

体力工場(ファクトリー)で 体力向上!!



茨城県日立市立坂本小学校

全校児童数	437名(男子222名 女子215名)
全クラス数	16クラス(内特別支援学級3クラス)
教職員数	32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

体力に関する児童の意識調査によると、学級の全員が体力を大切と感じており、体力の必要性や利点については理解している一方で、自分の体力の課題に対する高め方や運動の行い方については理解していない児童が多いことが分かった。また、新体力テストの結果からは、柔軟性、持久力、筋力などに課題が見られた。

2 取組の目的

- ① 自分の体力の課題に対する具体的な高め方や運動の行い方について理解できるようにする。
- ② 体の動きを高めることで、主に、柔軟性、持久力、筋力の向上を図る。

Do…取組の内容

第5学年の体育「体づくり運動(体力を高める運動)」を通して、「体力の課題に対する高め方や運動の行い方についての理解」と「柔軟性、持久力、筋力の向上」を図った。

単元始めのオリエンテーションでは、単元を通したワークシート集(体育の教科書)を活用し、「体力」や「体づくり運動」について理解する時間を設定した。

単元の前半では、柔軟性、敏捷性、持久力、筋力などの体力が向上するように、体の動きの高まりに重点を置いた三間(時間・空間・仲間)を学習内容に位置付けた。4分程度(時間)で様々な運動をローテーション(空間)する授業を構成した。また、主体的に取り組みながら体力が向上するよう、友達と協力したりタイムを競ったりしながら(仲間)、記録の伸びを実感できるような運動や体力アップゲームを設定した。

単元の後半では、児童同士が体力を高める運動を創り出したり、学び合ったりするワークショップ型の学習を位置付けた。また、「自分だけの体力工場を作ろう」と児童に呼びかけ、今まで学習した運動や体力アップゲームから、自分の体力の課題に合った活動を選んだり、学習したことを基に、児童自らが体力を高めるための運動を考えたりすることができるようにした。体力を高めるための運動の行い方を理解し、自分の体力の課題に対する解決方法を実践できる場とした。

【体力アップゲームの例】

コーンタッチリレー

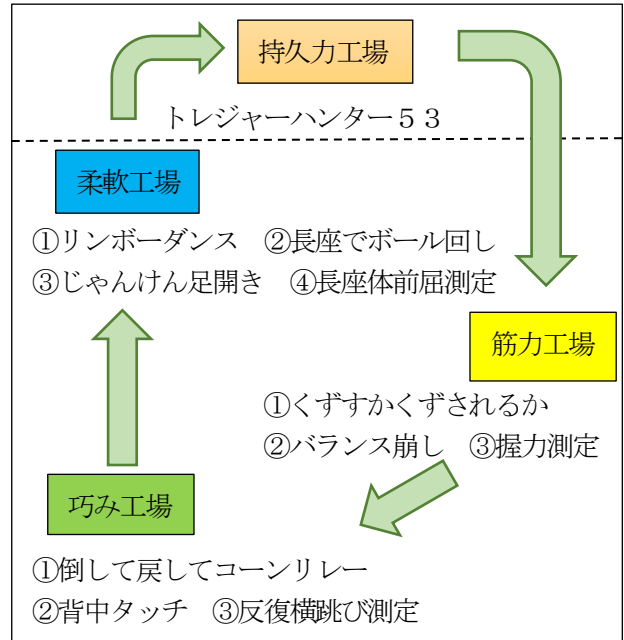
⑨ コーンを倒して立て、倒して立て、グループで新記録を目指そう!!



- ・前の走者が全部倒したら次の走者はスタート
- 1・3走者・・・カラーコーンを倒す
- 2・4走者・・・カラーコーンを立てて戻す

グループで作戦を立てよう!

【体力工場(ファクトリー)の場の設定】



●工夫したこと

児童を運動に誘い込むローテーション型の学習と運動の行い方の創造性と理解を育むワークショップ型の学習を授業に位置付けた。そして、本気で試したくなる、友達と競いたくなる運動や体力アップゲームを活動内容に取り入れた。また、単元を通したワークシート集(体育の教科書)を活用することで学習内容の可視化と記録の伸びを実感できるようにした。

Check…取組成果の評価

- ① 自分の体力の課題に対する具体的な高め方や運動の行い方について理解できた児童は、単元前は76%であったが、単元後には92%に向上した。
- ② 平成29年度の新体力テストにおいて、長座体前屈や反復横跳び、握力の記録に向上が見られた。総合評価がAの児童は、全体の48%から60%に向上した。

Action…今後の課題

様々な運動や体力アップゲームの実施に当たって、活動時間が十分でない場合があった。今後は、ねらいや発達の段階に応じて活動内容や時間を調整していくようにする。また、これらの取組は学年をまたいで取り入れることはできないか、休み時間などに体力工場コーナーを作ることはいできないか等、検討していく。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

休み時間など授業時間以外に、運動や体力アップゲームに進んで取り組む児童の姿が見られた。また、苦手だった運動に対して挑戦してみようとする児童が増えるなど、意欲や気力といった精神面の充実が図られた。さらに、児童自らが動きの高まりを実感することで運動への肯定感が高まった。