

学校体育指導力向上の取組

四国中央市立豊岡小学校

本校は、令和元年度から3年間、「学校体育指導力向上事業」による体育専科教員の配置校となり、学校体育の充実に取り組んでいる。

1 体育科の授業改善

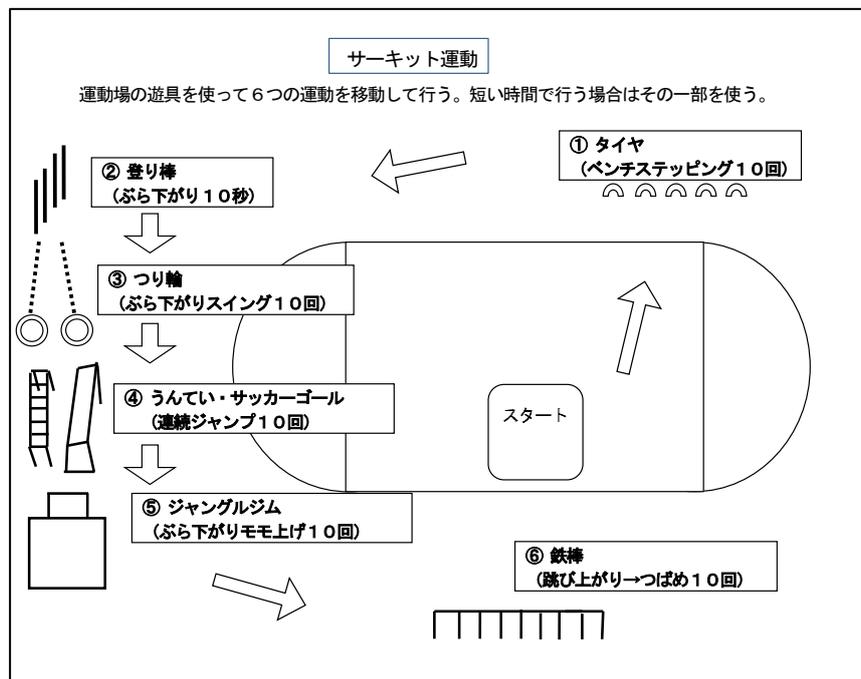
(1) TTによる効果的な体育科の授業

体育専科教員がその専門性を生かし、学級担任とのTTによる効果的な授業を展開して授業改善を図った。学級担任が主にT1となって指導を行い、体育専科教員は、T2として専門的な視点からの技術指導や模範演技などを行った。指導者二人は、学習活動に応じて役割分担を工夫し、効果的な指導ができるようにした。

体育専科教員は、年間計画の作成をはじめ、学級担任と連携しながら単元の指導計画を立案した。また、学習カードの作成や用具の準備などをし、授業の充実を図った。

(2) 準備運動での体力づくり

準備運動の中に、その単元の運動内容に応じた基本的な動きの習得や体力向上につながる運動を取り入れた。「体づくり運動」の単元では、筋力の強化を図る運動を組み合わせたサーキット運動を取り入れた。児童は、グループで遊具を使いながらコースを回り、楽しんで運動に取り組むことができた。(図1)



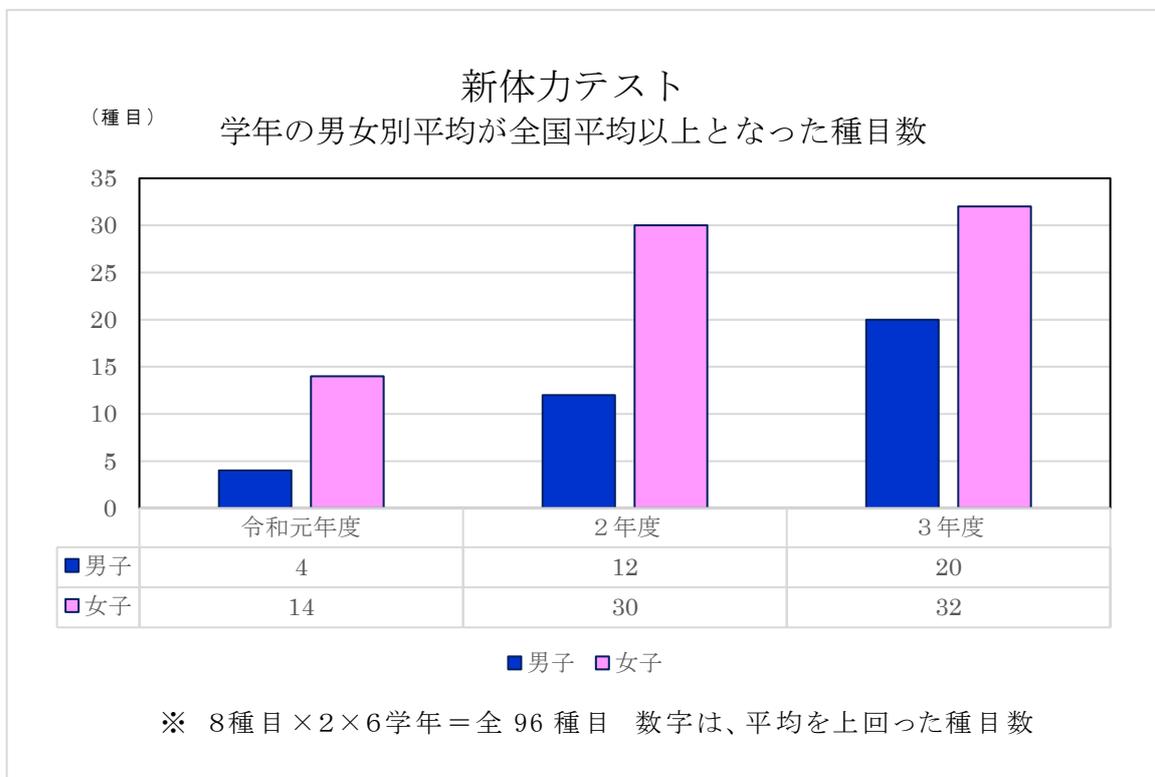
〔図1 サーキット運動の内容〕

(3) 「体づくり運動」の授業研究

「体づくり運動」の4年「多様な動きを高める運動」、5年「体の動きを高める運動」の研究授業を実施した。新学習指導要領の趣旨を生かし、児童が意欲を持って主体的に体力づくりに取り組もうとする態度を育てることを目指した授業づくりについて、研究を深めた。

2 体力向上を目指した教科外体育の取組

令和元年度の本校児童の体力を新体力テストで分析すると、全学年で全国平均を下回っている種目が多かった。全学年の男女別の種目数を合計すると 96 種目となるが、全国平均を上回った種目数は、男子が 4 種目、女子が 14 種目で計 18 種目しかなかった。種目別に見ると、種目による顕著な偏りはないものの、平均を大きく下回る種目が多かった。このことから、全面的な体力の向上を図る必要があるという課題が明らかになった。



〔図2 新体力テストの結果 令和元年度～令和3年度〕

本校は、昭和 62 年度に全国健康優良学校で全国優秀校となるなど、健康教育に重点を置いて取り組んできた伝統があり、朝のマラソンは現在でも継続されている。しかし、体力が低下している児童の現状を改善するには、新たな指導を加える必要があると考えた。

そして、3 年目を迎えた本年度は、図 2 のように平均を上回る種目数を大きく増やし、全種目数の半数を超えることができた。この結果は、体育科の授業の充実や教科外体育の成果が表れたと考えられる。主な取組を次のようにまとめた。

(1) チャレンジマラソン

写真 1 はチャレンジマラソンの様子である。チャレンジマラソンは、毎日トラック 5 周以上を目標にして走る活動で、主に毎朝、始業前に取り組んでいる。1 学期間に合計 180 周を達成することが全校児童のめあてとなっており、1 年間を通して実施する本校の最も代表的な体力づくり活動である。マラソンカードへの記録や達成者の掲示、校内放送での称揚など、意欲化を図るための手立てを行っている。

マラソンの指導の工夫として、走るフォームについて、「膝を上げて走る」(写真 2) ということを指導した。児童の走り方を観察すると、つま先からブレーキがかかるような接地の仕方ゆっくり走る児童が多かった。そこで、「まず膝を上げてそこから足

を上から下に下ろして『ポン』と地面に重心が乗るように接地する。」(写真3)動きを、体育の授業などで学年に応じて分かりやすく説明した。毎朝、体育専科教員が児童に励ましの声を掛けながら、フォームのよい児童(写真4)を賞賛してよい走り方を意識させている。最近、膝が上がっている児童が多くなり、日々の積み重ねの成果が見られる。マラソンをどのような気持ちで何を意識して走るか、ということを指導のポイントとして重視している。



〔写真1 朝マラソンの様子〕

(2) 朝の体力づくりの運動

児童は、朝マラソン(持久走)を走った後、体力づくりの運動をア～エの4つの中から自分で1つ選んで行っている。これらの運動は、持久走では養成しにくい瞬発力や筋力の強化を図るねらいで設定した。

ア 鉄棒〔写真5〕

- ・ 「跳び上がりーツバメで静止2秒ー跳び下り」を連続5回
- ・ 「逆上がり」連続5回、または練習5回
- ・ 「だんごむし」10秒

イ ジャンプ(バウンディング) 写真6のように鉄棒の端から端までをジャンプして進む。

- ・ 大股でジャンプして進む。(できるだけ膝を上げて踏み下ろす。)
- ・ ケンケンで進む。

ウ かけっこ練習

- ・ 走るフォームの練習

膝を上げてジャンプして、重心をできるだけ着地点に乗せるようなジャンプで4歩進み、5歩目から膝を上げる同じような動き〔写真2、写真3〕で残りを走る。(約30m)腕もまっすぐ前後にしっかり振る。走り始める場所にミニハードルを置き、越えながら走るコースも設定している。〔写真7〕

- ・ スタートダッシュ

「用意、ドン」の合図でダッシュする。(約15m)

エ ミニハードル連続ジャンプ〔写真5〕

両足ジャンプでミニハードル(5台)を連続で越える。腕を使って体を上方へ浮かせるように動かしながらジャンプさせる。



〔写真2 かけっこ練習での膝の上がった走り〕



〔写真3 着地で重心が乗る走り〕



腕を前後にしっかり振る。

膝を高く上げ、足を上から下へ下ろす。

〔写真4 フォームのポイント〕



〔写真5 ツバメの連続〕



〔写真6 ジャンプで進む〕



〔写真7 ミニハードルをまたいで走る〕



〔写真8 ミニハードルの連続ジャンプ〕

これまでの新体力テストで、特に平均記録が低かった立ち幅跳びや 50m 走の記録が大きく伸びた。かけっこ練習をよく選んで行っている低学年は、特に記録がよかった。愛媛県の小学校で取り組んでいる「えひめ子ども IT スタジアム」のチームリレーでは、10月の月間順位で1年生がランキング1位、2年生が4位、3年生が2位というすばらしい結果であった。これらは、日々の運動の成果が表れたのではないかと考える。

(3) 新体力テストの種目へ対応する運動

- 全力走に興味を持たせる工夫・・・ビニールひもを腰につけて走る。〔写真9〕
- 短距離走のフォームづくり・・・かけっこ練習で行う脚の動きを指導する。
- ソフトボール投げのフォームづくり・・・ひもを付けたボールを使う。〔写真10〕
- 立ち幅跳びの基本的動作の習得・・・腕と脚を協応させてジャンプさせる。
- 20m シャトルランの走り方の工夫・・・ドレミのリズムでペースをつかむ。
- 長座体前屈に向けての練習・・・家庭でできるストレッチングを紹介する。
- 上体起こしのための筋力アップ・・・家庭でできる運動を紹介する。



〔写真9 ひもをつけて地面に着かないように全力で楽しく走る。〕



〔写真10 玉入れの玉にひもを付けたボール。飛んでいく軌道がよく分かる。〕