

# 目指せ!スポーツ王!!

~子どもの運動経験値を高め、運動の生活化を目指して~

静岡県

浜松市立相生小学校

全校児童数674名

(男子359名 女子315名)

実践内容

## 実施目的

- ①子どもの運動の経験値を高め、進んで運動に取り組もうとする子どもを増やす。
- ②一人一人の子どもたちに多種多様な運動に親しませることを通して、体全体の神経系に刺激を与え、調整力(コーディネーション能力)を育む。
- ③「投げる」経験値を増やし、投力の回復と向上を図る。

## 実施内容

### 1 業間休み「生き生きタイム」の活用

毎週火曜日と木曜日の業間休み「生き生きタイム」の時間(活動時間:15分間)を使って、全校一斉に行うスポーツ王を実施しています。

### 2 低学年・中学年・高学年の発達段階に応じた多種多様な運動や遊びの設定

「平衡性」「巧緻性」「敏捷性」といった『調整力』をはぐくむ運動を中心に、「走」「跳」「投」の運動をバランスよく取り入れながら、発達段階に応じた多種多様な運動に親しむことができるように、以下のような運動の種目を設定しています。特に、平成23年度から全学年に「投」の運動を設定し、投力の回復と向上を図っています。

- ①1・2年生:どんじゃん遊び、総合遊具遊び、ペアドッジ遊び、用具遊び、紅白玉チェンジ遊び、8の字跳び遊び
- ②3年生:6秒間走、なわ跳び、ペアドッジ、バランスボード、紅白玉チェンジ、8の字跳び
- ③4年生:6秒間走、なわ跳び、ミニドッジラリー、登り棒・鉄棒、紅白玉チェンジ、8の字跳び
- ④5・6年生:6秒間ハードル走、バランス、ミニドッジラリー、ラダーステップ、走り幅跳び、8の字跳び  
各学年ごとに設定した種目を学級ごとのまとまりでローテーションして取り組んでいます。

### 3 子どもの意欲を高めるチャレンジ種目の設定

各運動にはチャレンジ種目(①~④)を設定し、挑戦意欲をもたせながらそれぞれの運動に取り組むことができるようにしています。

(例)3年生:バランスボード

チャレンジ種目①:5秒間乗り続ける。

チャレンジ種目②:10秒間乗り続ける。

チャレンジ種目③:乗ったまま手を連続5回たたく。

チャレンジ種目④:乗ったまま友達が投げたボールを捕ったり投げたりする。

また、運動ごとに、どんどんチャレンジ種目(できたら次のチャレンジ種目に取り組む)、じっくりチャレンジ種目(繰り返し取り組む)、記録にチャレンジ種目(記録の更新を目指して取り組む)を設定し、各運動の特性に応じた取り組みができるようにしています。

## 実施上で工夫したこと

- ①各ゾーンに「掲示板」を置いたり、DVDの映像を活用したりすることで、子どもたちが運動の仕方を理解しながら各種の運動に取り組めるようにしました。
- ②球技大会やなわ跳び大会、なわ跳び検定、新体力テストなどといった体育的活動や、8の字跳びやペアドッジといった「静岡県体力アップコンテスト」につながる種目を設定したことで、友達と励まし合いながら目標をもって運動に取り組むことができるようにしました。
- ③スポーツ王カードを活用し、できた運動種目にシールを貼りました。チャレンジ種目①を全てクリアすると「スポーツ小王」に、チャレンジ種目②を全てクリアすると「スポーツ中王」に、チャレンジ種目③を全てクリアすると「スポーツ大王」に、そして、チャレンジ種目④を含めた全ての種目をクリアすると「スーパースポーツ王」に認定し、子どもの意欲化を図りました。

## 主な成果

- ①子どもたちの発達段階や体力の実態に応じて、スポーツ王で取り扱う運動の改善に取り組んできました。多種多様な運動を設定したことで、より多くの子どもたちが体を動かすことの楽しさを味わいながら、力いっぱい運動に取り組むようになりました。
- ②投力がやや低い実態を受け、平成23年度からスポーツ王の全学年の種目に「投」の運動を設置しました。休み時間には、ボール投げ遊びやドッジボールに取り組む子どもが増え、投力の回復につながりました。

## ●「投」の運動導入前後の投力の「伸び」の変化 (m)

全校	H22	H23
男子	2.8	3.3
女子	1.3	2.5

各年度のソフトボール投げの結果より、前年度の結果を引いた数値を、各年度における「伸び」として比較しています。

全学年の運動種目に「投」の運動を設置した平成23年度は、設置前であった平成22年度に比べて伸びが大きく、取組による投力の向上が認められました。

## 多種多様な運動に進んで取り組み、運動経験値を増やす

### 発達段階に応じた各学年における運動種目



【1年 総合遊具遊び】



【2年 8の字跳び】



【3年 バランスボード】



【4年 ミニドッジラリー】



【5年 走り幅跳び】



【6年 6秒間ハードル走】

### スポーツ王カード

スポーツ王カードに各種目におけるチャレンジ種目を示しました。子どもたちに目標をもたせるとともに、子どもたちの意欲化を図りました。

## 平成23年度 相生小スポーツ王 6年生の運動

運動の種類	チャレンジ①	シール	チャレンジ②	シール	チャレンジ③	シール	チャレンジ④	シール
6秒間走 ハードル走	<b>どんどんチャレンジ:できたら次のチャレンジ種目に取り組む</b>							
	6秒以内に、 20mを走りぬける		6秒以内に、 25mを走りぬける		6秒以内に、 30mを走りぬける		6秒以内に、 31m以上走りぬける	

### スポーツ王コーナー



スポーツ王コーナーを設置し、子どもたちの頑張りを賞揚しています。  
スーパースポーツ王やスポーツ大王など、合格したところにネームシールを貼っていきます。

掲示板を活用し、各種目の運動の仕方や目標数値を分かりやすく示しました。



### 掲示板