

運動大好き 河内西っ子

～すべての児童に運動の楽しさを～

東広島市立河内西小学校
児童生徒数 25人
TEL 082-438-0800

実践内容

実施目的

本校は全校児童25名の過小規模校である。
今年度は、全ての児童がスクールバスか自家用車の送迎での通学になり、身体活動量の低下が懸念される。また、家が点在しているため、放課後の友達との外遊びが難しい。そのため、以下の点に留意して体力づくりに取り組んだ。

- 1 短時間でも効率的に運動量を確保すること。
- 2 ねらいと方法を明確に示し、児童が主体的に取り組めるようにすること。
- 3 年齢、体力、体格差があっても一緒に楽しめる運動遊びを多数紹介すること。
- 4 場の設定やルール、用具などを工夫し全ての児童が楽しく運動に取り組めるようにすること。

実施内容

1 体カアップタイム

- ① 毎日5分間、全校の業間体育の時間を設定した。
- ② 様々な鬼遊びや、ボール投げ、一輪車、なわとび等を計画的に行う。その際、運動会や、新体力テスト、陸上記録会や持久走大会など、その時々での体育行事につながるような運動遊びに取り組ませるように留意した。
- ③ 休憩時間の外遊びにつながるような運動遊びを数多く紹介した。

2 週1回のロング昼休憩

- ① しっかり外で体を動かして思いっきり遊ぶことができるように約1時間のロング昼休憩を設定している。

3 体カアップゾーン

- ① 幅の広い廊下を利用して、握力コーナー、立ち幅跳びコーナー、ラダーコーナー、ジャンプコーナーを常設した。
- ② 各コーナーに新体力テストの県平均や、体力優秀賞の基準値を掲示し、具体的な目標を持てるようにした。

- ③ 「新体力テストの実施方法並びに体力を高める運動及び取組例」（広島県教育委員会）などの資料を活用し、各運動のポイントをまとめたり、運動のコツを図に示したりした掲示物を掲示することで、児童が主体的に運動に取り組むことができるようにした。

- ④ 朝会や体カアップタイムなどの時間を利用して、意欲的に体力づくりに取り組むことができている児童の紹介をし、体力づくりにつながる運動のポイントやコツなどを全校で共有した。

4 体育イベントの企画

縦割り班対抗校内駅伝大会や全校腕相撲大会など、楽しみながら日頃の体カアップの成果が実感できる体力づくりに関わるイベントを実施した。教職員も参加し、学校が一体となり、各種のイベントを盛り上げた。

実施上で工夫したこと

体カアップタイムの内容と指導の工夫

- 鬼遊びでは、ジャンケンなどの偶然性を取り入れたり、チーム戦にするなど、ルールを工夫することにより、走力に自信のない児童も楽しく走り、運動量も確保することができた。
- ボール投げでは、ポテックスを利用したり、買い物袋に入れたボールを投げるなどして、普段、ボールを投げ慣れていない児童が、楽しく正しいフォームを身に付けることができるようにした。
- 児童に運動遊びに取り組ませる際には、大型のタイマーを活用し、児童がいつも時間の見通しをもって、主体的に集中して取り組むことができるようにした。

主な成果

- 1 体カアップゾーンでは、特に先生が声をかけなくても、児童が体力づくりに主体的に取り組む、学年を超えて教え合ったり、競い合ったりする姿を多く見ることができた。
- 2 腕相撲大会では、全員が四股名をつけ、番付け表を作るなどして、楽しく取り組むことができた。また、この大会を通して大相撲に関心を持つ児童も増えた。

- 3 校内持久走大会や駅伝大会を通して、走ることへの関心が高まり、低学年の頃から地域の駅伝大会に出場する児童が増えた。
- 4 体育の授業や体カアップタイムを楽しむにしたり、寒い日でも積極的に外遊びをしたりする児童が増えた。



体カアップタイム ～坂道ダッシュ～

学年、走力に応じた時間差スタートで楽しく効率的に走力アップ！



体カアップタイム ～段ボールバトミントン～

手作りのラケットを使って懸命にシャトルを追います。



体カアップタイム ～一輪車～

日頃の練習の成果を運動会で披露しました。



体カアップゾーン ～握力コーナー～

各教室でのボール握り。握力コーナーには3種類の強さの握力グリッパと握力計が常時設置。



体カアップタイム ～腕相撲～

大会に備えて教員相手に練習戦です。



体カアップゾーン ～ラダーコーナー～

二つ並べることで自然に競争意識が高まるようにしています。

広島県全体の総合評価A B割合 (%) との比較

