

[12] 日向市小体連

(学校数13校 児童数3,107人)

I 年間事業

実施日	事業名	主な内容	会場
5月20日(木)	第1回理事会 (新型コロナウイルスの 感染拡大のため中止)	役員選出 年間計画 研究の進め方について	日知屋小学校
8月3日(火)	第2回理事会	ポスター発表 研究について 市陸上大会	日知屋小学校
11月4日(木)	第3回理事会	令和4年度研究内容について	日知屋小学校
2月22日(火)	第4回理事会	令和3年度授業実践・研究会	細島小学校

II 事業部のあゆみ

1 陸上大会(新型コロナウイルスの感染拡大のため、各校にて記録会を実施)

- (1) 大会名 第51回日向市小学校陸上大会
- (2) 実施日 令和3年11月5日(金)
- (3) 会場 大王谷陸上競技場
- (4) 出場者 日向市内小学校6年生全児童(532名・小規模校は5年生児童含む)
- (5) 実施種目 ○ 走り高跳び ○ 走り幅跳び ○ 50mハードル走
○ 短距離走(100m) ○ リレー(100m×4名)
○ 長距離走(男子1000m、女子800m) ○ ソフトボール投げ
- (6) 競技方法
・選抜での出場はリレーを除き、1人1種目とする。
・「走」競技は、スタンディングスタートとする。
・靴は、普段体育で使用する運動靴とする。
・その他細部については、日向市小学校体育連盟による競技規則を適用する。

III 研究部のあゆみ

1 研究主題

確かな知識・技能を身に付けた児童の育成
～体力及び競技力向上の実現を目指して～

2 研究目標

体育科学学習において、「わかる」、「できる」という実感から進んで運動に取り組み、確かな知識・技能を身に付けた児童を育成する。

3 研究仮説

小学校の体力向上プランで課題となった種目について、各学校で教材教具の活用や学習環境の工

夫をした取組を行えば、児童が主体的に学習にかかわり、伸び悩んだ記録を伸ばすことができるであろう。

4 研究計画

研究年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
研究内容	○ 体力向上プランを基にした体力の課題分析と対策の検討	○ 前年度に分析及び検討した取組の実践及び体力の変容の調査	○ 研究のまとめ ○ ポスターセッション

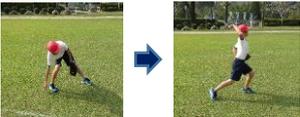
5 研究の実際

(1) 前年度に分析及び検討した取組（立ち幅跳び・ボール投げ）の中から1つを選択し、各校の実態に応じて取り組んだ。

(2) 各学校での実践例

実施内容	立ち幅跳び		
指導内容 または 手立て等	<p>① 跳び方を鍛える運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ テープジャンプ ○ ラダートレーニング ○ ケンステップの活用 ○ 小型ハードル両足跳び ○ フラフープの活用 	<ul style="list-style-type: none"> ○ うさぎ跳び ○ スクワット ○ もも上げ運動 	 <p style="text-align: center;">テープジャンプ</p>
	 <p style="text-align: center;">ラダートレーニング</p>	 <p style="text-align: center;">フラフープの活用</p>	 <p style="text-align: center;">腕のふり方</p>
	<p>② 跳び方の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 腕のふり方 ○ 着地の仕方 ○ 跳ぶタイミング(上半身と下半身の連動) 	<p>③ 練習場所の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 砂場（運動場）やマットに目標値や体力テストの得点ができるようにしめたもの 	 
成果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 30名中20名に記録の伸びが見られた。 ○ 20名の増加距離を平均すると13.4cmの伸びが見られた。 		

	○ 一番伸びた児童は、35cmの伸びがあり、跳ぶ力の向上に繋がった。
課題	○ 継続した練習となると難しいため、教員や児童の負担にならない取組を工夫する必要がある。 ○ R2年度は、新体力テストが実施できなかったため、目標設定が不十分であり、取組の前後での変容しか見ることができなかった。

実施内容	ボール投げ
指導内容 または 手立て等	<p>① 投力・投げ方の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ フォームロケットの活用 ○ 体重移動の練習 ○ 紐に筒を通しての練習 ○ 紙鉄砲やタオルの活用 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>体重移動の練習</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>フォームロケットの活用</p> </div> </div> <p>② 練習場所の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体育館に新聞紙ボールと的の設置 <ul style="list-style-type: none"> ・ 距離を段階的に伸ばす <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>③ 朝の時間の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体操（肩甲骨を広げる運動、握力をつける運動等）
成果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 楽しく投げる運動や投げ方を学習する児童の姿が見られた。 ○ フォームロケットによる投射角度や投動作の練習は、特に記録の伸びが見られた。 ○ 低学年は、フォームの確認をするだけでも記録の伸びが見られた。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 継続して投げる運動を取り組んでいく必要がある。 ○ 体育科学習だけでなく昼休みにも児童が自主的に活動できる環境作りが必要である。 ○ 新聞紙やフォームロケット等で練習を多くしていたため、本番のボールの重みに慣れていない児童が多くおり、段階的にゴムボールやソフトボールを使用することで、重みにも慣れさせることが必要である。

6 成果と課題

(1) 成果

- 各学校で継続した取組をすることで、運動技術の向上が見られた。
- 場の設定を充実させたことで、多くの児童が運動遊びに楽しみながら取り組む姿が見られた。
- 児童が楽しく取り組み、その結果記録が伸び、また楽しく取り組むという形になり、児童が主体性をもって取り組む姿に繋がった。
- 運動は、自分の動きを正しい動きに調整していくことで記録が伸びていくことが分かった。

(2) 課題

- 自分の動きを知るために、タブレットで写真や動画を撮影して自分の動きを外から見る経験が必要である。
- 児童が意欲的に関わり、力を伸ばせるように、継続的に取り組める運動や遊びを考案していくことが必要である。

[13] 延岡市小体連

(学校数27校 児童数6,141名)

I 年間事業

	事業名	事業内容	会場
5月7日(金)	第1回理事会	○ 会計予算審議 ○ 活動計画及び事業計画審議 ○ 役員選出	北浦小
6月10日(木)	第2回理事会	○ 器械運動教室内容審議 ○ 本年度の研究計画について	北浦小
8月3日(火)	器械教室運動前日準備	○ 器械運動教室会場設営 ○ 指導方法確認	東小
8月4日(水)	令和3年度 延岡市器械運動教室		東小
10月28日(木)	第3回理事会	○ スポーツフェスタについての審議 ○ 器械運動教室反省 ○ 授業研究会事前研	北浦小
11月26日(金)	第4回理事会	○ 研究授業 3年器械運動(跳び箱) ○ 授業研究会	一ヶ岡小
12月9日(木)	スポーツフェスタ前日準備	○ 会場設営 ○ 役員打合せ	西階陸上競技場
12月10日(金)	令和3年度延岡市小学校スポーツフェスタ	○ 陸上、野球、サッカー、タグラグビー、生涯スポーツ、50M走	西階陸上競技場及びその周辺の競技場
2月25日(金)	第5回理事会	○ 年間事業反省	北浦小

II 事業部のあゆみ

1 器械運動教室

- (1) 大会名 令和3年度延岡市器械運動教室
- (2) 期 日 令和3年8月4日(水)
- (3) 会 場 延岡市立東小学校
- (4) 参加者 延岡市立の小学校に通う3・4年生の希望児童 33名
- (5) 内 容 マット運動(前転・後転) 跳び箱(開脚跳び)
- (6) 実施方法 ○ 33名の児童を8班に分け、少人数での実技指導を行う
- (7) 日 程 ○ 開講式 9:00
○ 実技指導 9:20
○ 閉講式終了 11:30
- (8) 表 彰 参加児童全員に、修了証を配付する
- (9) 反 省 (成果と課題)
 - コロナ感染症対策として人数制限を設けたことにより、少人数で実施でき、十分な個別指導を行うことができた。
 - 少人数で実施できたことにより指導が充実し、一人一人の伸びが感じられた。
 - 人数制限を設けなければ次年度以降は人数が増えることが考えられる。熱中症対策を本年度以上に行わなければならない。