

# 運動を楽しみ 体力を高める 平良っ子

廿日市市立平良小学校  
児童生徒数 568人  
TEL 0829-38-0251

実践内容

## 実施目的

本校では、児童の体力の状況とともに運動習慣も二極化している実態がある。体力が付いていない児童は運動を好まない傾向にあり、運動習慣も身に付いていないことが多い。そこで体育科の授業だけでなく外遊び等の機会を効果的に活用しながら、特に運動を好まない児童の体力を高めていきたいと考えた。学校生活の様々な場面で運動ができる場を設定し「どうしたら上手くできるか」を考えたり、動き方のコツをつかんで友達と伝え合ったりすることを通して「目標をもってやればできる」という運動に対する意欲や自信を高めるようにした。そのことで特に課題のある児童に、仲間とともに運動する楽しさを味わわせ、運動に向かわせるよう取り組んだ。

## 実施内容

### 1 体育科授業における準備運動

授業の主な活動に入る準備運動として、全力疾走と遊具の特性を利用した「平良小サーキット」児童に取り組みさせた。遊具によっては運動のレベルを示し、学年や能力に応じて目指すレベルがわかるようにした。1年間を通じてグラウンドでの体育科の授業の際には、どの学年も必ず取り組んだ。

### 2 外遊びの奨励

毎週水曜日は、「外遊びの日」と位置付け、各学級でレクリエーションを行った。また年間5回「ロング屋休憩」を位置づけ、30分間全児童が外遊びを行った。1年と6年、2年と4年、3年と5年のペア学年で、上の学年が企画を考えて一緒に遊び体を動かした。

### 3 委員会活動の取組

新体力テストや長縄大会等、全校で取り組む前に、学年の最高記録と自己ベストを見ながら、児童の自分の目標を立てさせた。また、課題があった握力の再テストを行う前には、体育委員会が全校に呼びかけ、ハンドグリップを使って「握力アップコーナー」を設置したり、長縄大会の前には、短縄の技や長縄の跳び方のコツを披露したりして全校児童への意欲付けを行った。

## 実施上で工夫したこと

### 1 遊びの要素を取り入れて運動する

運動を好まない児童については、遊びの中で自然に体を動かすことができるようにする必要がある。毎週の学級レクリエーションや毎月一度のロング屋休憩で、遊びながら思い切り体を動かすことで、運動する習慣が自然と身に付くようにした。体育科の授業の準備運動として行なわせている「平良小サーキット」も遊具を回って楽しみながら運動能力を向上させることができるように内容を工夫した。

### 2 目標を明確にして運動する

準備運動としての「平良小サーキット」では、その運動を継続することによって、どのような力が身に付いていくかを児童に理解させて行った。また、新体力テストの前には、広島県の学年平均値を掲示し、自分の目標を定めて体育科の授業やそれ以外の場で練習に取り組んだ。委員会活動の取組では、体育委員会の児童がまず本校の新体力テストの課題を知り、全校で「握力アップ」を進めるための企画を考えた。体力テストや長縄大会の前にはこれまでの最高記録を表示し、自己ベストが更新できるように、体育委員会の企画コーナーに参加したり、体育科の授業や休憩時間を使って練習したりできるようにした。これらのことを通して、児童が自分で目標を定めて、どのような運動をするかを考え、主体的に運動に取り組めるようにした。

### 3 仲間とともに運動する

運動を苦手とする児童は、自分一人ではなかなか運動に向かうことができにくい。そこで「平良小サーキット」や外遊び、ロング屋休憩、体育委員会のコーナー等、仲間と一緒に運動できる場を積極的に準備した。新体力テストの前には体育委員会がハンドグリップでの練習や握力測定ができるコーナーを作って全校に呼びかけをした。長縄大会の前には、全校朝会で縄跳びの跳び方のコツを披露した。体育科の授業や休憩時間を使って、友達と一緒に運動したり、クラス全員で練習したりする場面をなるべく多く設定して、仲間と一緒に運動することのよさを実感できるようにした。

## 主な成果

1 遊びの要素を取り入れる活動を通して、これまで運動習慣が身に付いていなかった児童が、仲間と共に外に出て運動する機会が増えた。毎週の学級レクリエーションをグラウンドで行うことで、運動する習慣が付いてきた。運動が苦手な児童も「平良小サーキット」や体育委員会のコーナー等を楽しみながら取り組んでいた。  
2 目標を明確にして運動することで、児童が自分の課題に気付いたり、その課題の解決のために練習したりする姿が見られるようになってきた。また、体育委員会の取組により握力アップに挑戦する児童が増え、握力を再計測し

た結果、どの学年でも握力の平均値が上がった。目指す姿が見える化することで、児童が何をどうすればよいかを理解し、主体的に運動をするようになってきた。  
3 外遊びや委員会が設置したコーナー、長縄大会等、友達と一緒に運動する機会が増えたことで、仲間とのコミュニケーションが活発になった。その中で、動き方のコツを教え合ったり、練習で励まし合ったりする姿が多く見られるようになり、運動が苦手な児童だけでなく、学級全体の運動することへの意欲が高まった。



平良小サーキット

「サーキットメニュー」で体を動かし、授業を始めます。



ロング屋休憩で外遊び

全校一斉の外遊びや異学年での遊びを計画的に実施しています。



全校長縄大会

跳んだ回数の記録を更新して児童の意欲を高めます。



記録ボード



縄跳び台で練習

縄跳びカードを使い、縄跳び名人を紹介し、認定証を渡します。



縄跳び名人の紹介

認定証



達成目標の掲示と先生の声かけ

県の学年平均値を各場所に掲示し、目標をもって取り組みます。体力テストで課題の握力をハンドグリップを使ってアップする取組です。



体育委員会の企画コーナー(握力アップ)

## 全校児童生徒における総合評価A Bの割合 (%) の推移

