

学校名

鹿島市立浜小学校

全校生徒数 187名

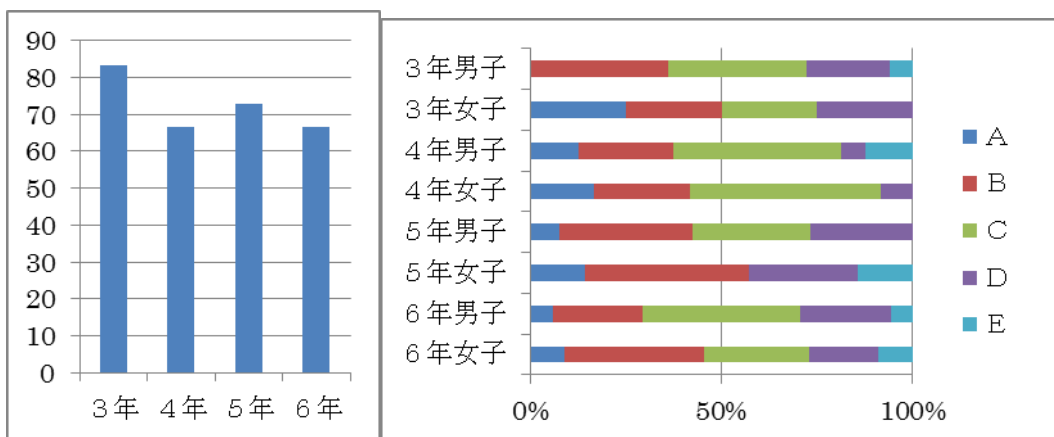
(男子 107名 女子 80名)

実践内容

1 目的

新体力テストの結果において、本校では多くの項目で全国平均を下回っている。しかし下記のグラフから見られるように、社会体育への加入率は高く、休み時間には運動場に出て遊ぶ姿も見られる。ただ、遊ぶ内容が偏っていたり、遊びの内容として固定した児童だけが遊んでいたという状況が見られ、その結果、体力テストにおいては全国平均を下回っている項目が多いと考えられる。そこで次のような課題を持って体力向上に向けた実践を行っていく。

- ① 様々な運動体験を通して、体を動かすことの楽しさを知り、児童自らが主体的に運動に取り組む習慣をつくる。
- ② 体育学習における準備運動等を工夫し、運動経験を積ませる。
- ③ 食生活や運動習慣に関する啓発活動を行い、生活習慣の定着及び健康的な運動習慣の改善を図る。



社会体育の加入率

スポーツテストの結果

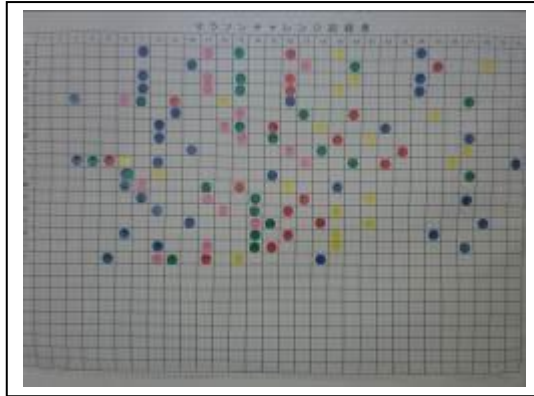
2 内容

- (1) 休み時間を活用した運動に親しむ取り組み
 - ① マラソンチャレンジ (通年 昼休み終了10分前より)
 - ② 運動委員会主体による浜リンピック (月に1度 昼休み)
 - ③ 体力向上サポーター活用による運動タイム
- (2) 体育の授業における授業改善
 - ① 準備運動タイムの設定
 - ② 授業における工夫 (活動時間確保のための場やルールの工夫)
- (3) 運動の興味を持つための啓発活動及び地域と連携した取り組み
 - ① 掲示板を活用した取り組み
 - ② 保護者を交えた講演会の実施
 - ③ スポーツ選手活用体力向上事業の実施
 - ④ 地域行事への参加
- (4) 食生活改善に向けた取り組み
 - ① 給食時間を活用した食育指導の実施



【マラソンチャレンジ】

自分のペースで10分間マラソン



【マラソンチャレンジの記録】

週単位での走った距離を確認



【浜リンピック】

バランスボール競争の様子



【体育での準備運動】

小型ハードル走でのスキップしっぽ取り



【掲示板の活用】

スポーツの話題に興味を持つ児童の様子



【スポーツ選手活用体力向上事業】

佐伯選手による準備運動の指導の様子



【保護者を交えた講演会】

ペアで体を動かす活動の様子学校



【給食時間での食育タイム】

栄養職員と連携した指導の様子

3 実施上で工夫したこと

○ マラソンチャレンジ

個人カードを作成し、日々の記録をつけることで走ることへの習慣化を図った。また、個人カードの結果をシールで貼っていきながら自分が走った距離を確認できるようにした。また、距離の目安を作り、目標に向かって継続して走る意欲付けを行った。さらに目標距離に応じた達成賞を作成し、全校集会などで表彰を行い、意欲の継続化を図った。

○ 浜リンピック

運動委員会主体で様々な運動に触れる機会を設けた。「紙飛行機飛ばし大会」「鉄棒早回り大会」「ぞうきんがけレース」などの大会が計画され、その大会を通じて「投げる」・「支持する」・「走る」など様々な運動経験を積み重ねることができた。記録を集計し、学年チャンピオンや学校チャンピオンを決定し賞状を渡すなど楽しみながら活動に参加することができた。

○ 様々な運動に親しむ環境整備

より多くの運動に親しむ場を整備するために環境整備に取り組んだ。その1つは昼休みの遊び方についてである。曜日ごとに場所や遊びの内容を決めた。また、遊びの道具やルールを教師が整備し、自分達で安全にかつ楽しく活動できるようにした。

また、体育の時間においても全校共通で取り組む準備運動タイムを設定した。指定した運動の中から取り組む内容を教師が決定し、単元を通して楽しく運動に取り組むことができた。

○ 地域との連携

マラソン大会や踊りの練習会など地域との連携を図りながら運動に親しむ場を継続して取り組んでいる。また、保護者向けの講演会を実施するなど保護者にも運動に対する関心を高めてもらい、運動に親しんでもらう意識の向上を図った。

○ その他

「スポーツ選手活用体力向上事業」により、元バレーボール女子全日本代表の佐伯美香選手から「スポーツの楽しさについて」の講話とバレーボールの実技指導を受けた。体を動かすことの楽しさを感じさせる内容であった。



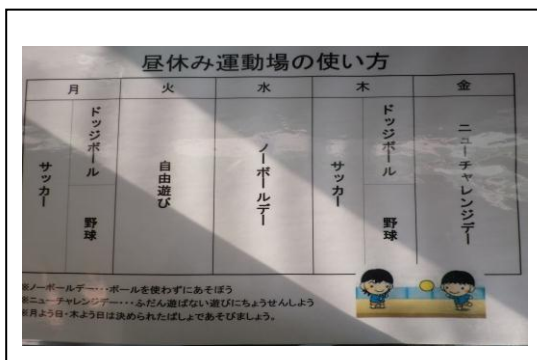
【マラソンチャレンジ掲示板】

目標達成の状況を一目で確認



【浜リンピック】

ぞうきんがけレースの様子



【昼休み運動場の使い方カード】

曜日ごとに遊び方や場所を提示



【新浜大橋ロードレース】

1年生のスタートの様子

4 成果と課題

(1) 「成果」

- 遊びの環境を整えたことで、様々な運動に触れる児童が増加している。様々な運動を通して、体を動かす楽しさを感じることができるようになってきている。
- マラソンチャレンジや浜リンピックなどを展開したことにより、全ての児童において運動に関わる機会が増加している。
- 継続した取り組みを通して、児童自身が体力の高まりを感じ、今後も継続して取り組もうという意欲を持つことができるようになった。
- 児童だけでなく、教師側においても積極的に運動に関わろうとする姿や授業における体力作りへの意識の向上が見られる。
- 講演会では、「久しぶりに親子で運動に触れることができ楽しかった。」「もっと運動の機会をもてるようにしたい。」など、今後の運動への取り組みにつながるような感想が多く聞かれた。

(2) 「課題」

- 体力テストの分析を行い、本校の運動における課題から積み重ねる運動体験を計画していく必要がある。
- 様々な運動に親しむことをねらいに活動を仕組んできた。さらに体力を向上させるためには、家庭との連携も大切である。また、食生活チェックや週末の運動体験など家庭と協力した取り組みも考えていく必要がある。



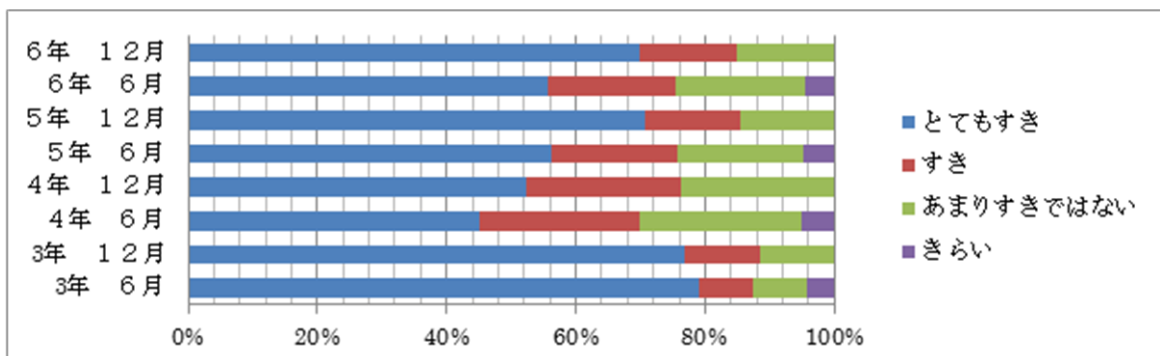
【ひたむきな姿】

目標に向かってまっしぐら

ぼくは前までは2〜3
周くらいでおちていた
けどいまは5〜8周くらい
走れるようになりました。
しかもあんまりあつくない
ようになりました。前は
ほとんどあついていた。

【マラソンチャレンジのふりかえり】

自分の成長を実感



【運動は好きですか】