

# 楽しみながら運動に取り組む 子供の育成

## 福島県福島市立飯坂小学校

全校児童数	253名(男子130名 女子123名)
全クラス数	11クラス(内特別支援学級0クラス)
教職員数	22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)	0名

### Plan…取組時の課題と目的

#### 1 取組時の課題

東日本大震災による原子力発電所の事故の影響で、しばらくの間、屋外活動の制限が続いた。このことを契機に、運動能力の低下、運動習慣の二極化が際立ってきた。中でも持久力の低下が本校の課題となっている。様々な運動に自ら取り組もうとする意欲を引き出し、「楽しい」「やってみようかな。」という思いをもてるようにすることで、運動の機会、生活習慣の改善を図っていく必要がある。

#### 2 取組の目的

- ① 生涯体育の基盤となる運動の楽しさや喜びを味わえるようにする。
- ② 進んで運動に取り組む子供の育成と生活習慣の改善による体力の向上を図る。

### Do…取組の内容

#### 1 休み時間の体を動かすイベントの実施

体育委員会を中心に内容等を話し合い、2校時の休み時間(15分間)や昼休み(40分間)のイベントとして実施している。内容は、20mシャトルランやドッジボールなど、体力・運動能力調査で課題となった種目に関する活動を実施している。普段外で遊ばない児童も、友達と一緒に楽しく取り組むことができている。

また、昨年度の本校の最高記録や全国平均なども伝えながら実施することで、児童が目標をもって取り組むことができている。



#### 2 「健康づくりチェックカード」の活用

養護教諭を中心に、毎週金曜日、朝食の有無や睡眠時間等の自己チェックを行わせている。朝食の欠食や睡眠不足は運動量の低下にもなる。毎週継続して実施することで、健康の保持増進、体力の向上につながる。

また、メディア時間の削減にも取り組んでいる。テレビやゲームの時間を減らし、その分の時間を別な活動の時間にあてさせている。ランニング等の運動に取り組む児童もおり、テレビの時間を減らすとともに、運動時間の増加につながっている。また、児童自身で活動を考えるため、無理なく取り組むことができている。

【チェックのしりこ】 自分でできた、ひとりでできた、ム・あまりできなかった

7月のあて	汗のぬきをしっかりとしよう ・ハンカチやタオルで汗を拭くことができているか?	7/10	7/13	7/16
朝のチェックカード		○	△	○
おなかの調子		○	△	○
お風呂(シャワー)の時間		○	△	○
寝る時間		○	△	○
つめ		○	△	○
歯のケア		○	△	○
1学期の反省	1学期の間、よくできていたこと、がんばったこと、できたこと、できなかったこと、反省のポイントは何かを記入しよう。			

### 3 「運動身体づくりプログラム」の実施

体育の最初の10分を使って様々な運動に取り組んでいる。毎時間実施することで体力の向上が結果として現れている。行う種目は「スキップ」「イヌ走り」「カニ走り」「カエルの足打ち」「ウサギ跳び」「カンガルー跳び」「アザラシ歩き」「バック走」「クモ歩き」「クロスステップ」「投運動」「ケンケン」である。逆さ感覚や腕支持感覚等の、運動につながる基礎的な感覚を養うことができる。また、本時の主運動にはない運動も含まれているため、毎時間の継続実施によりバランスよく体力の向上を図ることができる。

#### ●工夫したこと

- 運動が苦手な児童も「がんばってみようかな」「楽しそう」と感じ、児童が主体的に取り組むことができるように配慮した。
- 継続できるようにすることが大切である。児童自身が無理なく生活を振り返ることができるように、健康づくりチェックカードの内容を工夫した。
- 運動身体づくりプログラムの、各種目の距離や回数を工夫し、運動が苦手児童も1つ1つ最後までしっかり行えるようにした。

### Check…取組成果の評価

- 課題となっていた持久力が、年々向上してきている。20mシャトルランでは、昨年度は男子で3つの学年、女子は5つの学年で結果が向上した。シャトルランをリレー形式で実施するなど、児童が楽しく実施できるようにしたり、6月と11月の結果を比較したりするのも効果的であった。
- 体力・運動能力調査ではAとBを合わせた割合が47%になり、前年度より10%(21人)増加した。一方でDとEを合わせた割合は22%となり、昨年度より12%(34人)減少した。

### Action…今後の課題

活動がマンネリ化しないように工夫していかなければならない。「やってみようかな」という思いを引き出すことができるように、実施方法や中身を引き続き工夫していきたい。また、児童の体力の実態をしっかりと見極め、得意な運動特性と苦手な運動特性の把握をしっかりと行い、体力の向上の取り組みにつなげていきたい。

#### ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

運動の楽しさを感じ、「がんばってみようかな」という思いがうまれたことで、休み時間も鉄棒等の運動に取り組む姿が見られるようになった。また、「できた」という達成感が自己肯定感の高まりにつながるるとともに、こうした運動への関心や意欲の高まりは、校外的な陸上競技大会への参加児童数の増加、結果にもつながっている。