箱の横置き→縦長置き→長い跳び箱

2 開脚跳びなどなら

- 先輩の技を動画で見る
- 遅延再生で自分の技を見る
- 技のポイントをしぼって練習する
- 技ができたなら調整板の個数・助走距離・着地の足ピタリ賞などに挑戦する

Check：取組の成果

サーキットや5分間走を重ねることで運動を苦手だと感じている子どもも運動に慣れ、自信を持って取り組む姿が見られた。跳び箱ではどの技でも主体的に自分に合った場や運動を選んで、仲間と励まし合いながら練習する姿が見られた。

生活習慣を改善する取組を保護者と共同でしたことで、2学期末アンケートの数値に改善が見られた。

Action：今後の課題

運動量の個人差を減らす

- ① 休み時間の運動を増やす
- ② 家庭での運動時間確保を促す

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・ストレスが減る
- ・笑顔が増える
- ・自信がわいてくる
- ・積極的になる
- ・学校全体が明るくなる

九重町 体育実技講習会 2021. 11. 18

1 授業に流れをつくり、運動量を確保しよう

① 1日に新しく指導することを1個にする。前時のおさらいプラスワン
・個人練習 → チーム練習 → ゲーム → ぶりがえり
(めあての内容によって「めあて」の確認を入れる時間はその時々でちがう)
ゲームで頑張してほしいことが「めあて」なら、それを授業の初めに言われても・・・

② 説明は子どもの休憩時間程度に入れる
・短い説明をして動かす。途中で条件を一つずつ増やす。

③ 毎時間の後半には、習ったことのできるゲームを入れよう
・練習だけでは面白くない。でもゲームに負けたら次の練習を頑張れる。

④ 集団行動は必要ときに少しずつ
・並び方も「団れ石」もゲームにする(班対抗・右半分VS左半分)

2 体カテストからわかる九重町の課題
小学校 反復横跳び・長座体前屈・50m走
中学校 長座体前屈・上体起こし

① 準備のいらないサーキットを、各学校の施設に合わせて短時間でさせる
例) 幼稚園の外バージョン *若手な月曜に声をかけて運動ができるようにする
鉄棒ダンゴ虫 or さかあがり プランコマわりの横渡り 上り棒 階段昇降
スキップ うんてい ジャングルジム サイドステップ けんけん 平均台
体育館バージョン
ももあげ ストライド走 番傘ジャンプ ペットボトル振り 尺取り虫
ワニ歩き かえるとび 反復横跳び けんけん 助木のぼり or 腹筋

② 親子で運動週間
親子ふれあい祭りで運動を紹介(別紙)
体カテスト前には体育でしたことを目標にする

3 楽しく「走る」を強化する X よーい スタート
① 鬼ごっこを授業の導入にする O よーい ドン!
・ねことねずみ ... 佐伯小学校 児玉先生の実践より
(ダッシュVer・80m走Ver・2分間Ver)

② ストップウォッチでやる気アップ
・持たせて走らせる「ピタリ走」(3/4・30秒・2周〜ぶやす)

③ 持久走の練習のタイムとりはタブレットで
(副団からラスト1周と ほうしもとほ)

4 「とびこ運動」の指導計画例(別紙)

ふれあいまつり 「親子でストレッチ & トレーニング」 2021. 11. 14.

1 W-up
ジャンプで足じゃんけん(びよっさん ぼっさん)。
負けたら勝った人を回る。
負けたら あしプロペラ。
負けたら 足上げびよっさん。
リズムジャンプ(足だけで前に8回とぶ、手もつける)。
バージャンプ あたま まえ
サイドジャンプ かた うえ
ランジ クロス よこ
パークロス かた した
バーパートナー。

2 かんたんヨガ(呼吸とストレッチでからだをとのえよう)。
呼吸の基本 鼻から4秒ずって 口をすぼめて4秒はく。
腕のヨガ 太陽を向いて 腕をあげる。
前曲げ 山。
ねこ(おへそをみる、せなかをそらす)。
ワニ ライオン。
山 前曲げ。
腕をあげる 太陽を向いて。
寝る前のヨガ 山から片足あげ、赤ちゃん、目の後ろ、腕をひらく、寝て呼吸。

3 親子でポッチャ。

公開授業 とび箱運動



ふれあい祭り 親子でストレッチ&トレーニング

