

「朝のちょいスポ」で 心も体もスッキリスタート!

北海道北広島市立大曲東小学校

全校児童数	486名(男子256名 女子230名)
全クラス数	17クラス(内特別支援学級 2クラス)
教職員数	38名(内体育専科0名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	32名

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

地域には、体を動かして遊べる広い公園があるため環境面では恵まれているが、児童に体を動かす習慣が十分に身に付いているとは言えない状況があった。よく外遊びをしたり、スポーツクラブなどに加入して定期的に運動したりする児童とそうでない児童に分かれる「運動時間の二極化」が見られた。

2 取組の目的

体を動かすことの楽しさを啓発し、体力の保持増進と心の成長を図るため以下を目指す。

- ① 運動好きの児童を増やす。
- ② 朝の運動・体力づくりの環境づくりを行い、体力測定結果の向上を目指す。

Do…取組の内容

1 体力づくりの計画と推進

①新体力テストの実施・分析

- ・4～6年生は、新体力テストの全8種目実施。
- ・3年生は、走力(50m走)・跳力(立ち幅跳び)・投力(ソフトボール投げ)の実施。
- ・1～2年生は、走力(50m走)・跳力(立ち幅跳び)の実施。

※体力測定週間を設け、全学年1学期中に測定を行う。

※新体力テストの分析を行うとともに、個々の記録の蓄積をする。

②体力測定期間の設定

- ・7月、11月に2週間、中央ホールに設定。
- ・測定できる種目は、握力、反復横跳び、上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈。
- ・具体的目標記録の掲示。

③「朝のちょいスポ」運動

※「朝のちょいスポ」は朝の時間に簡単なスポーツをしようという意味。

- ・5月から月1回、2学年ずつ実施。
- ・時間帯は、8:00～8:15
- ・月曜日…5・6年生、火曜日…3・4年生、木曜日…1・2年生
- ・運動内容…ストレッチ、体ほぐし運動、遊びを取り入れた運動など。

2 運動の習慣化と全員遊びの奨励

- ・なわ跳びの取り組み
- ・子供たちが自主的に運動できる環境づくり(グラウンド及び体育館、1階ホール)
- ・「全員遊び」の奨励
- ・児童会活動で実施する全校的な体育行事企画・運営のサポート

- ・生活実態調査と連携し、一日の生活習慣の見直しゲームや学習時間、運動時間を自分で把握する。

●工夫したこと

- ① 運動に親しむため月別体力目標を決めて、校内に掲示し、学級の全員遊びなどで活用する。
- ② なわ跳びの取り組みでは、北海道が実施する「どさんこ元気アップチャレンジ」に応募することにより、北海道での順位や校内の順位がわかり、意欲付けにつながった。
- ③ 体力・運動能力調査の記録用紙に、昨年の自分の記録を記入することにより、記録に関心を示す児童が増加した。昨年よりよい記録を目指そうと意欲的に取り組む姿が見られた。

Check…取組成果の評価

- ① 「全国体力・運動能力、運動習慣調査(5年生)」において、男子は、握力、反復横跳び、立ち幅跳びの3項目が昨年度より向上した。女子は、握力、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ7項目が昨年度より増加した。
- ② 「朝のちょいスポ」により、運動習慣が身に付き、休み時間にもリレーやボール遊びを行う児童が増えた。また、月別体力目標の提示により、運動する時の意識を全校で統一することができた。

Action…今後の課題

今後、日常的な運動をより一層定着させるために以下の点を改善したい。

- ① 「朝のちょいスポ」の実施は、保体部を中心に行っているため担当の先生への負担が大きい。そのため、多くの先生が取り組めるように活動を広げていく。
- ② 市内で行われる各種体育的行事への参加を奨励し、興味や関心をもたせていきたい。
- ③ 冬季期間にも児童が運動に親しめるような環境づくりをしていきたい。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

朝から元気に学習に取り組めるようになった。また、多様な運動経験が児童の興味や関心を高めた。

