

主体的に体力向上に取り組む 子どもの育成をめざして

鹿児島県鹿児島市立
たがみ
田上小学校
全校児童数569名
(男子297名 女子272名)

実践内容

実施目的

- ①自分の体力・運動能力、運動習慣等の現状について正しく把握させ、年間を通して健康づくりに取り組むに当たっての課題を明確にもたせる。
- ②体力や運動能力を高めたり、運動習慣等を改善したりしようとする意欲をもたせ、年間を通して学校や家庭で主体的に体力づくりに取り組む態度を育成する。
- ③個人や学級、学年の体力・運動能力、運動習慣等の実態を把握し、体育科学習や教科体育以外の取組においての体力づくりの指導に役立てる。

実施内容

1 体力・運動能力調査の実施結果の分析

実施結果をもとに個人、学級（男女別含む）、学年（男女別含む）、学校全体（男女別含む）という4つの集団について次の①～③の観点により分析を行うとともに、④の具体的な取組を導き出します。

- ①全国・県平均に対して落ち込みの見られる種目と標準偏差が80を超える種目
- ②高めるべき力
- ③伸びを実感するための再実施種目（2種目:3学期実施）
- ④朝の活動「朝のこここ運動」で取り組む運動例、体育科学習の類似運動例、遊びの例、家庭での運動例

2 「体力バッテリーファイル」の活用

子どもたち各自の体力・健康に関する取組すべてを1冊にファイル化し、子ども自身で管理、活用しています。

(1) 体力・運動能力調査の分析・考察の結果把握と一人一運動への取組

- ①個別に集計した結果をもとに、自己の体力を把握しています（結果のデータ化）。
- ②体力の向上をめざして家庭で目標や内容、計画を話し合い、家庭も含めた一人一運動に取り組む（学級PTAで説明し家庭と連携して取り組む）、学校では、体育科学習だけでなく教科体育以外の取組での指導にも生かしています。

主な成果

- ① 体力・運動能力調査結果の分析をもとに、体育科指導方法改善担当教諭と担任がTTの指導形態で運動能力要素を高めるために有効なスキルや類似運動を多く取り入れた体育科学習を展開することができました。
- ② 体力・運動能力調査結果の分析を活用したアドバイスをすることで、子どもが主体的に朝のこここ運動に取り組むようになり、課題であった全身持久力が高まりました。平成23年度の校内持久走大会では、6学年中5つの学年で新記録を樹立しました。

(2) 健康づくりについての意識を高めるために家庭（PTA）と連携した「健康づくりカード」

- ①カードの表面は「学校での運動、おうちでの一日一運動、早寝、早起き、朝ご飯」を主とした内容として、毎日、帰りの会（学校）で反省し記入しています。
- ②裏面は、1か月間の取組結果をレーダーチャートで表し、月末に家庭で自分の生活を振り返ります。自分の体力向上と健康づくりの状況（成果と課題）を親子で把握でき、翌月からの取組に生かします。また、保護者や担任からのコメントで意欲を高めています。

3 教科体育以外(体育的行事・朝の活動「朝のこここ運動」など)の取組

体力・運動能力調査の分析をもとに、子どもの実態や年間の体育的行事、朝の活動「朝のこここ運動」(①～③)の時間の効果を考慮して内容を検討しています。

- ①校内持久走大会に向けて「あさひ子ランニング（校庭渦巻き走）」「なわ跳び」（全身持久力・瞬発力）を中心内容に位置付け、取り組む期間を設定しての実施。
- ②体力・運動能力調査分析から「スロー&スロー」（投能力、瞬発力）、「綱引き」「固定施設を使った運動」（握力、筋持久力）の実施。雨天時は、体の基本的な動きを培う「体づくり運動教室」を体育館で実施。
- ③一校一運動として、年間を通した朝10分間の「あさひ子ランニング（校庭渦巻き走）」（全身持久力）の継続実施。

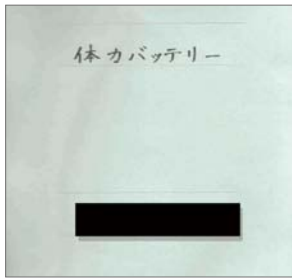
実施上の留意点

- ①各学年の体育科学習や教科体育以外の取組、家庭で取り組むことができる運動について、運動内容、回数、頻度について明確に示しました（授業での類似運動や体づくり運動、休み時間、朝のこここ運動、家庭学習等）。
- ②運動の日常化をめざした家庭での継続的な健康づくりを奨励するため、学校と家庭（PTA執行部を中心に）が連携して「健康づくりカード」の内容や形式を再度見直し、作成しました。

- ③ 体育科学習の内容と教科体育以外で取り組んだ内容を組み合わせて家庭で実践する姿が見られるようになり、家庭と連携した体力向上の取組が充実しました。

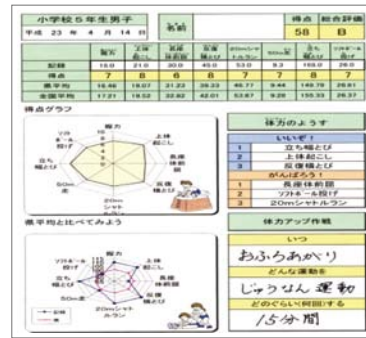
●20mシャトルラン(全身持久力)の3年間の変化 (回)

第4学年	H21	H22	H23
男子	40.9	41.7	42.2
女子	29.6	36.1	35.1
第5学年	H21	H22	H23
男子	48.6	52.4	54.4
女子	35.1	41.3	43.0



体カバッテリーファイル

体力・運動能力調査結果個票・活用シート、健康づくりカード、体育科学習カードなど、体力・健康に関する取組をファイル化



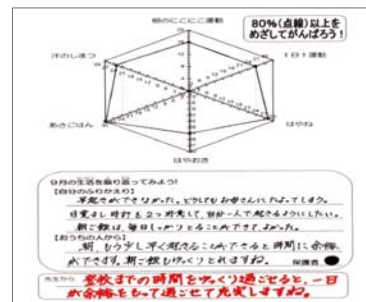
調査結果・個票・一人一運動

個別に数値化、自己の体力把握、家族みんなで体力アップ作戦



健康づくりカード(表)

毎日、自分の健康をチェック



健康づくりカード(裏)

一目で分かるレーダーチャート、それを生かした振り返りと励ましのコメント



朝のくにこ運動①

「スロー&スロー」



朝のくにこ運動②

「綱引き」



朝のくにこ運動③

「固定施設を使った運動」



朝のくにこ運動④(上段) 一校一運動(下段)

「体づくり運動教室」(上段) 「校庭渦巻き走」(下段)