

組織的な取り組みによる 体力向上

大分県豊後大野市立三重第一小学校

| | | | |
|-------------|---------------------|-------|-----|
| 全校児童数 | 343名(男子179名 女子164名) | | |
| 全クラス数 | 15 | 教職員数 | 31名 |
| 体育専科教員訪問学校数 | | | 10校 |
| 訪問校 | 市内全小学校(10校) | | |
| 体育専科教員名 | | 佐藤 浩二 | |

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

◆運動する子としない子の二極化

- ・日常的に外で遊ぶ子と遊ばない子、運動が多い子と少ない子がいる。
- ・学年が上がるほどその差が大きくなっている。

◆外遊びの減少

- ・運動を好まない子の外遊びが少ない。
- ・放課後や休日に外で遊ぶことがあまりない。遊べる場所も少ない。

2 取組の計画

- ①体育授業でのサーキットの実施
 - ・体育授業の始めにサーキットトレーニングやなわとびタイムを導入して、運動量のある展開を図る。
- ②休み時間の外遊びの声かけ
 - ・すべての教室で休み時間には、外に出て遊ぶよう声かけをする。
 - ・毎月1回以上、学級のみんなで遊ぶ日を設定する。
- ③家庭と連携して徒歩登校の推進
 - ・徒歩登校ができたか、学期に1回のアンケートをとる。

Do：実践内容

1 体育授業の工夫改善

(1) サーキットトレーニングの実施

- ①体育授業始めのサーキットトレーニングの内容を、運動場と体育館でそれぞれ設定し、年間を通して取り組んだ。
- ②サーキットトレーニングと合わせて、授業の中に短時間のなわとびタイムを設定し、なわとびに取り組んだ。

(2) 補助運動・補強運動の工夫

- ①学習内容に合わせ、補助運動を工夫し、基本的な技能向上と体力向上をめざした。

(3) 学習カードの工夫

- ①学年に応じた学習カードを利用し、めあてを持って意欲的に取り組めるようにした。

2 全校での組織的な取り組み

(1) 「跳べ！8の字タイム」の実施

- ①「8」のつく日(8日、18日、28日)は「8の字タイムの日」を設定し、中休みの時間に全校で長なわ8の字とびに取り組んだ。
- ②8のつく日が土日の場合は前後の金曜か月曜に設定した。縦割り班ごとに子どもたちで取り組んだ。

(2) 子どもの休み時間の実態把握・外遊びの声かけ

- ①学級担任を中心に、休み時間の様子を把握し、外に出て遊ぶよう声かけをした。

(3) みんなで遊ぶ日の実施

- ①学級ごとに「みんなで遊ぶ日」を実施した。巧みな動きを身につけることなどをめざして、伝承遊びを推奨した。

(4) 徒歩登校推進・保護者に協力依頼と実態把握

- ①PTA懇談会や学校、学級通信で呼びかけた。
- ②学級で実態を把握した。

●工夫したこと(&苦労した点)

- ①校内体育通信(教職員向け)を発行し、取り組みについての共通理解を図り、全校が組織的に取り組むようにした。
- ②外遊びの内容や、休み時間の8の字とびの内容を明確にし、全員が取り組めるようにした。

Check：取組の成果

- ①取り組み内容を明確にしたことで、組織的に取り組むことができるようになった。
- ②サーキットトレーニングの実施、補助運動の充実で運動量を増やすことができた。
- ③学習カードを有効に活用し、学習のめあてや技のポイントを意識した授業になった。
- ④8の字タイムを含め、休み時間に外で遊ぶ子が増え、体を動かす機会が増えた。

Action：今後の課題

- ①体力テストD・E層の体力引き上げと、全校または学年の苦手種目の克服。
- ②日常的に体を動かすことが少ない子の、運動量の確保。運動を好まない子が、運動の楽しさを味わい、自ら運動したいと思うようにすること。
- ③組織的な取り組みのための、教職員間の意思疎通。
- ④実際に活動するための時間確保。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ①運動習慣が身につく。
- ②友だちと一緒に活動する楽しさを味わい、良好な集団づくりにつながる。
- ③運動に意欲的になり、他の活動も活発になる。



サーキットトレーニング



授業実践 (5年 ティーボール)

体育学習カード③ ティーボールを楽しもう

5年 組 名前 _____

今日の学習のめあて 投げ方のポイントに気をつけてボールを投げよう

今日の学習のめあて 投げ方のポイントに気をつけてボールを投げよう

《ポイント》

- ①足を出す
- ②ボールを持っていないらでを相手に向ける
- ③ひざを曲げる
- ④両手をのびて投げつける

自分がとくにならばるポイント

今日のふりかえり

体育学習カード 走り高とび

____年 組 名前 _____

今日の学習のめあて 助走の向きや歩数を見つけて高くとぼう

《ポイント》

- ①リズムがわかる助走 (1, 2, 1, 2, 3)
- ②ふりかえりの向き
- ③ふりかえり足を高く上げる
- ④ふりかえり足を高く上げる
- ⑤ふりかえり足を高く上げる

記録

| | | |
|----|----|----|
| cm | cm | cm |
|----|----|----|

今日のふりかえり



跳べ！8の字タイム

体育学習カード ハードル走を楽しもう

____年 組 名前 _____

今日の学習のめあて インターバルを3~5歩で走り、しっかり走りこえよう

《ポイント》

- ①やや速くからしっかりと走りこめる
- ②足を速くからしっかりと走りこめる
- ③インターバルを3~5歩で走る

今日のふりかえり

体育学習カード とび箱運動を楽しもう 2

____年 組 名前 _____

今日の学習のめあて 発展した技に挑戦しよう

1. 跳はねとび
2. 跳はねとび

今日のふりかえり

学習カード

DAIICHI PE

体育授業の服装について

4月から体操服は、

- ①赤白の半袖
- ②赤白の半ズボン

以下の注意事項を必ず読んでください。

- 赤白の半袖は、袖の長さを調節してください。
- 赤白の半ズボンは、裾の長さを調節してください。
- 赤白の半袖は、裾の長さを調節してください。
- 赤白の半ズボンは、裾の長さを調節してください。

DAIICHI PE

体カテスト虎の巻 その3 ~長座体前屈~

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

DAIICHI PE

体カテスト虎の巻 その2 ~上体おとし~

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

両手を肩の高さまで上げ、胸の前で握ります。

DAIICHI PE

体育サーキットについて

サーキットトレーニング(運動場)

- ①ランニング
- ②サイドステップ
- ③スキップ
- ④登り梯
- ⑤雲梯
- ⑥鉄棒
- ⑦なわとび

サーキットトレーニング(体育館)

- ①ランニング
- ②反復横とび
- ③ラダー
- ④けんけん
- ⑤ダッシュ
- ⑥両足ジャンプ
- ⑦前屈
- ⑧腹筋
- ⑨なわとび