

那須町立田代友愛小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
156名	8 (内特支2)	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

本校の児童は、新体力テストの結果を分析すると、体力合計点で全国平均を上回っている学年が多い。(男子：1・2・3・4年生、女子1・3・5年生) 運動能力が極端に低いという学校ではない。しかし、平均して全国と同等、もしくは平均以下となっているのが、持久力の項目である。持久走(長距離)は老若男女問わず、自分のペースで生涯を通して行える種目である。研究主題の中にある「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」のために学童期に運動をする喜びや楽しさを味わわせること、そのためには体力を高めることが必要であると考えた。更に新型コロナウイルスの影響で、運動量が少なくなっている児童に体を動かす機会を設けることで、体力向上につなげたいと考えた。

2 実施内容

(1) 授業中でのウォーミングアップの工夫

指導計画の見直しの際に提示した内容で、ウォーミングアップの中に体力向上の種目を取り入れた。

授業に入る前のウォーミングアップをある程度同じメニューとし、継続して長期間行っていくことで体力の向上を目指している。具体的には、かえる倒立、ぞうきんリレー(体育館)、人間コンパス、ランジーなどである。単元を問わず、継続して実施することで効果が期待できると考えた。

(2) 業間の「わんぱくタイム」の工夫

本校では、業間の長休みを利用して体力向上を目指した「わんぱくタイム」を行っている。昨年度までは校庭を大トラック小トラックに分けて全校生で行っていたが、密を避ける、また、周回数が多いとただ走るだけでは意欲も高まらないという観点から、学年ごとにコースを分ける方法を考えた。また、新型コロナウイルスによる休校があったため、子どもたちの基礎体力が大幅に減少しているだろうことも推察されたため、今年度は、わんぱくタイムの改善を行った。

実際には、1年生は小トラック、2年生が大トラック、中学年は校舎周りの周回、高学年は校外に出るコースを設けた。長距離を走る際、周回コースで走るよりも風景が変わることにより、子どもたちの意欲が高まるのではないかと考えた。また上学年になるにつれて、走行距離が伸びるような工夫もした。

昨年度の実践になるが、わんぱくタイムの内容を時期によって変更した。コロナウイルスによる休業明けは、サーキットトレーニング、冬場はなわとびに変更し、様々な形で体力を高める工夫を行った。

(3)ワークシートによる記録の蓄積

子どもたち自身が努力を実感するために、記録シートを作成して実施している。色を塗り、記録しておくことで、自分で目標を定め、意欲的に活動に取り組むことができている。授業のみならず、わんぱくタイムの長距離走、縄跳びにおいても実施した。(昨年度)子どもの自己評価だけでなく、縦割り班の教員がチェックをしたり、判定をしたりすることにより自分の能力や課題を把握することができている。また、持久走については、6年間を通して記録を取っておく方法を継続している。前年度と比較してどれくらい速くなっているのか、また高学年は、一年時と比べてどれくらい成長しているのかを実感することができる。今年度は持久走大会をまだ実施していないが、わんぱくタイムの記録表を比較させることで半期での成長や前年度との比較を行いたいと考えている。

3 主な成果

(1)体力を高める活動への意欲の向上

具体的な数値はまだ出てきていないが、新体力テストにおける持久力測定(シャトルラン)で「去年より記録がよくなった」「納得がいかないのもう一度走りたい」などといった発言が出ている。高学年になるにつれ、意欲が下がりがちな長距離走であるが、わんぱくタイムを利用した活動を展開することで意欲の向上が見られた。

(2)外遊びの増加

わんぱくタイムで、外に出る機会を設けたことで外で遊ぶ児童が増えた。これは、わんぱくタイムを行ったからという理由だけではないと思うが、体を動かす機会は確実に増えていると考える。なわとび補助の板や竹馬など、子どもたちが興味を示しそうな器具も設置していきたい。

4 資料



わんぱくタイムの様子…火・木の業間に行っている。校外に出るコースも設置しているため、全教職員に協力を依頼し、全校体制で見守りを行っている。



ウォーミングアップの様子…全学年にできる限り、毎回行えるウォーミングアップを教育計画に取り入れた。