

体育授業での「みずほげんきっこ運動」の継続的実践

学校名 **福島県相馬市立
飯豊小学校**
全校児童数224名
(男子117名 女子107名)

実践内容

実施目的

- ①福島県では、平成18年度より体育の授業の始めに準備運動を含めた運動身体づくりプログラムを実施することとし、全県をあげて小学生の体力向上と、子どもの「動ける体」「動きたい体」（運動身体）の形成を目指している。
- ②本校では前年の新体力テストの結果から、基本となる運動身体づくりプログラムをもとに、本校独自の「みずほげんきっこ運動」（運動身体づくりプログラム）を学年ごとに作成し、児童の体力の向上と運動能力の基礎づくりを目指している。
- ③体育の授業の中で継続することで児童の運動量を確保する。

実施内容

1 プログラム内容の充実

(1) 課題となる能力の把握と内容決定

- ①新体力テストの結果を分析し、課題となる運動能力を洗い出し、次年度の体育全体計画に入れるとともに、次年度の「みずほげんきっこ運動」の内容を検討する。
- ②学年ごとの陥没点や、身に付けさせたい力「リズム感覚」「腕支持感覚」「逆さ感覚」「投感覚」を学年の発達段階を踏まえて内容を決定する。（各学年10種目程度）
- ③決定した「みずほげんきっこ運動」を全学年に配布し、4月初めの職員会議で体育の時間に継続して取り組んでいくことを確認する。（内容は体育館と校庭で多少異なる。）

(2) 単元に応じた内容の工夫

- ①「みずほげんきっこ運動」の内容をすべて実施すると最初は15分以上、1年生では30分程度かかってしまうため、4月当初は基本の運動や体づくり運動の時間などで、各種運動の方法や有効性を子どもたちに話し理解させながら、運動に慣れさせる。
- ②各学年で基本のメニューにある程度慣れてきたら、単元に応じて担当が内容を工夫して実施する。例えば陸上運動では各種ダッシュを多くしたり、器械運動では腕支持感覚や逆さ感覚の内容を充実させたりなどである。（水泳学習時は実施しない。）
- ③運動の時間を確保しスムーズに主運動に入っていけるよう、ゲームのボール運動ではサッカーボールやバスケットボールなど授業で使うボールで投感覚づくりを行う。

2 環境の充実

- ①職員室に、リズムよく運動を行うための体操用太鼓、投感覚で使うゴムボール、他に巻尺やリングバトンなどが入ったかごを2セット準備して、常時使用できるようにする。
- ②ゲームベストも4色準備し、いろいろな活動ですぐにチームが作れるようにする。

実施上で工夫したこと

- ①プログラムの特徴である太鼓を利用し、リズムよく準備運動を行わせることと、往復して運動する際に、前の列と次の列の児童と意図的に交差させることで時間短縮を図った。
- ②ボール運動ではサッカーボールやバスケットボールなどでドリブルやそのボールを使つてのスローを投感覚の内容として加えることで、基本練習も兼ねることができた。
- ③単元に応じて内容を加えたり削除したりすることであきさせない工夫をした。

主な成果

- ①太鼓のリズムに合わせて準備運動を行うことで、自然に体が動いたり、友達と競争しながら息を弾ませて運動したりする児童がとて多くなった。
- ②授業始めの10分程度で、十分な運動量が確保され、児童は汗をかいて運動するようになった。
- ③クロスステップが全くできなかった児童が、継続して行うことで2ヶ月ぐらいでスムーズにできるようになった。
- ④体育に苦手意識のある教員も、児童の生き生きとした姿を見て意欲的に行っていた。



ダッシュの中での交差

次から次と交差しながら運動していく児童



腕支持感覚を養う犬走り

手足を巧みに動かし腕支持感覚を鍛える運動



運動に欠かせない太鼓

教員が太鼓でリズムを取りながら運動を行う



主運動につながる蛙の足うち

マット運動の単元で倒立も意識した準備運動



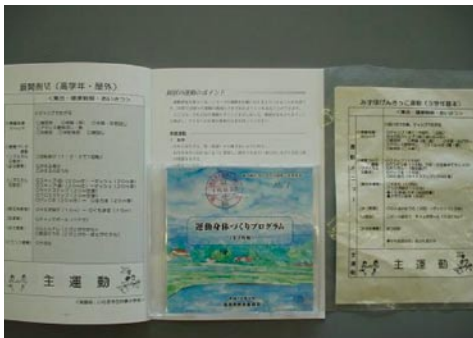
職員室にある体育用かご

太鼓やボール、旗、巻尺などが入ったかご

みずほげんきっこ運動（6学年基本）	
＜集合・健康観察・あいさつ＞	
準備体操 ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ○ジャンプ（リラックス） ○ジャンプ（一回転） ○膝屈伸 ○伸脚（深） ○手首・足首回し ○アキレス腱伸ばし ○体前後屈 ○体回旋 ○腕回し
運動 （リズムカルな動き）	<ul style="list-style-type: none"> ○スキップ（小・大）（20M往復） ○サイドステップ（20M往復） ○クロスステップ（20M往復） ○大股走（20M往復） ○膝しめ走（20M往復） ○各種ダッシュ（20M）
メ ニ ュ ー	<ul style="list-style-type: none"> （腕支持感覚） ○うさぎ跳び（15M） ○くも（後・前）歩き（各10M） ●手押し車（10M） （逆さ感覚） ○かえるの足うち（1回・2回・3回） （投感覚） ○壁当て、キャッチボール（いろいろなボールで10Mぐらい） （腕支持感覚） ※つばめ ●は体育館のみ、※は校庭のみ
主 運 動	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">主 運 動</h2> </div>

自校化した6年生のメニュー

平成21年度の6年生用に作成した準備運動メニュー



プログラム解説書・DVD、自校化メニュー

県で配布した解説書とDVD、自校化したメニュー