

[14] 西臼杵郡小体連（学校数13校・児童数978人）

I 年間事業

期日	事業名	主な内容	会場
5月6日	第1回郡小学校体育主任会	役員選出・事業計画	高千穂小学校
8月24日	第2回郡小学校体育主任会	研究の提案・陸上教室検討	押方小学校
10月18日	第3回郡小学校体育主任会	陸上教室前日準備	五ヶ瀬町Gパーク
10月19日	第37回西臼杵郡陸上教室	陸上教室運営	五ヶ瀬町Gパーク
2月23日	第4回郡小学校体育主任会	主題研究のまとめ・次年度に向けて	押方小学校

II 事業部のあゆみ

1 陸上教室

(1) 大会名 第37回西臼杵郡陸上教室

(2) 実施日時 平成28年10月18日

(3) 会場 五ヶ瀬町Gパーク陸上競技場

(4) 参加児童 郡内小学校第5・6学年児童

(5) 競技種目 一般参加 男女別100m走
選抜競技 100m走・ソフトボール投げ・50mハードル走
800m走（女子）・1000m走（男子）・走り幅跳び
走り高跳び（第6学年）
400mリレー

(6) 表彰 一般参加 記録賞を授与する。

選抜競技 学年別、男女別、種目ごとに上位6位まで賞状を授与する。
ただし、リレーは上位3位までのチームに賞状を授与する。

(7) 成果と課題 (○成果 ●課題)

- 西臼杵郡内の第5・6学年児童が全員集まることで、お互いに刺激となった。本格的な陸上競技場での実施も、児童にとってよい経験となった。
- これまでの練習の成果を、たくさんの人に見せることができた。
- リレーについては、児童数減少に伴い、区分を3つ設けて実施した（男女別、男女混合、学年混合）。区分ごとに表彰もあるので、児童は目標をもって取り組むことができた。
- 陸上教室当日の役員数が年々少なくなっている。児童の記録や大会運営に関わることなので、次年度以降も役員を確保し、スムーズな運営を図っていく。
- 本格的な陸上競技場での競技は、ほとんどの児童にとって未経験である。当日の本番前に、実際に自分が走るコースを試走したり、競技場の雰囲気に慣れさせたりするなどの配慮が必要である。

III 研究部のあゆみ

1 研究主題

児童が体力向上を目指して活動する体育学習
～山間部小規模校の実態に即したよい体育授業の在り方について～

2 主題設定の理由

西臼杵郡内の小学校は、へき地校7校・平地校6校である。また、半数は複式学級を有する学校である。学校数が少ない分、研究の共通理解が図りやすい。しかし、3年で転任する教員が多くなったり、校務分掌の入れ替わりが多かったりするため、研究の継続が課題である。

西臼杵郡は、自然に囲まれている環境ではあるが、スクールバスや車による登下校をしている地域もあり、帰宅後、子供同士で遊ぶことができない児童も多く、運動量は個人差が大きい。また、体育学習においても集団の競技が難しくなっている学校もある。また、スポーツ少年団に加入している児童を中心に、体力の高い児童も多い。一方、昼休みも外遊びをせず、室内で過ごすような運動を苦手としている児童もあり、体力の二極化が見られる。

そこで、それぞれの学校で行っている小規模校ならではの取組を共通理解し、各校の実践に生かすことができれば、児童の体力向上が図れるのではないかと考え、本主題を設定した。

3 研究の目標

西臼杵郡内の実態を踏まえ、山間部小規模校における効果的な体力を高める指導の在り方について究明し、各小学校に普及させる。

4 研究仮説

精選して体力を高める指導の共通実践を行えば、徹底を図ることができ、効率的な体力の向上につながるであろう。また、各学校の取組を郡内小学校に紹介し合えば、指導の質が高まり、郡内の小学生全体の体力向上に資することができるであろう。

5 研究経過

月	研究に関する内容
5月	本年研究についての検討、研究の方向性について検討
8月	研究のまとめの形式等について話し合い
12月	各学校で研究の実践記録作成・提出
1月	県小体連へ研究のまとめ（西臼杵分）提出
2月	次年度の方向性について話し合い

6 研究の実際

(1) 「体育のやくそく」の活用した授業づくり

前年度までに「体育のやくそく」を掲示して、児童がいつも目にできるようにした。本年度の取組として、各校・各学級で、授業の初めには「体育のやくそく」を意識した指導となるように共通理解した。



体育のやくそく

- ① すばやい行動
- ② 大きないさつ・かけ声
- ③ 一生けんめい最後まで
- ④ 守ろうルール
- ⑤ みんなで安全
- ⑥ なかよしワード

6つの項目の中から、この時間にがんばることを決めてることで、児童は意識して学習することができた。授業後も学習の振り返りとして活用することができた。また、「⑥なかよしワード」を大切にし、掲示物に書いてある言葉以外にも見つけ、増やしていくように指導したことで、「その調子」「あと少し」など、応用した言葉かけもできるようになってきた。

(2) 各小学校における取組～体力テストの結果を生かした実践～

体力テストで落ち込みが見られた項目や児童の課題を中心に、以下のような取組を行った。

○ 業前や業間における実践例

ア サーキットトレーニング

体力テストで落ち込みが見られた課題を中心に、11月末にスポーツテストⅡとして実施した。また、その2種目の記録を伸ばすために、10月から11月にかけて週に1回程度、木曜日の業間時間に「らんらんサーキット」として練習に取り組ませた。



例：米俵に入ってジャンプ
(立ち幅跳び)



バトン投げ
(ソフトボール投げ)



タイヤすり抜け
(反復横跳び)

イ 体幹トレーニング・ストレッチ

全校一斉に校内放送を流し、3分間のトレーニングを行った。内容は、体幹トレーニングや柔軟性を鍛えるストレッチである。体幹トレーニングでは、児童が正しい姿勢を保持するための筋力の向上がねらいである。西臼杵郡では、立腰指導に取り組んでいるが、体幹を鍛えることで、立腰の姿勢も身に付いてきた。また、継続してストレッチを続けてきたことで、体の柔軟性の変化に気づく児童も増えた。



ウ ウォークラリー形式の全校運動

楽しみながら体力向上を図るために、委員会活動と協力して行った。課題となっている力を高めるための運動をウォークラリー形式で取り入れた。縦割りグループを編成したことで、声を掛け合いながら楽しんで活動できていた。



○ 体育科学習や昼休みの中での実践例

ア 遊び方の提案

体育委員会の児童と協力して、遊具の使い方の例や遊びの例を掲示した。発達の段階に応じてレベルアップを図れる内容になっている。また、全校で遊ぶ日を計画し、外遊びの推進を図った。



イ 握力を高める手立て

手押し車などの体ほぐし運動や、うんていなどの遊具を使った運動に加え、グーパー運動や新聞紙を片手で丸める遊びなど、楽しく活動できる運動を取り入れた。また、握力コーナーを設置し、児童が自由に計測できるようにした。



ウ 走力を高める手立て

学習の初めに各学年の発達段階に応じた時間走をさせている。また、ミニハードルを使って、走るフォームやリズムなどの練習を行った。リズムを覚えることで、コツをつかみ、しっかりと走れる児童が増えてきた。



エ 跳躍力を高める手立て

空いているスペースや体育館を効果的に活用し、子どもが楽しんで活動したくなるように場を工夫した。普段から、意識してジャンプすることで、体の使い方もうまくなってきた。



○ 体力向上のための共通理解

ア 体力向上プランの活用

体力向上プランをもとに、共通実践事項が一目でわかるようにまとめ、「体力向上のポイント」として活用できるようにした。

イ 体育科到達目標（技能）一覧の作成

児童が、体育科で学習する技能をどの程度習得しているかを明らかにし、指導に生かすために「体育科到達目標（技能）一覧表」を作成した。目標項目は、体育科学習指導要領解説に掲載されている運動や技の中から抜粋し、数値化できるものは数値化してより具体的にした。

7 成果と課題（○成果 ●課題）

- 「体育のやくそく」は、学習訓練のひとつとして定着してきた。体育学習を通して、運動面だけでなく互いへの声かけや協力する心を学ぶことができている。
- 体育科学習においては、十分な運動量を確保することで、日常的に運動ができない児童の体力低下を抑えることができた。
- 児童が興味をもって自ら取り組む運動を工夫したことで、運動を苦手とする児童の意欲の高まりや体力の向上が見られた。体力テストの結果で落ち込みの見られた部分を、重点的に強化していくことも効果的であった。児童が自分の記録を知り、めあてをもって臨むことが大切である。
- 個人差を少しでも縮めるために、伸び悩んでいる児童への個々の手立てを考えていく必要がある。全職員で共通理解を図り、知恵を出し合いながら工夫していく。
- より効果的な体育科学習のあり方について、体育主任を中心に学級担任へのサポートを、より図る必要がある。また、家庭での運動も促されるような手立てを講じていく必要がある。