

元気もりもり業間運動で 目指せ！ 体力向上

北海道鶴居村立
しもほろろ
下幌呂小学校
全校児童数26名
(男子14名 女子12名)

実践
内容

実施目的

- ①多様な動きを含む運動を行う時間を確保することで、体を動かしたり、友達と交流したりする楽しさを味わわせ、日常的に運動しようとする意識を高める。
- ②児童の体力の実態を把握し、業間運動や体育の授業などにおける日常的な体力づくりの取組を通して、体を動かす習慣化を図るとともに、体力の向上を目指す。
- ③子ども一人一人の成長、健康状態、生活の様子を見つめ、子どもたちが生き生きと明るく生活できるようにする。

実施内容

1 体力向上の取組

(1) 業間運動

- ①「元気もりもりつよい体」、「やる気まんまんあきらめない心」、「みんなで楽しく業間運動」を合い言葉に、教職員とともに全校一斉に実施します。
- ②月・水・木曜日の10：15～10：35までの20分間とし、週3回実施します。
- ③種目ごとに学校行事等との関連をふまえ、2ヶ月程度の短い期間ごとに目標を持たせて取り組みます。
 - ・一輪車～チームや演技種目を決めて練習し、運動会で発表します。興味を持った児童は、同好会活動に所属し、高い目標を持って継続しています。
 - ・持久走～「グラウンド38周で湿原展望台到着」等自分の走った成果について実感を伴わせながらグラウンドを走ります。最後にミニマラソンを実施します。
 - ・インラインスケート～冬期の活動であるスケートの授業に向けて取り組みます。
 - ・なわ跳び～定期的になわとび検定会を実施し、個々の伸びを評価しています。

(2) 新体力テスト

- ①児童の体力の実態や、業間運動の成果把握のため、6月に実施します。(全学年)
- ②昨年度からの伸びなどを分析します。
- ③分析の結果を、以後の体育の授業や業間運動の活動に生かします。

2 生活習慣の確立

- ①長期の休み明けの2週間を『生活リズムチャレンジ週間』に設定し、『生活どうだったで表』を活用し、子ども自身が自分の生活を振り返る機会としています。(朝食摂取・起床・児童の生活習慣情報)
- ②生活習慣の改善の方策を示した通信を各家庭に配布します。

実施上で工夫したこと

- ①業間運動では、目標を持って取り組むことができるよう、行事につながる時期に位置付けたり、自分の目標達成を確認できるようにチャレンジカード等を準備しました。
- ②子どもたちが創意工夫して業間を使えるように自由に活動できる日を設けました。友だちと声を掛け合って元気に運動を楽しんだり、学校行事や村内の大会が近づくと、自主的に練習を始める姿が見られました。今年度は、マラソン大会に向けて放課後集まって練習しているという話も聞かれました。
- ③新体力テストは、前回の結果をもとに児童の実態に応じてグループ編成を行い、効率的に実施できるよう工夫しました。
- ④『寝る時間』『起きた時間』『朝ごはん』『歯みがき』『排便』『体の調子』について2週間毎朝記録し続けました。「寝る時間が遅いと学校でだるい」など、児童自身が生活習慣と体調に関係があることを知り、見直す機会になりました。保健便りで保護者の意識を高めたり、児童との個人懇談の資料として活用しました。

主な成果

- ①楽しんで運動に取り組み、体力・運動技能を向上させることができました。大きな成果として、肥満傾向にあり運動に苦手意識を持っていた児童が進んで運動に取り組むようになったり、車いすで入学した2年生児童が1kmのマラソンを走り抜きました。
- ②下級生には常に目標となる上級生がいるため、意欲が高まり技能の向上につながりました。
- ③児童自ら『バランスのよい朝食』『早寝早起き』を目標にする等、生活習慣の大切さを意識するようになりました。

●体力合計点の3年間の変化

(点)

現3年生	H21 (1年生時)	H22 (2年生時)	H23 (現3年生)
男子	35.0 (30.5)	47.0 (37.5)	52.0 (-)
女子	28.8 (30.3)	39.5 (37.7)	43.3 (-)

※()内は体力・運動能力調査の全国平均

上の表は、現3年生児童の1年入学時からの平均点の推移です。男女ともに大きく平均点を伸ばしています。

学年に応じた体力の向上もありますが、日常的に取り組んでいる業間運動などの成果と読み取れます。

継続まで走ろう！ チャレンジカード No.1

名前 _____

学校から3km 正ったよ。
道端のモニターセンター
どうちゃべ！
＜ やく そく ＞
・グラウンドを38周したら、50m
→10レドでチェックしよう
・カゼをひいては、病、セキが出る時は、お休みしてもいいよ！

継続まで走ろう！ チャレンジカード No.5

名前 _____

学校から25km、はったよ！
くしろえき、とうちゃべ！
＜ やく そく ＞
・グラウンドを1周したら、50m
→10レドでチェックしよう
・カゼをひいては、病、セキが出る時は、お休みしてもいいよ！

持久走のチャレンジカード

「グラウンドを38周したら湿原展望台に着く」など成果をわかりやすくし、目標を持って取り組めるように工夫しています。子どもたちはチャレンジカードをチェックしながら意欲的に持久走に取り組んでいます。

一輪車の発表について (6月10日現在)

第1ステージ～まっすぐ走ろう 全員C～E・発車台付近に並ぶ

補助あり…①両手補助…○○・○○○・○○・○○○
②片手補助…○○・○○○・○○
(C～Eからスタートし、2～3で降り、そろってお辞儀し、待機場所へ)
発車台…○○・○○○・○○○・○○○ →先生方で発車台を移動
(発車台から出て、乗れるところまで乗って各自お辞儀し、待機場所へ)

第2ステージ～友だちとまわろう 一斉に場内へ移動

①2人でまわる…○○・○○
②3人でまわる…○○・○○○ (補助～指導)
③4人でまわる…A○○・○○○・○○○ B○○・○○○・○○○
④7人でまわる…○○・○○○・○○○・○○○・○○○・○○○…終了後5年生は演技発表場所へ

第3ステージ～演技発表 2分の持ち時間

5年～マイク○○・③A付近で
6年～70M競走、○○ループ…マイク○○・70スタート・マイク○○・50スタートで

運動会での一輪車発表

運動会で保護者や地域の方々に練習の成果を発表します。一輪車に興味を持った子は、一輪車同好会に所属し、一輪車を楽しみながら、さらに技能を高めています。



インラインスケート練習の様子

学校敷地内のアスファルトの道を使用し、思い切りインラインスケートを楽しんでいます。ここで鍛えた力が、冬のスケート学習に生かされています。

早ね、早おき、朝ごはん！ チャレンジ週間 (8/26～9/5) どうだったで表のまとめ

氏名	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
早ね	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
早おき	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
運動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
食事	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
睡眠	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
学習	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
健康	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

朝食 毎日食べない…2名(○○、○○)
早ね 学年が進むほど×が多い傾向、起床の時間が、やや早かったのかも知れないが、10時6分には寝てほしいと思っている。
早おき 学年が進むほど×が多い傾向、起床の時間は、6時30分を音頭にしてほしいと思っている。
持機 食事や朝の生活時間と余裕ができるなど生活リズムによって朝の起床リズムもできあがってくるものなので、早おき、朝ごはんをしっかり2週間の生活リズム構築の取り組みでしたが、子どもたちはとても意欲的に自分の生活をふりかえり、改善しようとする姿勢を感じる事ができ、今後も、早ね、早おき、朝ごはんを意識した生活を続けることができるように声かけをしながら、生活習慣の定着を図ってほしい。

どうだったで表のまとめ

長期の休み明けの2週間を生活リズムチャレンジ週間に設定し、「どうだったで表」を活用して子ども自身が自分の生活を振り返る機会としています。その様子を保健便りで家庭に伝え、家庭との連携を深めています。

早ね、早おき、朝ごはん！ チャレンジ週間 (9月7日～9月11日) どうだったで表

5年 なまえ ○ ○ ○ ○

チャレンジどうだった	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
きのうねた時間 ●8:00～8:30 ●8:30～9:00 ●9:00～9:30	ねれたよ	ねれたよ	ねれたよ	ねれたよ	ねれたよ
今日おきた時間 6:00～6:30	おきたよ	おきたよ	おきたよ	おきたよ	おきたよ
朝ごはんのバランスよく食べよう！	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
運動	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
食事	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
睡眠	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
学習	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
健康	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
生活	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ
その他	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ	食べたよ

どうだったで表(個人カード)

昨日の生活の様子を振り返りカードに記入

第3章 体力向上への活用のポイントと取組事例

II 運動の日常化のために