

# 休憩時間を積極的に活用した 体力向上への挑戦

学校名

大阪府

とのやまだいち  
枚方市立殿山第一小学校

全校児童数227名

(男子125名 女子102名)

## 実践内容

### 実施目的

小学校体育では年間90～105時間（1単位時間45分）に過ぎないが、本校の1日の休憩時間は、少なめにみても年間9700分（50分×194日）で約215単位時間ある。

また帰宅後の遊び時間を加えると1000単位時間は軽く超えるものと思われる。

つまり小学校体育では、教科体育で運動することの楽しさを知り、休憩時間や帰宅後の外遊びで実践することができれば、それ自体が体力向上に繋がる重要な要素といえる。

本校では、教科外の時間にも着目し体力・運動能力の向上を目指すこととする。

### 実施内容

#### 1 休憩時間の延長で遊びの充実を図る

第2・第3校時の間の休憩時間を20分から25分に延長した。年間にするると5分×194日で970分増となる。

#### 2 体育授業の充実

授業内容にもよるが授業始めの10分程度、体力を高める運動を取り入れるよう共通理解している。ゲーム的要素を取り入れた動きや目標回数を設定させることを重視している。

主運動の時間は短くなるが、ねらいを明確にして付けたい力を身に付けさせるようにしている。

#### 3 休憩時間の取組

##### (1) 殿りんピック（殿一小的オリンピック）の開催

昨年度より、児童が夢中になってチャレンジできるものとして、殿りんピックを学期1回程度実施している。なわ跳びやトラック1周なめらかリレー等、エントリー方式で参加を募り練習日も設けて当日に挑ませるものである。運動能力の個人差が吸収できて苦手な児童も優勝できる内容を考えることで意欲を持続させる競技である。なめらかリレー部門では、遅いチームがバトンを滑らかに渡すことで持ちタイムより1秒も速くゴールし優勝した。また速いチームの欲求も満たす必要があることから、最速部門を設けタイム順でも順位をつけた。リレーのエントリーは全児童227名中、全学級から30チーム（4人1組）120名が参加した。

##### (2) 日常的な外遊びの奨励

休憩時間に外遊びをしている児童はこれまで概ね6割程度であった。この外遊びを奨励し、より多くの児童が身体を動かす機会を増やすことを目標としている。

##### (3) 学校全体の取組

①2学期、3学期に持久力を高める取組として今年度、全校マラソン週間を予定している。

②市教育委員会主催の陸上大会や駅伝大会に積極的に参加している。大会に向けて教職員が分担して参加児童の体力向上に努めている。枚方市内小学校46校中、平成18年度からの3年間で男女総合成績2位が2回、3位が1回の成績を陸上大会で収めている。

### 実施上で工夫したこと

①3種目（50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げ）の運動能力テストを全児童対象に実施し、本校児童の体力を全国平均と比べてその課題を把握し、体育や遊びに生かした。

②運動場の遊具の活用を促すため、全児童にパワーアップカード（登り棒、うんてい、鉄棒の技を例示した低・中・高学年別のカードで、児童はできるようになった技の部分に色をぬっていく。）を配布した。

## 主な成果



①本校は、特に意識して記録を残したり成果と課題の詳細な検証をししたりしていないが、殿りんピックへの参加人数が増えていることや5分間延長した休憩時間の外遊び人数が増加傾向にあるのは成果である。

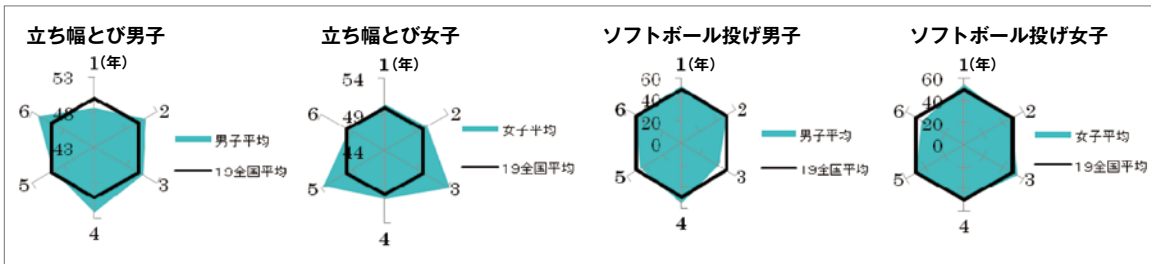
②3種目の運動能力テストの全国平均（平成19年度）との比較から、本校児童は立ち幅とびが優れているがボール投げに課題があった。「投げる力」が本校の育てるべき力であると分かったことはある意味成果であり、今後の指導に生かしたい。



運動場の様子(休憩時間)



芝生上の遊具の様子(休憩時間)



本校の立ち幅とびとソフトボール投げの平成19年度全国平均との比較

立ち幅とびは全国平均を大幅に上回る学年が多い。一方、投げる力に課題があると思っている。

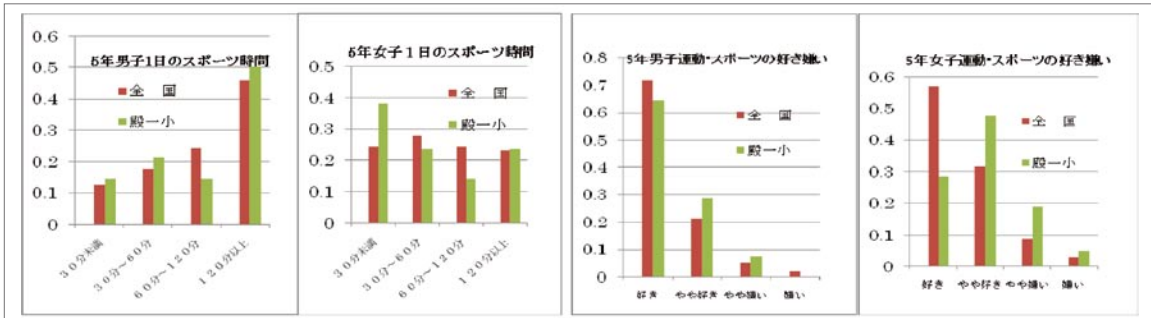


パワーアップカード

全児童に配布



特に冬の時期は、6台の二重跳び練習台がフル稼働。あと4台新設予定。



平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

現6年生女子は、「運動・スポーツが好き」の児童が全国平均より10ポイント程度低い。そのことが、一日のスポーツの時間にも反映している形である。無理のない運動刺激が必要と感じている。