

〔6〕 高原町小体連 (学校数 4校 415名)

I 年間事業

期 日	回	内 容
7月 7日(金)	第1回	役員選出、規約確認、年間計画の確認 水泳記録会計画案検討
7月		水泳記録会(各校で実施)
9月21日(木)	第2回	陸上大会計画案検討
10月～11月		陸上記録会(各校で実施)
2月	第3回	本年度の取組のまとめ、次年度への引き継ぎ、会計報告等

II 事業部のあゆみ

1 水泳記録会 (各校で実施)

○ 実施種目

- ・ 25m自由形(5・6年生男女)
- ・ 50m自由形(5・6年生男女)
- ・ 25m平泳ぎ(5・6年生男女)
- ・ 50m平泳ぎ(5・6年生男女)
- ・ 100mリレー(5・6年生混合男女)

※ 出場は、1人2種目まで参加可能とする。また、リレーに出場する場合のみ、3種目まで出場できるものとする。

※ 競技は、学年別、男女別に実施する。ただし、リレーは、5・6年合同、男女別で行う。

※ 競技規則は、県小体連競技規則に準じ、細部については町小体連で定める。

○ 表彰 各種目学年別・男女別3位まで表彰し、参加者全員に記録証を授与する。

2 陸上記録会 (各校で実施)

○ 実施種目

- ・ 一般走100m(5・6年生男女)
- ・ 選抜走100m(5・6年生男女)
- ・ 一般走50mH(5・6年生男女)
- ・ 選抜走50mH(5・6年生男女)
- ・ 800m走(5・6年生女子)
- ・ 1000m走(5・6年生男子)
- ・ 400mリレー(5・6年生混合男女)
- ・ 走り幅跳び(5・6年生男女)
- ・ ソフトボール投げ(5・6年生男女)

※ 出場は、1人2種目まで参加可能とする。また、リレーに出場する場合のみ、3種目まで出場できるものとする。

※ 競技は、学年別、男女別に実施する。ただし、リレーは、5・6年合同、男女別で行う。

※ 競技規則は、県小体連競技規則に準じ、細部については町小体連で定める。

○ 表彰 各種目学年別・男女別3位まで表彰し、参加者全員に記録証を授与する。

3 反省

- 各校の運動場で陸上記録会を実施したので、できるだけ距離を合わせるなどしたが、状況が違う場所での記録になった。

Ⅲ 研究部のあゆみ

1 研究主題・副題

運動の楽しさに触れ、進んで体力の向上に取り組もうとする児童の育成
～各学校の実態に合わせた体力向上の取組を通して

2 主題設定の理由

宮崎県においても児童の体力の低下が課題になっているが、本町においても体力テストの結果において課題となっている種目が各校複数ある。また、少年団に属している児童と属していない児童の格差も大きくなっている。そのため、学校の体育の授業や日常活動を通して、体力向上のための取組を行っていくことがとても重要になってきている。

本町は4つの小学校があるが、中心校である高原小学校を除き、他の3つの小学校は複式学級を有する小規模校である。そのため、学校規模に関係なく、児童一人一人が無理なく体を動かし、運動する楽しさや目標を達成できたときの喜びを味わわせるために、「体づくり運動」領域の研究を進めてきたが、各校の実態が違うことから、本年度は「各校の実態に合わせた体力向上の取組」を進めていくことが、この研究を進めることが本町の実態に最も有効であると考え、本主題を設定した。

3 研究仮説

【仮説1】

体育科の授業において、児童の発達段階に応じて指導内容を明確にし、適切に場の設定を工夫すれば、児童は体を動かす楽しさや心地よさを「感じる」ことができ、進んで日常的に体力向上に取り組む児童の育成に資することができるであろう。

【仮説2】

体育科の授業において友達との関わり合いを大切に学習指導や体力テストとの結果をもとにした継続した指導の工夫・改善を行えば、児童は自分の得意な種目、苦手な種目に気付くことができ、進んで日常的に体力向上や苦手な運動分野の克服に取り組む児童の育成に資することができるであろう。

4 研究内容

- 発達段階に応じた指導内容の明確化
- 体力テストの課題を意識した指導内容の明確化



5 研究の実際

- (1) 各学校の実践


ア 高原小学校

実施内容	教科体育での運動量の確保や楽しさを味わわせる取組
指導内容 または 手立て	<p>令和4年度の体力テストの結果から、体力の2極化が見られた。教科体育内での運動量の確保、運動の楽しさを味わわせることができるように工夫した。</p> <p>① 運動量の確保と運動の楽しさを味わわせる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 児童がスパイラル的に技能の高まりを感じられるよう、模範となる児童を活動の途中で取り上げたり、ペアでアドバイスしたりする等行った。 ○ 高学年の水泳では、技能別にコース分けをし、個別最適な学習になるよう工夫した。 ○ 器械運動では、場の工夫を行い、自分の練習したいレベルに合わせて児童が選択できるようにした ○ 体育館や体育倉庫の整理をし、準備の時間をできるだけ短縮できるようにした。 ○ 「オリンピック」や「大会」と称し、児童が意欲的に取り組めるよう、単元のまとめの活動として実施した。
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各学年の実態に合わせて、工夫した取組がみられた。 ○ 運動に苦手意識をもつ児童も、場の工夫等によって、向上心をもって活動する姿がみられた。 ● 学習指導要領の領域が多いため、1単元の時間が短い。そのため、十分に技能や体力の高まりを実感できない児童もいた。


イ 広原小学校

実施内容	握力向上の運動
指導内容 または 手立て	<p>① グーパー体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一週間のグーパー体操期間を設け、健康委員会の児童が各クラスに始業前に行き実施。 ○1年生から6年生まで同じ運動に取り組むことで、児童の握力をつけようとする意識を高めることができた。 ●単発的に行うのではなく、長い期間に定期的に行うと、より成果が得られたと思われる。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>② 体育の授業前のサーキット運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○遊具等を使用し、色々な体の動きを取り入れることで、児童が楽しみながら体を動かすことができた。 ●遊具の使い方を知ってはいるが、昼休みに積極的に遊具で遊ぶ児童は少ない。
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童に体力向上への取組を意識させることができた。 ● 体力テストの課題改善に向けて、さらに指導を工夫する必要がある。

ウ 後川内小学校

実施内容	体力テストの結果より持久力・柔軟性を高める運動	
<p>指導内容 または 手立て</p>	<p>昨年度の体力テストの結果から、Tスコアにおける50未満の項目について体力向上を目指し、強化する取組を設定した。</p> <p>① シャトルランを意識した運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 持久走週間における取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ 5分間での距離を意識した走 ・ 目標タイムを意識した走 <p>② 柔軟性を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育科の授業における準備運動の取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ ドローイン ・ ハムストリングスのストレッチ ・ しゃがんでゆらゆら 	
<p>成果○ 課題●</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童に体力テストの結果を示し、取組を意識させることができた。 ● 本年度の結果を受けて、今後も持久力・柔軟性を高める取組を続けていく。また、ボール投げの記録を伸ばす運動を取り入れていく。 	

エ 狭野小学校

種目	体力テストの結果より走力を高める運動	
<p>指導内容 または 手立て</p>	<p>昨年度の体力テストの結果から、どの学年も50メートル走がTスコア50未満であることが分かった。そこで、走力を高める取り組みを設定した。</p> <p>① 体育の学習の始めにサーキットトレーニングを行い、走力をつける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動場（けんけん→タイヤ馬跳び→ジグザグ走り→タイヤ跳び越え→吊り輪→うんてい→鉄棒→平均台） ・ 体育館（スキップ→左右けんけん→両足跳び→うさぎとび→ダッシュ（前）→ダッシュ（後ろ）→ラダー） 	
<p>成果○ 課題●</p>	<p>② 鬼遊びを取り入れ、走逃げたり追いかけたりする中で走力を伸ばす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 増え鬼 ・ 氷鬼 ・ けいどろ ・ ケンケン鬼 <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育の学習の始めにサーキットトレーニングを行うことで、毎時間のルーティンとして運動に取り組むことができた。 ● 基本の運動に慣れてマンネリ化を防ぐために、順番を変えたり速さを意識させたりして工夫が必要である。 	

6 研究の成果と課題 成果…○ 課題…●

- 体力テストの課題を意識した運動を継続的に行うことで、Tスコアが改善されてきた。
- 高原町全体で研究の成果を共有し、町全体で共通実践を行い、さらに研究を深めていきたい。