

平成28年度 神奈川県児童生徒健康・体力づくり推進委員会

小学校の取組

外部との連携&ロング昼休みで体力向上!

運動に親しみ、体力向上を推進する取組

学校名	横浜市立宮谷小学校
全校児童・生徒数	902名 (男子466名、女子436名)

児童・生徒の実態

運動へ接する機会の拡充を

本校は横浜市の中心部にあり、児童数も906人と非常に多い。人数に対して運動場のスペースが足りず、体育も複数クラスで場所を分け合って使わざるを得ない状況がある。そんな中で、子どもたちが授業だけでなく年間の学校生活を通して運動に親しむ機会の拡充が必要であると考えている。



取組の目標

体力を高める取組と体を知る取組の推進

本校では、「健康な生き方をつくる子ども」の姿を「食」「体」「心」の3つの部会ごとに考え、それぞれの大切さを理解し、実践しようとする子を目指している。

「体」では、自分の体の事や、どうしたら体力が向上するのかを知り、実際にどう取り組んだらよいのかを実践している。そして将来的に自分自身で進んで運動に取り組んでいける「運動好きな子ども」を育てたいと考えている。

取組の内容

1 体育科での取組

運動の特性を生かした授業づくりを行い、子どもが運動の楽しさや喜びを感じとれるようにする。そのために、指導のねらいを明確にした単元計画を作成し、より具体的な指導・支援を行うことで、「できた」「わかった」という達成感を子どもたちがより味わうことができるように工夫している。また、子どもの思考を重視し、問題解決的な単元づくりを行ったり、仲間とかわる場を設定したりすることで、自ら学ぶ力や互いに学び合う力を高めることができるようにしてきた。

2 ロング昼休みの充実と、休み時間の活用

金曜日の昼休みを「ロング昼休み」とし、通常15分の昼休みを2倍の30分とし、教員も率先して外に出て子どもたちと遊ぶようにしている。多くの子どもたちが遊びに積極的になった。約900人の子どもに限られた校庭のスペースで思い切り体を動かすことができるようにするため、ボール運動や走る運動、用具を使った運動など、種類ごとに場を区画分けして同時にできるようにしている。

ロング昼休みの体育館では、運動の楽しさを味わい、休み時間や放課後等にも楽しんで運動に取り組むきっかけづくりを目標に、横浜市体育協会西区スポーツセンターと連携し「エンジョイ・スポーツタイム」を行っている。運動委員会の子どもたちも運営に関わりながら、学年ごとに今年度は「ラジオ体操」「リズムトレーニング」の活動に取り組んでいる。



3 特別スポーツクラブ・行事等の推進

年間を通じて、スポーツクラブの活動(始業前30分間)を行っている。週2回の活動をしたり、また、年間3回、試合に出場したりする中で、タグラグビーを通して運動に親しむことができている。また、スポーツフェスタをはじめ、年に2回の長縄集会を行ったり、近隣にある三ツ沢競技場での持久走を行ったりすることで、それらに向けた目標を立てて段階的に自分の体力・技能を高められるような機会をつくっている。



取組の成果と課題

運動の特性を生かした授業づくりを行い、単元全体が問題解決的な学習になるように構想することで、子どもたちの思考の流れを大切にする授業になった。特に、子どもたち自身が、最終的に自分たちは何をしたいのか、どうなりたいのかを意識し、学習を進める姿をたくさん見ることができるようになった。目の前の問題について考えるだけでなく、活動のゴールを意識し、その先の生き方を想像しながら学習をすすめることで、子どもたちの主体的に学ぼうとする姿勢が高まっていった。

ロング昼休みでは、鬼ごっこやドッジボールなどの他にも、長縄大会や三ツ沢持久走会へ向けて体力を高めたり、授業での試合に勝つためにチームの作戦に沿った練習を行ったり、横浜市体育協会の方から教わったスポーツに取り組んだり、夢中に運動に取り組む子どもが多くなった。

課題としては、体育科や健康科だけでなく、主体的に学ぶ姿を他教科でも見られるようにしたい。学校として育てたい資質・能力の明確化が必要になってくる。そのためのカリキュラムマネジメントが重要になってくると考える。

体力UP へつながる

朝や休み時間の活用法

学校名	川崎市立犬蔵小学校
全校児童・生徒数	1095名 (男子544名、女子551名)

児童・生徒の実態

体力低下の現状と混雑する休み時間の校庭

- 体力テスト結果の傾向は、軒並み横ばいである。
- 全校児童の増加に伴い、休み時間の校庭が児童で混雑している。児童が安全に、安心して楽しく遊び、運動できるように、休み時間の遊び方の工夫が急務である。



本取組みの目標

「時間、空間、仲間」の保障と手軽にできる運動遊びの紹介

- 休み時間のきまりを再確認する。校庭の広さに対しての適切な人数を検討し、学年や交流学年等で順繰りと全校児童が運動できるような運営を目指す。
- 手軽にできる外遊びの啓発をし、運動への関心・意欲の向上に加え、体力テストと同様、もしくは、それぞれの動きにつながる運動遊びを紹介する。

取組みの内容

1 休み時間イベントの計画・実施

(1) 現状の把握と体力づくり実施計画

児童数増加に伴い、休み時間の校庭が混雑する本校の現状を考えると、まずは、児童が楽しく安心・安全に校庭で運動できる環境づくりが急務であった。

そこで、まずは、校庭使用についてのきまりを再確認し、児童の安全確保を最優先に考えた。「時間」については、進んで休み時間や朝の時間帯に外遊びをするように、積極的に教師から児童への働きかけを心がけた。そして、「空間」については、曜日毎に校庭使用学年や遊びの種類を決めたり、運動エリアを分割したりするなど、年間を通しての計画を立て、安全に運動に親しめる環境を整えた。

また、「仲間」については、休み時間や朝の時間帯に、校庭や体育館での運動集会等のイベントを計画し、たくさんの友達と運動できる機会の保障に努めた。

(2) 体力テスト実施種目のゲーム化

体力テスト各実施種目について、各学年毎の全国平均と個人の記録が記入できるカードを作成した。目標となる指標が数値化されているので、低学年の児童にも単純明快でわかりやすく、楽しんで取り組んでいた。また、体力テストの各種目の行い方については、高学年児童が中心となって実施方法VTRを制作した。それらを学校放送によって伝達することで行い方についての理解に努め、休み時間や朝の時間帯の計測やイベントでは、高学年の児童が中心となって運営し、下級生をリードした。

例えば、校庭にソフトボール投げの場を用意した。力いっぱい何度でも投げられるので、大人気のコーナーとなり、何度も記録にチャレンジする姿が見られた。また、校内の空き空間に反復横とびの場を用意した。床にラインテープを貼り、目標値を計時するだけで、手軽に取り組めるので、友達同士誘い合っって意欲的に取り組んでいる姿も見られた。

さらには、各種目に挑戦した結果を「体力をめざそうカード」に記録を残すことで、関心・意欲の継続及び運動の日常化へつながった。高学年については、それらの取り組みを、体育学習「体づくり運動」領域の「体力を高める運動」へつなげることもできた。

2 手頃な運動遊びを紹介

運動の日常化をめざし、「走る」「跳ぶ」「投げる」「固定施設」「伝承遊び」などを中心に、学校や家庭ですぐにできそうな手頃な運動遊びを紹介し、キラキラタイム等で年間を通して継続して取り組んだ。



取組みの成果と課題

1. 成果

懸案事項だった「校庭の安全」が確保されたことで、休み時間に児童が安心して運動できる環境が整った。

一連の取り組みを通して、運動自体への関心・意欲が向上し、普段は関わることのない異学年との関わりもうまれた。また、夢中になって取り組めるようゲーム化するなど、行い方の工夫をしたことで、意欲の継続や自己の体への気づきの意識も高まった。

2. 課題

今回は、行い方のビデオ作成や記録カードなどの工夫をして、長期的な関心意欲の継続を図った。来年度以降も継続していくよう取り組んでいきたい。また、今後も児童数の増加により、体を思いきり動かすことのできる時間が減っていくことが予想される。運動の日常化や体力向上へつながる手立てや取り組みの工夫を今後も引き続き考えていく必要がある。

みんなで体力向上をめざして ～新体力テストにむけて～

学校名	相模原市立相原小学校
全校児童・生徒数	446名 (男子226名 女子220名)

児童・生徒の実態

子ども達の体力の現状は？

- 教員が新体力テストのこれまでの結果を見て、「もっといいはずだが…」という印象をもった。
- これまで特に新体力テストの運動に慣れる時間等を設定していなかった。また、実施は5年生のみだった。
- 体力についての学校全体の傾向が十分把握できてなく、子どもも自分の体力の長所、短所が不明確だった。



取組みの目標

新体力テストの運動にチャレンジ

- 新体力テストで子ども達の力をきちんと出せるようにして実態を把握する。
- 児童自身が自分の体力に目を向け、体力の向上を目指して運動に親しめるようにする。
- 新体力テストの結果を把握し、教員が授業改善に生かす。

取組みの内容

1 新体力テストを全校実施へ

職員室で子ども達の体力について話題にした際に、思っているほどこれまでの新体力テストの結果がよくないということをお話する教員が何人もいた。これは、新体力テストで行う運動自体に子どもが慣れていないためではないかと考えた。そこで、運動に慣れること、より正確に児童の体力を把握する目的で新体力テストを全校で実施することを提案した。新体力テストのデータをきちんと活用し、職員の作業の負担も軽減するため、業者に集計とデータの整理を依頼した。

2 体育科単元配列表と新体力テストを関連させて

新体力テストの前に、種目の運動のポイントを知り、慣れることで、本来の体力が計測できると考えた。そこで、新体力テストの実施前に体育で種目の経験ができるように「体づくり運動」として単元を設定した。

また、一年間だけの取り組みにならないように、単元配列表の中に、単元のはじめの運動として新体力テストの動きにつながる運動を書き込むようにし、一年間を通して新体力テストの動きに慣れるように設定した。このようにすることで、新体力テスト実施後も課題だったところを意識して授業を行えるようになった。



3 休み時間にゲーム感覚で新体力テスト

新体力テストを実施するにあたって子ども達も持っている力をより正確に計測するために大切なこととして、被計測者の児童が運動自体を楽しんでやることと全力で行うことが大切である。運動自体を楽しんだり、全力でやったりするためには、子ども自身が主体的に運動を行うことだと考えた。体育委員会で話し合い、自分の現在の体力を把握したり、運動に親しんだりする場を設定することにした。休み時間にいくつかの種目を低・中・高学年ごとに計測したり、友だちと競争できたりする場をつくった。低学年には、体育委員の児童が投げ方をアドバイスする姿なども見られた。(写真のようす)

取組みの成果と課題

(成果)

- 新体力テストを全校で実施することになり、新体力テストが自分の体力を見るための大事な行事であるという認識が子ども達の中でも広がった。懇談会などを通して家庭にも事前に通知し、家庭での協力も要請したので、家庭で運動を行ったり、家族で一緒に体を動かしたりなどのきっかけづくりもできた。
- 体育委員の企画で新体力テストの項目を休み時間に行うことで、体力テストの練習をする中で、子ども達が自ら楽しんで運動をやろうとする姿が見られた。
- 授業や休み時間などに新体力テストの経験をしたので、自分の目標値や次年度の目標ができた。
- 体力について、上の学年になるに従い、体力合計点が増える傾向となり、教員は、さらに課題を克服できるような体育学習に取り組むことを職員全体で確認できた。

(課題)

- 新体力テストを行う際や、事前に種目をやってみる際に、非常に時間を要してしまっているという声が教員から聞かれた。計測は、低学年は、きょうだい学級の高学年が見るようにしたため、低学年はスムーズだったが、その分高学年の時間がかかってしまった。
- 休み時間に新体力テストの道具に触れさせたり、運動をやってみたりすることは、子どもだけでは難しい。教職員を配置して安全に取り組みの手立てを考えていきたい。また、新体力テストの後も、継続して休み時間に取り組みの内容を考えて子ども達に提案していきたい。
- 体力向上を念頭においた授業づくりを学年などの垣根を越え、教員みんなで考えていける場を設定したい。

体力向上に向けた取組内容の見直しと効果的な実践

～休み時間に何を？～

学校名	横須賀市立桜小学校
全校児童・生徒数	309名 (男子157名・女子152名)

児童・生徒の実態

運動機会の減少

- 平成28年度「横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、本校児童のおよそ7割が「週に1～2日」以下の運動機会であることが分かった。
- 運動部やスポーツクラブに入っている児童は全国平均よりも多い。



取組の目標

運動習慣の定着

- 運動の楽しさを実感し、自発的に体を動かそうとする姿勢を育てる。
- 休み時間における外遊びを啓発することで、子どもたちに体を動かすきっかけを与える。
- 「週に3日以上」運動やスポーツをする児童の増加を目指す。

取組の内容

1 児童会による子ども主体の取り組み

(1) 外で走ればハッピーキャンペーン (11月)

- 休み時間の終わり5分間に曲を流し、時間走を行った。
- 各学級に「ハッピーカレンダー」を配布し、学級全員が走ったら、その日のマスに色を塗れるようにした。
- 競走ではなく、自分のペースで走るよう促したので、運動の苦手な児童も無理なく参加できた。

(2) なわとび週間 (12月)

- 事前に「なわとび集会」を行い、運動委員が全校児童に取り組みの紹介をした。技のポイントを伝え、児童の意欲を喚起した。
- 休み時間、短なわの技に一人ひとりが挑戦し、それぞれの技の「続けて跳べた回数」の箇所に運動委員がシールを貼るようにした。
- 体育の準教科書に載っている「なわとびがんばりカード」を活用した。ただし、低学年のものには載っていないため、別に用意した。

(3) 外で跳べばハッピーキャンペーン (1月)

- 休み時間、各学級で大縄の8の字跳びに取り組んだ。
- 「大縄検定」(3分間で跳べた回数を競う)に向けて、子ども同士で声をかけ合い、外へ出るようになった。
- 各学級に「ハッピーカレンダー」を配布し、学級全員が跳んだら、その日のマスに色を塗れるようにした。



※上の写真は大縄の8の字跳びに取り組む様子。
※児童会による取り組みを行う際に、市小学校体育研究会体力づくり委員会が作成した「体力向上に向けた各校の取り組み」を参考にした。

2 「運動習慣カード」の活用

寒さが厳しく、外遊びを躊躇する児童が増えることが予想される1月に、県教育委員会作成の「運動習慣カード」を配布した。左記の「外で跳べばハッピーキャンペーン」と並行し、各学年・学級で取り組みを進めた。児童が自身自身の運動習慣を確認しながら、休み時間に限らず、放課後や休日にも意欲的に運動しようとする姿が多く見られた。

取組の成果と課題

1 成果

- 休み時間に外へ出て、体を動かす児童が増えた。
- 児童会による活動を中心とすることで、自発的に運動しようとする児童の姿が多く見られた。
- 放課後や休日に短なわや大縄の練習に取り組むなど、学校時間外での運動習慣にもつながった。

2 課題

- 一過性の取り組みで終わらせず、運動習慣が定着するよう継続して声かけを行っていく必要がある。
- 次年度以降も「横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果分析を行い、経年変化を追う。
- 体育の授業とのつながりも深めていきたい。

団結して、がんばろう

～休み時間を利用して運動に親しむ～

学校名	鎌倉市立大船小学校
全校児童・生徒数	468名 (男子251名・女子217名)

児童・生徒の実態

体を動かす機会が必要

本校は、大船駅の東側300mに立地し、繁華街も間近だが、閑静な住宅街の中にある。一方、学区には広い公園が少なく、体を動かす「場」があまりない。休み時間は多くの児童が外遊びを楽しんでいるが、高学年になるにつれ、教室でしか遊ばない児童も増えてきている。冬場は特にその傾向が強い。



取組の目標

体を動かすのは楽しい！

学校として体を動かす機会がつかれないかと考え、特に教室にこもりがちな冬(2月)に、児童体育委員会が主催の運動週間を設けている。運動週間を通して、体を動かすことの楽しさを感じてほしい。また、クラス全体で取り組み、記録を取ることで、普段運動が苦手な児童も意欲的に取り組めると考えた。

取組の内容

毎年異なる競技を児童体育委員と相談し、実施している。今回は昨年度、一昨年度の取組の様子と、今年度の取組の概要を紹介する。

1 マラソン週間(平成26年度)

中休みの時間を活用し、1周150mのトラックを10分間で何周走れるかを目標にして取り組んだ。走り終わったあとは、各自の記録用紙に記録した。最終的に、4日間のクラス全員の記録を合計して、「クラスの記録」とした。走りたくなるような雰囲気づくりのために、時間ごとに音楽をかけた。時間配分は次の通りである。

- 1分間・・・ウォーミングアップでゆっくり走る。
- 10分間・・・自分のペースで記録に挑戦する。
- 1分間・・・クールダウンでゆっくり走る。

児童は中休みになると校庭に飛び出し、寒い中、元気に走っていた。友達と話しながら走ったり、スピードを上げて記録に挑戦したり、それぞれのペースで、長距離走を楽しんでいた。

2 大縄週間(平成27年度)

クラスごとに、3分間で8の字跳びを累計で何回できるかに挑戦した。中休みを活用し、クラスで練習した後、高学年の体育委員会の児童が記録を取った。全学年が一斉に行くと混雑してけがにつながるので、奇数学年と偶数学年を分けて実施した。記録を取るときは雰囲気づくりと時間の区切りが分かるように、音楽をかけた。時間配分は次の通りである。

3分間・・・練習する。

3分間・・・記録を取る。

5分間・・・片付け

記録に挑戦しようと、クラスが一丸となって練習する姿が見られた。縄跳びは体育で同じ時期に行われることが多く、授業中だけでなく、休み時間に児童が集まり、練習しているクラスもあった。特別支援級の児童も、跳ぶのが難しい場合は走り抜けても回数に加えるなど、配慮しながら参加し、楽しむことができた。



3 ドッジボール大会(平成28年度)

低学年、中学年、高学年のブロックに分かれて、昼休みにクラス対抗でゲームをする計画を立てている。2週間の期間の中で数試合を行う。勝敗にこだわらず、楽しむことをねらいにした。各ブロックで実施後、各チームに賞状を渡す。

取組の成果と課題

1 成果

活動を通して、児童が生き生きと運動に向かう姿が見られた。個人記録にとどまらず、クラスで記録を取ったので一体感が生まれ、目標に向かって意欲的に取り組むことができたと考えられる。

児童はこの運動週間を楽しみにしている。期間中、他の休み時間にもクラスで練習し、楽しんでた。運動週間が良いきっかけとなって、運動に親しむことができた。

2 課題

これまで、競技を決める際には児童体育委員会の自主性を尊重してきた。児童が好きな競技を選ぶことで、運動に親しむことはできている。一方、児童の実態を考えた時に、持久力や投げの力、調整力など、身につけたい力を意識した競技の選択も考えていかなければならない。運動に親しみながら、体力づくりにもつながるように、来年度以降も継続的に取り組んでいきたい。

子どもの体力向上を目指すための鬼遊び

学校名	藤沢市立善行小学校
全校児童・生徒数	491名 (男子245名・女子246名)

児童・生徒の実態

子どもたちの運動能力の二極化

本校の児童を休み時間、放課後の過ごし方、体力テストの結果などから分析してみると、学校の休み時間に外で元気に遊ぶ児童は放課後にも外で遊び、スポーツなどの習い事をしていることが多い。そして、体力テストの結果も平均以上の傾向にある。

一方で休み時間に室内で過ごすことが多い児童は、放課後にも家の中で遊ぶことが多く、体力テストの結果は平均以下が多い傾向にある。

つまり、運動に親しみ生活の中に運動が根付いている児童とそうでない児童との差が大きいといえる。



取組の目標

子どもたちの体力を向上させるためには運動の機会と一定の時間の確保が大切となる。しかし学校での体育の授業時数は決められているので、休み時間や放課後に運動する習慣を作ることによって体力向上を図りたいと考えた。そのためには、体育の授業において、楽しく、取り組みやすい運動を取り入れることが、外遊びにつながると考えた。特に普段教室で遊ぶ子どもたちが外で遊びたいと思える内容について検討したところ、ルールが簡単で、男女共に楽しみながら運動量が確保できる「鬼遊び」が合うということで、体育の授業に取り入れ、重点的に実践することにした。

鬼遊びが楽しい→休み時間に遊ぶ→体力の向上

取組の内容

体育の授業内容が遊び中心の低学年の授業で重点的に鬼遊びを取り入れることとした。準備体操後にウォーミングアップも含めて様々な鬼遊びを行い、鬼遊びの楽しさを子どもたちに味わわせるようにした。

また、小学校には体育の授業が苦手という教員が少なからずいるので、鬼遊びの魅力と指導方法知るための実技研修を企画するとともに、様々な種類の鬼遊びを知るための「鬼遊び集」を作り配布することにした。



「鬼遊び集」

- ・鬼ごっこ
走り、歩き、ケンケン鬼等
 - ・高鬼
 - ・ドロケイ（ケイドロ）
 - ・氷鬼
バナナ鬼、コンセント鬼、レンジでチン鬼、ジャンプでタッチ、股ぐり、プールの中等
 - ・ドキドキ鬼ごっこ
 - ・しっぽ鬼
タグラグビー、フラッグフットボールの用具を使って
 - ・ボール鬼
 - ・手つなぎ鬼
 - ・増え鬼
 - ・ジャンプで鬼ごっこ
 - ・鶴の一声鬼ごっこ
 - ・影踏み
 - ・ドリブル鬼ごっこ
サッカー、バスケットボール等
 - ・六虫
 - ・スピード宝島
- ※授業の実践では取り扱わなかったものも含む

取組の成果と課題

1 成果

実践としては特に1・2年生の授業で毎時間、鬼遊びの時間を取り入れた。それにより児童が授業の見通しを持ち活動したことや、同じ鬼遊びを行っても以前と比べて運動量が増えたことが見て取れた。また、授業中に行った様々な鬼遊びを休み時間に子どもたちだけで行っている様子を見る機会が増えた。

子どもたちの体力向上はすぐに結果として現れてくるものではないが、鬼遊びを楽しむ児童の様子から体力向上に繋がっていることを感じた。

2 課題

低学年の学習内容は遊びが多く、鬼遊びをメインの活動の予備運動として取り入れることが可能となる場面が多くあった。しかし、中学年以降はそれぞれの種目の特性がより強くなっていくので、鬼遊びの時間を取り入れることが難しいという声があった。

今後は、様々な領域の動きに合う鬼遊びや短時間で取り組める鬼遊びについて研究し、各校へ広められるよう努めたい。

「青空タイム」で持久力アップ

～運動好きな児童の育成を目指して～

学校名	茅ヶ崎市立室田小学校
全校児童・生徒数	674名 (男子324名・女子350名)

児童・生徒の実態

持久力は低下 ゲーム時間は増加

- 体力テストの結果、「持久力」が全国平均を下回ること、全体的に児童の体力が低いことがわかった。歩き遠足や体育でも児童の持久力の低下を感じる。
- 放課後のゲーム時間が全国平均を上回ること、日常から体を動かす習慣が少ないこともわかった。
- 遊べる場所が減っていることや習い事の増加など、児童を取りまく環境も変化している。
- 運動することを嫌いな児童が多いわけではなく、むしろ運動することが好きと思っている児童が多い。



取組の目標

体を動かすことの楽しさを体感させたい

- 外遊びに興味を持ち、休み時間も自ら進んで体を動かすことを通して、持久力の向上を図る。
- 週1回、「青空タイム（ロングタイム昼休み）」を設定する。
- 学期毎に児童委員会主催の体育行事を行い、集団での活動を通して仲間と体を動かすことの楽しさを体感する。

取組の内容

1 児童会活動を中心とした体力向上への取組

◇児童委員会による体育行事

本校では、児童委員会が中心となって企画・運営を行う「クラス対抗大なわとび大会」、「クラス対抗ドッジボール大会」などの体育行事がある。昨年度は、青空タイムの時間を使い、順位やタイムをとらずに、完走することを目的とした「マラソン大会」を実施した。この日を目標に互いに声をかけ合い、休み時間等に進んで練習を行う児童が多く見られた。委員会の児童は、皆が参加したくなるようなポスターや賞状を作成し、全校児童の意欲促進に努めた。今年度は「全校逃走中」（鬼遊び）を計画した。

2 学校全体計画として位置付けた体力向上への取組

◇「青空タイム」の設定

体を使って思いきり遊ぶ時間を確保するために、毎週木曜日に普段より長い昼休み（30分）を設け、クラスでの集団外遊びや、委員会主催の体育行事などを行っている。

◇たてわり遊び活動

学期に1回、ペアクラス（1・6年、2・4年、3・5年）が、「青空タイム」に体育館を使って遊ぶ時間を設定し、異学年交流を行いながら多様な運動を体験できるようにした。



◇運動用具の充実

外遊びが活発になるよう、各クラスにドッジボール・ソフトバレーボール・布製フライングディスク・大なわを配当した。また、サッカーボール、サッカーゴール、バスケットボール等を自由に使用できるようにした。

◇外部との連携

県の事業である「トップアスリートのスポーツ教室」に応募し、体操競技のオリンピック金メダリストを講師に迎え、跳び箱の指導をしていただいた。どの児童も積極的に運動に取り組み、楽しみながら技能を向上させることができた。

取組の成果と課題

1 成果

- ・「青空タイムマラソン」などの体育行事では、多くの児童が進んで運動に取り組みもうとする姿を見ることができた。
- ・取組全般において、友だちと楽しみながら運動する姿が見られるようになり、児童の運動機会の拡充につながった。
- ・休み時間に外で遊ぶ児童の数が多くなった。特に「青空タイム」の日の校庭は多くの児童で賑わうようになった。

2 課題

- ・運動が苦手な児童にとっては、取組が負担となってしまうこともあるため、児童がより主体的に運動に取り組める方法について工夫していく必要がある。
- ・体育行事だけでなく、外部との連携、ICTの活用、学び合い等を通して、日常の体育の授業の充実を図ることが大切である。
- ・校内の6年間のカリキュラムの見直しが必要である。
- ・家庭・地域と連携し、市全体で健康・体力づくりへの機運を高められるような取組についても考えていきたい。

投能力の高まりを目指そう！

～体力テストでのソフトボール投げの記録向上に向けて～

学校名	逗子市立池子小学校
全校児童・生徒数	299名 (男子156名・女子143名)

児童・生徒の実態

子どもの投能力の現状と課題について

- 体力テストの結果をしてみると、ソフトボール投げの数値が全国平均よりも低い。
- 経験者は動作もスムーズにでき、距離も出るが、あまり経験がない児童は動作もぎこちなく、距離も出ない傾向がある。



取組の目標

投能力を高めて、運動に楽しく取り組もう

- 中学校へ進学すると、ソフトボール投げがハンドボール投げに変わるので、戸惑う子どもが多くなる。今回投運動や補助運動に取り組むことで、中学での投運動への苦手意識を軽減させることができるのではないかと。
- 投げるコツをつかみ、練習を重ねる経験をつむことで、ソフトボール投げの記録が伸びれば、自信がついて体育の様々な授業にも意欲的に取り組めるようになるのではないかと。

取組の内容

1 投運動プログラムに取り組む

(1) 体育で投運動のプログラムに取り組む。

各学年で話し合い、夏休み明けから投運動のプログラムを考え、取り組んだ。(3年：ドッジビー、ドッジボール、4年：多様な動き関連の用具操作での投運動、5年：ベースボール型ゲーム、6年：ソフトボール)

(2) 投運動につながる補助運動に取り組む

投運動に取り組んでいるときに、シャトル投げ、新聞紙ボールの的当て、新聞紙ボールをできるだけ遠くに投げるゲーム、目標物の近くに投げると得点が高くなるゲームなどの投運動につながる補助運動をそれぞれ取り入れてもらい、継続して実践した。また、紙鉄砲の作り方を知らせると、補助運動として学年で取り入れたり、雨天時など校庭が使えない時に、個人的に休み時間に遊んだりする様子も見られた。

2 ソフトボール投げの再計測を行う

体育で投運動に取り組むと共に、それにつながる補助運動に9月から11月まで継続して取り組んだ後、12月に3年生から6年生までの児童のソフトボール投げの再計測を行った。



3 ソフトボール投げの結果

12月に取り組んだソフトボール投げの結果を見ると、3年生は平均1.04m、4年生は平均0.96m、5年生は平均0.96m、6年生は平均1.99mそれぞれ記録が伸びていた。

取組の成果と課題

上記の通り、それぞれの学年で6月と比較して記録が伸びている。これは、投運動プログラムと共に、それを伸ばすための補助運動が有効であったと考えられる。

また、指導した先生方に聞いてみると、「投げる」という動作の経験を重ねていくことで、体も慣れ、投動作がスムーズに行えるようになってきたとのことである。傾向としては、記録がよくなった児童は記録があまり伸びず、今まであまり投げられなかった児童の記録の伸びが大きかった。これは、「投げる」動作の経験を積んで慣れていくことが投能力の向上に必要不可欠であるということが考えら

れる。

子どもたちも、実際に記録が伸びて、「やった！」と喜んだり、自信をもったりして、体育の授業に取り組んでいた様子が伺えた。

今後は、各学年で取り組んだプログラムや補助運動の中でどれが効果的であったのか、それを来年度以降どのように活かしていくかを考えていくが必要になる。また、それをもとに各学年の投運動プログラムを改善し、継続して取り組んでいくことが大切であると考えられる。

休み時間は外で元気いっぱい遊ぼう！！

～初小スポーツビンゴ活用～

学校名	三浦市立初声小学校
全校児童・生徒数	507名 (男子263名・女子244名)

児童・生徒の実態

生活経験や運動経験の差があり、
二極化が見られる。

- 本校の児童は、体を動かすことは好きであり、外遊びをする児童も多い。しかし外遊びを全くせず教室内で過ごしている児童も少なくない。
- 生活経験や運動経験に差があるため、どんな運動にも積極的に取り組む児童がいる一方、苦手な運動に恐怖感・不安感を持っているため意欲的に取り組めない児童もいる。



取組の目標

外で元気よく遊んだり、体を動かしたりすることで、体力を高められるようにする。

- 体育の「器械・器具を使つての運動遊び」の学習で、固定施設を使つたいろいろな遊び方があることを知り、授業以外の時間でも積極的に遊べるようにする。
- 休み時間に積極的に体を動かす機会を取り入れるために、全校で『初小スポーツビンゴ』に取り組んだ。
- 体育委員会が主体となり、ポスター作成や企画の意図・方法を説明する等の呼び掛けを積極的にする。

取組の内容

1 授業での取組（2年生）

「器械・器具を使つての運動遊び～固定施設編～」の単元で、雲梯やジャングルジム、登り棒等の施設を使い、ゲームを取り入れながらいろいろな運動をした。

固定施設	取り組んだ運動
雲梯	ぶら下がり、懸垂移行→足ジャンケン 逆さ渡り歩き→片手でジャンケン
登り棒	つかまって止まる(10～30秒) 登り下り(2本)→登り下り(2本)
ジャングルジム	ぶら下がり、登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢 ジム
肋木	登り下り、ぶら下がり、倒立



←足ジャンケン
2つのチームに分け、ぶつかるところで足ジャンケンをする。移行できない子はその場でぶら下がる。

2 休み時間の取組

○県教委保健体育課 ～子ども☆キラキラプロジェクト～
「運動習慣カード」を活用して

- ・児童会目標「絆～全校みんなできずなをふかめ一つになろう初声小～」を達成できるように、体育委員会が主体となり『初小スポーツビンゴ』の企画、運営を行った。企画の意図や方法を各クラスに説明をしに行ったり、外遊びを促進するポスターを作って目立つところに貼ったりと意欲的に活動した。また、保健委員会は「うがい・手洗い」の呼び掛けを行った。体育委員会と保健委員会が協力して行ったことで、企画を盛り上げた。



←つかまって止まる運動
自分で好きな高さを決めて、その場所で止まる。地面ギリギリで耐える子がいれば、写真のように一番上で止まる子もいる。

倒立運動→

手押し車の運動が終わった後、倒立運動に取り組む。手の位置をだんだんと肋木に近づけていく。最終的には足も真っ直ぐ上げることを目指す。



取組の成果と課題

1. 授業での取組について

苦手意識や不安感を持っていた児童も、ゲーム性を取り入れることで楽しんで活動することができた。自分に合ったレベルを選べるようにしたことで自信を持って運動に取り組んでいた。また、授業で行った活動を休み時間に友だちと誘い合っていて遊んでいる姿も見られた。低学年のうちから、様々な運動に積極的に取り組むことで、中学年・高学年になっても抵抗感なく活動できるようになるのではないかと感じた。

2. 休み時間の取組について

『初小スポーツビンゴ』を行ったことで、普段教室内で遊んでいた児童も積極的に外遊びをしていた。教師が声かけをしなくても、子どもたち同士で声かけをして外に出ていく姿が見られた。外遊びが終わり、教室に戻ってくる子どもたちは生き生きとしているように感じた。

今後も運動を促進するような活動を取り入れていき、体を動かすことの楽しさを味わわせていきたい。

全校ダンスで長柄っこまつりを盛り上げよう！

学校名	葉山町立長柄小学校
全校児童・生徒数	467名 (男子244名・女子223名)

児童・生徒の実態

盛り上がらないオープニングセレモニー

○わが校の学芸的行事の一つに、「長柄っこまつり」がある。体育館に全校児童が集まり「オープニングセレモニー」を行うのだが、マンネリ化によって、このところ盛り上がり欠ける傾向が見られた。そこで、全校児童が楽しく取組めることが出来るような新たな取組みを考えた。

○休み時間になると元気よく校庭に飛び出す児童がいる一方で、教室で、時間を持て余してしまう児童もいる。

取組の目標

心と体をほぐし、気持ちをひとつに

○「オープニングセレモニー」で全校ダンスを元気よく踊ることで、長柄小学校の児童の気持ちが一つになり、まつり全体の盛り上がり期待した。

○休み時間に友だちとダンスの練習をすることで、心と体をほぐし、学習に対する活力を高めたい。

取組の内容

- (1) 学芸的行事「長柄っこまつり」のオープニングセレモニーを盛り上げるため、児童会委員を集めて話し合いをした。
- (2) 全校ダンスを踊ることを企画し、代表児童会で提案した。
- (3) 提案が通った後、児童会委員からクラスの代表児童委員（3～5年生）がダンスを教わった。
- (4) クラスの代表児童委員は、教わったダンスをクラスみんなに伝え、クラス全員が踊れるようになるまで練習をした。
- (5) 1・2年生は昼休みに体育館に集め、一斉にダンスを教えた。児童会委員は1・2年生に一生けん命教えていた。
- (6) 長柄っこまつり当日まで、各クラスでダンスを練習した。休み時間になると各クラスから同じ音楽が流れ、楽しそうに踊る児童たちの姿が多くみられた。
- (7) オープニングセレモニーで全校ダンスを行った。踊っている児童たちに笑顔がはじけ、明るい雰囲気ですべての児童が長柄っこまつりをスタートすることができた。



取組の成果と課題

- (1) オープニングセレモニーで全校児童が息を合わせてダンスすることで、明るい雰囲気が生まれた。踊った後に見えた児童の明るい笑顔が印象的だった。
課題は、2つある。1つは、長柄っこまつりは毎年行う行事であるため、毎年同じダンスをしていては児童があきってしまうおそれがあることである。もう1つは、踊る時間の長さだ。あまり時間は取れないため今回は曲の1番のみにしたが、1・2年生は踊り足りなかったと反省に出た。

- (2) 休み時間になると、クラス全員で元気よく踊る児童の姿が多くみられた。一つのことにクラス全員で取り組むことで団結力も生まれたようである。体も心もほぐれ、次時の学習に対する活力につながったのではないだろうか。

Enjoyしながら体を動かそう！ ～ムーブでブームを起こせ！～

学校名	寒川町立一之宮小学校
全校児童・生徒数	376名 (男子199名・女子177名)

児童・生徒の実態

二極化する運動への意識

- 本校の児童の実態として、主に低学年では外遊びが好きな児童が多い反面、高学年は室内で過ごす児童が目立っている。
- 高学年になるにつれて、児童の体力に差が出てきている。
- 秋の運動会練習後に、体を動かす機会が減少することにより、自ら運動しようとする意識に二極化が見られる。



取組の目標

マイペースに楽しみながら習慣化を！

- 外遊びを敬遠しがちな児童らも、外に出て運動できるようにする。
- 児童が体を動かすムーブ・機会を設定することにより、楽しいと思うようなブームを起こす。
- 体を動かすことに楽しみを感じ、継続的に外で遊ぼうとする。

取組の内容

1 休み時間の取り組み

【がんばりタイムの実施】

外で体を動かす楽しさを感じることができるように、12月の1週間（20分休み）に、全校児童で校庭を走る取組「がんばりタイム」を以下のように実施した。

- (1) 低学年は内回りを、高学年は外回りを走った。
(接触を防ぐ・安全面)
- (2) クラスごとにカラーコーンでスタート位置を示すことによって、混乱せずに安心して走ることができた。(分かりやすさ・安全面)
- (3) 低学年は2～3分、高学年は4～5分と大まかな目標を設定し、競走ではなく自分の体力に合わせて走るように指導した。(安全面)
- (4) 走った分だけ色を塗ることができる「がんばりカード」(全20マス)を用意することによって、楽しみながら自分の目標に向かって走ることができた。(向上心)

2 体育の授業から休み時間の取組へ（5年生）

【なわとびカードの作成・活用】

体育の時間には、常に体力や技の個人差が目立っていた。そのため、自分なりの目標を決めて取り組むとはいえ、苦手な児童には苦痛な時間にみえた。



そこで、従来のようにとべた回数のみを競うのではなく、なわとびを苦手としている児童にも取り組みやすい「なわとびカード」を作成した。内容は、リズムなわとびを中心に、かけ足とびの10回から始まり、レベルが上がるにつれ徐々に回数や技の難易度が高くなっていく仕組みである。だれにでもできるよう取り組み易く、合格するとシールを貼ることができるようにして、達成感を持たせた。子どもたちはこの取組に熱中し、始業前や休み時間にもなわとびをしている姿が目立ち、自主的に外に出る児童が多くなってきた。

取組の成果と課題

1 成果

「がんばりタイム」に関しては、全校児童で走ることの迫力や楽しさを感じることができた児童が多く、ほぼ全員がニコニコしながら楽しそうに走っていた姿があった。「なわとびカード」については、スモールステップの設定で、達成していく喜びを感じやすく、挑戦しようという意欲的な姿が多く見られた。活動にゲーム性をもたせることで能動的な活動に移行しているように感じられた。

2 課題

「がんばりタイム」のようにイベントを行った際には子どもたちはとても意欲的に運動していた。今後は、体育の時間などにも活用し、一過性のものではなく継続して取り組ませていく工夫が必要である。また、児童らに声をかけるだけでなく、教職員も休み時間には進んで外遊びに参加する姿勢がブームを起こすきっかけ作りには大切である。

児童の全身持久力の向上を目指した 学校での取組

学校名	厚木市立森の里小学校
全校児童・生徒数	282名 (男子142名・女子140名)

児童・生徒の実態

新体力テストの結果

- 5月に実施した新体力テストの本校5年生の結果は、全国平均を上回った種目があるものの、20m シャトルランでは大幅に全国平均を下回る結果となった。そこから、全身持久力に大きな課題があると考えた。
- 校区が狭く登下校に時間がかからないことや教室から校庭までの距離が遠く、外遊びを行わない児童も多い。



取組の目標

全身持久力の向上を目指す

- 体力づくり月間を設定し、全校で全身持久力の向上を目指した運動に取り組む。
- 簡単な運動遊びや体づくり運動を体育授業の導入で行い、児童の全身持久力の向上を図る。
- 5年生の1クラスで20m シャトルランの再計測を行い、5月の体力テスト時の結果を上回る。

取組の内容

1 校内での取組

(1) 学校保健委員会の実施

本校では、毎年、教職員だけでなく保護者も参加できる形で学校保健委員会を開催している。今年度は、学校保健委員会を「子どもたちの体力向上と運動習慣確立のためにできること」というテーマで実施した。神奈川県教育委員会指導部保健体育課から指導主事を招き、本校の新体力テストの結果を踏まえた上で、授業時や家庭で行える運動遊びや体づくり運動を実技と併せて紹介していただいた。



(2) 森っ子体力づくり月間

森っ子体力づくり月間として、12月と1月の2か月間で週に3日間、全校で休み時間に短なわ跳び・長なわ跳び・持久走に取り組んだ。各種目に合わせて、なわとびカードや持久走カード等を作成したり、校内の掲示を工夫したりして、児童一人ひとりのやる気につながるようにした。短なわ跳びでは、持久跳びの時間を確保し、持久力の向上を図った。

2 体育授業での取組

(1) 3分間持久走

体育授業の導入時に、3分間持久走に取り組んだ。その際、時間内は歩かずに自分のペースで走り続けるようにさせた。そして、各自に目標を決めさせ、少しずつ走る距離が伸びていくようにさせた。

(2) 簡単な運動遊び

学校保健委員会で紹介していただいた「子取り鬼」や「膝フェンシング」などの簡単な運動遊びも併せて、体育授業時に取り組んだ。どの運動もゲーム感覚で楽しく行うことができ、さらに、短い時間に十分な運動量が確保されているため、児童も息を切らしながらも笑顔で取り組むことができた。体育授業時の導入に有効であると実感した。



取組の成果と課題

本校5年1組児童の20m シャトルランの結果を以下に示した。

	5月測定	10月測定	全国平均 (平成27年)
男子	29.45回	50.63回	51.64回
女子	28.8回	47.28回	40.69回

- ・数値的には結果の上昇が見られたことから、学校での取組に一定の効果が見られた。今後も取組を継続させることで、児童の全身持久力を向上させることができると考えられる。
- ・依然として男子の結果が全国平均には及んでいないことを考慮すると、今後も取組を継続し、児童の全身持久力の向上を目指していくこと必要である。

体力アップチャレンジ！

～いきいきタイムでの取り組みを通して～

学校名	大和市立文ヶ岡小学校
全校児童・生徒数	422名

児童・生徒の実態

運動経験や生活経験が不足がち

運動に親しむ資質や能力には、外遊びを楽しむこと、友達と関わりながら楽しむこと、運動の技能を身につけること、自分たちで遊びを工夫することなどがある。その中でも、文ヶ岡小学校の子どもたちには外遊びを楽しむことと運動の技能を身につけることが特に必要であると考えられる。自ら運動する姿勢を育て、運動を日常化していくこと、また、運動の技能を身につけるために、それを伸ばすための思考・判断力を育てることに取り組む。



取組の目標

運動の習慣化・日常化

外遊びを増やすためには、外に出ない児童に外に出るきっかけをつくる必要がある。そこで、春に行う体力テストをもう一度秋に行う。最初に体力テストを自分で分析させることで、体力の高い面、低い面を自覚させる。そして、自分の体力を向上させるためにどのように運動をしていけばよいかを考え、秋の取り組みにつなげていく。外に出て運動することが自分の体力向上につながることに気付かせることで、運動の習慣化が図られていくと考える。

取組の内容

種目の記録を伸ばすことが主な目的ではないので、体力を、①素早さ ②粘り強さ(運動を持続する力) ③体の柔らかさ ④力強さ ⑤タイミングのよさ の5つに分類した。体力テストの種目ごとに体力を細かく分け、どの力が強いかわかりやすく、2回目のテストに向けて目標をもたせ運動を日常的なことで体力の向上を図る「体力アップチャレンジへの取り組み」を行うことにした。

★取り組みの流れ

1 新体力テストの実施

たてわりグループ(異学年集団)で取り組んだ。お互いに励まし合い積極的に取り組む姿が多くみられた。

2 体力アップチャレンジ 事前指導の実施

体力アップチャレンジに向けて、学級指導を行い、子ども自身に自分がどの体力を身につけたいか、どんな種目の記録を伸ばしたいか考えさせ、ワークシートにまとめさせた。自分の目標を書かせ、その目標に向け、5つの体力の観点の遊びに組み合わせた。また、遊びを説明したシートを全児童に配布することで、子どもたちが進んでやりたいと思えるような場の設定をした。

3 体力アップへの取り組み

5つの体力を子どもたちの日常の遊びの中で向上させることをねらい、定期的に朝10分間外に出て、体を動かすという「朝のいきいきタイム」を設定した。朝のいきいきタイムが終了した後に、その日に取り組んだ遊びが5つの体力の観点のどれであったか、体力アップカードに○をつけさせ、個人の達成感をねらった。

4 体力テスト(2回目)の実施

休み時間を活用し、体育の授業時数は含まないように設定をした。具体的には、業間休みと昼休みを活用した。取り組む種目は、学校として課題が多い「反復横跳び」と「20mシャトルラン」については、全員が必修、その他については、各個人が目標設定した種目について、一人3～5種目取り組むようにした。

(活動時間例)

	月	火	水	木	金
業間	6年	1年	2年	3年	予備
昼休み			4年	5年	予備



取組の成果と課題

2回目の結果を見てみると、低学年の児童は大きく記録が伸び、一方で高学年の児童は伸びが少なく、全国平均からの差が広がる傾向が見て取れた。児童の力を伸ばすためには、児童の発達段階に合わせて、児童の体の各機能の成長や発達を十分に考慮した運動環境を整えてあげることがとても重要と感じた。神経系が著しく発達する時期である低学年児童は、この時期に、体力アップチャレンジに向けての取り組みを通して様々な運動経験を積み重ねたことで、児童の体力テストの結果が向上したのではないかと考える。一方で、高学年の児童の結果が伸びなかった要因の一つとして、発達段階

に応じた支援ができていなかったことが考えられる。高学年の児童には、より運動のポイントを意識できるような声掛けや、児童が相互に関わり合い、話し合えるような手だてをとることが必要であったのではないかと考える。

運動の習慣化に向けた体力アップチャレンジの取り組みと、体育科の授業で児童の思考力・判断力を伸ばす二本の柱は、とても重要なことであることは再認識できた。

発達段階に応じた指導を通して、各年代で必要な技能や思考力・判断力を伸ばし、自ら体力向上、健康増進に取り組んでいける児童を育てていきたいと考えている。

休み時間を利用して、運動を楽しむ ～年間を通した取り組み～

学校名	海老名市立大谷小学校
全校児童・生徒数	571名 (男子292名・女子279名)

児童・生徒の実態

休み時間に遊ばない子・遊び方の固定化

- 休み時間になると、外に出て鬼ごっこやドッジボールなどを行っている児童もいるが、外遊びが必須となっている業間休み以外は、外遊びに行かない児童も見られ、遊ぶ児童が固定化している。
- 遊び方も走る系の遊びやドッジボールをしている児童が多く、遊び方が固定化している。



取組の目標

外遊びを増やし、遊び方の多様化を目指す

- 休み時間の遊びや運動を充実させ、「運動が好き・楽しい」「外遊びが好き」「前よりも体力や運動技能が身についた」と言える児童を増やすこと。
- 外遊びの機会と遊び方の多様化を目指すために、休み時間や体育朝会を利用して運動イベントを計画・運営する。

取組の内容

1 休み時間を充実させるために

(1) サンサuntime (縦割り遊び)

目的は、業間休みの外遊びの啓発と体力の向上、異学年交流を通したより良い人間関係の構築である。

サンサuntimeでは、①6・7月、②9月、③10月と期間を三つに分け、①「1・6年生 2・4年生 3・5年生」、②「1・5年生…」、③「1・4年生…」のようにペアの学年をそれぞれの期間につくる。火曜日と木曜日に実施し、遊ぶ内容は、各クラスにある遊びのガイドブックを参考に、班員同士で話し合いながら決めていく。どのペアの学年も進んで関わり合っ遊ぶ様子が多く見られた。

(2) なわとびランド (1月の火・木曜日)

体育委員が運営して行い、短縄の跳び方を教え、一緒に練習をする。なわとびボードも設置し、二重跳びやはやぶさなどの難易度が高い跳び方でもスモールステップで練習ができるように教えていた。

なわとび朝会で見せたダブルダッチやなわとびダンスもできるよう場を用意し、音楽に合わせて跳べるようにした。

(3) 走れ大谷っ子 (2月の月・水・金曜日)

競争ではなく、自分のペースで最後まで走りきることを目的として、業間休みの終わりの3分間を全校で走る。意欲付けのために、持久走カードをつくり、取り組んだ。



2 休み時間を充実させるための意欲づけ

(1) 大縄大会 (12月)

朝会の時間を利用して、3分間の8の字跳びをクラス対抗で競い合う。体育委員が進行し、1ヶ月ほど前からろう下にその日の記録を記入する記録表を掲示し、児童の意欲付けを図った。クラスで休み時間に自主的に練習する様子がよく見られた。

(2) なわとび朝会 (1月)

短縄の跳び方のコツを教え、実際に跳ぶ様子を見せる。音楽を流しながら、なわとびダンスを踊ったり、ダブルダッチも披露したりして、なわとびを使った様々な運動を見せた。

取組の成果と課題

1 成果

- 外遊びが必須の業間休みやロング昼休み以外にも、休み時間に遊ぶ機会や大縄大会などの行事を設けたことで、外遊びをする児童が増えた。
- 大縄や短縄の取り組みへの意識が変わり、短縄では今まで跳んでいなかった跳び方を練習する姿が見られた。
- サンサuntimeでは、普段の休み時間では遊んでいない遊び方するグループが多くあった。上級生の児童が責任感をもって活動をリードし、休み時間以外でも異学年が関わる姿が見られた。

2 課題

- 大縄大会では、大会が終わると大縄を跳ぶ児童が急に減り、外遊びをしている児童も減ってしまった。クラス全員でなく、少人数でもでき、回数に挑戦できるようなダブルダッチなどのなわとび遊びがもっと浸透すると良いと感じた。
- サンサuntime以外の休み時間になると、遊び方もまた固定化されていた。ラグビーボールやドッジビーなどの新しい用具を用意して、体育科の授業と関連させ、休み時間の遊びを充実させていきたい。

外遊びで健康に

～大なわ週間・大なわ大会を通して～

学校名	座間市立東原小学校
全校児童・生徒数	610名 (男子306名・女子304名)

児童・生徒の実態

外遊びをする児童の減少

○実態調査アンケートの結果から、本校の児童は8割を越える児童が外遊びが好きと回答した。しかし、休み時間には外遊びをする児童と中遊びをする児童の二極化が見られる。また、運動を進んでする児童は、ボール遊びや鬼遊びなどをして体を積極的に動かしているが運動の苦手な子の遊ぶ手立てが不足していることが外遊びをする児童の減少に繋がっている。



取組の目標

大なわ週間・大なわ大会の実施

- 継続して、大縄に取り組みむことで体力の向上を図る。
- 場を工夫することで、児童が主体的に取り組みめるようにする。
- 大縄を通して外で遊ぶ楽しさを実感してもらう。
- 児童同士がお互いに応援したり、アドバイスしたりすることで親睦を深める。

取組の内容

- (1) 各学期2週間大なわ週間を設定し、2週目の週末日を大なわ大会とする。
- (2) 期間中の中休み(10:25~10:40)に校庭にて大なわを行う。
- (3) 低学年は大波小波、高学年は八の字跳びで3分間の合計回数をカウントする。
- (4) 各クラスに1本大なわを配付し、朝休みや昼休みの練習も可能とする。
- (5) 1~2年生は練習時に体育委員会の児童が2名付き、大なわの回し係とアドバイスをする。
- (6) 1学期は跳べた回数に関係なく、全クラスに賞状を配付する「記録会形式」2学期は「学年対決形式」で順位をつけたのち、賞状を配付。3学期は「全学年対決形式」とし、ベスト10までのクラスに賞状を配付。それ以外のクラスには努力賞として賞状を配付する。学期毎に変化を与えたことで、児童に飽きさせない事と大なわに対する動機づけとした。
- (7) 期間中は放送委員会にも協力をお願いし、大なわ週間中休み時間に外に出て大なわをするように呼びかけた。

日程	実施形態
6月20日(月) ~7月1日(金)	大なわ週間
6月30日(木)	大なわ大会(低学年)
7月1日(金)	大なわ大会(高学年)
12月5日(月) ~12月16日(金)	大なわ週間
12月15日(木)	大なわ大会(低学年)
12月16日(金)	大なわ大会(高学年)
2月6日(月) ~2月17日(金)	大なわ週間
2月16日(木)	大なわ大会(低学年)
2月17日(金)	大なわ大会(高学年)



取組の成果と課題

1 成果

大なわ週間後のアンケートより、大なわを推奨したことで、今まであまり外遊びが好きではなかった児童や外に出なかった児童も校庭に出るようになった。それと共に外遊びの楽しさを味わわせる事が出来た。また、1学期はあまり見られなかったが、2学期になると朝休みから校庭に出て大なわに取り組む児童も多くみられ、学期を追うごとに外遊びをする児童が増えた。さらには、体を沢山動かしたことで、給食を残さず食べられたり、よく眠れたりするようになった児童も多かった。

2 課題

大なわ週間・大なわ大会を通して、校庭に出て外遊びをする児童は増加したが、大なわ週間の期間を過ぎると、外遊びをする児童はゆるやかに減ってしまった。今後も大なわ週間・大なわ大会は継続していくが、年間を通して、外遊びのバリエーションを増やして児童を飽きさせない工夫や継続して外遊びをするための場の設定が必要と考える。

みんなで走って走力UP！！

学校名	綾瀬市立寺尾小学校
全校児童・生徒数	437名 (男子 231名・女子 206名)

児童・生徒の実態

外遊びの二極化と新体力テストの分析

- 休み時間に外遊びをする児童が少ない。
- 外遊びは、サッカーや鬼ごっこなどに偏っている。
- 校舎内で過ごしている女子児童が多い。
- 教師が先導して外遊びに行くと、児童がついてくることが多い。
- 新体力テストを分析してみると、特に走力に課題があることが分かった。



取組の目標

みんなで遊ぶことと走力の向上

- 縦割り活動の大縄跳びや鬼遊びなどを通して、友だちと一緒に外で遊ぶ楽しさを感じ、児童同士で誘い合い、外遊びをしたいという心情を育む。
- 持久走大会やなわとび集会に向けての取組を通して、体力の向上を図る。

取組の内容

学校全体としての取組

(1) 縦割り活動での取組

月に1回程度、体力向上と運動遊びの楽しさを体験すること、児童同士の親睦を深めることを目的として、昼休みに縦割りグループ（支援級を含んだ1年生～6年生）で活動をしている。1学期は親睦を深めることを目的として、教室遊びを中心に行ったが、2学期以降は体力（特に走力）の向上につながるように外遊びを中心に行った。

日程	実施内容
5月26日	顔合わせ
6月9日	教室遊び
7月14日	教室遊び
10月20日	縄跳び
11月17日	縄跳び
12月15日	縄跳び
1月17、18、23、25日	縄跳び
2月16日	鬼遊び
3月9日	鬼遊び

10月から1月にかけては、1月31日（火）のなわとび集会にむけて大縄跳びの練習に取り組んだ。2月と3月は、走るという動きを多く行うことができる鬼遊びを中心に取り組んだ。

どの学年も楽しめるように6年生を中心に遊びを考え、楽しく活動することができていた。

(2) 持久走への取組

本校は市のスポーツセンターの近くにある。そのため、毎年スポーツセンターのトラックをかりて持久走大会を行っている。

大会までの1ヶ月間体力向上の取組として、業間休みに全校児童と教員が校庭のトラックを5分間走った。練習を重ねていくなかで、今まで外遊びをしていなかった児童も進んで練習に取り組む姿が見られた。体育の授業の中でも、練習を行ったり、学習カードを利用したりするなどの工夫を行い、意欲の向上を図った。

持久走大会が終わった後には、自分の走力の成長を実感できた児童がいた。持久走大会以降、休み時間に外に出る習慣がついたためか外遊びをする児童が増えた。



取組の成果と課題

1 成果

縦割り活動を重ねるごとに、他学級や他学年の児童同士で遊ぶ姿がみられた。

持久走大会の練習は1日当たり5分と短い時間であったが、学校全体で1カ月間行ったことで、児童の走るペースが上がるなどの変化が見られた。また縦割り活動や持久走大会の取組で、外遊びをする児童が多く見られるようになった。

2 課題

縦割り活動の回数が月1回程度であったため、他学年の児童と十分に関わることができない児童が見られた。来年度からは回数を多くし、高学年を中心に外遊びに誘うことができるように取り組んでいきたい。持久走の練習への取組が単発になってしまったので、来年度からは、年間を通して意欲的に取り組めるようにミニ持久走大会などを取り入れてみたい。今後も走ることを中心に、児童が自分の成長を感じられるような取組を工夫していきたい。

体育学習におけるユニバーサルデザイン化

学校名	愛川町立中津小学校
全校児童・生徒数	512名 (男子258名 女子254名)

児童・生徒の実態

外国籍児童や特別な支援が必要な児童が多い

- 外国につながるのある児童が全校児童の約2割を占めている。
- 言葉だけの説明では、話の内容を理解することが苦手な児童が多い。
- 運動に対して積極的な児童と消極的な児童の二極化。



取組の目標

全員が楽しく「わかる・できる」体育

- 児童が、授業の内容・運動のポイントを正しく理解し、楽しく取り組めるようにする。
- 「視覚化」「スモールステップ」「ルールの工夫」「教材教具の工夫」の4つの視点を意識した授業作りをすることで、児童が運動の楽しさを味わい、進んで学習に取り組めるようにする。

取組の内容

1 体育の授業における取組

(1) 視覚化

① タブレットPCの活用（器械運動）

跳び箱運動やマット運動で自分が跳んでいる姿を客観視させるため、タブレットPCで撮影した。跳んだ直後に、その場ですぐに動画を見て自分の姿を確認する。着手やフォームなど、良かった点や改善点を確認して、回を重ねるごとに上達が見られると共に、児童のやる気も向上した。

② タブレットPCの活用（ボール運動）

サッカーやバスケの試合の自分やチームの動きを振り返ることはなかなか難しい。そこで試合の様子を撮影し、後で教室のテレビで試合の様子を見せた。こうすることで、自分の動きを振り返ったり、チームの作戦を考え直したりすることができた。また、自分のチームのみならず、相手チームの長所や弱点を考慮できるようになり、思考力



(2) スモールステップ化

運動の苦手な児童もできる楽しさが味わえるように、技術的な面をスモールステップ化した。跳び箱の「かかえ込み跳び」で例を挙げると、①ウサギ跳び②正座で跳び箱乗り降り③跳び上がり下り④中抜き跳び箱でかかえ込み跳び⑤かかえ込み跳び、と細かく課題を設定した。少しずつレベルアップを実感し、できる喜びを感じられた児童が増えた。

(3) ルールの工夫

運動能力差の大きい男女でも、楽しく運動ができるようにルールを工夫した。

① 傾斜得点システム・チームワーク得点システム

ボール運動での得点を、全員1ゴール目は5点、2ゴール目以降を1点とした。自分だけがゴールを決めようとするのがなくなり、チーム全員でパスを回したり、シュートをしたりする機会が増えた。また、味方が得点できるようにチームメイトに教えるようになり、互いに高め合う姿が見られた。

(4) 教材・教具の工夫

① リングシュートゲーム

360°どこからでも狙えるゴールで、ゴールの高さを児童の実態に合わせて変えることができる。

② ハードル走のフォーム作り

2本の棒に赤いすずらんテープをつけた教具を使った。「前傾姿勢で跳ぶ」と言うよりも、「すずらんテープにぶつからないように」と指示した方が、効果的だった。



取組の成果と課題

1 成果

ユニバーサルデザイン化の4つの視点を意識した体育の授業により、体育に積極的に参加する児童や、体育の授業が楽しいと感じる児童が増えた。それは、コツが分かってくると運動のポイントを理解することができたり、今までできなかった技ができるようになったりして、運動の楽しさを味わうことができたからだろう。

2 課題

ユニバーサルデザインを意識した体育の授業で、児童の体育に取り組む姿勢は良くなった。しかし、休み時間の様子などを見ると、運動に積極的な児童と消極的な児童の二極化はまだまだ変わっていない。今後は、子ども達が体を動かしたくなる「時間・空間・仲間」の3要素を意識した学校全体での取組を考え、運動の日常化につなげることを目指したい。

体力の向上を目指した休み時間と体育指導の工夫

学校名	清川村立緑小学校
全校児童・生徒数	134名

児童・生徒の実態

外遊びをする児童としない児童の二極化

- 積極的に休み時間に外遊びを行う児童も多いが、教室で室内遊びをして過ごす児童も固定されている。
- 昨年度の体力テストの結果から、持久力、投力、敏捷性の運動能力の項目が低い児童が多い。



取組の目標

休み時間や授業を工夫し、体力向上を図る

- 授業の導入時や準備運動の中で、単元で使う筋力を高める動きを取り入れて体力アップを図る。
- 学期ごとにみんなで楽しく外遊びを行う取り組みをする。
- 朝運動や縄跳び月間で持久力を向上させる。

取組の内容

1 学校全体での取り組み

○体育の授業で準備運動の工夫

体育の授業で、準備運動の時に、単元の学習で使う筋力を高める動きを楽しみながら行えるような工夫をして取り組むようにした。また、長座から上体をゆっくり倒す運動、柔軟性を高めるストレッチ運動や片足立ちなどのバランス感覚を高める運動、体幹を鍛える体操なども取り入れたクラスもあった。

○朝休みで外遊び・朝マラソンで体力向上

毎週月曜日は、朝休みが10分長い。朝遊びを奨励し、児童が外遊びに行く機会を多くもてるようにした。

また、毎週水、木曜日は朝マラソンの時間を設けている。自分のペースで走るペースランニングを基に「5分間、終わりまで歩かないように自分のペースで走りぬこう」を目標に取り組んだ。朝マラソンの時には、同じ音楽を流し、それが流れたら朝マラソンの合図、曲が終わるまであとのくらい走ればいいのかを考えさせたり、大型タイマーを使い、自分の走るペースがどのくらいであるかなどを実感させたり、児童に思考できるような工夫を行った。

そして、朝マラソンがんばりカードを一人一人に配り、その月ごとの目標を立てさせた。月の最後にはその目標を達成できたか自分で振り返りをし、そのカードを回収し、アドバイスを書いて返却、という活動を通して、児童が目標をもって取り組めるようにした。学期ごとに1回、マラソン記録会を行い、自分の記録がどのように変化しているかを実感させ、次の朝マラソンの活動への動機づけにした。

○縄跳び月間の設定

12月、1月には、縄跳び活動を行っている。毎週金曜日の朝には長縄をクラス単位で行っているが、この縄跳び月間では朝マラソンの代わりに朝の運動の時間に短縄の活動に取り組んでいる。何回跳んだら次の級というような、縄跳びカードを低・中・高学年用に作って児童に配布し、各児童の意欲を高めるようにした。1月下旬には縄跳び大会を行い、短縄や長縄の練習の成果を発揮する場とした。

2 委員会での活動

体育委員会が中心となり、学期に1度、低・中・高学年ブロックでスポーツ大会を開催した。ドロケイやドッジボール、サッカーなどの全員で楽しめる運動が中心である。男女混合で昼休みに行い、運動の楽しさを実感することを目的とした委員会活動である。



取組の成果と課題

1 成果

体育の授業では3～5分の準備運動であるが、継続して行ったことで児童の運動能力の向上につながった。朝マラソンや縄跳び月間では、個人の目標がカードによりわかるので、「よし、次も頑張ろう」などの意欲向上につながった。

また、朝休みの外遊びやスポーツ大会の活動では、友だちとの外遊びの楽しさを味わうとともに、ドッジボールのゲームで投げるといった動きに慣れたり、親しんだりすることができた。

2 課題

外遊びの二極化は、4月当初に比べて改善傾向にあるが、まだ固定した児童が外に出ていない。より運動をすることへの興味をもてるような工夫をする必要がある。

また、投力を伸ばす、という課題がある。例えばボールを気軽に使えるように道具の充実を図ったり、体育委員による投力を含んだ運動、スポーツ大会や記録会の開催を考へたりすることなど、投げる動作に親しむ環境づくりを進めていきたい。

進んで体を動かす児童を目指して

学校名	平塚市立横内小学校
全校児童・生徒数	462人 (男子226名・女子236名)

児童・生徒の実態

運動経験や場の不足

- 日常的に体を動かす機会が保障されている児童とそうでない児童との体力の差が大きい。
- 放課後や休日などに体を動かさない児童ほど、運動経験の不足が見られる。
- 地域に体を動かせる施設が少ない。



取組の目標

運動の習慣化・日常化への取組

- 全校児童が運動できる行事を委員会活動と連携しながら企画・運営し、児童が運動する機会を作る。
- 学校研究を窓口とし、様々な運動ができるよう、カリキュラムや指導内容などを検討する。
- 県教委から配布されている「JOY!JOY!通信」を家庭・職員に配布し、運動の日常化への取組を啓発する。

取組の内容

1 運動する行事の企画・運営(体育委員会との連携)

(1) ドッジボール大会

本校では、年間を通して2回ドッジボール大会を実施している。低学年(1~3年)・高学年(4~6年)の2ブロックに分かれて、トーナメント形式で実施する。参加するクラスは、必ず全員が参加できるように人数調整を行ったり、異学年での対戦時には、コート幅を狭くしたりするなど、全校が楽しめるようにルールを工夫している。

(2) 長縄大会

クラス全員が参加しての長縄大会を行っている。三分間のうち、何回跳べるかを競うものである。長縄大会の1週間前には、練習大会を設定し、現時点でどのくらい跳べるのかを把握する時間を設け、本番大会に向け、意欲が継続するような取組を行っている。

(3) 持久走大会

低学年800m・中学年1000m・高学年1500mの距離を走る持久走大会を毎年企画している。本番大会の1ヶ月前から、朝の時間(自由)・中休み(練習の時間)を使って、運動場で持久走の練習を行っている。ただ黙々と走るだけでは、意欲の継続は難しいため、全校児童にマラソンカードを配布し、100周するともらえる達成賞を目指して、取り組めるように工夫している。

2 体育授業の指導検討

本校は、今年度から学校研究を体育をテーマとして行っている。今年度は子どもが進んで運動できることを主に、器械運動を中心に、年3回の授業研究を行い、指導内容等についての研修・研究を行った。研究会には、市の指導主事を招き、技ができるようになるためのポイントやそれにつながる感覚づくりの運動について、実技研修を交えて指導を受けた。



3 「JOY!JOY!通信」の配布

県教委から配布されている「JOY!JOY!通信」を全家庭・職員に配布している。家庭には普段できる運動の紹介として、職員には日頃の授業実践に活用できるように、運動に関する情報を提供した。

取組の成果と課題

1 成果

毎年の行事として位置づけているので、各大会が近づいてくると、進んで練習をし、体を動かす児童が増えてきている。「JOY!JOY!通信」の配布をきっかけに、家庭で取り組む児童もでてきているので、今後も継続していきたい。

2 課題

行事が終わるまでは進んで体を動かそうとするが、行事が終わってしまうと、途端に外に出なくなる児童は依然として多い。年間を通して、進んで体を動かせる場などの環境整備を今後検討していく必要がある。

持久力の向上を目指して ～5分間マラソン～

学校名	秦野市立本町小学校
全校児童・生徒数	736名

児童・生徒の実態

持久力不足が大きな課題

- ・学年・種目によっては体力テストで、全国平均と同じか上回っているものもある。しかし、20mシャトルランの記録があまりよくなく、持久力に課題を持つ児童が多い。
- ・日常での運動の機会が少なく、室内での遊びを好む児童が多い。
- ・男女ともに、20mシャトルランの結果が全国平均を大きく下回った。



取組の目標

体育の授業を通じて、継続して取り組む

- ・体育の毎授業、5分間持久走に取り組むことで持久力を高める。
- ・自ら目標を決め、それに向かって挑戦する力を高める。
- ・継続して努力することで、自分の技能が高まることを実感する。

取組の内容

1 年間を通した取り組み

第5学年3組を対象に、7月から毎授業の5分間で持久走を行い、全国平均を大きく下回っている持久力の向上を図った。また、ただ走るのではなく、学習カードを作成し、児童が目標を持って活動できるようにした。



2 持久走の特徴

道具の準備も必要なく、容易に活動に取り組むことができた。また、継続して取り組むことで持久力の高まりを感じることができた。

クラスの友だちと一緒に走ることができるので、共通の目標を設定し、その達成に向けて意欲をもって取り組むことができた。

3 学習カード

学習カードを用意し、校庭1周ごとにスタンプを押した。市内の有名な場所を学習カードに載せることで、学校から〇〇のところまでの距離を走ったことを児童が感じられるようにした。このことで、児童が達成感を得られ、さらに次の目標を決める手助けになった。

4 委員会での取り組み

運動委員会が中心となり、学期に一度全校参加のスポーツ大会を実施している。3学期には例年マラソン大会を実施して、自身の持久力について知る機会としている。

取組の成果と課題

1 成果

単に持久走を行うのではなく、学習カードを用いたことで「もうここまで行ける分走ったんだ。」と意欲的に活動に取り組むことができた。最初は、5分間で校庭を2周しか走れなかった児童も後半には4周、5周と走る距離が伸びて、持久力の高まりを感じることができた。

2 課題

意欲的に活動に取り組むことができなかった児童もいた。走ることが苦手な児童のモチベーションをどう上げていくかが難しい。低学年から継続して持久力を上げる取り組みがあると効果的なのではないか。

多様な動きで、体力Up大作戦！！

学校名	伊勢原市立桜台小学校
全校児童・生徒数	650名 (男子318名・女子332名)

児童・生徒の実態

体力の低下、多様な動きが難しい児童

- 休み時間になると、外に出て、ドッジボールや鬼ごっこをして遊ぶ子もいるが、固定化されている。一方で、教室内で過ごす児童もあり、運動に対する意識が二極化している。
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、県平均を下回る項目もあるので、様々な動きを通して体力の向上につなげたい。



取組の目標

様々な運動を通して、体力の向上を

- 体育の授業の中で、帯で取り組む補助運動を通して体力の向上を図る。
- 休み時間を活用して、クラス活動を充実させたり、集団で体を動かしたりする機会を設ける。

取組の内容

1 授業での取り組み

～帯時間で体力向上を目指す～

体育の毎時間の最初に、運動量の確保、持久力と瞬発力の向上を目指して5分間の短縄跳びの時間を取っている。4月の段階では、二重跳びができない児童が多かったが、こつこつ繰り返す事で、できる技が増えてきた。

校務整備員にお願いして縄跳び練習台を設置した。これにより、縄跳びの技能面が非常に伸びた。体育に苦手意識がある児童も、休み時間や放課後になわとびを持って外へ行く姿が見られるようになった。

2 休み時間の取り組み

～遊びの中で多様な動きを～

今年度より、週に一度ロング昼休みの日が設けられ、子どもたちが外に出る機会が増えた。それに伴い、各委員会が中心となった企画が増えた。

(1)大縄大会

体育委員会主催で大縄大会を行っている。毎年開催されているが、例年、それぞれの学年で開催される大会だった。今年度は、異学年の大会を同時に開催することで、異学年の姿を目標として取り組むことができた。例年以上に白熱した大会となった。

(2)ドッジボール大会

体育委員会と集会委員会の共同開催で行われた。低・中・高学年に分かれてトーナメント形式で行った。異学年でドッジボールをする機会は多くなく、大会に向けてクラスで練習する姿が見られた。学校全体が盛り上がり、外に出て体を動かす児童が増えた。



(3)なかよしWEEK

本校では、たてわり活動「なかよし」の実施があるが、ロング昼休みを活用して異学年交流をするなかよしWEEKが実施された。子どもたちは楽しんで外に出て、体を動かすきっかけが増えた。

3 Joy!joy!通信の活用

月一回、県より発行される「Joy!joy!通信 家庭版」を校内の子どもの見える所に掲示したり、学級通信の裏に印刷したりして意識の向上につながるきっかけにした。

取組の成果と課題

1 成果

- 体育の帯時間は、活用することでかなりの効果が出た。子どもたちの意識が分かり、子ども達はできるようになったことを喜べるようになってきた。
- ロング昼休みの導入は子どもたちの活動の幅を広げる良いきっかけになったと感じている。昨年に比べ、外に出て体を動かす児童が増えてきている。

2 課題

- イベントに向け賑わっていた校庭も、イベントを境に、人数が減ってしまった。今年度は年間計画の中に日程を入れられた行事と、年度中に企画した行事もあったので、来年度以降は日程を決め、子どもたちにも見通しを持てるようにしていきたい。
- ドッジボール、鬼ごっこ以外にも、子どもたちの遊びの幅を広げ、様々な遊びで楽しめるようにしていきたい。

体力の向上を目指して

～なわとび～

学校名	大磯町立国府小学校
全校児童・生徒数	692名 (男子329名・女子362名)

児童・生徒の実態

外遊びが課題の児童

本校では、休み時間に外遊びをすることが多い児童と、教室や図書室で過ごすことが多い児童とに二分され、外遊びの少なさを感じる。高学年の児童の外遊びは、サッカーかドッジボールに偏っている。低学年の児童は、鬼ごっこが主な遊びとなっている。

また、体力テストの結果は、全国平均を下回っているものが多くなっている。

取組の目標

運動習慣をつけるために

体を動かすことは好きだが、サッカーやドッジボールなどの球技が苦手な児童への対策や、体育の授業の時間内の運動量の確保が重要であると考えた。そこで、昨年度から引き続き行っているなわとび運動を、今年も継続することにした。

また、ドッジボール大会などを開催し、運動への抵抗感を減らせるようにした。

取組の内容

1 学年・学級での取り組み

週に1回程度、「みんなで遊ぶ日」を設定し、クラスでドッジボールや鬼ごっこ等のレクリエーションを行っている。自分から外遊びをしない児童や運動が苦手な児童も、クラスみんなで取り組むことで、参加しやすくなり、いつも以上に楽しく運動している。

2 環境づくり

児童会と協力して、休み時間の体育館やサッカーゴールの使用学年の割り当てを行った。休み時間に体育館が使えることで、普段教室で過ごす児童も運動への意識が高まり、休み時間の体育館は該当学年で賑わっている。また、割り当てがない日も、ボール運動以外の運動に取り組めるように、各クラスにどこでもできる大縄跳びの縄を置いている。

3 きっかけづくり

休み時間に体を動かすきっかけになるよう、クラスの担任は児童を誘い、様々な運動を一緒に行っている。一緒にドッジボールや大縄跳びを行ったり、児童ができるようになったことを披露するところを見に行ったりしている。教師と一緒に運動することで、どの児童も安心して運動している様子が窺える。

4 ドッジボール大会

2学期に体育委員会主催のドッジボール大会を行った。各学年の発達段階やクラス数に合わせ、トーナメント戦・総当たり戦で試合を行った。試合後には、表彰を行った。大会に向けて、休み時間に、声を掛け合って練習したり、作戦を考えたりする姿が各クラスで見られた。

5 体育の授業でのなわとび

昨年度から行っているなわとびを、今年度も授業の準備運動の一環として取り入れた。慣れてくると、児童は自ら回数への挑戦や様々な技の練習など、積極的に取り組んでいた。今年度の1年生は、1学期よりなわとびに取り組んだので、3学期には長い時間跳び続けられるようになった。



取組の成果と課題

1 成果

昨年度から、継続してなわとびを推進してきたので、たくさん児童がなわとびに取り組む姿が見られた。なわとびに慣れてきたことで、様々な技に挑戦しようという意欲にもつながった。体育の授業の準備運動の一環として行ったことで、運動が苦手な児童についても、少しずつ運動への抵抗感がなくなってきたのではないかと考える。

2 課題

体育の授業の準備運動の一環として、なわとびに取り組む時間を確保したが、さらに全校児童のレベルアップのためのワークシートや取り組み方の検討が必要であると感じた。今後、児童の発達段階に応じて、自らなわとびに積極的に関わるような手立てを考え、来年度以降に生かせるようにしたい。

また、来年度は児童が楽しんで参加できるスポーツ大会の充実を図りたい。

楽しく体力向上を目指そう

～委員会活動の取組実践～

学校名	二宮町立一色小学校
全校児童・生徒数	258名 (男子120名・女子138名)

児童・生徒の実態

運動機会の二極化と新体力テストの分析

本校の休み時間の校庭遊びは、サッカーやドッジボールが中心となっている。そのため、ボール運動が好きな児童は活発に遊んでいる。しかし、遊んでいる児童は固定化されており、全校児童が率先して、外遊びをしているわけではない。昨年度の体力テストの結果を分析してみると、運動能力は、立ち幅とび以外は概ね全国平均を超えているものの、休み時間や学校外での運動時間数は下回っている。



取組の目標

運動機会の確保、運動への意欲向上を図る

昨年度から運動委員会の活動として、『スポーツデー』を立ち上げた。休み時間に運動量を確保するとともに、スポーツデーに向けた練習を通して、運動をしようとする意欲を高める。今年度も継続することで、より運動をしようとする児童の増加を図っていききたい。また、体育の授業において、準備と片づけの効率化をはかり、活動時間を増やすことで、児童一人ひとりの運動量をより充実させる。

取組の内容

1 委員会の活動から

児童が体を動かすことが好きになってほしいという年間目標を立て、それに向けた計画を行った。

- ・ラジオ体操集会…運動会の練習も兼ねて、参加者を募り、実施した。事前にテレビ放送で運動委員の手本を見せ、意欲向上を図った。
- ・ドッジボール大会…クラスを2チーム（高学年は男女別で2チーム）に分けて、低・中・高学年ごとに3つのグループでトーナメント戦を行う。
- ・サッカーシュート大会…低・中・高学年ごとに、ゴールへシュートする位置を決め、サッカーゴールに向けてシュートを行う。
- ・50m記録測定会…1レース4人ずつ50mを走り、タイムを測る。
- ・長縄とび大会…クラス全員でチームをつくり、3分間8の字跳びで何回跳べたかを、学校全体で競い合う。



2 授業中の準備を効率化する年間計画

1時間当たりの授業で、用具などの準備を効率化して、児童の活動量を少しでも増やすために、体育科の年間計画を改善することとした。

(1) 系統性と指導時期を合わせる

準備の効率化をはかるために、指導内容と指導時期を合わせることにした。低・中・高ごとに系統性の確認と内容の吟味を行い、年間の指導計画を組んだ。

<例>

- ①9月 低学年：跳び箱を使った運動遊び
中・高学年：跳び箱運動
- ②2月 1年生：インバーダーゲーム
2年生：宝島ゲーム
3年生：ボール運びゲーム
4年生：タッチラグビー
5年生：タグラグビー
6年生：フラッグフットボール

(2) 準備と片づけを打ち合わせる

事前に打ち合わせをして、一日の初めに体育の授業があるクラスが準備をし、最後のクラスが片づけをすることで、少しでも児童の活動時間を増やすことができるように取り組んだ。

取組の成果と課題

1 委員会の活動から

児童に活動後、インタビューをすると「楽しかった」「もっとやりたい」と肯定的な意見が多数あがった。休み時間には、『スポーツデー』に向けて練習したり、終了後も引き続き長縄とびに親しんだりする児童が多く見られた。しかし、ある程度の期間が過ぎると校庭の様子は、以前と同じ状況になっている。継続しながら、児童にきっかけを与え続ける必要性を感じた。また、遊び方を教える必要性もあることが分かった。

2 授業中の準備を効率化する年間計画

授業中の児童の活動時間が増えたことで、指導内容を増やしたり、練習量を確保したりと、以前より効率性が増した。また、教師側も他学年と打ち合わせをする機会を設けることで、系統性を以前より意識することにつながった。しかし、運動場や体育館の使用割り当ては、年間を通して決まっているため、一部のクラスに準備や片づけの負担が偏ってしまうことがあった。その点については、より一層調整をしていきたい。

運動に親しむ習慣づくり

学校名	小田原市立足柄小学校
全校児童・生徒数	435名

児童・生徒の実態

運動経験の減少

- 体力テストの結果が県や全国平均を下回っている児童が多い。
- 運動が苦手だと思っている児童には、運動経験や運動量の少ない児童が多い。
- 休み時間、女子は校舎内で過ごすことが多い。
- 「たくさん動いた」「運動ができた」ということを実感として捉えられる機会を増やしていきたい。

(小田原市体力向上プロジェクト会議ならびに本校分析)



取組の目標

習慣化を図るための場づくり

- 委員会活動との連携を図り、体を動かす経験ができるような集いを自分たちで実施することで、運動することの楽しさや心地よさを、より味わうことができる。
- 運動場の遊具の充実を図ることで、休み時間に教室などの室内で過ごしていた児童が外へ出て体を動かしたいという意欲を高めることができる。
(運動をより好きになる、運動することに積極的になる)

取組の内容

1 委員会活動による集会の多様化

例年、運動に親しむ機会として、体育委員会による「長縄ギネス大会」を年間2回、6月と12月に行っている。また、2月には縦割り班で「ドッジボール大会」も行われている。今年度はそれ以外にも昼休みに室内にいて読書や絵を描いている児童が運動してみたいと思える取り組みを他の委員会とも協力して計画した。

(1) 集会委員会による「足柄ヨガ」

集会委員会の児童が、運動の苦手な仲間が楽しめるものはないか自分たちで話し合い、ヨガをやってみようと思った。ボランティアコーディネーターとコンタクトを取り、ヨガを指導してくれる方を探したところ、1名みつかったため、指導を依頼した。

参加者を募り、昼休みに実施したところ、予想を上回る人数が参加した。児童の声として「気持ちよかった。」「家でもやってみたい。」という声が多く、好評だったため、その後、ヨガ経験のある職員も参加するなど広がりを見せており、第3回まで継続して開催する予定である。

(2) 体育委員会による「ダンス大会」

課題曲を決め、参加希望の児童がグループを作り、曲にあわせて動きを考え発表するという形を取った。本番の数週間前から、休み時間に校内の様々なところで踊っている姿が見られ、本番は昼休みに実施した。たくさんのグループが発表をし、最後にはみんなでそれぞれの踊りを一緒に踊った。運動量も多く、体を動かす楽しさを十分に味わっているように見えた。

2 運動に親しむ場づくり

(1) 鉄棒

休み時間に校庭にある鉄棒で遊んでいる児童がほとんどいなかったので、児童に理由を尋ねたところ、鉄棒のやり方がよく分からないという答えが多かった。

そこで、鉄棒の前に掲示板を設置し、鉄棒の技やコツが書いてあるものを掲示した。また、逆上がり補助器を購入し、常時使えるように設置した。

休み時間や放課後に、児童が鉄棒に寄って行く姿が見られ、掲示板を見たり、補助器を使って逆上がりに挑戦したりする姿が増えた。

(2) タイヤ跳び

廃タイヤを14本いただいたため、児童の体力向上のため役立つ方法を検討し、PTA役員と職員で校庭に設置した。

早速休み時間に跳び越えたり、上に乗ったり、くぐったりして遊んでいる姿が見られた。



取組の成果と課題

1 成果

「足柄ヨガ」の実施では、普段運動や外遊びを積極的にしない児童もたくさん参加し、体を動かす心地よさを味わうことができた。

また、運動に親しむ場づくりとして、校庭を見直すことで、校庭に出て、運動してみようという児童が増えるとともに、友達と一緒に体を動かす機会の増大や、今までにない運動を経験することにつながった。

2 課題

今年度、計画的に遊具を設置したこと、また、児童

の意見を聞きながら昼休みの運動機会を増やしたことから、運動に積極的に関わろうとする児童は確実に増えた。しかし、今は遊具や企画の新鮮さから参加している児童も多く、運動を習慣化していくためには、運動の楽しさや心地よさを更に経験させていく必要がある。

今後も、昼休みや中休みの時間に積極的に運動に取り組めるようなしかけや、校庭の掲示物の定期的な更新等を行うとともに、小田原市体力向上プロジェクト会議等と連携し、さらに効果的な取組を探っていききたい。

楽しく遊んで体力アップ!

学校名	南足柄市立岩原小学校
全校児童・生徒数	321名 (男子153名 女子168名)

児童・生徒の実態

運動経験の二極化

本校児童は、サッカーや野球、バスケットボールなどのクラブチームに入って活躍する子や、休み時間になると外に出て遊ぶ子が多い。その反面、体育以外で体を動かす機会が少ない児童も少なくない。

また、外で遊ぶ児童は、遊びの種類が少なく、ドッジボール、鬼ごっこなど、決まった遊びをしている姿が多く見られる。



取組の目標

外遊びを通して体力向上

- イベントや休み時間を利用して、自分から進んで外遊びや運動に親しめるように意識を高める。
- 体育集会等を活用して遊びの種類を増やす。
- 新体力テスト等を活用し、自分の体力を知り、自ら体力を高めようとする態度を育て、健康・体力づくりについて向き合えるようにする。

取組の内容

1 学校全体での取り組み

〈朝の時間・昼休み等を使つての外遊びや

体力つくりの実施〉

児童の体力向上や、外遊びの機会を設けるために、年間を通した取り組みを計画し、実施した。

○朝の時間を利用したジョギングタイム

- ・毎週月曜日、朝の時間を利用して全校で外に出て5分間のジョギングタイムを行い、体力つくりをした。

○長昼休みの活用

- ・毎週木曜日を「長昼休み」とし、クラスごとの外遊びを推奨した。



○なかよし遊び

- ・クラスや学年だけでなく、1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生という兄弟学年を利用して、他学年と遊ぶ時間を計画し、普段行わないような手つなぎ鬼やおんぶリレーなどを実施した。

○大縄集会・短縄チャレンジ

- ・体育委員会を中心として、各クラス3分間の大縄8の字跳びや、短縄跳びで、3分間跳び続けるなどの企画を実施した。

○ランニングタイム

- ・12月に行われる「時間走記録会」に向けての3週間、毎朝全校で時間走を行った。

〈教科における体力つくりに向けた取り組み〉

- 時間走記録会
- 新体力テスト

2 学年（4年生）での取り組み

○学年集会や体育の時間の活用

- 「ラインサッカー大会」や「ドッジボール大会」などのボール運動を中心とした運動を実施した。クラス内で遊ぶ姿が多かったが、クラスを越えて遊ぶ姿が見られるようになった。

3 学級での取り組み

○係活動による外遊びの推奨

- イベント係を中心に毎週の長昼休みの時間を使って、クラス全員で外遊びを計画・実施した。普段の休み時間は教室で過ごすことが多い児童も、汗を流して遊ぶ姿が見られた。

取組の成果と課題

1 取り組み成果

外に出て遊んだり、体力つくりをしたりする場を計画的に設定したことで、多くの児童が外での遊びや運動に取り組むことができた。また、「学年集会」では、「またやりたい」や「今度は…」などの声も聞くことができ、運動や遊びに興味を持って取り組もうとする姿が見られるようになった。

2 今後の課題

計画的に外に出て活動する時間を設定することで、朝の時間や休み時間を利用して児童が外に出て遊んだり、体力づくりをしたりする姿が増えてきた。しかし、外遊びの定着を図るためには、今後も継続して計画的に外での遊びや体力づくりの場を設定していくことが必要である。

運動を楽しみ、 すすんで取り組む子どもをめざして

学校名	中井町立井ノ口小学校
全校児童・生徒数	302名 (男子144名 女子158名)

児童・生徒の実態

運動経験が少ない・偏りがある

- 休み時間に進んで運動をする児童とそうでない児童で二極化している。
- 進んで運動をしている児童も、一緒に遊ぶ児童や遊びの内容が固定化しており、運動経験に偏りがある。



取組の目標

運動の習慣化をめざして

- さまざまな遊びを通して、いろいろな友達と運動する楽しさを味わわせるようにする。
- 継続的に運動に取り組む機会をいかし、運動する習慣をつける。
- 数値で目標を設定したり、記録をつけたりすることで、達成感を得られるようにする。

取組の内容

1 朝の時間の取り組み

毎週月曜日と木曜日の朝の時間を活用して、全校児童が運動できる場を継続して設定している。長年継続している取り組みであり、日常の体力づくりにつなげることをねらいとしている。

「マラソンタイム」(月曜日)

- ・着替えた児童からグラウンドに出て、走り始める。
- ・放送委員会が音楽をかける。
(3分+5分の計8分間)
- ・全校にマラソンカードを配付して、走った分だけ色を塗る。
- ・カードが終わった児童には、体育委員会から表彰状を送る。
- ・担任もグラウンドに出て一緒に走ったり、声かけをしたりする。

「なわとびタイム」(木曜日)

- ・「前とび」「後ろとび」「あやとび」「交差とび」「二重とび」「前ふりとび」など、多様な技に取り組む。
- ・音楽に合わせてリズムなわとびに取り組む。
- ・新しい技に挑戦したり、前とびの記録に挑戦したりする。
- ・12月以降は、長なわに取り組む。
- ・長なわは、なかよし班(異学年)でも取り組む。

2 体育委員会の取り組み

教師主導、全員参加のマラソンタイムなどとあわせて、体育委員会による自由参加の取り組みを休み時間に行った。

「レインボー昼遊び」

体育委員会が遊びを設定し、集まった児童で遊ぶ時間を設けた。月1回程度で昼休みに行うようにした。



<体育委員会で計画・実施した遊びの例>

増えおに・ドッジボール・じゃんけんジェンカ
手つなぎおに・しっぽとり・長なわ

「雨天時に体育館で新体力テスト」

雨の日の昼休みには、体育館で実施可能な握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びを行えるようにした。雨の日でも体を動かす場の設定、新体力テストの種目慣れ、自分の体力への関心や記録の確認、課題設定などをねらいとしている。

取組の成果と課題

1 朝の時間の取り組みについて

月曜日や木曜日の朝、登校したら着替えて、グラウンドに出ることは児童にとって習慣となっている。運動経験の少ない児童にとっては、貴重な運動時間でもある。運動することを、日常的な習慣とするために、これらの手立てを継続していくことは大切だと感じている。

課題は、意欲の持続である。カードを使って取り組んでいるが、さらに関心を高める取り組みを工夫していく必要があると考えている。

2 体育委員会の取り組みについて

レインボー昼遊びは、定期的開催し、外遊びを楽しむ児童を増やしていきたい。また、通常の休み時間にもやりたいくなるような、楽しく、体力向上につながる遊びを紹介していきたい。

新体力テストの取り組みでは、現在は全国平均を掲示して、一つのめやすとしている。しかし、全校で行った新体力テストの結果は保護者にも通知しているが、うまく活用できていない。これらの個人の記録を活用するなどして、さらに体力を高めたい。

外で元気よく遊ぼう！

-体を動かす喜びを日々味わうための工夫-

学校名	大井町立大井小学校
全校児童・生徒数	632名 (男子331名 女子301名)

児童・生徒の実態

休み時間の遊びに課題

昨年の新体力テストの結果では、50m走を除くほとんどの種目で全国平均を下回った学年が多かった。児童の多くは、「体を動かすことが好き」「体育の授業が楽しい」と感じているが、学校生活では、毎日休み時間に外で遊ぶ姿は少ない。また、遊びの種類もドッジボールや鬼ごっこなどに偏っている。遊びの種類を充実させることや外遊びを習慣化することが児童の体力向上につながると考えた。



取組の目標

進んで外遊びをする児童をめざす

- 体育的な集会を通して、運動技能の向上や体を動かすことのよさを味わうことができる。
- 児童が運動に親しみを感じ、休み時間に児童自らが進んで外へ出て運動する。
- いろいろな遊びを知り、遊びを通していろいろな運動を体験して基本的な動きを身につける。
- 遊びを通して、相手の気持ちを察することやトラブルが生じても話し合っ解決できるようになる。

取組の内容

1 体育的集会

- (1) 準備運動の紹介「リズム体操」
準備運動では、心拍数を上げ、さらに筋収縮による動的な運動を取り入れたリズム体操を全校で取り組んだ。この体操を通して、メインとなる運動を円滑に行えるようにした。
- (2) 新体力テストに向けて「反復横跳び・立ち幅跳び」
昨年度の新体力テストの結果から、特に課題があると感じた2種目について全校で動きのポイントを確認した。児童が新体力テストの時に、自身の体力を十分に発揮できることをめざした。
- (3) 仲間と運動する楽しさや喜びを味わう「長なわ跳び」
昨年に引き続き継続して行っており、自身の成長を感じることや、運動を通して友だちと交流すること、運動遊びの日常化につなげることをねらいとして取り組んだ。
- (4) リズムにあわせて全身で踊る「ダンス集会」
本校では、心を開放しリズムに合わせて仲間と踊ることに楽しさや喜びを感じる児童が多い。そこで、今話題になっている曲や振付をもとにダンスを行った。全校でサビのメロディーに合わせて踊ったり、グループを作って有志で発表を行ったりした。
- (5) 体力を高める「短なわ跳び」
30秒間で何回跳べるかに挑戦するスピードチャレンジと2分間跳び続けられるか挑戦するサバイバルチャレンジを行った。

2 スポーツ委員会による昼休みレクリエーション

- (1) えいごみち
下級生が取り組みやすいように、ルールが単純な遊びを紹介した。線の波を細かくしたり、場を増やしたりすることで、線に沿って走る技能の向上や運動量の確保を意識した。
- (2) ドッジビー
運動経験の差に関係なく児童が楽しめる遊びとしてドッジビーを行った。また、恐怖心やケガのリスクを軽減し、異学年でも交流できることを大切にした。



- (3) 台風の目
相手のことを考えて走るなど、仲間と交流しながら走り方の工夫をして取り組んだ。

取組の成果と課題

1 取組の成果

今年度の新体力テストの結果では、全国平均を下回ったものが多かったものの、反復横跳びや立ち幅跳びのポイントがよくなった児童が増えた。また、1年生にとっては事前に運動のポイントを確認することの効果が大きかったように感じる。回数を重ねる毎に参加者が増えていった様子からも成果が伺える。取組の成果はもう一度、来年度の新体力テストの結果から考察する必要があるが、運動のポイントを確認することや運動のきっかけ作りについてさらに継続していきたい。

2 今後の課題

本校では、児童数に対して運動する空間が狭く、いくつかの遊びを教えたとしても、限られた種類の遊びになりがちである。また、安全を保障するための教員の指導体制が必要であると感じた。

今日では、遊ぶ空間が減少してきていることに加え、習い事をする児童が増え、放課後に仲間や時間を作れない児童が多くなっている。生涯にわたって、運動に親しみ、健康・体力の向上に取り組もうとする児童を育てるためにも、授業や休み時間等の運動のさらなる充実をめざしていきたい。

平成28年度

学校全体で取り組む体育・健康教育

学校名	松田町立寄小学校
全校児童・生徒数	31名 (男子17名 女子14名)

児童・生徒の実態

小規模校における体育学習の課題

- 小規模校で一学年の児童数が少ないため、陸上などの個人競技に関しては学習が成立するが、集団やチームの学習が成立しにくい。
- ゴール型、ネット型等のゲームが特に成立しにくい。
- 学び合いの場が少なく、集団での主体的な学びが成立しにくい。



取組の目標

年間指導計画の見直しと体育学習の充実

- 学習指導要領の目標が2学年の枠で立ててあるので、学年団で活動する年間指導計画を作成する。
- できる限り多人数で活動できるようにし、学び合いの幅を広げる。
- 教師による場の設定の工夫、学習カードの充実や職員研修を行うことで、個々のレベルに応じた運動の仕方があることを理解し、前向きに取り組むようになる。

取組の内容

1 体育・健康教育の充実

(1) 学年団・全校での体育学習

本校では基本的に学年団で活動することを前提に指導計画を立てている。そうすることで、人数を確保でき、集団やチームの学習が成立できるようにした。

また、全校で行う運動会の表現を活用し、教え合いの場を設けた。縦割り班の高学年をリーダーとして学習を進め、ダンスや組み立て体操で、高学年が低学年に体の使い方を助言したり、休み時間に教えたりすることで、学び合いの場が広がり、運動の技能を高め合うことができた。

(2) 実技研修の充実

夏季休業中に、全職員を対象に校内研修を実施した。今年度は「体づくり運動」と「ボール運動」の領域で行い、指導すべきポイントや運動の特性につながる動きを中心にいった。また、「体づくり運動」を授業の初めに取り入れ、楽しい雰囲気を取り組んだり、よりコミュニケーションを図ることができるように配慮したりした。

(3) 中学校と連携した体育学習

毎年10月に行われる連合体育大会の練習に、中学校の体育教師に練習を見ていただいている。それによって、専門的な指導や助言などをもらうことができ、次に練習する際の意欲付けになったり、新たにめあてを持って取り組んだりできるようになっている。

2 イベントを通しての体力づくり

(1) 持久力・体力を高める運動

本校では時間走記録会に向けて、11～12月にランランウィーク、長なわ集会に向けて1～2月になわとびウィークを開催している。前者は自分の持久力を高めるための取り組みであり、後者は短縄で1分間続けて跳ぶことで、持久力をつけることや、個人の技術向上を目的とした取り組みである。活動を通じて、児童同士で励まし合う姿も見られるようになり、休み時間に進んで遊ぶ姿も見られるようになった。

(2) 縦割り班を活用した取り組み

全校を3つのグループに分け、縦割り遊びを実施した。様々な学年の子どもたちが一斉に遊ぶことで、縦割り遊び以外の時間にも交流しようとする姿が見られるようになった。



取組の成果と課題

1 成果

本校は学年団による指導で学習を進めてきた。そのことによって、複数の教師で指導することができ、それぞれの児童の良さや課題について把握しやすくなった。また、児童同士も学び合いから運動に関する関心・意欲が高まってきている。

時間走の練習では、目標に向かって互いに励まし合って練習する姿も見られた。普段外遊びに積極的でない児童も、自然と運動場を走るようになり、体力づくりのきっかけとなった。

2 課題

学年団でも多くて十数名の少人数であるので、人数に合わせた場・ルール・チーム編成等を工夫し、学びの質を更に高めたい。

イベントや大会が終わるとともに運動をやめてしまう児童が多い。大会の記録を目指すことだけでなく、体を動かすことの心地よさを味わわせ、運動する楽しさや運動に親しむ姿勢につなげる指導を心掛けていきたい。

走る！投げる！踊る！

を通した小・中の連携

学校名	山北町立三保小学校
全校児童数	21名 (男子14名・女子7名)

児童・生徒の実態

外遊び・表現のパターン化

○本校では、児童数が少ないため自然と縦のつながりも強くなり、休み時間は全校で遊ぶことが多い。その中で、1～6年生と一緒に遊ぶとなると取り組みにくい遊びもある。

○全員で遊ぶことも多く、全学年が単級のため、異学年や他のクラスの遊びを見て取り入れていくといった遊びを増やすことができない。

○全校で行う運動会の表現も2年同じ内容を行っている。

取組の目標

外遊び・表現の多様化

○新たな遊びや表現を知ること、運動する楽しさを今まで以上に感じられるようにする。

○いろいろな外遊び・表現をとおして子どもたちの運動経験を増やすことで、自分自身の運動特性や興味に気づき、今後の運動との関わりの中で判断する力となるようにする。

取組の内容

1 全員で行えるための用具

全員で遊ぶことから、高学年から「ドッジボールは危ない。」という声を聞いた。そのためか、本校の児童はドッジボールをする回数が少なかった。そこで従来のドッジボールよりも柔らかく作られているライトドッジボールを購入した。また、ボールの紹介をすると共に、「中当て」などの遊び方も紹介し、クラスや年齢の近い子どもたちだけでも行えることを伝えた。



2 運動会での新たな表現運動

合同で運動会をしていた中学校が閉校し、地域と小学校の運動会になってから小学生が行う表現が運動会のプログラムに加えられた。全員で表現を行うため、異学年の表現を見る機会がないので表現における学習経験が少なくなってしまう。そこで、沖縄県出身の教員を中心に「エイサー」を1～6年生みんなで行える内容にして取り組んだ。今までの表現とは違う内容、道具、音楽に子どもたちは楽しみながら意欲的に取り組むことができた。

3 委員会活動や朝会を生かした取り組み

委員会活動で、スポーツ集会を行うことで普段あまり取り組まない遊びを行うことにした。また、教員も参加することでテレビ番組で放送されている内容の鬼ごっこを行う事ができ、普段とは雰囲気も内容も違う遊びを体験できた。朝会では、教員が小学生の頃に行っていた遊びを紹介し、実際にその場で全員でルールを確認しながら行う事で、全員が同時に新しい遊びを知ることができた。

取組の成果と課題

用具を工夫することで、それまであまり行うことのできなかった遊びに子どもたちが取り組むようになった。また、ボールの数を変えたり、他の道具と一緒に使ったりするなど新しい遊びを自分たちで考案して遊ぶ姿が見られるようになった。ドッジボールで投げることに自信を持った児童は、足柄上郡連合体育大会でソフトボール投げに出場するなど自分の長所を生かした取り組みを行っていた。また、新たな表現運動を取り入れたことで、自宅に帰っても練習する姿が見られたと保護者から聞いた。子どもたちの活動に少し変化を与えたことで、子どもたちは今まで以上

に体を動かすことを楽しんでいるように感じる。

今後の課題としては、人数の少なさのメリットを生かしつつ、デメリットを教師が把握し対処法を考えていくことで子どもたちの体力に関わってくる外遊び・体育の授業をより充実させていく必要がある。また、中学校で行っている踊りを本校の運動会の表現として隔年で取り入れることで、中学校への連携、多様な表現にふれる機会を確保していけるようにしたい。

全校児童の体力向上をめざして ～体育委員会の活動を通して～

学校名	開成町立開成小学校
全校児童・生徒数	482名 (男子 232名 女子 250名)

児童・生徒の実態

少ない、または限定された運動経験

- 前年度の全学年実施の新体力テストの結果より、男女とも、ほとんどの種目が県平均を下回っており、運動経験、運動量の少なさが見られる。
- 休み時間や放課後の過ごし方、社会体育団体への加入等で、児童の運動経験の二極化が顕著である。
- 運動をする機会が比較的多い児童でも、その内容に偏りがあり、例えばボールを蹴ることができてあまり投げられない等の様子が見られる。



取組の目標

集会活動を通して皆で運動する経験

- 運動の機会を設けることで、その楽しさを知り、自己向上の意識をもたせる一助とする。
- 集団活動で味わった楽しさや価値を生かし、自分たちの学校生活をより豊かにしようとする意欲の向上につなげる。
- 主催する高学年児童にとって、低・中学年との関わり方を学ぶ場とする。

取組の内容

体育委員会が企画し、運営した。

1 「長縄上達講座」「開成チャレンジデー」の取り組み

(1) チャレンジデーの上達講座の計画

この5月のチャレンジデーは、毎年3学期に全校を挙げて行われる長縄集会の練習としての側面や、学級の様子を知るための場としての意味合いも持っている。クラスで楽しんで長縄跳びの回数に挑戦できるよう、1～3年生を対象に、体育委員が昼休みにコツを教えたり練習をさせたりする場を設け、技能の向上を図った。

(2) チャレンジデー当日の動き

1～3年生も上達講座があり、どの学級も順調に回数を重ねていた。練習時間の確保が難しい時期であったとはいえ、自分たちの記録に満足できた様子が見られた。また、他の学年の試技を見合う時間もあり、上学年の跳んでいる様子やその回数に憧れを持つ感想が聞かれた。



2 新体力テストチャレンジ週間の取り組み

(1) チャレンジ週間の概要

毎年本校では年間カリキュラムの位置づけとして、4月に全校で新体力テストを行っている。だが、例年実施していく中で、計測終了後に、「もう一度やらせてほしい。」という思いをもつ児童が多かった。新体力テストの実施を通して、運動への意欲が高まるという実状を汲み、自己の体力向上の意欲付けに向けた手立てとしたいと考えた。具体的には、例年通り、各学年で新体力テストを実施した後に、自由参加による測定のを設定することにした。

実施上の大きな課題が日程の過密さであったが、活動内容から考えて、5月のこの時期が効果的という判断のもと、時期をずらさずに行うこととした。

「どの種目に」「誰が」「何度挑戦してもよい」という趣旨から、「新体力テストチャレンジ週間」という名称で、正規のものと区別した。体育館種目とグラウンド種目とに分け、それぞれを1週間ずつ、計2週間の期間で実施することとした。

(2) 実際の様子

委員会児童それぞれが自分の役割を理解し、例えば反復横跳びで20秒を計測する役割や、長座体前屈で1m定規をあてて測定する役割など、慣れないながらも細かな分担に沿って行動でき、それによって、参加した各学年の児童は意欲的に各種目の新記録に挑戦していた。

取組の成果と課題

1 成果

「開成チャレンジデー」に向けてでは、どの学級でも長縄跳びの回数の目標を設定し、目標達成に向けて話し合いや練習を重ね、新記録に臨む様子が見られた。体力つくりの面だけでなく、学級集団の高まりや高学年が低学年を教えることでの関わりが増えたことで、学校生活の充実につながっていると考える。

「新体力テストチャレンジ週間」では、高学年が自己ベストの更新を図ろうと、何度もくり返し挑戦する姿が見られた。低学年では、学級全体で“運動遊び”のような扱い

で参加し、皆で楽しく取り組む様子が見られた。

他にも、「短縄集会」や「しっぽとり集会」「グラウンド走ろう週間」などのイベントを体育委員会で主体的に主催し、全校で取り組むことができた。

2 課題

委員会主催で行える運動が、グラウンドの規模や参加人数の関係から、幅広い運動を行うことが難しい。少人数遊びや昔遊び、ニュースポーツ、学年別など、様々な方向から体力つくりにつながる取り組みを計画することが課題である。

小中一貫での体力づくりの推進

学校名	箱根町立箱根の森小学校
全校児童・生徒数	161名

児童・生徒の実態

運動機会の少なさが課題

- 休み時間に外で遊ぶ児童は多い。
- 学区が広く、児童の約半数がバス通学のため、歩く機会が少なくなっている。
- 学区内に遊ぶ場所が少なく、帰宅後に外で遊ぶ児童が少ない。
- 地域にスポーツクラブが少ない。



取組の目標

日常生活を通して身につく健康・体力づくりを目指す

- 日常の取り組みや活動を生かし、発展または活動を関連させた実践を行う。
- 体育の授業を中心に、なわとび運動を奨励する。

取組の内容

1 日常生活の中で体力づくり

学区内に遊ぶ場が少なく、外遊びをする機会は減っていることを受けて、遊びや運動・スポーツ活動の時間・空間・仲間の確保を行い、日常生活の中で体力づくりの時間をつくるように声かけを行う。

- (1) 毎月1回の森小タイムを使った縦割り班での遊びは運動場と体育館を割り当て、体を動かして遊ぶことができるようにしている。(通年)
- (2) 朝の読書タイムまでの時間や休み時間には運動遊びを奨励している。(通年)
- (3) 運動委員会主催による活動を行っている。

【今年度計画している活動】

- ①長縄大会・・・各学期に1回(年間3回)
- ②運動委員会主催による体力テスト(3学期)

2 新体力テスト

新体力テストを年間計画に位置づけて実施し、その結果を児童・保護者にフィードバックするとともに、教科体育や健康教育等の指導に有効に活用する。

- (1) 一昨年度より5・6年生のみ実施している。他の学年は運動委員会主催による体力テストに積極的に参加するように声かけをする。
- (2) 箱根町小中一貫体力づくり研究推進部で、三小一中の新体力テストの結果を持ち寄り、箱根町全体の傾向をもとに今後の計画を立てる参考としている。

3 箱根町小中一貫体力づくり研究推進部での取り組み

箱根町の三小一中で児童生徒の体力についての実態を持ち寄り、全国の傾向と同じく体力の低下が懸念されることを確認した。その対策として、各学校で持久力と巧緻性を高めることが期待できる「なわとび運動」を中心に取り組むことにした。三小ではすでに年間を通して長なわとびに取り組んでおり、中学校でも運動会種目として長なわとび・大なわとびを行っているの、長なわとび・大なわとびは継続して行うこととした。それに追加して、体育の授業を中心に個人で行う短なわとびに取り組むことを話し合った。本校でも、年間を通して体育の授業の中に短なわとびを取り入れている。今年度は、運動会の高学年種目として短なわとび(リズムなわとび)や様々なとび方の長なわとびの技を披露した。



取組の成果と課題

1 成果

- (1) 朝の時間や中休み・昼休みには外で遊ぶ児童が多く、遊ぶ内容も鬼ごっこや長なわとび・サッカーや野球など多岐にわたっており、体を動かす良い機会になっている。
- (2) 体育の授業でなわとび運動に継続して取り組むことにより、側身二重とびやあや二重とびなどの難しい技ができるようになった児童が増えてきている。

2 課題

「箱根町小中一貫体力づくり研究推進部」は、昨年度から立ち上げた部会であり、なわとび運動の取り組みを本格的に始めたのは本年度からなので、この取り組みが児童生徒の体力向上に効果があったのかどうかは、今後も継続的に取り組んで体力テストの結果の推移を見る必要がある。子ども達の体力向上を期待している。

全校で体力テストを実施し、 体力を伸ばす楽しさを味わわせよう。

学校名	真鶴町立 まなづる小学校
全校児童・生徒数	215名

児童・生徒の実態

休み時間は外で遊ぶ児童がいるが、 体力テストの結果に結びつかない。

- 休み時間に多くの児童が外で遊んでいる。
- 異学年交流の時間を計画的に設定し、外遊びの推奨を行っている。外に出て遊ぶことは好きと感じている子が多い。
- 平成 27 年度より、毎年体力テストを行っているが、結果は全体的に奮わない。20m シャトルランや反復横跳び、ソフトボール投げといった、持久力、敏捷性、投力に課題がある。

取組の目標

全校で体力テストを実施し、 体力を伸ばす楽しさを味わわせる。

- 体力テストを全校で行うことで、自分の体力を数値化し、客観的に自分の体力を認識させる。
- 毎年、その結果を蓄積することで、自分の体力の伸びを実感させ、運動への意欲につなげる。
- 2回目の記録測定の機会（マッチョチャレンジ）をつくることで年度内の自分の体力の伸びを自覚させる。
- 長縄大会やチャレンジデーを実施し、楽しく運動させる。

取組の内容

1 新体力テストの実施

低学年・中学年・高学年のブロックごとに体力テストを実施した。昨年度よりも種目数を増やして上体起こしや反復横跳びを行い、全国平均と比べられるようにした。ただし、児童の発達段階に合わせ、低学年の児童はシャトルランを実施していない。握力は休み時間等に各クラスで行ったり、ソフトボール投げは扇型の計測ではなく、長方形型の計測を行ったりして測定時間の短縮と練習時間の確保を図った。各ブロック3時間計画で実施し、担任、級外、管理職が協力して計測にあたった。

2 体力テストの記録の蓄積と分析による授業改善

体力テストの結果は、児童の6年間の成長が分かるよう、記録用紙に記録していくようにした。記録用紙は健康手帳に貼らせて、各学期の始めに行う身体計測の時に自分の記録を確認できるようになっている。特に、50m 走の記録は10月に行う運動会の前にもう一度計測するが、その際に児童が自分の目標を立てたり、練習を通して記録の伸びを感じたりすることに生かされた。

また、全校児童の体力テストの結果を集計し、データベース化した。平成 27 年度からの自分の記録の伸びや全国平均との差を表した個票を配付できるよう準備している。また、担任は全国平均と差を出すことで、クラスの児童の傾向を把握し、体育の授業で重点的に指導を行うことができた。右上の写真は2年生の「的あてゲーム」の様子である。新体力テストの結果から、特に投運動が苦手ということが分かった。楽しみながら、投げる能力が身につけられるよう、ドッジボールの授業を取り入れたり、タンバリンやすずを的にしたゲー

ムを行ったりと、体力テストの結果を踏まえた実践を行うことができた。



3 体育委員会主催の「マッチョチャレンジ」

1学期に実施した新体力テストの記録が、1年間でどれくらい伸びたのかということを実感できるよう、3学期に「マッチョチャレンジ」という集会を実施する。この集会はロング昼休みの時間を使って、児童が「もう一度記録を計りたい!」と思う種目を中心に計測を行う。基本的には一人1種目以上行うという制限をつけることで、全員が運動への関心を高める機会にしたいと考えている。また、全種目をやることを強要せず、自分が得意な運動を行わせることで、運動への意欲が高まることを期待している。そして、全校が一斉に行うことで、上級生の様子を見た下級生がより記録を伸ばしたいという動機付けにもなると考えている。

安全への配慮を考え、より多くの職員で集会のサポートを行う。記録の計測は委員会の児童と職員が分担して行う。

4 集会の充実化

児童会の担当が中心となり、異学年で構成された「なかよし班」で遊ぶ活動を、年間8回程度取り入れている。また、異学年のクラスが朝の時間に一緒に遊ぶ活動を取り入れたことで、新しい遊びを学んだり、違う学年の児童と関わることで異学年の友だちが増えたりすることを期待している。

取組の成果と課題

成果

- 平成 28 年度は、全校での体力テスト実施が2年目となり、各テストの受け方を児童が理解していることが多く、テスト前には練習する姿も見られ、定着してきている。
- 全校で行った良さを生かし、本校の体力の傾向を把握するとともに、今後の指導にいかしていきたい。
- 平成 28 年度は県の体力向上キャラバン隊の協力を得て、テストの意義や記録の伸ばし方について学ぶことができた。

課題

- 児童が記録・測定する種目もあり、データのばらつきや信頼性を欠く結果が出てしまった。事前の指導方法について今後は検討が必要である。
- マッチョチャレンジは、集会のねらいに対する振り返りを行い、成果と課題を明らかにして、次年度への取り組みにつなげる。

健康な心身の育成には、「食」も大切！

～食育への関心を高めよう～

学校名	湯河原町立東台福浦小学校
全校児童数	125名

児童・生徒の実態

「食」の大切さを忘れがち

「食」は、生きる上での基本であって、健康な心身の育成には重要なものである。しかし、好き嫌いがある、朝食抜きや間食過多など不規則な食生活、食事に関わる人々や食材への感謝の気持ちが希薄など「食」の大切さを忘れがちな児童が数多く見られた。

そこで、「食」について改めて意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活について考えられるようにしたい。



取組の目標

お弁当作りを通して

児童並びに家族が協力してお弁当を作ることを通して、食に対する児童及び家庭の意識を高め、望ましい食習慣の醸成を図る。

取組の内容

1 お弁当の日を設定

湯河原町では年2回の「お弁当の日」を設定し、各校で実施している。その際、本校では児童の発達段階や家庭の状況等に応じて取組みやすいように、5つのコースを設けたり、チャレンジカードに記入したり、全児童が主体的に実践できるようにした。

(1) 5つのコース

①買い物コース

献立を家の人と相談して決め、一緒に買い物する。

②弁当詰めコース

献立を家の人と相談して決め、作ってもらった料理を、弁当箱に詰める。

③一緒に料理コース

献立を家の人と相談して決め、野菜を洗ったり、切ったりするなど、できることを一緒にする。

④一品料理コース

献立を家の人と相談して決め、献立の中の一品を自分で料理する。

⑤完璧コース

献立を家の人と相談して決め、自分で作り、自分で詰める。

(2) チャレンジカード

お弁当のできあがりの想像図を描いたり、献立の材料を3色食品群に分けて記入したりして、栄養のパラメータについて考えられるようにした。

(3) その他

6年生は家庭科の時間を使い、2回目の「お弁当の日」に、全員が自分でお弁当を作った。

2 家庭への啓発

湯河原町 PTA 連絡協議会とタイアップして、「お弁当の日」に関わる講演会を開催した。



(6年生が作ったお弁当)

取組の成果と課題

1 成果

- 足りない栄養素を意識して、自ら献立を考えられるようになってきた。
- お弁当を作ることの大変さを実感し、お弁当以外にも毎食作ってくれる家族や、給食調理員さんたちへの感謝の気持ちが高まった。
- 保護者から「家族でコミュニケーションを取りながら、楽しんで活動ができた。」「これを機に食について話すことが増えた。」等の感想が多数あった。

2 課題

- 家庭の事情や仕事の都合で、保護者の理解や協力を得られない場合も考えられる。
- 食育について、お弁当の日以外でも、日常的に取上げ意識を高めていきたい。

