

「体力向上」を実現・持続させる取組

～「授業改善」・「外遊び奨励」・「家庭への啓発」～

大分県大分市立日岡小学校

全校児童数	398名(男子207名 女子191名)		
全クラス数	16	教職員数	38名
体育専科教員訪問学校数			1校
訪問校	大分市立東大分小学校		
体育専科教員名		伊藤 寛	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆生徒指導案件が多く、校内における「体力向上」の優先順位が低かった。

◆昨年度までの体力テストの全国平均達成率が40%を切っていた。

2 取組の計画

【体力向上の目標】

- ・体育や運動が好き 90%
- ・体力テスト達成率 60% (昨年度 35%)
- ・一日60分以上運動 80%
- ・夜10時までに寝る 80%

① 4月初めに管理職と「体力向上」に係る全教職員で共通認識するべき事項(児童の現状・体力向上の目標や取組・「三本の柱」等)を提案し、実践していく。

「三本の柱」…1 授業改善

2 外遊び推奨の声かけ

3 家庭への運動と睡眠の啓発

② 児童が家庭でも体力テストの運動に気軽に取り組めるように、体育通信で運動のポイントや記録を紹介したり、取り組みやすい技を3週間ごとに家庭で取り組んでもらう取組を実施したりする。

Do：実践内容

1 授業改善

体育や運動が好きになるような授業をつくる

教師の説明を端的にしたり複数の場を設定したりして運動時間・運動量を確保する授業を展開した。めあてを明確にすること、ICT機器を活用することでコツや自分の姿を「わかる」ようにした。繰り返し運動したり友達と協力したりして「できる」につなげた。運動に係る達成感を味わわせて体育や運動が好きになるように心がけて実践を重ねた。

2 外遊び奨励の声かけ

一日60分以上運動する習慣をつける

毎月体育のめあてを設定し、全教職員が一体となって休み時間に外遊びを奨励する声かけを継続した。一校一実践「3大ウィーク(長なわ・持久走・なわとびに週単位で取り組む)」においても、担任が進んで声かけをしたり一緒に楽しく体を動かしたりした。

3 家庭への啓発

家庭での運動や夜10時までに寝る習慣をつける

家庭に啓発とチェックをしてもらう「しっかり寝よ

う3weeks!」を実施した。6・9・11・2月に実施したことで達成率の変化や児童の変容を長期的に見た。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①4月初めに資料を用意し、全教職員に分かりやすく体力向上に前向きになってもらうように提案したこと。
- ②体育研修や授業公開を実施することで、教職員の指導力向上につながるようにしたこと。
- ③体育アンケートにより児童の実態把握に努めたこと。
- ④体力テスト週間を設定し、期間内に異学年2クラスで体力テストを実施したこと。
- ⑤ICT機器を活用し、児童がめざす姿や自分の運動の姿を「わかる」ということに重点を置いたこと。
- ⑥毎月の体育のめあてを設定し、全校で外遊びの推奨や一校一実践の取組を進めたこと。
- ⑦体育通信「知っ得通信」を発行し、体力テストに係る運動の啓発や目標記録等の情報を発信したこと。
- ⑧特活部の名称を「特体部」に変更し、体力向上をチームで推進するようにしたこと。
- ⑨取組の結果(児童の様子・数値結果等)を特体部で共有・評価し全教職員に周知し組織的に取り組んだこと。

Check：取組の成果

◎組織的に体力向上に取り組むことができるようになった。

- ①「体育や運動が好き」93%→94%に上昇。(4月と比較)
- ②「体力テスト達成率」35%→90%に上昇。(昨年度と比較)
- ③「一日60分以上運動」88%→91%に上昇。(4月と比較)
- ④「夜10時までに寝る」75%→80%に上昇。(4月と比較)

Action：今後の課題

- ①体育に係る研修や授業公開の機会を今後も位置づけ、授業改善につながる時間や場の工夫への理解・実践力の向上を実現していく必要がある。
- ②新学習指導要領に即した教育課程の作成及び実施について、特体部を中心に計画・立案し、全教職員で組織的・計画的に「体力向上」の取組を継続・深化していく必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・運動の技能や愛好度の向上 → 個人の活性化
- ・運動習慣・生活習慣の向上 → 親子の活性化
- ・体力・気力・集団力の向上 → 学級の活性化
- ・指導力・組織力の向上 → 学校の活性化
- ・地域の運動への関心の向上 → 地域の活性化

