

運動習慣の確立 ～進んで運動 する子の育成～

福井県坂井市立長畝のうね小学校

全校児童数	360名(男子181名 女子179名)		
全クラス数	14	教職員数	31名(内体育専科2名)
クラブ活動・運動部活動数	9	参加延べ人数	225人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			26人

小学校

実践内容

取組時の課題と目的

1 取組時の課題

運動時間の少ない子には運動嫌いな子が多いため、いかに外で遊ばせるか、運動意欲を育てるかが課題です。よって、自然と運動したくなるような環境をつくること、根本的に運動が好きな子を育てることが大きな課題となります。

2 取組の目的

- ①友達や教員とのかかわりの中で運動する楽しさを実感し、自ら運動しようとする意識を高める。
- ②目標を設定し、その目標の達成を目指し、進んで運動することで、運動習慣の確立を目指す。
- ③食育、健康教育を通して自らの健康の保持・増進に関心をもつ。

取組の内容(右ページも参照)

1 運動できる環境づくり

(1) クラス遊び

クラス全員(教員も)で共通の遊びをします。みんなで運動することで楽しさも大きくなります。

(2) 業間運動(2時限後)

年間を通して、全校で業間に5分程度の運動に取り組んでいます。3年生以上の持久走は、毎回ランランランカードにタイムを記録しています。グラフ化して変化を把握することで自分の成長を実感し、意欲的に取り組むことができます。また、記録が下がった時に何が原因かを考えさせるような声かけをすることで、児童は自ら課題を見つけ、自主的に運動するようになります。

①1・2学期

〈低学年〉・持久走(約600m)、遊具遊び 各週1回
 〈中学年〉・持久走(800m)、サーキット 各週1回
 〈高学年〉・持久走(1000m) 週2回、サーキット 週1回
 ※雨天時…スピード8の字跳びを5分間実施しています。

②3学期

縦割り班で週に1回、グループなわ跳びとスピード8の字跳びを行っています。

(3) 縦割り班遊び

1～6年生の縦割り班で年間4回程度遊びます。6年児童が計画を立て、児童主体で活動します。教員も担当の班の児童とともに活動します。おにごっこやタイヤジャンケン等、低学年の児童も安全に楽しめるように運動しています。

2 目標設定

自分がどうなりたいか、どんなことをできるようになりたいかを考えて目標を設定することで、教員がチェックをしなくても児童は自主的に継続して運動に取り組むようになります。

- ①数値目標…マラソンや業間の持久走のタイム、なわ跳びの回数等、具体的な数値目標を設定します。
- ②努力目標…各自が毎日どのような努力をするか目標を設定し、達成するように取り組んでいます。

3 体育の授業との関連

体育の授業で行っている運動種目を休み時間にもできるように、器具や遊具を設置して運動しやすい環境をつくっています。鉄棒強化月間(6・7・11・12月)には体育館に鉄棒を設置しています。児童が鉄棒に積極的に取り組む姿が見られます。

●工夫したこと

- ①グラウンドを有効活用できるよう、業間運動をする学年、実施内容を調整しました。また、本校のトラック内は芝生なので怪我の心配も少なく、児童が思い切って運動できるので、芝生を積極的に活用しています。
- ②スピード8の字跳びはクラスで設定した目標に向かって一致団結して運動しています。クラス全員が共通の目標をもっているため目標を達成した時の喜びが大きく、さらなる運動意欲につながっています。

取組の成果(右上の表を参照)

- ①目標を定め、そこに向かって努力する習慣が身に付いてきました。朝のグラウンドは自主的に運動する児童であふれています。
- ②外遊びを奨励し、児童が遊べる時間と場所を確保することで、外で元気に遊ぶ児童が増えました。その結果、運動時間が少ない児童が約16ポイント減少しました。また、1週間の総運動時間は男女とも大幅に増加し、女子は平成21年度と比べ約1.5倍に増加しています。
- ③児童に運動する習慣が身に付いてきたことで、体力も向上しました。新体力テストの合計点は平成21年度と比べ、男子は5点、女子は約3点アップしています。

今後の課題

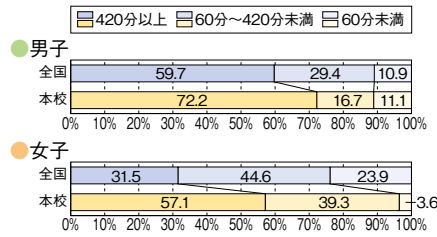
- ①児童たち同士で運動時間が少ない児童に声かけができるようになることが望ましいです。

本校の結果

●1週間の総運動時間

		H21	H24
60分未満の割合 (%)	男子	12.5	11.1
	女子	31.0	3.6
	合計	22.6	6.5
1週間の総運動時間 (分)	男子	536.6	600.2
	女子	366.5	541.9

●1週間の総運動時間の分布(H24)



●体力合計点と総合評価の割合

	男子		女子		
	H21	H24	H21	H24	
体力合計点(点)	55.0	60.0	57.8	60.9	
総合評価(段階別)	A	13.9	40.0	22.9	30.0
	B	25.0	28.0	34.3	33.3
	D	11.1	24.0	14.3	6.7
	E	8.3	4.0	5.7	0.0
	AB-DE	19.5	40.0	37.2	56.6

