

児童の体力向上と運動習慣の確立を目指した取組

洲本市立由良小学校
教諭 難波 秀幸

1 取組の内容・方法

(1) 学校の実態及び児童生徒の体力の現状

昨今、社会体育に加入して日常的に運動をしている児童とあまり運動をしない児童の二極化で、体力や運動量、運動経験値に差がある。現任校では、平成26年度の体力テストの結果を見ると、県平均を下回る種目が多く、学校全体では運動能力は低かった。当時、男子は特に柔軟性と走能力が低く、女子は筋力、筋持久力が低かった。全学年共通して投能力も低い状況にあった。

(2) 取組のねらい

私が現任校に赴任した平成26年、9月に新校舎が完成し、随時運動場や遊具が整備され、快適な教育環境となった。これを機に全校児童が学校教育活動の中で、楽しく運動をしながら体力の向上が図れないかと考え、職員に提案した。体力テストの結果を分析し、特に低下していた児童の筋力、筋持久力、柔軟性を重点的に向上させるため、たてわり班を単位とした全校運動「チャレンジタイム」と、体育授業で全学年統一した準備運動を提案し、共通認識のもとに教職員と協力して実施した。翌年には洲本市の体育事業である「走育プロジェクト」の指定を現任校が3年間受けることになり、トップアスリートを招いて授業を行うことになった。児童に新たな運動への刺激ときっかけを与えられると考えた。またプロジェクトを通して、将来に向けての夢と希望を育み、豊かな人間性の向上も図れるとともに、集団生活に必要なルールやマナー、礼儀もしっかり習得させ、人とかかわりを大切にする態度を養うと同時に、基本的な生活習慣（特に早寝・早起き、朝ご飯、歯みがき）の向上にもつなげたいと考えた。

【重点目標】①体力、運動能力の向上を目指す。

②運動が好きな児童を拡充する。

③新体力テストの全項目を全学年で県平均以上にする。

④我慢強さやねばり強さを身につける。

(3) 取組内容

①「チャレンジタイム」（平成26年より実施）

毎学期3週間程度の期間、15分の休み時間に体育委員会が中心となって企画、運営する全校たてわり班を単位とした全校運動を実施した。児童の運動習慣の向上と、体力を高めることをねらいとした運動プログラムで、1学期は「春のチャレンジタイム（通称：春チャレ）」と言い、多様な運動を身につけるサーキット運動をする。2学期は「秋のチャレンジタイム（通称：秋チャレ）」で5分間のマラソン運動、3学期は「冬のチャレンジタイム（通称：冬チャレ）」で縄跳び運動を実施した。

「春チャレ」のサーキット運動では、8つの全校たてわり班が1日1種目、日替わりローテーションで10個



の運動プログラムに挑戦する。運動場に設置してある「うんてい」、「鉄棒」、「登り棒」で筋力をつけ、「サッカー」、「ボール投げ」、「大なわとび」で用具を操作する運動を行い、「立ち幅跳び」や「ラダー」で跳力や敏捷性の向上を図った。翌年は「ダンス」も導入した。新設した運動場の遊具を有効活用し、様々な動きを異学年で交流しながら楽しく運動している。

「秋チャレ」のマラソンは、5分間走をしている。運動場が狭いため、実施時間をずらして低・高学年を3学年ずつ分けているが、音楽に合わせて最後まで真剣に走り続けている。走っていない残りの3学年は、走っている学年の応援をし、ともに励まし合う風土が培われた。

「冬チャレ」の縄跳び運動は、たてわり班で円形になって音楽に合わせて様々な短縄跳びをしている。後半は、班で大縄跳びをし、全員跳びや8の字跳びを実施している。8の字跳びでは、高学年が1年生にコツを上手に教えることにより、1年生全員ができるようになった。どのチャレンジ運動でも、体育委員会が作成するチャレンジカードを全校生に配布し、設定された項目をクリアするとシールがもらえるようになっている。

②「体育授業でのストレッチ運動」(平成26年より実施)

全校児童の柔軟性を向上させるために、全校共通の準備運動プログラムを考案し、職員会議で提案し、全学年の体育授業の導入で実施している。



③「走育プロジェクト」(平成27年～29年)

専門トレーナーや元陸上競技のオリンピック選手のトップアスリートから走ることを中心に、専門的なトレーニングを受けた。平成27年から3年間の事業であり、3、4年生が対象であったが、他の学年も授業の様子を見学したり、他の教員も休み時間などに見学したりしていた。教わった走育プログラムを全学年で共有し、体育の授業の導入に取り入れてもらった。どの教員も同じねらいで指導ができるように実技講習を行ったり、アスリートによる授業の様子を撮影した動画を校内共有フォルダにアップし、教職員への研修にも力を尽した。



④ 地域、家庭等での取り組み

平成27・28年度の2年間、歯と口の健康教育の研究指定を受けたことを機に、「よく動き、よく食べ、よく寝る」運動・生活習慣の確立と歯みがきの実施を行なった。特に体力向上においては、「よくかんで食べる」ことを意識させ、かむ力を増やすことで筋力の向上が図れると考えた。



家庭には、学校からの健康だよりを通して、家庭での歯みがき習慣の確立を呼びかけ、長期休業中には歯みがきカレンダーに取り組み、児童のふり返りとともに保護者からもコメントを書いてもらった。

給食は全校生揃ってランチルームで食べており、噛んだ回数をカウントする「かみか

みセンサー」を活用して、1口30回よくかんで食べることを意識させた。食後には全校生で時間をそろえて歯みがきタイムを導入して、健康な体づくりに努めさせた。

2 取組の成果

(1) 体力テストからみた成果

平成26年度から28年度に実施した体力テストの結果を分析した。全学年ともに3年連続で上昇した。県平均・全国平均を超える項目も増えた。総合判定の割合は、A+B群の割合が3年連続で上がり、平成28年度は62.5%になった。(平成26年度は35.5%)一方、D+E群の割合は3年連続で下がり、平成28年度は13.5%まで減った。(平成26年度は30.2%)また、平成28年度の合計得点の平均値では、女子は全学年で、男子は5つの学年で全国平均を超える結果となり、平成29年度兵庫県体力アップスクール優秀校に選出された。

チャレンジタイムや全校ストレッチ運動の取組を続け、課題であった長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びは全学年が県平均を超える結果となった。平成29年度には、握力、長座体前屈、反復横跳び、25mシャトルランも全学年で県平均を超え、ほとんどの学年が全国平均を上回る結果となった。児童の筋力や跳力、全身持久力、柔軟性、敏捷性が大きく伸び、上体起こしや50m走、ボール投げも向上した。これらは年間を通じて、取り組んできた様々な運動習慣や生活習慣の向上の成果である。

○体力テスト総合評価の割合 (%)

	総合評価					A+B	D+E
	A	B	C	D	E		
平成26年度	7.3	28.1	34.4	18.8	11.4	35.4	30.2
平成27年度	17.4	32.6	32.6	8.7	8.7	50	17.4
平成28年度	29.2	33.3	24.0	8.3	5.2	62.5	13.7

○平成28年度合計得点平均値 (※網掛けは全国平均を上回る)

男子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均値	31.66	47.0	46.71	50.75	57.11	61.66
女子	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均値	34.42	40.16	45.36	54.37	62.0	68.77

(2) 運動習慣や運動時間からみた成果

全学年の体育の準備運動や全校運動の「チャレンジタイム」をしてきた結果、実施前と比べ、どの学年も外でよく運動したり遊んだりする児童が増えた。たてわり班で様々な運動を上級生が下級生の見本となって教え、下級生は上級生にあこがれを持ち、意欲的にチャレンジしてきた。この取組により、運動好きな児童が大幅に増えた。

「走育プロジェクト」で行った白樺のポーズにより、正しい姿勢を意識して走るようになり、走るフォームが見違えるほど良くなった。姿勢については、運動以外の場面でも、授業中の姿勢や話を聞く姿勢、直立の姿勢なども良くなり、児童は姿勢の大切さを

実感して生活するようになった。また、何事も最後までがんばることができるようになり、ねばり強さや集団生活におけるマナーや礼儀も身につけた。

運動が苦手な児童が、体を動かす楽しさを感じて好きになり、がんばったらたくさん褒めてもらえ、「運動する楽しさ」、「分かる喜び」、「できる喜び」をたくさん味わっている。各学年において、クラス全員で遊ぶ「みんなで遊ぼう」という運動遊びにも広がっていった。児童が自ら運動遊びを企画し、週2～3回実施している。放課後も運動場で遊具やボール遊び、鬼ごっこなどをしてたくさん遊ぶようになり、これまで運動をしなかった児童も自ら外で体を動かすようになった。

また、本校がある洲本市由良地区は一小学校、一中学校の校区であり、中学校で陸上練習に参加させてもらっている。中学校教員から専門的な指導を受け、児童の技能向上と小中連携の一取組として実施している。その際、陸上部の中学生の走りや動きを間近で見ることによって刺激と憧れを受けている。陸上大会前の陸上練習には、自由参加であるにもかかわらず、毎年3年生以上の50人を超える児童が参加し、仲間とともに走る楽しさを感じながら運動に親しむようになった。これは対象学年の8割の児童が参加していることから、児童が運動をより好きになり、体力の向上、運動能力の向上につながっていると考える。

(3) 生活習慣からみた成果

歯と口の健康教育の取組で、かむ力を向上させた結果、当時担任していた5年生では、握力の数値を6月と2月で比較すると、全員が握力の数値が伸び、男子は平均1.5kg、女子は平均2.7kg増加した。数値の伸びの最高は男子で7kg、女子で6kgもあった。しっかり噛むことで、瞬時に力を入れる時にも歯をくいしばって力を入れることができ、握力を強化することができた。また、運動をよくするようになったことで空腹状態になり、給食の残食が皆無になった。食後や寝る前の歯みがきの習慣化や1日3食の食事の時間や摂り方についても保護者とともに取り組み、児童の生活改善につながるよい機会となった。児童の体力アップは運動習慣を身につけるだけでなく、体の健康や歯みがきを含めた日常の生活習慣がとて大きくかかわっている。

3 課題及び今後の取組の方向

- (1) 今後も学校の実態及び児童の体力の現状を把握し、教職員で課題を明確にして共通理解を図りながら、児童の体力向上と運動習慣の向上に教育活動全体で取り組んでいく。また、児童の生活実態に即し、食事や運動、睡眠の生活習慣の改善を保護者とともに推進していく。
- (2) 走育プロジェクトは3年間の指定であったが、児童及び教職員にとって大変貴重な機会であった。今後も何らかの形でプロのアスリートの方と出会う機会を設け、本物の動きを見たり、体験したりする機会を与えたい。
- (3) 体育は教科書がない教科である。全領域でどの学年でも系統的に指導し、児童が楽しく運動しながら動きを習得できるように、授業研究や教材作成等に努めていく。
- (4) これからも楽しく運動に取り組む児童を増やすために、「運動するって楽しい」「もっと体を動かしたい」と思えるような運動プログラムを考え、実践していく。