

児童の基礎的な体力の向上を目指して ～「豊岡市版小学校体育準備運動」作成の取組～

豊岡市立中筋小学校
教諭 澤野 雅紀

1 取組の内容・方法

(1) 子どもを取り巻く状況

子どもの体力は昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いている。また、運動する子どもとしない子どもの二極化傾向にあると言われている。体力の低下は子どもが豊かな人間性や「生きる力」を身に付ける上でも悪影響を及ぼすことが指摘されており、無視できない問題である。

子どもの体力低下の原因としては、次のようなことが指摘されている。まず、子どもを取り巻く環境について、生活が便利になり、日常的に体を動かすことが減少していることである。また、スポーツや外遊びに必要な時間、空間、仲間も減少している。さらに、発達段階に応じた指導ができる指導者が少なくなっており、学校については、教員の経験不足や専門の教員が少ないなどにより、楽しく運動できるような指導の工夫が十分ではないと考えられている。加えて、スポーツ少年団や部活動などで運動をよくする子どもと、ほとんどしない子どもとの二極化傾向も問題視されている。

(2) 作成にあたっての経緯

豊岡市では、平成19年度から「幼児期における運動遊び事業」を行っている。これは、こども育成課所属の専門の指導員が市内の各園に出向き、遊びのように楽しく体を動かす指導を行うものである。そして、指導員に教えてもらったプログラムを各園が継続的に実施している。この事業の成果として、小学1年生の体力テストの結果を経年比較すると、7割以上の種目で向上がみられることが挙げられる。しかしながら、小学校で学年が上がるにつれ、体力の低下、体力の二極化がみられる。また、体育の授業においては、低学年から高学年まで系統的・継続的に実践されるべき取組が学校や指導者によって、断片的になっている現状がある。

そこで、幼児期に行われた運動遊びの要素を取り入れた運動を小学校に円滑につなげ、児童の体力向上により効果的に生かすために、「豊岡市小学校体力向上検討委員会」を設置し、体育科の授業の充実に資する共通実践内容を検討・作成することとなった。

(3) 「豊岡市小学校体力向上検討委員会」の設置と内容の検討

校長2名、こども教育課1名、こども育成課1名、市内各校教員5名（担当学年、年齢、性別を考慮）の合計9名で構成された。筆者はその一員である。

はじめの話し合いで、市内で共通した準備運動のプログラムを作成するという方向性が定まった。当初はそれぞれの運動領域や運動種目によって特性があり、それぞれに適した準備運動プログラムを数種類作成する意見も出たが、多種に及ぶと指導内容と指導

法に係る伝達が困難とあり、全小学校に浸透しにくいという懸念から、基本の動きに限定した内容に絞ることにした。

その結果、各校が共通して取り組むことができる体づくりの運動プログラム「豊岡市版小学校体育準備運動」を作成することとなった。「体づくり運動」領域の内容を校時表に位置付けて、継続的に行うことにより、学習指導要領のねらいに迫る意図も含まれている。

(4)「豊岡市版小学校体育準備運動」の内容と各運動のねらい





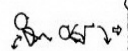


幼児期の「運動遊び」で培ったことを生かしつつ、学習指導要領の「体づくり運動」の内容を意識した運動を考えた。また、円滑な体の動きができるようにするための、体幹の筋力を鍛える内容を多く盛り込んだCDを作成し、ナレーション付きの軽快なBGMに合わせて楽しく運動できるようにしている。

運動は以下の4つのセクションに分かれている。

①ストレッチ・バランス系の準備運動

これから始まる準備運動に向けて、「気持ち」と「体」の準備が整えることが大きなねらいである。できるだけリラックスして、静かにゆっくりと行うようになっている。






(1) 長座前屈 	(2) 開脚座前屈・側屈 	(3) ロケット 
(4) ヒコーキ 	(5) ささ舟 	(6) ゆりかご 
(7) 肩回旋 	(8) 手足首、首の捻転 	(9) アキレス腱の伸展 

②走運動（下半身から全身運動へ）

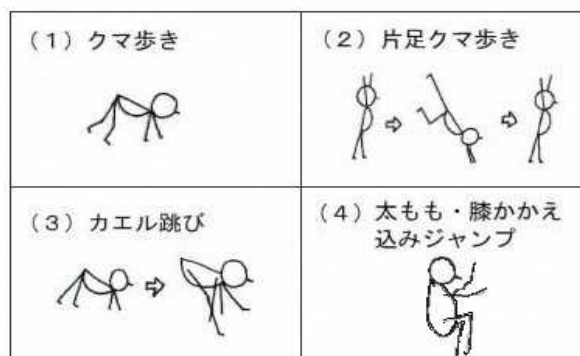
すべての運動の基礎となる下半身の運動から始まり、全身運動へとつながる。大きな筋肉を動かすため、運動強度も大きく、血液の循環も良くなる。また、巧緻性を高める運動も盛り込まれている。



(1) 腿上げ 	(2) ケンパステップ 	(3) 各種ステップ ※学年に応じて サイドステップ クロスステップ バッククロスステップ 左へ8呼間、右へ8呼間、ステップで移動
(4) 全身スクワット 	(5) 1/4⇒1/2 ⇒1回転ジャンプ 	(6) 手・足 タッチステップ 

③基本運動（全身運動）

腕を使って体を支持する運動を多く入れている。また、深層筋である腸腰筋を刺激する運動も入れている。後半の2種目は短い時間で大きな力を出す運動を配置しているので、終了後はかなり息が上がり、持久力の向上もねらっている。



④応用運動（協調性のある全身運動）

最後に、2人組の運動を入れている。いろいろなパートナーと運動することで、相手と競い合う気持ちや、相手を思いやる気持ちを引き出すことをねらっている。リズム感を養ったり、腕の力を高めたりする運動を配置している。



(5) 各校へ浸透させ、継続的に取り組むための工夫

体育の授業を指導する全職員に対して浸透させることがとても重要である。そのため、以下のような工夫をした。

- ① 各校の体育担当者を集め、趣旨の説明と実技講習会の開催を実施した。
- ② 各運動のポイントの解説資料および、レクチャー動画を作成し、市内全校へ配布した。併せて、運動遊び事業の指導員が見本をしている動画を作成し、市内全校へ配布した。それにより児童がそれを見ながら運動したり、指導する教師が練習したりできるようにした。
- ③ 園児（未就学児）への実技指導として、運動遊び事業の巡回訪問をしているこども育成課の指導員が、各園（幼稚園・認定こども園）の園児にもこの運動を指導している。就学しても、音楽が流れるとすぐに運動ができるようにした。

2 取組の成果

「豊岡市版小学校体育準備運動」は平成27年度より取り組んでいる。そこで、協力を得られた数校の新体力テストの平成27年度の結果と平成28年度の結果を以下の方法で比較した。

各学年男女別の平均を一つのデータとし、それを経年比較した（例：平成27年度A小学校3年生男子と平成28年度A小学校4年生男子を比較）。その際、成長による伸びがあり、単純に記録の伸びを比較することは適切ではないため、新体力テストの種目別得点をもとにした総合評価基準（A～E）で比較した。2年間、8種目すべてのテストを行い、経年比較ができた個体（学年）は63個である。

その結果、16の個体で評価（A～E）が上がった。一つ一つの個体が小さく、その時々個人の調子等で評価が上下していると見られる個体もあることや、取組を開始して日が浅いため、一概には言えないが、成果は表れていると感じる。

3 課題及び今後の取組の方向

市内各校に浸透させ、継続的に行うことにより、「子どもが意欲的に取り組んでいる」「音楽に合わせて楽しそうに運動している」等、前向きな意見をよく聞く。しかし、まだ数値上に大きな成果として表れていない。正しいやり方で継続して運動を行わないと、基礎体力の向上にはつながらない。全身運動のパートは全力で行うと心拍数はかなり上がるが、運動の苦手な子は楽しそうとする傾向が強いので、正しい動きや方法を児童に指導することが大切である。そのためには、取組の成果を引き続き検証し、各校へフィードバックし、関心をもってもらうこと、その上で、指導者が準備運動を正しく行うことの大切さに気付いて取り組む必要がある。

また、全市的な取組であるため、全教職員による共通理解と共通実践につながる伝達と徹底が難しい。そのため、検証から見えてきた実態に合わせた細かい修正を頻繁にすることができない状況にある。したがって、今後は趣旨や運動のポイントを伝達し、定期的に内容を改善し、改善点を各校に的確に伝えていくことができる体育に係る研究を推進する組織を作ることも重要である。

4 参考

豊岡市版小学校体育準備運動：

<http://www.city.toyooka.lg.jp/undou/hoyosho/1001847.html>