

進んで運動に親しむ“みなみっこ”の育成 ～本校の現状を踏まえた体力向上への取組～

山口市立小郡南小学校

1 はじめに

本校では、体育科の学習や外遊びに進んで取り組む児童が多い反面、体育科の学習や休み時間の遊び等の普段の様子から、児童の身体の動かし方にぎこちなさを感じ、新体力テストの数値からも走力や筋力、投力等に課題が見られる。そこで、新体力テストの数値向上のためではなく、児童が自発的・主体的に運動に取り組むことにより、その結果として新体力テストの数値が向上していくような取組を進めることとした。

2 取組の具体

(1) 児童が自発的・主体的に取り組みながら、体力を向上させるための運動環境整備

児童の運動に対する自発性・主体性は、体育科の学習はもちろん、休み時間等の遊びの中にこそ、はっきりと現れてくるものであると考える。そこで、児童が休み時間に、思わず「やってみたい!」「またやりたい!」と興味をそそられるような運動環境の整備に努めることとした。

① バトンスローの設置

本校の数値的課題の一つである「投力」の向上に向けた取組として、バトンスローができる環境を作った。バトンを使った投力向上のための練習の場で、地上から3階へ斜めに張ったロープにバトンを通し、それを思い切り投げるものである。設置後すぐに多くの児童が集まり、3階のベランダ目がけてカー杯にバトンを投げ始めた。その後も、休み時間の度に通り何度も挑戦する姿や、達成者に上達のこつを教わる姿など、意欲的に取り組む姿が数多く見られた。

② ジャンピングボードの自作と設置

体育科の学習の一環で縄跳びを毎年のように扱っているが、二重跳びが苦手な児童が高学年にも比較的多いことが分かった。ジャンピングボードの設置を検討したが、市販のものは高額で、一台購入できたとしても本校のような大規模校では、有効に使用することは難しい。そこで、ジャンピングボードを自作することで経費を抑え、ある程度の数をそろえることにした。計六台のジャンピングボードを自作し、中庭に設置したところ、休み時間だけでなく、放課後にも二重跳びの練習



をしに来る児童がいるほどの盛況ぶりである。2、3年後には、中学年までにはほぼ全員の児童がジャンピングボードなしでも二重跳びができるような姿をめざしたい。

③ “SUPER MINAMI MAKER”の開催

「全校児童が楽しみながら運動に親しめるものはないか」と体育委員会児童に尋ねたところ、「『SASUKE』のようなものを再現して、みんなに挑戦してほしい!」という声が挙がったことが始まりである。マットや跳び箱、踏み切り板、平均台等、体育倉庫にあるあらゆるものを用いたサーキットトレーニングコースを体育委員会児童と話し合いながら考え、低学年児童にも親しみをもってもらうために、名前を“SUPER MINAMI MAKER”とした。当日は開始前から渋滞ができるほど多くの児童が体育館に集まり、生き生きとした表情でコースを回っていく姿も多く見られた。



(2) 運動教室の実施

本校では、体力向上への取組の一環として、以前より運動教室を定期的（学期に一回）に行ってきた。今年度も、1学期に逆上がり教室、2学期に跳び箱教室を実施し、それぞれの運動に対して苦手意識をもった児童が大勢集まった。参加した児童の課題に合わせながら練習ができたため、最終日には、それまでできなかった技ができるようになり、笑顔で教室へ戻っていく児童を見ることができ、有意義な運動教室となった。

さらに今年度は、家庭や地域、外部専門機関との連携を踏まえ、元プロサッカー選手の保護者の方を講師に招き、6年児童を対象にサッカー教室を実施した。天候に左右されない体育館でサッカー教室を実施できるようにするため、また、今後の体育科学習充実のための環境整備の一つとして、本研修の助成金で屋内用のサッカーボールを新たに購入した。サッカー教室では、「サッカーは楽しい!」という感覚を児童に味わってもらおうと、保護者講師が指導に工夫を重ねられたことにより、児童らはパスやドリブルの練習、ゲーム等に生き生きとした表情で取り組んでいる様子だった。



3 成果と課題

【成果】

- ・ バトンスローやジャンピングボードの設置により、児童自らが練習に励み、目標や記録向上に向けて意欲的に運動に取り組もうとする姿を見ることができた。
- ・ “SUPER MINAMI MAKER”では、体育委員児童の発案から始まり、計画や準備、運営等に、主体的に活動に取り組もうとする児童の姿が見られた。また、イベントに参加した児童も、難関地点に果敢に挑戦したり、ゴール後にすぐにスタート地点に戻って繰り返しコースを回ったりするなど、全身を多様に動かしながら汗を流す姿を見ることができた。
- ・ 運動教室では、参加対象児童を絞って開催し、参加した児童の運動量を十分に確保しながら指導することで、それまで運動に対して苦手意識をもっていた児童にできるようになった喜びを味わわせ、運動の楽しさを実感させることができた。
- ・ 運動教室や水泳指導等、家庭や地域、外部専門機関等との連携による取組が徐々に増えており、体力向上の観点のみならず、コミュニティ・スクールとしての役割をも果たすことができている。

【課題】

- ・ 上記で述べた様々な取組に対して、多くの児童がそれぞれの場面で進んで運動に親しむことができた反面、それらの運動に取り組んだ結果として、自分の体力がどれほど向上したのかを児童にも分かりやすい形で示すことがほとんどできなかった。そこで、希望者に対して新体力テストの2回目の測定を2学期以降に行うことにより、体力や記録の伸びが数値として現れる、いわゆる“見える化”への取組の推進に努めていこうと考えている。