

外部指導者を活用した体力向上の取組

広島県北広島町立

おがほら
雄鹿原小学校

全校児童数42名
(男子19名 女子23名)

電話番号 0826 (35) 1137

実践内容

実施目的

- ①専門的な立場にある外部指導者を積極的に活用することで、児童の運動への関心を高め、運動の特性を考慮した効果的な指導を行う。
- ②教員自身が外部指導者の専門的な指導法から運動や練習の的確なポイントを学び、体育授業や体力づくり運動に生かす。
- ③保護者や地域と連携し、運動の楽しさを味わわせる行事や生活改善の取組を行う。

実施内容

1 外部指導者の活用

種目や地域の特性を生かした運動の指導に地域の体育指導委員や保護者を講師として招聘し、教員とともに児童の発達段階に応じた指導を行う。

(1) 陸上教室

- ①短距離走…基本的な走り方を学び、調子のよい走りや力強い全力での走りに生かす。
 - ・(財)豊平ふれあい公園協会主催「スポーツ指導者派遣事業」において、地域の陸上指導員を招聘、体育授業で、3～6年生実施(1時間)
- ②長距離走…フォームやペース配分の仕方を学び、持久力を養う。
 - ・校区内在勤の陸上競技指導員を学校が直接招聘
 - ・生徒指導部(特別活動担当)が、特設クラブとして計画、運営
 - ・全学年で実施(1・2年生は教育課程外・3年生以上はクラブで実施、1時間)
 - ・「体力づくりタイム」の3分間マラソンに生かし、地域のマラソン大会参加を目標

(2) 体操教室

- 主に、マット・跳び箱・鉄棒等の器械運動を通して、柔軟性を養う。
 - ・県教育委員会の特別非常勤講師措置、全学年で実施(各学年6時間)

(3) スキー教室

- 地元の自然の中での運動に親しむとともに、地域スポーツの継承・発展を図る。
 - ・児童の保護者や地域の指導者を招聘
 - ・2時間の活動を5回(主に低学年はクロカン、中学年以上はアルペンを練習)
 - ・地域のスキー大会参加を目標

2 「体力づくりタイム」の設定

- 3分間マラソン、なわ跳び、遊具サーキットトレーニング、一輪車等を行う。
- 「体力づくりカード」に頑張りを記録させ、それを認定証等で評価する。

3 保護者・地域との連携

親子体操(PTA行事)の実施、「早寝・早起き・朝ごはん」の確立や地域行事へ積極的に参加する。ほとんどの児童が地域のスポーツ少年団に加盟し、活動している。

実施上で工夫したこと

- ①外部指導者との連絡を早めに取り、体育的な学校行事や地域行事・体育授業に合わせた効果的な指導時期、日程・指導内容等について細かに検討した。
- ②外部指導者と児童の実態を確認し合ったうえで、児童が安全に、安心して学習できるような基礎・基本的な技能習得の授業を目指した。

主な成果



- ①専門的な技能や指導法を有する外部指導者の活用により、児童が目的に応じた様々な練習法があることを知り、多くの児童が自分の練習に取り入れることができた。
- ②外部指導者の効果的な指導により、運動の楽しさや喜びを味わわせながら基礎・基本的な技能を身に付けさせることができた。
- ③継続的な取組により、新体力テストで全国平均を上回る児童の割合が増えてきた。
48.4%(平成19年度)→53.1%(平成20年度)→76.6%(平成21年度)



陸上教室①(短距離走)

リズムカルな走り方の練習



陸上教室②(長距離走)

同じペースで長く続けて走る練習

小学校



体操教室

マット運動で習得した技を応用して組体操



スキー教室

地元の自然を満喫しながら、技能向上を目標



3分間マラソン

目標を立て、自分のペースで走る



体力づくりカード

児童の頑張りを記録カードと認定証で評価



親子体操

夏休みに、親子一緒にラジオ体操



スポーツ少年団

ほとんどの児童が加盟し、保護者が指導