

[14] 西白杵郡小体連 (学校数12校 児童数818人)

## I 年間事業

期 日	事 業 名	主 な 内 容	会 場
11月8日(月)	第1回郡小学校体育主任会	○ スポーツ振興費使途について ○ 研究集録について	Z o o mにて実施

## II 事業部のあゆみ

※ 今年度、郡及び町における事業は実施なし。

平成31年度まで実施していた郡陸上教室も、それ以降実施していない。

しかし、児童の体力向上を図るため、児童同士が競い合い、高め合う機会は非常に価値が高い。新型コロナウイルスの感染拡大が縮小していない現状を考慮すると、今後は、1人1人の体力向上を図ることができるような事業を町単位もしくは学校単位で計画し、推し進めていく必要があると考える。

## III 研究部のあゆみ

### 1 研究主題

主体的に運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる体育科学習の在り方  
～山間部小規模校の実態に即した活動の創造と展開～

### 2 主題設定の理由

西白杵郡の学校は、12校中、へき地校7校、準へき地校2校であり、高千穂小学校以外は単式学級や複式学級である。それゆえ、各学校では、児童1人1人の実態が把握しやすく、学級の児童の実態に応じた体育科指導を行うことができる。また、学校全体の傾向もつかみやすく、体力向上プランにより重点的に課題改善が図れるとも言える。

一方で、1クラスが少人数の学校では、大人数で行う種目をするのに独自の工夫が必要であったり、運動に活発に取り組む児童とそうではない児童との二極化が明確になったりするなどの課題も見られる。これらの課題から、運動に主体的に親しみ、取り組もうとする児童を育成するためには、山間部小規模校の特性に応じた活動の創造と展開が必要だと考え、本研究主題を設定した。

### 3 研究の目標

小規模校の実態に即した体育科学習や校内活動、授業展開や具体的指導の在り方について究明し、西白杵郡内の小学校に波及させることで、楽しみながら主体的に運動に取り組もうとする児童を育てる。

#### 4 研究仮説

児童が楽しみながら運動に親しむ活動を設定すれば、目標をもったり競争したりしながら運動を行い、体力の向上につながるであろう。

#### 5 研究の実際

##### (1) 業前・業間の活動の工夫

業前・業間の時間を活用し、年間計画に沿って運動に取り組んでいる。各学校の実態や体力テストの結果に応じた各種の運動に工夫して取り組むことで効率よく体力向上を図れるようにしている。

**【日替わりの運動】**  
体力テストで課題のあった運動に日替わりで取り組んだ。

**㊦ やわらかストレッチ** 左右  
10秒ずつ

① 右足をまげて、左ひざの上にのせる。  
② 体をそのまま前におろす。  
★ 左も同じように。

息を止めないようにしよう!

**㊦ ラジオ体操**

**㊦ スイング&グーパー**

20回 50回以上 やってみよう

手の位置はどの姿勢キープ!

① 胸をはってひじをのばし、後ろで手を組む。10cmでいど上下に手を動かす。  
② 手をまっすぐ前にのばし、グーパーをくりかえす。

りつようふっきん

**㊦ 立腰腹筋** 10秒×3セット  
できるかな

① 立腰の姿勢で座る。足はべったん、背中はピン。  
② ひざの内側を、ぎゅっとくっつける。  
③ 両足をうかせてキープ!

なれてきたら、足を上げたときに、きついでどうぞめよう!

レベルアップ! できるまでキープ!

氷いすに手を置いて、休ませて、キープ!

かたあし

**㊦ 片足バランス** 左右  
10秒→10回

ひざはできるだけ伸ばして、ひざはひたひたにつけるよ。  
前の水もちがしっかりとびるようにね!

① 片足をむねの前でかかえて、ぐらぐらしないうちにキープ。  
→そのままジャンプ。  
② 足を後ろに曲げ、つま先を両手で持つ。ぐらぐらしないうちにキープ。  
→そのままジャンプ。

**【学期に応じた取組】**  
持久走やなわとびのほか、年度初めには立腰指導も行った。



##### (2) 体育の授業での工夫

継続的に体力を高められるように、体育の授業のはじめにサーキットによる運動に取り組んだ。屋外でも屋内でもできるように工夫して取り組んだ。

**【遊具を活用した運動】**  
備え付けの遊具を活用して体力向上を図った。日頃の遊びでも遊具に触れる意識につながった。

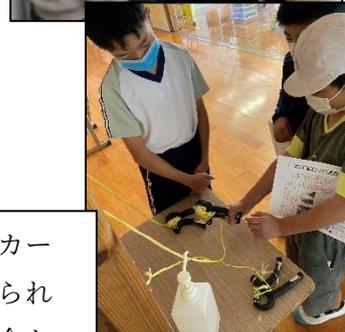


**【道具を活用した運動】**  
ミニハードルやタオルを活用し、楽しんで取り組めるようにした。



(3) 日常的に取り組める運動の工夫

**【運動コーナーの設置】**  
校舎内や運動場などに運動できる環境を整備し、日常的に運動に親しめるようにした。



運動コーナーについては、記録カードを用意し、自分の記録をつけられるようにした。また、体育委員会と連携して体力向上週間を設定し、全校で取り組めるように工夫した。

**記録表**

( ) 年 名前 ( )

チャレンジした日	スポンジロケット (運動場)	立はばとび (体育館)	前くつ (児童玄関)	あく力 (教室)
月 日	m	cm	cm	回
月				

#### (4) 学校行事との関連

##### 【各種運動大会の実施】

学校の特徴に応じて、様々な体育的行事を行った。

また、それに伴って業前・業間や昼休みの活動内容の工夫も行った。



すもう大会



駅伝大会・持久走大会

## 6 成果と課題

### (1) 成果

さきに述べたように西白杵地区は、小規模校が多い。しかし、小規模校だからこそ、体力テストの結果から得られた課題について、全校で足並みを揃え、一斉に取り組めるような体育的活動を積極的に取り入れることができたと言える。全校で体育的活動に取り組むことで、運動を通して学年間の交流ができ、学年を越えて学び合える機会にもなった。

これらの取組が、体力テストの結果に直接的に結びついているかを検証することはできていないが、上級生が下級生に運動の仕方を教えたり、運動が苦手な児童が日常的に運動を楽しんだりするなど、生涯にわたって運動に親しむ態度の育成につながっていると考えられる。

### (2) 課題

しかし、これらの活動は、各学校の中だけで実施されており、研究の目標にある「西白杵郡内の小学校への波及」には至っていないことが大きな課題である。

## IV まとめ

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々な体育的行事・取組が中止または制限された。そのような中でも、体力テストの課題や学校や児童の実態に応じて、体力向上や運動に親しむ児童の育成に各学校が工夫して取り組んでいる。研究の実際には述べられていないが、保護者と連携を図った取組や大学生を活用した取組もなされている。

新型コロナウイルス感染状況も徐々に落ち着き、今後は学校間の交流も増えてくるだろう。来年度は、今年度取り組むことができなかった各学校の取組の共有や児童の体力向上との関連の検証など、西白杵郡小体連として「西白杵郡内の小学校への波及」を目標に、さらに研究を進めていきたい。