

テーマ	元気いっぱい小川っ子 ―学力・体力アップ―
学校名	和歌山県有田川町立小川小学校
Key words	授業、特別活動等・運動習慣
学校規模	全校児童数：97名（男子：31名/女子：66名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育授業における確かな学力や体力を子どもたちに身に付けさせるため、研究授業を基軸に日々の授業実践を通して授業改善を促進し、児童の充足感や達成感を味わわせるとともにコミュニケーション能力の向上を図り、運動を享受する資質や能力を育む。 ・業前や昼休みにおける取組や、様々な体育的行事を通して、体力の向上を図る。 <p>《実施内容》</p> <p>1. 体育授業の充実</p> <ol style="list-style-type: none"> ①新学習指導要領にもとづいた学習内容の定着に向けて、その過程の最適化を図るため、各領域の指導計画を見直す。 ②指導と評価の一体化を図るための詳細な評価規準を策定する。それにもとづいた教師の指導を補完するため、7項目にわたる心情調査を毎時間実施し、授業後の感想文と併せてRPDCAサイクルを徹底する。 ③授業研究は、全て公開とし県教委指導主事・大学教員・他校教員等の指導を受ける。校内授業研究の活性化（理論研究・授業実践・指導と評価の一体化を図るため前期を器械運動、後期をボール運動・保健・食育の категорияに分け指導する。平成20年度は以下の研究授業を実施した。 <ul style="list-style-type: none"> ・5/28（6年）：マット運動　・6/11（5年）：跳び箱運動　・6/18（4年）：マット運動 ・10/8（1年）：ボール投げゲーム　・10/29（3年）：ポートボール ・11/5（2年）：ボール蹴りゲーム　・11/19（4年）：保健《毎日の生活と健康》 ・12/3（2年特別支援）：生活単元学習《食育指導》 <p>2. 業前及び昼休みにおける取組</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さわやかタイム 毎週火曜日と木曜日の8:20から8:35まで、年間80回にわたり、ドッジボール、鬼遊び、縦割り班別対抗リレー、県教委推奨チャレンジランキング等を実施する。 ②児童会タイム 毎週水曜日の13:00から13:30まで、年間35回の体力向上の取組を行う。（児童の自発的活動） <p>3. 体育的行事の実践</p> <ol style="list-style-type: none"> ①水泳大会・マラソン大会を季節に合わせて縦割り班で実施する。 ②早朝陸上練習を毎週火曜日・木曜日・金曜日の7:20から8:10まで、児童の任意参加で行う。 ③地域共育コミュニティの活性化と、体力・運動能力の向上、運動習慣・生活習慣の確立を企図した元気アップセミナーを実施する。地域住民・保護者・他校教諭を対象にし、大学教員・県教委指導主事・医師等招聘した。 ④運動場の芝生化推進事業として、「緑いっぱい小川っ子推進団」を組織し、運動場全面芝生化による体力向上・地域共育コミュニティの活性化を図る。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードは毎時間、感想は単元の序盤・中盤・終盤に書かせて、児童の考え方の変化を追究した。 ・毎時間7項目の心情調査〔①精一杯の運動、②技や力の伸び、③新しい発見、④仲間との協力、⑤賞賛・励まし、⑥自信・ヤル気、⑦運動の楽しさ〕を実施し、形成的授業評価を行う。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇体育学習で学んだ内容を休憩時間に活かすなど、子どもの主体的活動が定着し始めたことと相まって、学力・体力ともに向上し始めた。 ◇運動場を全面芝生にしたことにより、休憩時間はほとんどの子どもが運動場に出るようになり、思いっきり裸足で駆け回る子どもたちが増え、怪我等が非常に少なくなった。 ◇元気アップセミナー等の開催により、保育園児や地域の方々との交流が活発化し、低下傾向にある体力に関心を示す人々が増えてきた。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇診断的評価（子どものレディネス重視）から履修単元の指導計画を見直した。 加えて、子どもが継続的な運動遊びができるように、担当教諭も交えて綿密な計画を立て実施した。

体育授業の活性化



11/5実施 2年…ボール蹴りゲーム全10時間
《新指導要領にもとづいた学習過程の最適化
・指導と評価の一体化について研究》



10/29実施 3年…ポートボール全12時間
《新指導要領にもとづいた学習過程の最適化
・指導と評価の一体化について研究》

早朝陸上トレーニング（任意の参加）



毎週火・木・金の朝7:20～8:10まで、
芝生の運動場・体育館を使って陸上
運動の基本を学校長が指導

元気アップ小川っ子セミナー



10月17日実施：地域共育コミュニティの活
性化と、体力・運動能力の向上、運動習慣・
生活習慣の確立を企図した活動。
セミナー…大阪教育大教授、県教委2名、
内科医、耳鼻咽喉科医、薬剤師、大学院生等
多数参加。
エクササイズ…和歌山陸上競技協会指導員、
レクリエーション協会指導のもと保育園児も参
加。

さわやかタイム



チャレンジランキングに挑戦



毎週火・木の朝
全校体育的集会

体力向上・県教委推奨
馬跳びに挑戦

テーマ	学校教育充実プログラムによる運動習慣の定着
学校名	広島県東広島市立三ツ城小学校
Key words	授業、特別活動等・運動習慣
学校規模	全校児童数：845名（男子：441名/女子：404名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・異年齢集団や同年齢集団で思いっきり遊ぶ時間を確保することで、体を動かしたり、友だち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。 ・新体力テストの結果から、課題となる能力を高めるための楽しい教具を校内に作り、遊びの中で体を動かす習慣化を図るとともに、体力の向上を目指す。 ・学校全体で外遊びを推進するとともに、個人の体力向上のあゆみとして6年間継続して取り組む中で、運動意欲の向上を図る。 <p>《実施内容》</p> <p>1. 運動機会の充実</p> <p>①三ツ城タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登校班による異年齢集団での運動遊びを、月に2回、金曜日の8:05から8:35まで実施する。 ・大縄、タグ鬼ごっこ、ストラックアウト、天までとどけ、竹馬・一輪車・フラフープ・棒を使ったいろいろな動きなど、調整力を育てる意図的な運動遊びをローテーションで行う。 <p>②ロング大休憩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラス単位での同年齢集団での運動遊びを、月2回、金曜日の10:05から10:45まで、運動場、体育館、隣接する公園で行う。 ・鬼ごっこ、大縄、ドッジボール、ハンドボール、プチ・クラスマッチ（対抗戦）など、児童がクラスで遊びを決めて実施する。 <p>2. 運動環境の充実</p> <p>体力アップアトラクションとして、以下のような運動環境を設定している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天までとどけ！（投力アップ） ・ピンポイントスローⅡ（投力・調整力アップ） ・ジャンプでタッチ（跳躍力アップ） ・ケンケンパー（調整力アップ） <p>3. 運動意欲の向上</p> <p>外遊びカードを作成し、10秒間鉄棒前まわり・逆上がり（筋力）、縄跳び（持久力）、垂直ジャンプ（跳力）、天までとどけ（投力）の5項目を実施し、毎週火曜日と木曜日の昼休みに体育委員会による検定を実施する。</p> <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新体力テストを継続的に実施し、児童の実態を分析する。 ・外遊びカードを活用して、体育委員会による検定を実施する。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇運動好きな子ども達が育ってきた。 ◇積極的に外遊びを行う姿が見られるようになった。 ◇新体力テストの総合評価でAの児童が増え、Eの児童が激減した。 ◇集中力が高まり、何事にも目的を持って頑張る姿が見られるようになった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇児童数や活動の場所が多いことから、安全管理については十分注意する必要がある。 ◇手作りの教具が多いので、定期的な安全点検が必要である。 ◇企画・運営の中心となる担当者は全教職員への共通理解を図るための工夫が大切となる。

三ツ城タイム



上級生がリードして、下級生と楽しく活動。みんなの笑顔がどんどん広がる。

ロング大休憩



40分間、クラス全員で思いっきり遊ぶ。クラスの仲間意識が一段と高まる。

天までとどけ



「お兄ちゃん、見ててね！」
休み時間は学年を超えて学び合う姿が数多く見られる。

ピンポイントスローⅡ



ねらったところにコントロールよく投げる。得点競争で楽しさ倍増！

外遊びカード

まずは自分でチャレンジし、自信がついたら体育委員会の検定を受ける。



年	体力アップ記録表									
	10秒間鉄棒 前まわり (筋力)		10秒間鉄棒 逆上がり (筋力)		なわとび (持久力)		すいちよく ジャンプ (跳力)		天まで届け (投力)	
	自己検定	検定	自己検定	検定	自己検定	検定	自己検定	検定	自己検定	検定
4月					分	分			レベル	レベル
	回	回	回	回	秒	秒	m	m		
5月					分	分			レベル	レベル
	回	回	回	回	秒	秒	m	m		
6月					分	分			レベル	レベル
	回	回	回	回	秒	秒	m	m		
7月					分	分			レベル	レベル
	回	回	回	回	秒	秒	m	m		
9月					分	分			レベル	レベル
	回	回	回	回	秒	秒	m	m		

テーマ	学校における継続的な体力向上の取組：地域の体育的行事と連動した体力づくり
学校名	福島県二本松市立針道小学校
Key words	授業、特別活動等・運動習慣
学校規模	全校児童数：100名（男子：58名/女子：42名）
実践内容	<p>《実施目的》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域のロードレースや駅伝大会などの体育的行事を活用し、参加のための練習に全校で継続的に取り組むことで、児童一人一人の体力の向上を図るとともに、地域と連携した健康教育を推進する。 ・目標に向かって最後まで努力する態度や互いに励まし合う意識を育てる。 <p>《実施内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年間を通して、月曜日・水曜日・金曜日の週3回、10:15～10:30までの業間休みに、校内で、900m（150m×6周）の持久走を行う。 ・全校生徒をタイムにより、アスリート（3分45秒以内）、スプリンター（4分30秒以内）、チャレンジ（4分30秒以上）の3つのコースに分けて実施する。 ・なお、各コースのメンバーは毎回のタイム測定の結果により入れ替えをする。 ・走ることができる期間は持久走、1月～3月の降雪期は縄跳び運動を行う。 ・7月の東和ロードレース大会、10月の東和地区一周駅伝大会等、地域の体育的行事への参加を目指し、年間を通して全校児童、全教職員が一丸となって体力の向上に取り組む。 ・地域の体育的行事が近づくとロードに出て、学校周辺の起伏のある1500m～2000m程度のコースを走る。 <p>《評価方法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師も児童と一緒に走りながら、その場で共感的な言葉かけをする。 ・学期毎に、児童の自己評価カードと教職員の教育目標具現策の反省により評価を行う。 ・年2回（6月と11月）の校内マラソン大会における記録の変容を把握する。 ・新体力テストによる総合的、診断的評価を行う。
主な成果	<ul style="list-style-type: none"> ◇地域の体育的行事に向けて継続して持久走に取り組んだことにより、個々の児童の体力向上が図られた。 ◇個々の体力にあわせた目標をもたせて行事に参加することで、目標に向かって頑張ろうとする意識が育まれた。 ◇記録や順位だけでなく、仲間とのふれあいを重視したことにより、互いに励まし合ったり認め合ったりできる望ましい人間関係が築かれた。 ◇走ることを通して、地域と学校との結びつきが強まった。
実施上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ◇児童の健康状態を優先し、過度の負担にならないようにする。 ◇タイムや順位だけでなく、励まし合うことや認め合うことを重視して指導するようにする。 ◇全教職員がかかわることで、事故防止に努めるとともに、一人一人のよさや可能性を伸ばす評価を行っていくことが大切である。 ◇走ることが伝統となっている地域のよさを児童に伝えるなどふるさとを愛する心を育てるとともに、地域や家庭との連携を図り、一体となって取り組むことが重要である。



業間時の体力づくりの様子



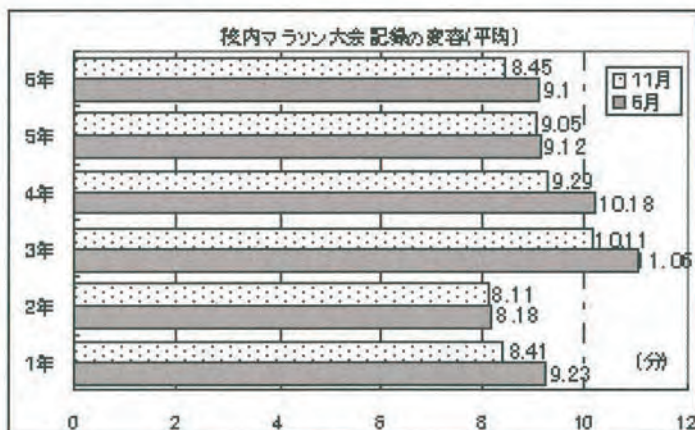
ロードに出での練習



走る仲間を応援する児童



校内マラソン大会（6月、11月）の様子



校内マラソン大会の記録の変容



ロードレース大会（7月）



地域との連携を図って取り組む駅伝大会の様子（10月）
（小学生、中学生、PTA、一般のチームが一斉に走る地域をあげての行事）

(はじめに)

学校が体力の向上に継続的に取り組むことによって、体力の総合点が向上することが今回の報告で明らかになった。学校の取組としては、体育研究部による体育授業時間の改善、教員と児童から構成される体力委員会による業間体育の改善、教育課程部会による学校行事の改善など運動時間の創出が柱となる。これらの改善が学校の教員全員の手で行われたときに、成果を確認することができる。また、その情報を家庭や地域に発信することも大切なことである。より高い成果を上げるために、学校・家庭・地域が連携して食習慣、生活習慣などの改善を進め、「元気がないのではなく、元気を出す場所・時間・仲間がないのです」の子どもの声に耳を傾けて「子どもの元気アップ」に繋げよう。

ここでは、研究授業を基軸に日々の授業実践を通して授業改善を促進し、運動に親しむ資質や能力を育んだ事例、異年齢集団や同年齢集団で思いっきり遊ぶ時間を確保した事例、地域の体育的行事と学校行事を活用した事例が紹介されている。

(考察)

1. 体育授業は運動習慣の改善への出発点

新しい学習指導要領では、運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識などの内容が発達段階に応じて明確化、体系化された。小学校体育において、体づくり運動が低学年から導入され、低学年では多様な動きづくりの運動遊びを、中学年では多様な動きづくりの運動が実施される。低・中学年においては、体力を高める運動を直接の目的として行うことよりも、体の基本的な動きをぎこちなくも幅広く身に付けることが重要である。そのことは、身体感覚を磨くことになり、子どもにとって体力を高める運動の基盤ともなる。そして、高学年では体力を高める運動が行われるのであるが、体づくり運動だけでなく、結果として体力が高まるように、陸上運動などの他の領域でも内容の改善が求められる。

さて、事例報告を整理すると次のような特徴があり、今後の発展が大いに期待されている。

表1 各事業の特徴と発展

	有田川町立小川小学校	東広島市立三ツ城小学校	二本松市立針道小学校
特徴	<p>校内授業研究の活性化 前期に器械運動、後期にボール運動・保健・食育について評価規準による実践研究</p> <p>体育的行事・業間体育 さわやかタイム 県教委チャレンジランキング 元気アップセミナー</p>	<p>運動機会の充実 集団での遊び体験</p> <p>運動環境の充実 手作りの教具による体力アップアトラクション</p> <p>運動意欲の向上 外遊びカード</p>	<p>地域体育行事の活用 ロードレース（7月） 駅伝大会（10月） 業間に900mの持久走</p> <p>学校周辺のクロスカントリー走 1500m～2000m。 校内マラソン大会（6月と11月）</p>
発展	<ul style="list-style-type: none"> 「体づくり運動」の授業研究を行い、体力を高める運動のための適切な行い方を理解する。 女子の休日での運動時間を増やすために総合型地域スポーツクラブなどと連携する。 	<ul style="list-style-type: none"> 調整力を育てる意図的な運動遊びを多様な動きを高める運動の授業研究を通して充実する。 手作り教具の改善と安全の確認を行い成果を地域の学校に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> 持久走や縄跳びだけでなく、多様な動きを高める運動や力強い動きを高める運動なども行いバランスの取れた体力の向上を目指す。

2. 運動時間の創出と家庭との連携

非常によく運動する子どもたちは1週間に小学校の男子は960分以上、女子では670分以上運動していること、運動する時間が増えるに従って体力の合計得点が高くなるのが今回の調査で明らかになった。ここで紹介された週の運動時間が多い3校において、週の運動時間に学校での運動時間がどれくらいの割合を占めているか、体育の時間を除く学校での運動時間、放課後の運動時間、休日（土、日）の運動時間などに分け示したのが表2である。

表2 学校（体育の時間を除く）・放課後・休日の運動時間の割合（％）

	小川小学校		三ツ城小学校		針道小学校		平均	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
学校	20	33	18	16	11	14	16	21
放課後	40	16	42	49	58	64	47	43
休日	40	51	40	35	31	22	37	36

体育の時間を除く学校の運動時間が最も少ない学校で11％であり、休息时间や運動遊びの時間を利用して学校でよく遊んでいる姿を垣間見ることができる。また、放課後の運動遊びが最も少ない学校で16％であり、放課後も運動遊びを行っている。小川小学校のように体育の授業を改善することや、三ツ城小学校のように業間体育による遊び・運動・スポーツを工夫することは学校や放課後での運動時間を豊かにし、体力を高めるための運動習慣の育成に大切であり素晴らしい事例である。

3. 地域行事と学校行事の連携について

地域のロードレースや駅伝大会などに参加するために、全校で継続的に業間体育の時間や放課後に練習に取り組んでいる針道小学校は地域連携のスーパーモデルである。従って、放課後の運動時間は女子で64％と多い。また、年2回の校内マラソン大会の行事と年2回の地域行事を組み合わせており、年間を通して走る習慣の育成を試みている。なお、注意しなければならないのは体重の重い子、走るのが苦手な子、怪我をしている子などへの手立てを考えなければならないことや体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高める運動を体づくり運動の授業に取り入れ、バランスのとれた体力の向上に配慮することである。

（まとめ）

「よく動き、よく食べ、よく眠る」をバランスよく育むことによって体力が向上する。今回紹介された事例校は「よく動く」を軸に、「よく食べる」、「よく眠る」に波及させ、体力の向上を達成したものである。

各事例は、体育授業によって運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識をしっかりと身に付けること、業間体育や学校行事に取り組んで身体能力を高めること、家庭や地域で身体能力を活用することの重要性を示している。

ところで、体力トレーニングとなると、子どもには、「やらされる」という意識から“辛い”“苦しい”などのイメージを抱く子どもも少なくない。そこで、児童が意欲を持って、継続的に基礎的な身体能力や知識を獲得できる授業改善を行うことがキーポイントになる。さらに、運動（遊び）の成果を確認できる記録表、全教職員の共通理解にもとづく児童との交流、多様な動きを誘発し、定期的に安全点検されている教具、そして運動のテンポや時間がわかる音楽などを工夫することが望まれる。