

私の工夫

体力づくりの実践

岡山市立西小学校

指導教諭

原 哲也



1 はじめに

子どもの体力・運動能力低下が課題とされ始めて久しい。知識重視の社会風潮や魅力のあるゲームやソーシャルメディアの普及も原因であると思うが、子供達と接してきた実感として、運動の情緒的なプラス面、運動する気持ちよさや、できないくやしき、仲間と共感するうれしさなどを十分感じることができていないこと、運動する道具や場所、時間といった環境が大きく制限されていることなどが問題ではないかと感じている。

私の前任校である鯉山小学校は穏やかな学校であったが、体力に関してでは例に漏れず、新体力テスト

の結果は当時国や県の平均を下回っていた岡山市の平均すら半分以上の種目で下回っており、職員の危機感も強かった。

2 スポーツタイムの改善

鯉山小学校では毎月1回水曜日の始業前を使ってクラス全員で活動する時間、スポーツタイムがあったが、内容はクラスによって差があり、児童が積極的に運動に関わるための取り組みには物足りなかったため、次のような点から新たな提案していった。

- ・ 体育の年間指導計画や季節と活動内容の関連
- ・ 児童の運動への関心を高める内容と行い方

平成26年度スポーツタイム計画(全18回)	
1 学期	
① 4月22日	チャレンジ8の字跳び(長縄)
② 5月13日	チャレンジ遊具(1年ジャングルジム登り、2年ターザンロープわたり、3年登り棒、4年平行棒、5年逆上がり、6年高鉄棒跳び)
③ 6月 3日	チャレンジ8の字跳び、成果発表
④ 6月10日	チャレンジ体じゃんけんゲーム
⑤ 6月17日	チャレンジ鬼ごっこ
⑥ 7月 1日	チャレンジラジオ体操
2 学期	
⑦ 9月 2日	チャレンジ投げる
⑧ 9月16日	チャレンジ投げる成果発表
⑨ 10月 7日	チャレンジ跳ぶ
⑩ 10月21日	チャレンジ跳ぶ成果発表
⑪ 11月 4日	チャレンジ走る
⑫ 11月11日	チャレンジ走る成果発表
⑬ 12月 9日	チャレンジ短縄
3 学期	
⑭ 1月20日	チャレンジチームジャンプ
⑮ 2月 3日	チャレンジバース走(説明)
⑯ 2月10日	構想中
⑰ 2月17日	
⑱ 3月 3日	

スポーツタイムの計画

は学年での8の字跳びはもちろんだが、小規模校の利点を生かして1〜6年生の縦割りグループによるチームジャンプに取り組んだ。特に高学年の低学年を導けた達成感や表情によく表れていた。

また、スポーツタイムも同様であるが、岡山県が提案するみんなでチャレンジランキングへの登録も、児童のやる気を大

月1回だったスポーツタイムを可能な限り増やし、クラス活動だった時間を全校活動にして、内容を体育部が提案した。内容は、運動を紹介する回と、取り組みの結果を発表する回を設け、児童が継続的な運動をできるようにした。

またスポーツタイムで使った用具は、体育の準備運動や休み時間に児童がいつでも使えるようにしたり、校内掲示板などを利用して、各学年、クラスの結果を掲示したりした。このような取り組みの結果、画一的だった休み時間の遊び

一方の幅が広がり、外遊びの児童も増えた。

3 冬期体力づくりの充実

12月始めの運動委員会が企画する「短縄集会」をきっかけに、縄跳びシーズンが始まる。縄跳び台コーナーに運動委員会が見つけたなわとびのコツを掲示したり、自分の学年のカードをクリアしたら次の学年のカードに挑戦したりといった、自発的な縄跳びへの関わりを促す取り組みを行った。長縄

