

外遊びを中心とした学校・家庭・地域が一体となつての体力づくり

熊本県

八代市立鏡かがみ小学校

全校児童数316名

(男子163名 女子153名)

実践内容

実施目的

- ①外遊びの奨励と環境の整備をすることで、体を動かすことの楽しさを知り、児童が自ら遊ぶ習慣をつくる。
- ②自らを振り返るカードを活用することで、運動・生活習慣の改善に対する意欲をもたせ、実践につなげる。
- ③保護者への啓発活動を行うことで、生活習慣の定着及び運動習慣の改善を図る。

実施内容

1 昼休み・放課後の活動の工夫

- ①木曜日の昼休み45分間を「全校遊びの日」として位置付けています。この日は外遊びを呼びかけ、各クラスでも「全員遊び」に充てるようにします。できるだけ担任も外に出て子どもと一緒に遊びに参加します。
- ②各学年・年1回、ゲストティーチャーを招いて外遊びを実施しています。昔遊びなどいろいろな遊びを紹介してもらうことで、子どもたちの遊びの内容が広がります。
- ③「水曜スポーツ教室」と称して水曜日の放課後に年間20回、3時半から1時間実施しています。「体操・ボール運動」「エアロビクス」に3~4名の講師を迎えて活動します。体育館や運動場などそれぞれの場所に分かれて運動を楽しみます。
- ④競技経験者（地域の方々・体育協会・中学校の部活動の指導者・卒業生等）による実技の指導（陸上記録会練習、運動部の活動）をしています。専門的な指導を実際に受けるため、子どもたちの意欲は高まります。
- ⑤運動部活動は、週3日、運営しています。放課後1~2時間程度を練習の時間に充て、本校職員や地域のスポーツ指導者が指導等に関わり、児童の体力の向上はもとより、健全な心身の育成に努めています。

2 体育授業の充実

- ①運動量の確保・内容の工夫・教具の開発を行い、実技指導者派遣事業を活用して、地域在住の方へ派遣依頼し、授業では水泳や陸上運動、部活動ではバレーやバ

ドミントンについて専門的な視点に基づき、実技指導をしていただいています。

3 元気アップチャレンジカード

- ①学期に1回1ヶ月の「体力工場（向上）月間」を設定し、自分で運動のめあてを決めて取り組みます。「体力工場（向上）カード」に自分でチェックし、各クラス上位達成者は「体力づくり名人コーナー」に名前を掲示します。
- ②健康振り返りカードをつくり「元気アップ週間」として1ヶ月に1週間、自分の生活習慣（外遊び、睡眠時間、朝ごはん摂取）を振り返る取組をしています。

4 保護者への啓発

- ①学年PTAで「親子元気アップセミナー」を開催しています。親子一緒に体力づくりの場として学校独自の計画で「親子ふれあい遊び」「親子講演会」「親子おにぎり給食」を行っています。また親子レクリエーション等の学年PTA行事を実施しています。
- ②学校新聞に「親子で元気アップコーナー」を掲載し、体力向上に関する取組を保護者の方や地域の方々に紹介、本校の教育活動の理解を得るようにしています。
- ③「歯の健康」「朝食」「体力づくり」「早寝・早起き」の標語を募集することで、親子で体力づくりについての関心を高めています。
- ④文化祭で職員有志による体力づくり啓発のための自作の劇をしています。

実施上で工夫したこと

- ①水曜スポーツ教室では募集を前期と後期に分け、活動内容に変化をもたせました。また記録ノートを2年目から作成し、講師と職員の打ち合わせに生かしました。
- ②木曜遊びは外遊びゲストティーチャーを招き、ニュースポーツ、昔遊び、遊びの3つを実践しました。
- ③スポーツテストの結果で県平均を下回っていた部分は、休み時間など遊びの中でも、楽しみながら練習ができる場づくりの工夫をしました。

主な成果

- ①様々な取組を通して、体を動かすことの楽しさを知り、さらに体力向上への関心が高まりました。本校の運動部活動の3年間の参加率は、年々高まっていることがその表れだと考えます。
- ②平成23年度の学校評価では、「子どもが進んで外遊びやスポーツをする」と答えた保護者が85.9%と昨年度に引き続き高い評価を得ました。保護者の方々も子どもの運動・生活習慣の定着を実感されていることが分かりました。

●運動部活動参加率の3年間の変化（全校）（%）

H21	H22	H23
64.7	68.4	70.2

●「子どもが進んで外遊びやスポーツをする」と回答した保護者の割合の変化（全校）（%）

H21	H22	H23
84.0	85.2	85.9

地域の方を迎えての活動



外遊びゲストティーチャー



水曜スポーツ教室



親子元気アップセミナー

外遊びを中心とした体力づくり

鏡っ子体力工場カード 2
(昇上)

月	火	水	木	金
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14

名前 () 年 () 組
 チェンジ
 目標

目標達成日付
 元気アップ月間の感想を書きましょう。
 日

元気アップチャレンジカード
に外遊びをした日を記録



投てき力育成の
場づくりの工夫

成果と活動の掲示

体力テスト判定別結果3年間の推移



新体力テスト判定別比較

外遊びを中心とした、様々な「体を動かす」という取組が、児童の中に「体を動かすことへの心地よさ」として浸透し、結果として、特に運動の苦手な児童の体力向上に結びついたのではないかと考えられます。



体力づくりコーナー