

子どもの体力向上について R5年度～取組から

(1) 体育の学習と日常的な運動・スポーツとの連動

①体育の導入での準備運動

- ・5種目歩跳走 ・3種目サーキット
- ・〇〇体操 ・シャトルラン(月1回、学期1回)

②朝の運動

- ・〇〇っ子たいそう ・〇〇パワーアップタイム

③委員会活動

- ・なわとび集会(8の字、持久跳び) ・外遊びデー
- ・たて割り朝トレ ・〇〇っ子オリンピック ・健康クイズ

④全校行事、教員企画の取組

- ・リレーカーニバル ・鉄棒ビンゴ
- ・ロードレース(マラソン)大会 ・マラソン月間
- ・いろいろ遊びチャレンジカード ・なわとびカード
- ・業間マラソン(週1回) ・水泳記録会
- ・体づくりウィーク

⑤用具環境の整備

例(1)ー① 授業の導入での準備運動

セット化された運動の用意



大東小学校 「リズム運動」



旧八川小学校 「まねっこ運動&ストレッチ」



神戸川小学校 「ねこちゃん体操」



渡津小学校 「ペアストレッチ」

導入で5種目歩跳走を行っている学校も多数！

例(1)－②朝の運動③委員会活動



★朝活動(遊び)や全校運動タイム

- …体と脳の目覚め、友達との関係づくり(コミュニケーション)→学力向上
- …学年、学校で統一した取組の継続 →体育的活動のスタンダード化

例(1)－⑤ 用具環境の整備

使いやすい設置場所



動線の改善



運動環境の工夫



アナログ & デジタル

運動環境の工夫



職員室前 ホール
廊下等への しかけ
「すごいね！」の声かけで
やる気アップ！



いつ、どこに、どんな教具を、どの向きで設置するか・・・
全校で取り組めば、一定期間はそのまま活用できる



子どもの体力向上について R5年度～取組から

(2) 学校、家庭、地域の連携

- ①体力テスト結果を学校だより等で保護者に伝える
- ②長期休暇中の「運動チャレンジカード」・・・生活リズムづくり
- ③養護教諭との連携・・・食育だより、健康だより等
- ④学校保健委員会・・・すいみん、メディア等
- ⑤外部講師の活用・・・ピラティス教室
理学療法士によるストレッチ講座

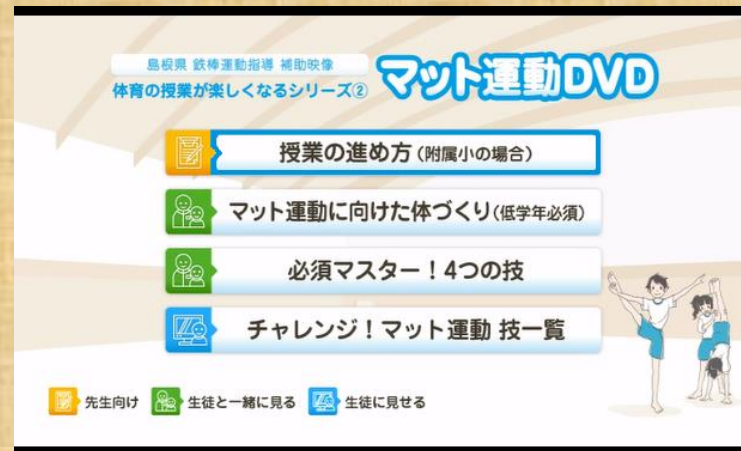
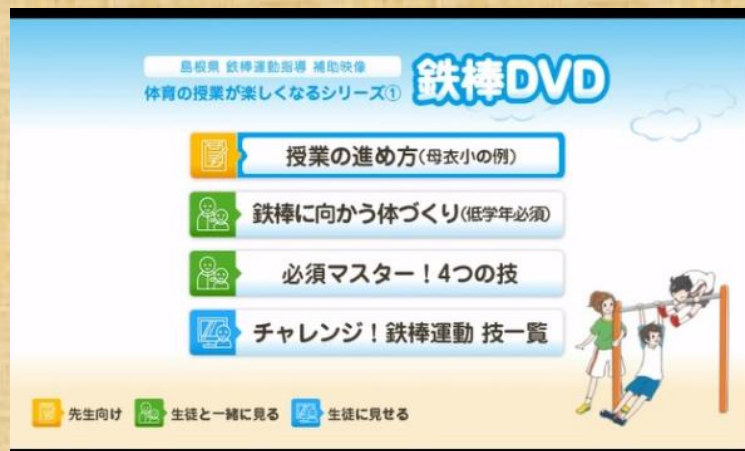
(3) その他

- ①DVD[体育の授業が楽しくなるシリーズ①～③]の活用
- ②ICTを授業内や課外で活用
 - ・イメージを持てるように、動画をいつでも見られる共有フォルダ(クラウド)に収めておく
- ③体育館にモニター(電子黒板)を整備
- ④しまねっ子！元気アップ・カーニバルの開催
- ⑤年間計画の見直し・・・2学年ずつ領域や内容を網羅できるように
6学年の領域の時期をそろえる→ブームづくり

例(3)ー① DVDの活用

島根県教育委員会作成DVD

「体育の授業が楽しくなるシリーズ」①鉄棒、②マット運動、③なわとび運動



例(3)－② ICTの活用

ICT機器の効果的な活用方法を工夫し、指導の充実を図りましょう。

例

- ・ 県や文科省配布の各種資料の活用
＜DVD、デジタル教材（YouTubeで公開）＞
- ・ 自分や仲間の動きを動画で撮影・再生し、課題を確認
- ・ 目標とする動きの具体化
- ・ 動きや課題の共有化

ICT機器を効果的に活用し、指導の充実を図る

例(3)－② ICTの活用

共通課題やルールの確認



お手本動画の視聴とポイントの確認



目標とする動きの具体化(分析)



グループの課題や作戦の共有



運動の日常化に向けたポイント

(1) 時間を確保する

- ・ 学校行事等の活用(体力向上プログラム)
- ・ 休み時間のまとめ取り
- ・ 始業前、放課後の活用

(2) 空間を整える

- ・ 自由に使える用具(貸出)
- ・ 安全な活動場所
- ・ ラインの常設(コース、コート等)

(3) 仲間を組織する

- ・ 縦割り班活動、学年・学級活動など遊び集団の多様化
- ・ 委員会活動の活性化による自主的、主体的な活動

(4) 手間をかける

- ・ 啓発する掲示物(新体力テストの結果、技能ポイント表等)
- ・ 保護者や地域へ協力(親子プログラム等)
- ・ 教師も一緒に活動