

#### (4) 小・中学校における運動の日常化・習慣化に向けた実践例

##### 運動の日常化・習慣化について（C小学校の実践例）

###### (1) 調査等から見える学校の課題や目標について

- 課題1 体力テストの結果より、握力、反復横跳び、50m走に課題が見られた。
- 課題2 日課変更に伴い、業間に全校体育を行う時間の確保ができず、体力向上に向けた継続的な取組の実施が困難である。
- 課題3 小学校部活動の社会体育移行により、運動を日常的にする子とあまりしない子の二極化傾向にある。
- 目標 運動に親しむ機会が減少しているため、学校生活での運動遊びの場の提供や運動の習慣化を通して、上記の課題解決に向けた体力の向上を目指す。

###### (2) 運動の日常化・習慣化に向けた取組事例等について

###### ① 昼休みの時間の活用

###### ○ 体育館使用学年の取組と全員遊びの実施

天候に関係なく運動に親しめるように、曜日ごとに体育館を使用できる学年を決めている。体育館が使用できる日は、各学級で遊ぶ内容を話し合い、全員遊びを行っている。

曜日	月	火	水	木	金
使用学年	6年	5年	4年	3年	1・2年
内容	○バスケットボール ○ドッジボール ○大縄跳び等 ※体育で学習している内容や季節に応じた運動遊びを子供たちで話し合い実施している。 ※金曜日の1・2年は、各週ごとに交代して実施				

###### ○ 体育委員会企画「運動遊び週間」の実施

各学年の児童が一体となって運動遊びに親しむことを目的に、体育委員会の企画による運動遊びを年1回実施している。児童が興味をもてるようなネーミングをつけ、多くの児童が意欲的に参加できる内容を実施している。



体育委員会主催「バナナ鬼」

###### ○ 体力テスト結果の紹介と運動遊びの呼びかけ

児童集会では、体力テストの結果をもとに、運動遊びの大切さを呼びかけ、「外遊びのおすすめメニュー」の紹介を行い、どのような遊びで、どんな体力が身に付くのかを知るよい機会となっている。



体育委員会の発表

○ 体育的行事や体育学習を関連付けた運動旬間の実施

寒い季節になると外に出て遊ぶ児童が少なくなる。寒さに負けず外に出て運動するために、約2週間程度、業間の10分間を捻出し「ジョギングタイム」や「縄跳び」旬間として取り組むことにした。

② 時間確保の工夫

本校では毎日6時間の日課表を作成し、授業時数の確保を行っている。本年度から金曜日の日課表の工夫を行い、放課後の時間の確保ができるように、朝自習の時間をカットした日課表を実施している。放課後の時間は、児童と向き合う時間として、児童と相談したり教科の個別指導を行ったりできる時間として、各担任の裁量で活用できるようにしている。

あるクラスでは、体力テストの結果から走力に課題があるため、時間や天候の条件が合うときに、学級全員で50m走(2・3本)や全員リレーをするなど、運動量の確保及び体力向上に取り組んでいる。決してトレーニング的なものではなく、児童が楽しく意欲的に活動することができ、さらに、担任とのコミュニケーションを図りながら活動している。



放課後の時間の活用

(3) 取組の成果と課題について (◎：成果、▲：課題)

- ◎ 業間や昼休みを時間を活用し実践を行うことで、少しずつ運動量の確保につなげることができている。
- ◎ 体育委員会による運動遊びの紹介や「外遊び週間」の企画は、児童による主体性が育つだけでなく、児童同士のコミュニケーションを深めるとともに運動遊びの楽しさを経験するよい機会となっており、「外遊び週間」終了後も運動場で遊ぶ姿がよく見られる。
- ◎ 日課表の工夫により創出した放課後の時間を活用し、体力向上に取り組んだ学級があった。教育相談や学力向上、体力向上等、どう活用するかは担任の裁量に任せているが、学級の課題を把握し体力向上に活用している実践は、他の担任の先生へのよい実践例となっている。
- ▲ 放課後に運動することで、体力向上につながるのではないかと考える。今後、放課後の時間の活用例として、短い時間で楽しく活動できる運動内容を考え実践していくことで、学校全体に広げていくとともに、より効果的に体力向上につながるように工夫していきたいと考える。
- ▲ 近年、猛暑日、光化学スモッグなどの影響により、屋外での運動が制限され、運動の機会が減少している状況もみられる。帽子の着用や水分補給などに配慮しながら、可能な限り運動場で遊ぶように声かけするなどしているが、児童に少しでも運動の機会を保障し、充実した時間が提供できるように、より工夫を重ねていく必要がある。