

## 実践レポート

# 「わかる・できる・かかわり合う 体力づくりの日常化への取り組み」

三豊市立仁尾小学校  
教諭 久保 智美

## 1 実践の・方法・内容

### (1)はじめに

毎年行われている全国新体力テストの結果は、最近の子どもたちの体力・運動能力が年々低下していることを物語っている。本校でも結果を見てみると、ボール投げや上体起こし、立ち幅跳びなどの項目が全国平均よりも下回っていた。

その原因には、生活の変化により全体的に体力が下がっていることとともに、体を動かすことを好み活発に運動する者とそうでない者の二極化が進んでいることがあげられる。運動を好まない理由には「運動のこつが分からない」「～の技ができない」ことが要因として考えられる。このような子どもたちを対象にトレーニング的に運動を行っても意欲は高まらず、生涯にわたって運動に親しもうとする意欲を育てることは難しいだろう。

そこで、運動への意欲を高め、運動に親しむ資質や能力を育てるために、生活や学習の中で、一人ひとりがさまざまな運動感覚を身につけ(できる)、運動のこつやよさが分かり(わかる)、仲間と高め合う(かかわる)場面を設定することが必要となってくる。これらを保障することで、子どもたちは夢中になって体を動かす喜びを味わい、体力づくりにも意欲的に取り組めるようになると考え、このテーマを設定した。

### (2)正課体育の中での取り組み

子どもが夢中になって運動するのは、それが可能な体力や運動能力があつてこそである。時間数が縮減され、限られた授業の中だけで体力を培うことは難しい。しかし、すべての子どもが参加する授業だからこそ、体力づくりが効果的に進められるとも考えられる。そこで、子どもが自ら喜んで取り組み、子ども同士、あるいは教師と子どもが共に活動を創造していく学習を目指し、実践をしてきた。

準備運動も自分たちで考え、運動に必要な動きを取り入れ、曲に合わせて楽しく行うようにした。また、本校の課題である「投力」の育成を図るため、各自持参した軟らかいカラーボールを使ってのボール投げの練習もその中に組み込むようにした。

### 【実践例】【走り高とび】

#### ア「わかる」ということ

ほとんどの児童が「走り高跳び」は未経験であり、見たことさえない子どもいた。そこで「走り高跳び」を理解させるための学習資料を準備し、助走から踏み切り、空中姿勢、着地までの図を掲示し、いつでも見ることができるようにした。また、動きのポイントをカードに示して、自分で練習が進められるようにした。動きのポイントが分かることにより、的確な言葉かけができるようになってきた。教師の模範ジャンプや上手に跳べている友だちの動きを何度も見て学んだことも有効であった。

#### イ「できる」ようにするために

走り高跳びの跳び方が理解できても、それで即、跳ぶことができるわけではない。イメージ通りジャンプして跳べるようにするためには、自分自身のジャンプの課題を意識してできるまで繰り返しチャレンジして身体で学んでいく過程が大切である。そこで、試しのジャンプをして教師や友だちに見てもらい、自分の課題を見つけるようにした。

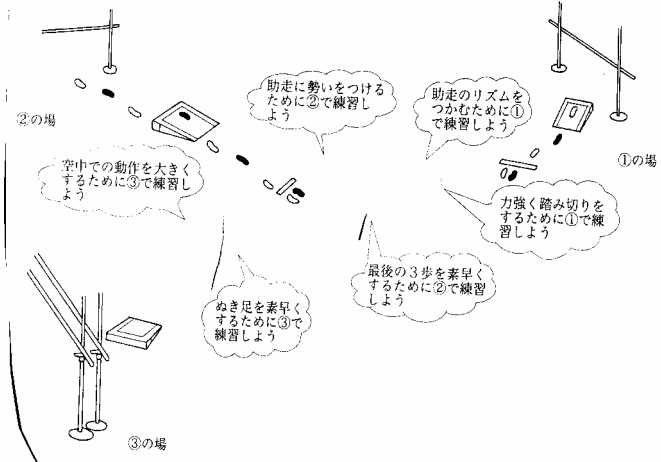
#### 自分にあった具体的なめあての例

- ・ リズミカルな助走や力強い踏み切りでジャンプする。
- ・ 振り上げ足や肩を高く引き上げる。
- ・ バーの上では、大きな動作で素早くワン・ツーで切り返す。
- ・ 着地はひざを柔らかく曲げるようにする。 等々

助走・踏み切り・空中動作・着地とポイントを絞って見つけるようにしたため、子ども同士でも的確にめあてを設定できていた。

### 練習の場の設定(いろいろなコースづくり)

自分のめあてを達成するための場を選択させ、子ども同士で声をかけ合っ  
て練習できるような環境設定を工夫した。そうすることで最初怖がっていた  
児童も、高さを低くすることや、練習場所を自分で選択できるため、「跳べ  
た」という体験を重ねていくことができ、自分の力を知り、次に挑戦するめ  
あてを向上させていくことができた。また、バーの代わりにゴムを使ったこ  
とも、恐怖心をやわらげることにつながり、意欲的に練習に取り組めた。



### ウ「かかわり」をもたせるために

運動技能の向上(「できる」ようになる)を支えるもののひとつは、運動  
のもつ楽しさを感じ取ることである。実際に体感して動きのこつが分かったり  
、理論として分かったり、友達とかかわることで楽しさを味わったりでき  
るのである。実際には自分は上手にできなくても、みんなとかかわり合うこ  
とで自分の存在を認識し、楽しく取り組める児童もいるからである。しかし、  
単に「かかわりなさい」と言ってもかかわれるわけではない。子どもたちが  
かかわり合える状況を生み出すためには課題を明確にしたり、ポイントを絞  
ったかかわり合いでなくてはならない。

#### 友達同士の言葉かけの例

- ・ 踏み切る時に、周りのみんなが「1・2・3!」と声をかけているね。
- ・ 踏み切り板を「バーン」と音がするくらい強く踏み切るといいよ。
- ・ 空中で「ワン・ツー!」と声をかけると、大きな動きができたね。
- ・ ひざを使って上手に着地できているね。 等々

自分の記録に挑戦する場では、ペア同士で励まし合ったり教え合ったりし  
て、お互いにかかわりをもちながら、楽しい雰囲気の中で技能を高めること  
ができた。また、最初跳べずにまたいでいた子が、できるようになってく  
ると自信を持ち、休み時間にも練習したいと言ってくるなど、積極的に取り組  
む児童が増えてきた。

### 《実践例》【「投げる」動きづくり】

#### ア「投げる」ということ

「投げる」運動が苦手な子どもの動きを見てみると、突っ立った姿勢から  
腕をまっすぐに伸ばしたままに投げようとしていることが多い。そこで、正  
しい「投げる」動作を身に付けることを目指した。

#### 紙飛行機を遠くまで飛ばそう

紙飛行機を遠くへ飛ばす動きが、正しい「投げる」動作を身に付けること  
に効果的であるということを実践してみた。紙飛行機を遠くに飛ばすには、  
投げる手と逆の足を踏み出し、肘を前に出すようにゆっくりと手首のスナッ  
プを使って、大きな動作で腕を振り出すようにさせた。子どもたちは楽しみ  
ながら「投げる」動作を体験的に少しずつ身に付けていくことができた。

## アルミ缶投げ

アルミ缶の底をくり抜き、胴体部分を5～8cm幅に切り、切り口に手を切らないようにビニールテープを貼ったものを用意する。輪っかの胴をボールを持つように握り、スナップを利かせて輪っかの中に空気を通すように投げると、輪っかをまっすぐに投げることができる。これを遠くに投げる競争をすることにより、正確な「投げる」動作づくりにつないでいった。一生懸命楽しみながら「投げる」動きづくりに取り組めた。

### (3) 全校体育の取り組み

本校では伝統的になわとび練習に取り組み成果をあげてきた。毎月1回水曜の1校時を「なわとび王座決定戦」と銘打ち、全校でなわとびにチャレンジし、各学年にあわせた合格ラインに合格した人数の割合で競っている。

年度当初は合格率も低く、高学年が上位を占めることが多かったが、練習を積むにつれ中学年や低学年が台頭し上位を脅かすことも増える傾向にあり、より練習意欲を高めることにつながってきている。

また、なわとび王座の後は、ペア学年（1・6年、2・4年、3・5年）でドッジボールやドッジビー、長なわとびにチャレンジし、仲良く楽しみながら体力づくりを進めてきた。これがきっかけとなり、休み時間にペア学年が誘い合って外遊びする姿が増えてきたことも成果としてあげられよう。

《各学年の合格ライン》

	二重とび	時間とび
1年生	10秒	1分
2年生	20秒	2分
3年生	30秒	3分
4年生	40秒	4分
5年生	50秒	5分
6年生	60秒	6分

### (4) 始業前の取り組み（さわやかタイム）

登校後すぐに体操服に着かえて、なわとび練習やスピードアップチャレンジマラソンに取り組んでいる姿が増えてきている。なわとび練習には年間を通して取り組み、なわとび王座決定戦に向けて体育委員会が呼びかけ、各クラスや学年で誘い合って練習したり、なわとびステップ表を進めたりできている。ここでは、各クラスに配布したストップウォッチや練習カードが効果的に活用できていることや、自主的に練習しているクラスを全校に紹介していることが、より効果を高められていると考えられる。

スピードアップチャレンジマラソンの取り組みは秋から冬の取り組みが中心となる。低学年は小トラックを、中学年は大トラックを、そして高学年は特設大コースを使い、最初の1分はゆっくりとしたスピードで走り、次の1分は徐々にスピードアップしていき、ラスト1分はライバルと競り合って走りこむ体力づくりである。この練習は自分の体力に合わせて走ることができ、スポーツテストのシャトルランにも対応できるものであり練習効果も高いため、今後もしっかりと取り組んでいきたい。

### (5) 放課後の取り組み（特別クラブ）

本校では週に4回、放課後の特別クラブに取り組んでいる。4・5・6年生のほとんどの児童が参加し、体力づくりコースと選手コースに分かれて汗を流している。4・5月と9月から3月にかけては、陸上練習に取り組み、どちらのコースも基礎体力づくりである「サーキットコース」と「基本の動きづくりコース」にチャレンジし、30分程度で回ってきている。「サーキットコース」では運動場の周りに配置された遊具を使い、おもに上半身の筋力アップを狙い、友達と競いながら楽しく体力づくりができるようになっている。また「基本の動きづくりコース」では、6年生が5年生に動きのポイント（こつ）を上手に教えてくれ、体力づくりだけでなく、仲間づくりでも成果をあげている。

## 3 実践の成果

### (1) 新体力テストの結果より

体力テストの結果をしてみると男女とも低学年の体力低下が顕著であり、遊びや生活の中での運動機会や経験不足が原因として考えられる。しかし、学年があがるにつれて各項目の記録が向上し高学年では全国平均を大きく上回る結果となっている。これは日常の運動経験が増え、体力づくりの効果が現れていると考えられる。継続して体力づくりの実践を積み重ねていきたい。

仁寿小学校児童の身体力テスト結果表

第1学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	10.40	9.23	28.80	28.20	18.42	11.8	111.50	8.84	31.69
仁寿小4117	10.20	8.7	32.00	29.60	18	11.81	107.42	8.71	32.31
仁寿小4118	9.70	8.6	30.70	28.32	20.84	11.82	115.42	8.52	31.80
全国平均値	8.83	8.6	27.28	25.07	16	11.81	104.4	8.24	28.24

第2学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	11.00	11.23	33.81	28.1	20.11	11	119.13	9.81	36.81
仁寿小4117	11.07	10.56	33.78	29.81	22.48	10.91	120.44	9.82	36.88
仁寿小4118	11.17	11.03	32.23	34.63	26.1	11.21	120.56	9.82	41.21
全国平均値	10.69	12.28	30.53	28.88	20.38	11.84	113.6	7.23	36.78

第3学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	12.44	18.1	42.30	39.11	30.81	10.8	122.02	10.41	42.18
仁寿小4117	14.13	17.41	34.21	34.34	33.14	11.1	120.03	9.84	43.2
仁寿小4118	11.24	15.11	29.52	35.72	27.28	11.28	120.78	8.18	38.02
全国平均値	12.21	14.02	31.72	32.14	28.84	10.45	120	10.25	41.22

第4学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	15.08	19.3	38.04	38.48	32.38	8.83	121	10.68	44.1
仁寿小4117	14.63	18.78	31.46	36.07	36.48	10.21	140.28	12.12	48.8
仁寿小4118	12.27	18.12	32.32	38.32	35.72	10.3	138.2	11.21	56.04
全国平均値	14.18	16.81	34.41	35.21	29.14	10.1	122.22	12.84	48.42

第5学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	16.41	23.3	48.81	47.48	44	9.2	148.89	12.88	62.18
仁寿小4117	16.18	19.11	38.11	40.3	42.22	8.82	148.62	13.18	58.81
仁寿小4118	14	23	47.42	41.95	46.42	8.75	150.81	10.12	52.21
全国平均値	15.84	17.04	38.84	38.97	38.41	8.82	147.5	13.18	58.88

第6学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	17.71	27.61	57.81	49.84	50.85	8.2	168.71	14.71	62.81
仁寿小4117	22.68	27.88	36.21	48	58.11	8.81	162.78	16.88	68.81
仁寿小4118	22.73	29.88	47	49.88	48.22	8.1	162.84	15.14	69.18
全国平均値	20.08	17.84	38.81	40.44	44.82	9.28	154	11.48	58.84

第1学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	10.81	9.58	32	27.28	17.21	11.8	118.8	8.88	28.58
仁寿小4117	10.41	8.7	30.87	29.43	18.1	11.78	117.21	8.8	27.3
仁寿小4118	10.2	7.88	28.84	28.28	18.81	11.28	118.41	8.74	31.28
全国平均値	8.88	10.88	28.33	28.1	15.88	11.82	118.2	8.21	28.81

第2学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	11.81	10.8	30.72	30.83	20.84	10.8	120.84	10.22	35.48
仁寿小4117	12.88	10.74	28.14	32.41	28.28	11.11	122.88	12.88	38.22
仁寿小4118	13.12	10.5	28.88	34.81	31.8	11.08	120.78	12.81	40.04
全国平均値	11.88	12.47	28.28	30.22	28.8	10.78	122.1	10.47	37.42

第3学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	13.88	18.47	35.84	27.28	42.71	8.8	142.88	13.88	50.2
仁寿小4117	13.84	18.88	31.28	30.84	38.84	10.81	150.44	14.18	45.8
仁寿小4118	11.28	11.23	22.87	27.08	32.88	10.88	132.83	14.21	21.28
全国平均値	13.48	16.21	30.21	34.04	35.74	10.18	131.8	13.51	41.81

第4学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	16.71	18.8	31.8	40.12	48.04	9.2	141.12	14.88	48.21
仁寿小4117	16.88	18.87	28.23	38.27	47	9.88	131.88	18.04	50.81
仁寿小4118	11.82	18.04	24.28	26.85	49.8	10.08	142.14	17.41	48.58
全国平均値	15.48	17.14	21.24	27.22	41.28	9.78	142.1	21.88	48.25

第5学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	21.8	28.28	48	50.22	59.8	8.7	182.75	27.08	94.21
仁寿小4117	20.48	21.88	38.12	48.44	47.48	8.4	182.48	28.44	88.2
仁寿小4118	20.1	21.28	44.48	45.28	57	8.75	178.22	28.44	88.82
全国平均値	17.88	18.81	33.18	41.8	50.21	8.21	168.4	28.22	88.44

第6学年									
学年	学年別	身長	体重	握力	肺活量	50m走	100m走	200m走	300m走
仁寿小4116	22.81	22.28	38.28	48.28	62.81	8.7	177.88	23.71	88.88
仁寿小4117	24.81	28.8	50.1	51.85	68.85	8.34	174.88	25	11.5
仁寿小4118	22.22	28.44	38.28	48.25	51.65	8.64	166.44	24.81	88.65
全国平均値	21.78	22.88	38.08	42.28	47.48	8.38	168.4	28.88	88.84

(2) 放課後の特別クラブの実践結果より  
 継続した陸上練習の成果の一部をここで紹介したい。  
 (県大会で1位になったもの)

香川県選抜陸上競技大会 2003(H15) 5女100m 5女400mR 2004(H16) 6女100m 6女400mR	全国小学生陸上県大会 2004(H16)6女100m 6女400mR 全国大会で 9位に 2004(H16)男子走高跳(2位) 繰上げで全国大会出場権獲得
(香川県少年水泳競技大会で1位になったもの)	
2005(H17)	2006(H18)
5女50m自由形 5女50mバタフライ 6女50m自由形 6女100m自由形	5男50m背泳 6女50m自由形 6女50mバタフライ 5男200mフリーリレー 5男200mメドレーリレー

この他にも入賞した種目は多く、先輩たちの残した結果に、追いつけ追い越せと、後輩たちも意欲的に取り組んでいる。

(3) 仲間とともに  
 このように仲間と励まし合って進んで運動を楽しむ児童が増えてきていることは、生涯スポーツの基礎づくりからも大きな成果であると考えている。下級生にとっては、上級生と仲良くなり、一緒に活動できる喜びにつながり、上級生にとっては、下級生のよい手本となろうとするからである。個々の特性を把握し、さらにそれを伸ばしたり仲間づくりを進めたりする意味でも、この取り組みを続けていきたい。

4 課題及び今後の取り組みの方向

- (1) 二極化への手立て  
 学校保健主事となり、児童の生活リズムを踏まえた体力・運動能力づくりにも取り組みたい。特に、基本的な生活習慣が身に付いてない児童への指導に力を入れていきたい。例えば、睡眠時間の少ない子どもに頑張らそうとしても無理があるし、朝食をとってない子に運動させることは健康上問題があるからである。家庭に呼びかけ、連携をとりながら、改善を図っていきたい。
- (2) 保・幼・小・中の連携の強化  
 本校は以前から、保・幼・小・中の連携を図り、成果を上げてきている。これからは、学習・生徒指導面だけでなく、健康・体力づくり面においても連携を図り、長いスパンでの体力づくりを進め、生涯体育につないでいきたい。