

# 「運動の楽しさ」「分かる・できる」が実感できる授業、体力の向上を目指した取組

あさか だいきゅう  
埼玉県朝霞市立朝霞第九小学校

## School Data

全校児童数	332名 (男子174名 女子158名)
全クラス数	12クラス (内特別支援学級0クラス)
教職員数	19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)	22名

## 取組時の課題と目的

### Plan

#### 1 取組時の課題

平成29年度の新体力テストでは、「握力」「ソフトボール投げ」に課題が見られた。また学年別に見ると、低学年で県の平均を下回る項目が多かった。

生活習慣では、積極的に運動する子供とそうでない子供に二極化しており、子供たちを取り巻く環境について、三間（サンマ＝遊ぶ時間・遊ぶ空間・遊ぶ仲間）の減少を感じる。

#### 2 取組の目的

子供が運動を好きになれるように、自ら考えたり工夫したりしながら課題を解決する授業の展開の工夫の充実を図る。また、「三間の減少」防止のために、様々な運動遊びを経験できるようにする。

## 取組の内容

### Do

#### 1 九小スタンダードの確立

体育の授業では、全学年で教師のねらいと児童の目当てを学習の過程に明確に位置付け、「九小スタンダード」を確立した。また、「すくすくプログラム」に取り組んでいる。更に授業の中で「分かる・できる」を実感できるようにするために、学び合いの場を設定し、学習カードを工夫したり、系統性・スモールステップを意識して学習資料を作成したりした。

#### 2 わくわくタイムの実施

わくわくタイムは、子供たちにいろいろな運動や遊びを教えて実際に行い、楽しさを十分に味わえるようにする。進んで運動に親しむ態度を身に付けることを目指して実施している。

4月「体ほぐしの運動」

5・10・3月「走る遊び・上げる遊び」

6・11・1月「用具・器具・固定施設・砂場を使った遊び」

7月「ダンス」

12・2月「長なわ」

#### 3 体育的活動・地域人材を活用した指導

「ボール投げ教室」「鉄棒教室」「跳び箱教室」を中休みに開催している。また、体力の向上を目指す日頃の取組の成果を試す場として「長なわ大会」「持久走大会」を実施している。さらに、体育的行事や、地域

人材を活用した「水泳指導」「陸上競技指導」を行っている。また、全児童に配布している「体力プロフィール」をもとに立てた目標を「体力アップカード」に記入し、新体力テストに取り組んでいる。

#### 4 生活習慣調べ、ノーテレビ・ノーゲームデー

毎学期「生活習慣調べ」を行うとともに毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」として、家庭や地域と連携して健康的な生活習慣への意識の向上を図っている。また、「体育だより」を発行したり、夏季休業中に体力アップカードを配布したりして、家庭と連携した取組を行っている。

## → 工夫したこと

「楽しさ」を味わえるようにするために、「う・つ・わ・の」を意識して授業や取組を行った（うごく楽しさ、つどう楽しさ、分かる楽しさ、のびる楽しさ）。

外遊びを推奨し、遊びを通して体力の向上を図った。毎週水曜日の業前に25分間の「わくわくタイム」を全校で実施し、意図的、計画的、そして継続的に運動遊びに取り組んだ。

## 取組成果の評価

### Check

- ①新体力テストの総合評価A・B・Cだった児童の割合が、92.3%となった。
- ②授業での補強運動や体力教室の取組の結果、「ボール投げ」「握力」で成果が出ている。
- ③わくわくタイムの取組により、遊びの種類が広がり、わくわくタイムが運動遊びの習慣化につながった。
- ④新体力テストの前に体力プロフィールや県の記録をもとに目標を立てさせたことで、児童の運動に対する意欲や、自身の体力への関心が高まった。

## 今後の課題

### Action

- ①運動好きの児童を増やしつつ、運動が苦手な児童の体力の向上を図る。
- ②新体力テストの結果を受けて、自己の体力をどのように捉え、今後どのように運動に接していけばよいかを個別に指導していく必要がある。
- ③わくわくタイムの内容を見直し、より魅力的な遊びの要素が入った運動にしていく。

④各クラスに設定した補強運動がそのクラスの課題を解決するために有効な手立てであったかを検証し、有効な手立ては共有して、より一層の体力の向上を目指していく必要がある。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

遊びの種類が広がり、友達と積極的に関わりながら外遊びをする児童が増えた。体力の向上のみならず、生活習慣の改善にもつながった。

「握力」「ソフトボール投げ」に課題が見られた。学年別に見ると、低学年で県の平均を下回る項目が14個(43%)であった。積極的に運動する子供とそうでない子供に二極化しており、運動好きな子供を育てていく必要がある



しっぽとり(走る遊び)



ひびタッチ  
(体ほぐし)



あんたがたどこさ  
(ダンス)



- ①子供たちがいろいろな運動や遊びを体験し、楽しさを十分に味わうようにする
- ②わくわくタイムで行った運動を普段の外遊びにつなげる(進んで運動に親しむ態度を身に付ける)
- ③結果として体力を向上させていく

- ボール投げ教室 (5月頃) ボール投げ10m以下の児童が対象
- 鉄棒教室 (10月頃) 逆上がりを上手にできるようになりたい児童が対象
- 跳び箱教室 (1月頃) 高学年用5段で開脚跳びができるようになりたい児童が対象

