

運動空間の整備と外部指導者の活用

～気持ちいい天然芝、意欲高める外部指導者～

学校名 広島県安芸高田市立
郷野ごうの小学校
全校児童数75名
(男子43名 女子32名)

小学校

実践内容

実施目的

- ①業間運動として、マラソン・なわ跳び・芝体操等の様々な運動を仕組むことで、持久力や柔軟性を高め、外遊びの奨励と運動の日常化を図る。
- ②異年齢集団での駅伝大会を実施することで、走る意欲の高揚や持久力の向上を図る。
- ③外部指導者を積極的に活用することで、運動の特性や楽しさを実感させるとともに、日常の運動にも生かす。

実施内容

1 運動の日常化

(1) 業間運動～マラソン・なわ跳び～

毎日、10：20～10：26に業間運動を音楽に合わせて実施。校庭で行うことにより、外遊びの奨励にもつながる。

(2) 芝体操「郷Go体操」

昭和57年に作成した芝体操をもとに、今年度新たに「郷Go体操」をつくり、「ブリッジ」や「えんとつ」など柔軟性を養う動きを重視して取り組む。児童は、天然芝生の上で転がりながら運動を行う。

2 魅力的な行事の実施

(1) 縦割り班対抗駅伝大会

縦割り班対抗駅伝大会（11月実施）に向けた試走や業間マラソンを通して、お互いの走力の確認や、目標の設定を行う。縦割り班により1本のたすきを全員でつなぐことにより、チーム力の向上や力強い走りにつながる。

3 外部指導者の活用

(1) 社会人の選手によるハンドボール教室

2学期に、5・6年児童が合同で社会人の選手によるハンドボール教室を実施。基本を教わりながら、楽しく運動することを味わう。

(2) 外部講師によるラジオ体操の指導

それぞれの動きの意味やポイントなどを教えてもらい、動きにメリハリのあるラジオ体操の仕方を身に付け、運動会において発表する。

実施上で工夫したこと

- ①生活習慣改善と体力づくりが噛み合っ、健康の保持増進と体力の向上を図ることができると考え、学級通信や学級懇談により、保護者への啓発を行った。
- ②歯を喰いしばることと、運動能力とは関連性をもつと考えられることから、歯科保健活動にも取り組んだ。しっかり噛むことのできる口腔内をつくることを通して、自己管理能力を高め健康意識の向上を図った。

主な成果



- ①昨年度は83項目、今年度は81項目が全国平均を上回り、継続して80項目以上が全国平均を上回った。特に、20mシャトルラン（全身持久力）と反復横とび（敏捷性）は、男女ともに全国平均値を大きく上回る結果となった。
- ②児童は、ハンドボール教室で学んだことを体育の授業の中で生かすなど、地域講師の活用が、児童の意欲喚起に成果をあげている。ラジオ体操においても、全児童の動きにメリハリがついてきた。



業間運動(マラソン)

毎日6分間、音楽に合わせて持久力向上を目指す



芝体操(郷GO体操)

天然芝生を活用し、柔軟性・敏捷性を図る



縦割り班対抗駅伝大会

業間運動(マラソン)の成果を発揮している



なわ跳び運動

それぞれの力に応じてハイレベルな技に挑戦



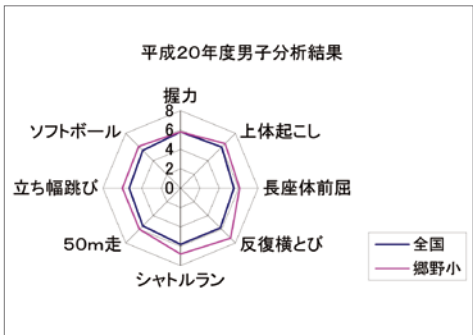
外部指導者の活用①

地域の「ラジオ体操連盟公認指導者」に学ぶ

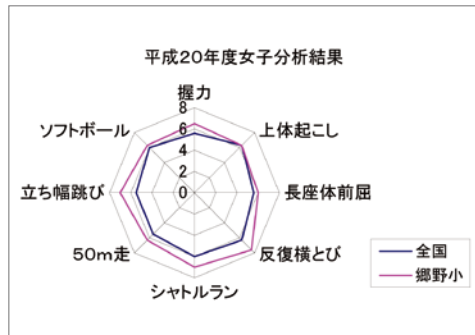


外部指導者の活用②

社会人選手からハンドボールの指導を受ける



新体力テスト結果(男子分析)



新体力テスト結果(女子分析)