

学校名 埼玉県本庄市立中央小学校

校長名 室岡 寛昭

所在地 〒367-0043 埼玉県本庄市緑1-16-1

TEL 0495-21-2361

FAX 0495-23-3307

E-mail cyuuousyo@edu-honjo.com

URL http://edu-honjo.com/cyuuousyo/

1. 研究主題

「仲間と楽しく運動に取り組み、
体力を高め合う中央小っ子の育成」
—総合的な体力向上をめざして—

と体をもった子供が育つであろう。

2. 研究の期間

平成25年度～平成27年度 3年間

平成25年度には、質の高い体育授業を行うために、研究会や研修会に職員を多数派遣し、校内においては、授業研究会を重ねることで、本校の体育授業の型を形成した。このことにより児童の体力や運動技能の高まりがみられ、基本的な生活習慣や体力の向上への意識も高まった。

3. 研究の目的

本校では、平成25年度に本庄市教育委員会より体力向上の研究委嘱、平成26・27年度には埼玉県教育委員会より体力課題解決研究指定事業の研究指定を受け、児童の体力課題解決に取り組んだ。

平成26年度からは、25年度の研究を生かし、運動に親しむ資質や能力を育むための主体性や望ましい生活習慣への実践力を高めるために、以下のセクションの取組を始め、ベースを築いた。平成27年度には、授業研究会や校内研修会、セクション会議を前年度よりもさらに充実させて、研究に取り組んだ。

近年、児童の体力の低下や運動する子とそうでない子の二極化の傾向が課題になっている。この課題は本校でも同様な状況である。本校児童の運動技能は年々低下傾向にあり、投力や走力、跳躍力が課題であった。また、日常生活における身体活動や外遊びの減少、偏食や欠食、睡眠時間の減少など、運動習慣や生活習慣の見直し改善も喫緊の課題となっていた。そこで、研究主題を『仲間と楽しく運動に取り組み、体力を高め合う中央小っ子の育成』、副題を「総合的な体力向上をめざして」とし、身体活動を行うとともに運動に親しみ、適切で望ましい運動・生活習慣を身に付けられるよう、研究を進めた。

(2) 実践内容

① 授業づくりセクション

- ア 中央小体育授業の基本の作成
- イ 特性に応じた指導の工夫
- ウ 技能を高めるための工夫
- エ 明確なねらいと評価の作成
- オ 6年間を見通した体育指導の系統表の作成
- カ 仲間と豊かに関わらせる工夫
- キ 仲間と豊かに関わり合うための単元モデルの作成
- ク 体育授業レシピの作成
- ケ 授業観察法による授業改善

② 活動・環境づくりセクション

- ア 朝マラソン
- イ さわやかタイム（月・水・金曜日）
月曜日＝異学年グループで遊ぶ
水曜日＝中央体操の指導
金曜日＝投力の向上を目指した取組
- ウ フレッシュタイム（ロング昼休み）
学級対抗綱引き大会を実施した。
- エ ランランランド（中央小サーキット）
- オ 体力マイスター
学校だけで体力向上を行うのではなく、家庭の協力を得て親子や兄弟姉妹などで楽しく運動に親しめるように運動の紹介をする。
- カ 投力向上に向けた工夫
投力向上のために「カニ、シャキーン、あーっ」の合言葉（オノマトペ）で課

4. 研究の方法・実践内容

研究推進のために、研究推進委員会を中心に「授業づくり」「活動・環境づくり」「心と体づくり」の3つのセクションを組織し、以下の仮説を立て体力課題解決に取り組んだ。

(1) 研究の仮説

- ① 仲間と運動に取り組み、運動の特性や魅力を味わわせるような授業を展開すれば、運動技能や体力が高まり、運動好きな子供が育つであろう。
- ② 仲間と運動に取り組めるような活動や環境をつくり挑戦させれば、遊びや運動の楽しさを味わい自ら運動に親しみ、体力を高める子供が育つであろう。
- ③ 仲間と基本的な生活習慣や態度を学び、実践できるような指導を工夫すれば、望ましい生活習慣や運動習慣が身に付き、健やかな心

題となる技能を習得させた。

③ 心と体づくりセクション

ア バランス朝食賞

イ ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ賞

ウ 保健学習・保健指導の充実

養護教諭の専門性を生かし T、T で公開授業を行った。

エ 栄養教諭による食育の授業

オ 健やかな心を育む道徳授業の実践

「友情」や「協力」、「ルールを守る」、「最後まで諦めない」などの体育に関係の深い重点項目について、全クラスで公開授業を行い、研究を深めた。

カ アンケート調査と情報発信(家庭との連携)

体力アップ便りを発行したり各種アンケートを実施したりした。

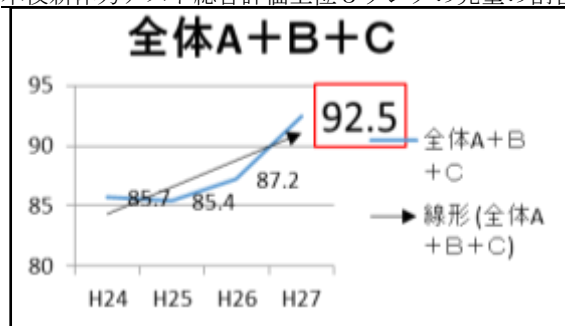
5. 研究の成果

(1) 「児童の運動技能や体力の高まりと運動好きな児童の増加」

仲間と豊かに関わり合う授業づくりを行うことで、運動を楽しむ児童が増えた。また6年間を見通した体育指導の系統表を作成したことにより、各学年で目指すべき児童像がはっきりし、ねらいを明確にした授業を行うことができた。新体力テストや授業評価の結果からも体力や運動技能、意欲が向上し、運動好きな児童が増えたことがわかる。

特に以下のグラフからもわかるように、新体力テストの総合評価上位3ランクの児童の割合が90%を超えることができた。

本校新体力テスト総合評価上位3ランクの児童の割合



(2) 「運動や遊びの楽しさを味わい、自ら体力を高める児童の増加」

「朝マラソン」や「さわやかタイム」「フレッシュタイム」など毎日の活動の中に仲間と運動に取り組めるような活動や環境を整えたことで、意欲をもって運動する児童が増えた。特に走力や投力、握力が高まった。また「体力マイスター1, 2, 3」など家庭の協力を得たことでさらに運動する習慣や体力を向上させようとする意識が育まれた。

(3) 「望ましい生活習慣や運動習慣を身に付けた児童の増加」

「バランス朝食賞」や「ノーテレビ・ノーゲーム」や授業研究会を継続的に行うことで、基本的な生活習慣を実践していこうとする態度が育まれた。賞をもらえる児童が回数を重ねるたびに増え、家庭の協力も得られるようになった。生活の中でも友だち同士や親子でお互いにレベルアップ言葉やハッピー言葉を使えるようになるなど児童や保護者の意識が変容した。各種アンケートの考察を各セクションが生かして実践することで研究主題や仮説にせまることができた。

6. 研究の意義、発展性

近年、下げ止まりしているとはいえ、子供たちの体力が低下していると様々なところで言われている。その要因として、児童を取り巻く環境の変化に伴い、空間・時間・仲間の3つの間が大きく減少していることと、運動に関する関心や経験、体力の二極化が進んでいることがある。また、埼玉県の体力の実態は「体力・運動能力調査」の結果こそ全国の上位にあり、新体力テストの結果などからも体力の緩やかな向上傾向にあるが、長期的な低下や生活習慣、運動習慣の二極化がみられ、男女ともに「ボール投げ」や「握力」に課題がある。

本校においても国や県と同様の課題を抱える中、本研究では、学習指導要領の趣旨や学校や児童の実態に即した指導計画の改善、運動の特性や魅力を味わわせ体力と運動の技能を高める指導と評価の工夫、健康安全に関する内容を実践的に理解させる保健学習の工夫等を行った。さらに、児童が主体的に運動に取り組む工夫や環境づくり、質の高い体育授業を基盤として教師が一人一人を認め称賛し、児童同士がお互いに認め合い高め合う工夫等続けた。これらの取組は、課題であった運動に対する意識や経験の二極化や「3つの間」の喪失を補い、大きな成果を上げた。本研究は全国的な体力課題の解決の大きなヒントになると言える。

また、児童に求められる体力を「総合的な体力」と定義し、体力の向上を総合的にとらえ、研究を進めた。児童が生涯にわたって運動に親しむために体育授業を出発点として充実させ、仲間や家庭地域と豊かに関わることで、総合的な体力を向上させたことにも大きな価値があると考えられる。

最後に、管理職のリーダーシップのもと「すべては子供のために」を合言葉にチーム学校として一丸となって研究を進め、成果を発表する機会をいただいたことは、この研究に関わった職員一人一人の教員人生の大きな自信につながっている。