

## I 年間事業

期 日	回	内 容
6月 6日 (木)	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 30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)
1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)
- ・ 25m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、できるだけ条件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

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つの小学校は全て複式学級を有する小規模校である。学校によって実態が違うことから、昨年度は、「各校の実態に合わせた体力向上の取組」を進めてきた。それぞれの学校で、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部分もある。

そのため、本年度も各学校の実態に合わせた体力向上の取組をさらに充実させることが、児童の体力向上につながると考え、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、指導者が体力テストの結果を踏まえた授業改善に取り組むことで、児童自身が体を動かす楽しさや心地よさを感じ、進んで体力向上に取り組もうとする態度を育成することができるであろう。

#### 4 研究内容

- 体力テストの課題を意識し、指導内容を明確化した体育科授業の実践
- 個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実を図る体育科授業の実践
  - ・教材、教具の工夫
  - ・個別最適な場の工夫

#### 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5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"> <li>○ 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、様々な児童とアドバイスし合ったりする等の活動を行った。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 学年部で学習を行い、より意欲的に取り組めるようにした。</li> <li>○ 単元ごとや授業ごとの反省の時間を設け、児童への意欲付けを図った。</li> </ul>
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各学年の実態に合わせて、工夫した取組がみられた。</li> <li>○ 運動に苦手意識をもつ児童も、場の工夫や活動内容の工夫によって、向上心をもって活動する姿がみられた。</li> <li>● 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、充分に技能や体力の高まりを実感できない児童もいた。</li> </ul>

イ 広原小学校

実施内容	柔軟性向上の運動
指導内容 または 手立て	<p>体力テストの結果から、長座体前屈の結果が低い傾向にあることが分かったので、柔軟性を高める運動と体力向上の取組を行った。</p> <p>① ストレッチ運動</p> <p>2週間のストレッチ運動期間を設け、始業前や体育の時間に実施。</p> <p>【ストレッチ運動の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人で行う柔軟（2つ）</li> <li>・ 2人組で行う柔軟（3つ）</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1年生から6年生まで同じ運動に取り組むことで、児童の柔軟性を伸ばそうとする意識を高めることができた。</li> <li>● 単発的に行うのではなく、長い期間をかけて継続的に行うことで、より成果が得られたと思われる。</li> </ul> <p>② 体育の授業前のサーキット運動</p> <p>体育の授業の始めに体力向上を目的とした遊具を用いる運動を実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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とともに、体力向上に努めることができた。</li> <li>● 一部の学年での実施だったので、全校で取り組むと良かった。</li> </ul>
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童に体力向上への取組を意識させることができた。</li> <li>● 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。</li> <li>● 全校で長期的に実施できる取組を考える必要がある。</li> </ul>



ウ 後川内小学校

実施内容	投の運動の充実
指導内容 または 手立て	<p>本年度のスクールスポーツプランに基づき、投の運動を充実させる取組を行った。</p> <p>① 体育の授業での取組（新聞紙の棒を投げる運動）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>投げる前に、新聞紙の棒で背中を「トントントン」と3回程度叩くと、<u>自然と肩が開く。肘を先行して投げることで、ボールを投げるときのフォームが分かりやすくなる。</u>上手く投げると、新聞紙の棒が回転して飛んでいく。</p> </div> <p>② 体育の授業以外での取組（トイレットペーパーの芯を使っためんこ）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>地面に叩きつけるように投げることで、<u>遊びを通して投げる感覚をつかむことができる。</u>各学級に配付し雨の日の室内遊びなどに使えるようにする。</p> </div>  
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 昼休みに外でキャッチボールをする児童が増えるなど、日常の投げる領域に関する運動量を増やすことができた。</li> <li>● 本年度の体力テストの結果を見ると、長座体前屈のTスコアが50を下回っている学年が多かったため、これまでの柔軟性を高める取組も継続する必要がある。</li> </ul>

エ 狹野小学校

種目	体力テストの結果より走力・柔軟性を高める運動
指導内容 または 手立て	<p>体力テストの結果から、個人差はあるが、50メートル走、シャトルラン、長座体前屈にTスコア50未満の児童が多いことが分かった。そこで、走力、柔軟性を高める取り組みを設定した。</p> <p>① 体育の学習の時間や全校で走る時間を確保し、持久走の練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5分間走 ・ 都道府県持久走カードの活用</li> </ul> <p>② 体育の学習の始めに柔軟を取り入れ、楽しく体を動かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人 ・ ペア</li> </ul>   
成果○ 課題●	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体育の学習の始めに柔軟を行うことで、毎時間のルーティンとして楽しく運動に取り組むことができ、様々な活動の準備に役立てることができた。</li> <li>● 個人差があるので、励ましながら今後も継続して取り組んでいきたい。</li> </ul>

(2) 成果と課題

- それぞれの学校で、体力テストの課題を意識し、指導内容を明確化した体育科授業の実践を行ったことで、児童の運動量が増えたり運動の楽しさを味わわせたりすることができた。
- 各学校の実践から、柔軟性を高めていくことが共通の課題であることが明らかになった。高原町全体で共通した実践等を今後検討していきたい。