

[6] 高原町小体連 (学校数 4校 424名)

I 年間事業

期 日	回	内 容
6月13日(月)	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26日(月)	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、男女別を実施する。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)
- ・ 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、男女別を実施する。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3位まで表彰し、参加者全員に記録証を授与する。

3 反省

○ 陸上記録会は各校で、体育の時間に行ったため、体育の得意な児童が多く出場するなどの偏りが出てしまった。

○ 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、状況の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】

体づくり運動領域の授業において、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】

体づくり運動領域の授業において友達との関わり合いを大切にした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	体力テストの結果より柔軟性・瞬発力を高める運動
指導内容 または 手立て	<p>令和3年度の体力テストの結果から、柔軟性・瞬発力が低かった。そこで本年度は、その2点を強化していく取組を行った。</p> <p>① 柔軟性を鍛える運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育館で、体育を行う際は、準備運動後にストレッチを必ず行った。 ○ コロナ禍での取組になったため、ペアやグループでの柔軟ができず、個人で行った。 <p>② 瞬発力を高める運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習内容にもよるが、準備運動もかねておにごっこなどの遊びを取り入れての活動を行った ○ 3学年に関しては、体育振興教員による授業があり、ミニハードル走の学習で、より専門的な力を身に付けることができた。
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> ○ 昨年度の結果と比べて、Tスコア50をこえた学年が増えた。 ● 学校全体に十分に周知できていなかった。 ● 継続的に、そして意欲的に取り組んでいくために様々な方法を身に付けて行く必要がある。


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。 ○ 期間の前後に児童の握力を委員会で測定を行ったことで、握力を向上させることを意識させることができた。 ● 測定結果は、前後にあまり差は無いが、長い期間かけて取り組むと目に見える結果へ繋がると思われる。 <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	体力作りの運動	
<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、県平均やTスコア50以下の項目についての向上を目指し、授業開始5分間を後小体力タイムとして設定した。</p> <p>① 50m走やシャトルランを意識した運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 20mダッシュ <p>体育館の縦(約20m)を1往復半する。</p> <p>② 立ち幅跳びを意識した運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 両足ジャンプ。 <p>③ 柔軟性や腹筋を意識した運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 長座体前屈 ○ 腹筋運動 <p>★ 体育館1周の中に6種目の運動を取り入れ、5分間の運動を行う。</p>	
<p>成果○ 課題●</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 昨年度全学年がTスコア50以下だった50走が全学年50以上になった。上体起こしや長座体前屈でもTスコア50以上が大幅に増えた。 ● シャトルランはやや改善されたが、今後も持久力を向上させる取組 を続けていきたい。 	

エ 狭野小学校

種目	走力・持久力を高める運動	
<p>指導内容 または 手立て</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎時間の始めに鬼遊びを取り入れ、逃げたり、追いかけたりする動きを経験する中で走力を伸ばす。 ・ しっぽ取り (タグラグビーのタグをしっぽに見立て取り合う。) ・ 二人鬼(2人でペアを作り、交代で鬼になる。) ・ 手つなぎ鬼(鬼にタッチされたら、鬼と手をつなぎ一緒に追いかける。) ・ 増え鬼 ・ 氷鬼 ・ けいどろ ・ ケンケン鬼 	
<p>成果○ 課題●</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体育学習の中に、鬼遊びを取り入れることで、楽しみながら走る運動に取り組むことができた。 ● 運動量に個人差が出ないように、また、マンネリ化を防ぐためにも、個人戦にしたりチーム戦にしたりするなど、ルールや形態を工夫しながら取り組む必要がある。 	

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。