

(4) 小・中学校における運動の日常化・習慣化に向けた実践例

< C小学校の実践例 >

- ① 調査等から見える学校の課題について
 - ・ 体力テストの結果より、柔軟性・走力・筋力に課題が見られた。
 - ・ 小学校運動部活動の社会体育移行による運動機会の減少が危惧される。
 - ・ スクールバス対象者の拡大により、日常的な運動量が減少した。
- ② 課題を踏まえた学校の目標について
 - ・ 児童が楽しみながら進んで体を動かす時間を確保する日課の工夫。
 - ・ 柔軟性・走力・筋力アップを図る共通プログラムの作成と継続化。
 - ・ P T A活動と連携した家庭で体を動かす時間の確保を目指す取組の実施。
- ③ 運動の日常化・習慣化に向けた取組事例等について

ア 業間・昼休みを活用した取組

○ 全校体育の充実

毎週月曜日に全校体育を実施している。体力面の課題改善につながる動きを取り入れた「C小学校パワーアッププログラム」を創作した。

このプログラムは、ランニング、腿上げ、柔軟運動などを音楽に合わせてながら約7分間行うようにしている。



パワーアッププログラムの柔軟運動の部分

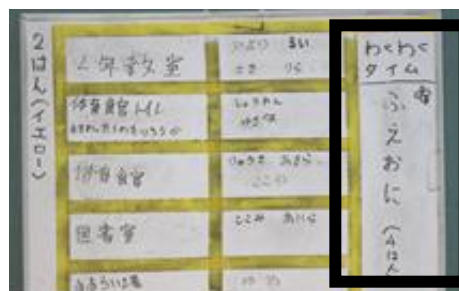
○ 外遊びの奨励・縦割り班遊びの設定

毎週、水曜日に学級ごとに外遊びをする時間を設定した。学級ごとに子どもたちが話し合っ、遊びを決めている。

また、1年生から6年生までの縦割り班で、子どもたちが楽しんで体を動かして遊ぶことができる時間も設定した。おにっこやドッジボールなど、全員が楽しんで参加できるように遊びを工夫している。



学級ごとの外遊びの様子



縦割り班の連絡ボード

○ 一輪車遊びの充実

一輪車の演技を運動会で披露するためにも、児童一人一人に一輪車を配当し、練習できるようにした。「一輪車検定」の表を作成し、意欲の向上を図った。運動会では演技をしない学年の児童も、休み時間に練習を行う姿があった。「一輪車鬼ごっこをしました。」や「早く、次

の級に進みたいです。」という児童の声も出るなど、多くの児童が積極的に一輪車を活用する姿が見られた。



一輪車検定の表

定められた技が
できたら、自分
の名前を次の級
へと進める。



一輪車検定に取り組む様子

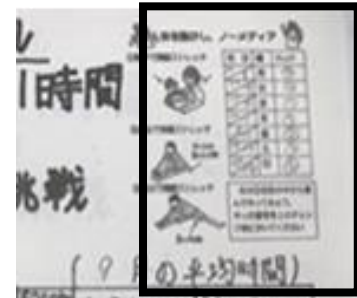
○ 委員会活動を中心とした環境の整備

体育委員会を中心に、体力向上に関わる環境整備として、日常的な運動場の整地及びライン引きを行った。また、課題の一つである握力の向上のため、ハンドグリップを児童が自由に使用できるように設置するとともに、ポスター作成による体力向上への取組の呼びかけを行った。

イ 家庭との連携を深めた取組

○ 親子で取り組める運動の提案

P T Aの実践事項の1つに「ノーメディアへの取組」がある。学校も連携して、メディアチェックシートを活用した振り返りを毎月第1週に実施している。その中に、親子でできるストレッチや簡単な運動を紹介し、親子で取り組むことができるようにした。



メディアチェックシート

○ 地域・家庭へ体力向上の取組の紹介

C小学校の運動会は、地区と合同の運動会になっている。運動会のプログラムの中に、「C小パワーアッププログラム」を設定し、学校の体力向上の取組を紹介できるようにした。

		●学校採点種目		○学校採点外種目				
順	区	出場者	種 組	種 目	担 当	S	G	予定時刻
1	○	全 員	体	準備体操 (ラジオ体操第1)	稲富 (宮嶋)			9:10
2	○	全児童	体 1	C小パワーアッププログラム	権方 (井手)			
3	○	全児童	応 2	応援合戦 (エール交換)	森下・権方 (森)			
4	●	3・4年	走 5	めざせ! TOKYO! 3・4年生	岩下(井手・徳永)	5	1	9:30
5	●	5・6年	走 3	全力疾走! 5・6年生	永田 (森)	6	1	

運動会プログラム



運動会での様子

④ 取組の成果と課題について (○：成果、▲：課題)

- 業間及び昼休みの時間を活用したことにより、児童が日常的に外に出て体を動かす機会が確保できた。
- 保護者と連携したメディアチェックシートを活用したことにより、紹介したストレッチに取り組む家庭が多くあった。
- ▲ 児童を主体とした取組が少ないため、児童会活動等を活用し、児童自ら企画・運営する取組を増やしていく必要がある。