

生活習慣の見直しによる 身体活動の増大

佐賀県伊万里市立山代東小学校

全校児童数	165名 (男子83名 女子82名)		
全クラス数	7	教職員数	17名 (内体育専科0名)
クラブ活動または 運動部活動	数		14
	参加延べ人数		116人
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)			
5人			

Plan ▶▶▶▶▶ 取組時の課題と計画

1 取組時の課題

運動の二極化を食い止める

スポーツ少年団等で、日常的に運動している児童がいる一方で、ほとんど運動する機会をもたない児童との二極化が進んでいる。新体力テストの結果も上位と下位の差が大きく、下位の割合が高い結果だった。

2 取組の計画

- ①「早寝・早起き・朝ご飯」など、基本的な生活習慣の定着を図り、運動意欲の向上を図る。
- ②日常生活での外遊びや運動の習慣化を通して、基礎的な体力の向上を目指す。

Do ▶▶▶▶▶▶▶▶ 取組の内容

1『ちゃんとカード』(生活ふり返しカード)の実践による、基本的な生活習慣の確立

毎月始めの10日間を、基本的な生活習慣の確立のための点検期間としている。朝の会と帰りの会に、起床時刻や就寝時刻などの自分の生活リズムをふり返ることで、基本的な生活習慣の確立を図るようにしている。また、保護者からのコメント欄を設け、児童とともに保護者への啓発を図っている。

2 20分間の業間の設定と外遊びの奨励

児童の運動する機会の充実を図るために、2校時と3校時の間の休み時間を20分間に設定し、外遊びを奨励している。十分な時間を設定することで、外でボール遊びや一輪車、長なわとびなどをする児童が増えた。

3 新体力テストに全学年で取り組む

新体力テストの8種目について、県から示されている「新体力テスト実施方法と指導の工夫～児童向け掲示用～」などを使い、4月当初に種目ごとの行い方などを周知することで、内容を十分に理解するとともに、本番に向けて、より良い記録を目指すという意欲が高まった。

4 体育指導における、『めあてカード』の活用と評価

体育の授業では、めあてを意識して学習に取り組んでいる。また、運動量を確保するために、個人の技能に合わせた場を設定している。授業の最後には、学習をふり返し、次への期待感をもてるようにしている。

5 各種大会への参加奨励と教職員の指導・協力体制

本市では、市体育研究会や競技連盟主催の各種大会が年間を通じて行われており、児童がスポーツと触れ合う機会が多い。また、保護者の多くが運動することの大切さを感じているため、児童への働きかけが盛んである。

各競技の指導は体育部の職員を中心に、全職員で指導にあたる協力体制ができている。

6 地域スポーツへの参加奨励と校内での表彰等を通しての意欲の向上

スポーツ少年団等は、保護者を中心とした外部指導者により指導が行われている。運動場や体育館など、学校の施設を利用することもあり、日頃の児童の頑張りを目にすることも多く、日常の声かけが可能である。

●工夫したこと

- ①新体力テストの児童向け掲示資料を拡大提示してポイントを分かりやすくし、意欲の向上につなげた。
- ②生活リズムを整え、望ましい運動習慣を付けるように、児童及び保護者への啓発を行った。

Check ▶▶▶▶▶ 取組成果の評価

- ①総合評価の比較において、AB群とDE群の差が、平成21年度は男子-52.6ポイント、女子-66.6ポイントであるのに対し、平成27年度は男子+27.3ポイント、女子+23.6ポイントと大きな向上がみられた。
- ②また、女子では「運動が好き」「やや好き」が95%近くにのぼり、「嫌い」は0%という結果であった。

Action ▶▶▶▶▶ 今後の課題と取組

- ①体育学習の指導方法の工夫・充実や、自己評価しやすい「学習カード」への改良を継続する。
- ②1週間の総運動時間が少なく、運動に対する苦手意識をもつ児童への更なる手立てを工夫する。

体力の向上の取組がもたらす波及効果

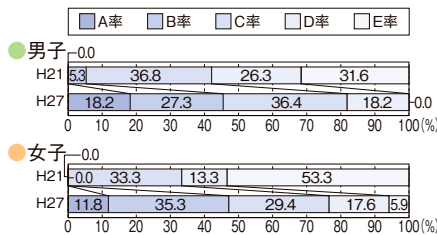
クラスメートや上級生の頑張りをみることで、お互いに認め合う学級・学校集団づくりに役立っている。

本校の結果

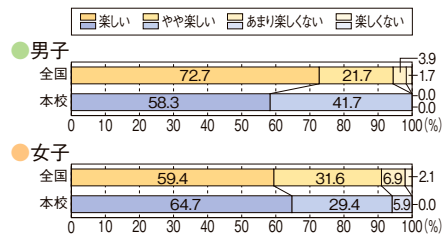
●体力合計点と運動時間

	男子	女子
体力合計点(点)	58.0	55.6
A	18.2	11.8
B	27.3	35.3
D	18.2	17.6
E	0.0	5.9
AB-DE	27.3	23.6
1週間の総運動時間(分)	581.3	328.5
60分未満の割合(%)	8.3	0.0

●総合評価の割合



●体育の授業は楽しい



みんなで体を動かそう！ ～業間の20分間を活用した外遊び～



様々な種目に挑戦！ ～学校のプライドを胸に～

市内の小学校対抗で行われる各種大会に、学校代表として練習を重ね、堂々と参加します。



「めあてカード」と「学習カード」

●めあての意識化と自己評価

マット運動の進め方

1	2	3	4	5	6	7
準備運動	めあて1	できる技で、きれいに回ったり、頭よく連続したり、組み合わせたして楽しもう！				
はじめる	めあて2	もう少しできそうな技や新しい技に挑戦して楽しもう！				まとめ(発表会)

マット運動学習カード

めあて1: **自分で決めて練習しよう！** (自分で決めて練習しよう！)

めあて2: **もう少し上手に練習しよう！** (もう少し上手に練習しよう！)

めあて3: **発表会で発表しよう！** (発表会で発表しよう！)

今日の反省

今日の練習が楽しかったか？	楽しかった	楽しなかった
友達にアドバイスをくれたか？	くれた	なかった
友達を助けたか？	助けた	助けなかった
練習を頑張ったか？	頑張った	頑張らなかった
練習中、先生や友達からアドバイスをもらったか？	もらった	なかった
練習が楽しくて練習が止まらなかったか？	止まらなかった	止まっていた

「ちゃんとカード」

●自分の生活習慣を見直そう

6年1月 ちゃんとカード

日	朝の会	帰りの会	生活リズム	その他
1日				
2日				
3日				
4日				
5日				
6日				
7日				
8日				
9日				
10日				
11日				
12日				
13日				
14日				
15日				
16日				
17日				
18日				
19日				
20日				
21日				
22日				
23日				
24日				
25日				
26日				
27日				
28日				
29日				
30日				
合計				

朝の会、帰りの会で生活リズムを点検

今日の生活リズムを点検しよう！

朝の会、帰りの会、生活リズムの点検表

朝の会、帰りの会、生活リズムの点検表

第2章 分析結果と取組事例

テーマ3

体力・運動能力の高い児童生徒・学校の特徴