

運動量を確保することを通して体力向上や

運動への愛好度を高めるための魅力ある授業作り

大分県杵築市立山香小学校

全校児童数	204名(男子名99女子105名)		
全クラス数	7	教職員数	23名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	杵築市立大内小学校		
体育専科教員名		小崎 和城	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆運動が好きな児童は多いものの体力運動能力調査の結果(令和4年度)から全国、県と比較して特に全身持久力に課題がある。
- ◆休み時間に外で遊ぶ子どもとそうでない子どもの二極化が見られる。
- ◆運動が好きな子どもとそうでない子どもの二極化も見られる。
- ◆子どもたちの運動経験や遊びが固定化されている。
※スクールバス利用の影響も考えられる。

2 取組の計画

- ① 体育授業の充実と体力向上
 - ・運動の特性に応じて運動量の確保を意識した授業計画を立てる。
 - ・バランスのとれた基礎体力の向上を目指し、サーキット・トレーニングもしくは学年課題の運動を毎回体育の授業準備に行う。
 - ・学年間の運動の系統性を教職員間で共通理解し、その学年で身につけるべき運動の技能を確実に学習するとともに、指導の充実を図る。
 - ・友だちと動きを見合ったり教え合ったりして協働して解決する場、活動を設定し、「わかる・できる授業」づくりを推進する。
- ② 体育環境の充実
 - ・運動環境の整備
 - ・体育用具の整理・補充
 - ・雨天時に体育館開放(昼休み)
 - ・スポーツによる地域の元気づくり事業等(訪問交流)の積極的活用

Do：実践内容

1 体育授業の充実と体力向上

- ・運動量を確保した授業の実践
- ・1校1実践「山香小サーキット・トレーニング」
- ・体力・運動能力調査における課題解決に向けた持久走週間の開催(安全体育部)と体育授業の準備運動後に学年課題運動の実施
- ・授業のパターン化による見通しをもった学習(めあてと個人の振り返り、班・チームでの振り返り)
- ・子どもの実態に応じた教材や場の工夫や準備
- ・單元ごとの主運動につながる補助運動の実施
- ・友だちと動きを見合ったり教え合ったりして協働して解決する場の設定(ICTの活用)
- ・学級担任とのTT指導できめ細やかで個に応じた効

果的な指導、そして、安全面の配慮(コロナ感染防止、運動の苦手な子どもや支援の必要な子ども)
・「スポーツによる地域の元気づくり事業」の実施(バレーボール、6年生)

2 体育環境の充実

- ・運動場や体育館の整備
- ・教材教具の工夫、作成
- ・体育用具の整理、点検、補充
- ・サーキット・トレーニングの変更、内容表示
- ・体育授業で使用する用具、器具の準備、片付け

●工夫したこと(&苦勞した点)

- ① バランスの取れた基礎体力の向上を目指し、運動量の確保を中心とした授業改善
- ② 体力・運動能力調査に向けた取組
- ③ ICTの活用(タブレット端末)
- ④ 担任とのきめ細やかな連携
- ⑤ 授業公開の実施(年間2回)
- ⑥ 運動会時期における指導

Check：取組の成果

- ① 「みんなと一緒に体を動かすのが楽しい」「体育の授業で、めあてをもって取り組んだ」「サーキットデーや体育の授業で、山小サーキット・トレーニングに進んで取り組んだ」児童の割合が増えたこと
運動愛好度(R4年度92%→R5年度97%)
- ② 体力・運動能力調査において、全国平均値を上回る項目数が増えたこと
(R3年度 47/96→R4年度 80/96→R5年度 87/96)
- ③ 年間を通して走力が向上したこと
- ④ 子どもの実態に応じた場の工夫をしたこと
- ⑤ 運動環境整備の改善をしたこと

Action：今後の課題

- ① TT指導の効果的な指導
- ② ICTの効果的な活用
- ③ 持久力を高めるための工夫
- ④ 家庭との連携
- ⑤ 運動が好きな子どもとそうでない子どもの二極化
- ⑥ 担任とのきめ細やかな連携

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動を通しての学級集団づくり。
- ・「わかること、できること」が増える。
- ・友だちと協力することの大切さや友だちへの思いやりの心がはぐくまれる。

[授業の様子]



準備運動後は「山小サーキット運動」
メニューは、握力・大また歩き・もも上げ・
20メートルダッシュ走・ジャンプ・バーピー



バランスのとれた基礎体力の向上をめざし、
「サーキット・トレーニング」を体育の時間
と中休みに実施しています。



地域の方をゲストティーチャーとして招き、「水泳
指導」の支援をしていただきました。



体力向上を図るための「持久走練習」



「iPad の活用」
自分の動きを動画でチェックしたり、チームで作戦
を立てたりするのに使用しています。



「スポーツによる地域の元気づくり事業」
6年生を対象にプロバレーボール選手による
バレーボール教室を実施しました。