

エントリー学校名：岩手県 一関市立花泉小学校

活動名： 体力向上マネジメント

～業務改善の視点を通して～

解決すべき課題： 生きる力を育むために、知徳体の調和のとれた育成をすることが求められているが、「体」については体育授業については行事との関連や運動量について、全校体力向上の取り組みについては、生涯体育の観点や業務改善の点から課題がある。(図1)そこで、本校の学校教育目標の「元気な子」の具現化のために、体育授業と体力向上の取り組みについて見直し、改善することで、学校全体を活性化したいと考えた。

目標・方針： 上述の課題を解決するために、以下の3点の取り組みをすることで、授業力の向上と進んで運動に取り組む児童が育成され、学校全体の活性化が図られると考えた。

- 1. 体育授業力の向上と学習環境の整備
- 2. 体育的行事のスリム化
- 3. 全校体力向上の取り組みの見直しとミドルリーダーの育成

活動内容：

- 1. 学校経営の柱として「元気な子 育成プラン」を作成し、方針を示した。(図4)
- 2. 校内研の中で、目指す体育授業(図2・3)について共通確認し、授業実践を行った。
- 3. 総務会と担当者との打ち合わせで、新型コロナウイルス感染症感染予防と業務改善の両方の視点から体育的行事の見直しを図った。
- 4. いわて60運動の取り組みを積極的に取り入れ、全校の体力向上の取り組みを組織的に行った。

活動の成果：

- 1. 体育的行事の見直しを図ることで、行事に振り回されず、体育授業の充実につながった。(図5)
- 2. 校内研や体育学習会等(写真1)で具体的な実践を示すことで、目指す授業像が共有化され、授業の取り組み方に変化が見られた。また、体力向上につながる学習環境も整ってきた。
- 3. 60運動の取り組みの中で、8秒間走・8秒間鉄棒等(写真2・3)のように子ども達にとって魅力的で効果的な取り組みができた。また、ステップ8000(万歩計を活用した1日の運動量調査)のように取り組みを可視化したりすることで、運動に意欲的に取り組むことができた。
- 4. 体育指導担当・60運動推進担当者と連携し、より効果的な方法を指導助言することで、ミドルリーダーの育成につながった。

アピールポイント(アイディアや工夫)：

- 1. 体育的行事のスリム化を業務改善・授業力向上につなげた点。
- 2. 全校体力向上の取り組み(業間運動)を多角的にまた、効率よく行った点。
- 3. 授業力向上・体力向上にかかわる取り組みについて、担当者が課題意識をもち、組織的に推進できるようにしたことを、学校全体の活性化につなげた点。

図1：体育授業の課題

1年間の体育授業のあるある

4月 運動会の種別分けのための選別測定
5月 運動会練習を断続的に行い、体育授業のほとんどが運動会練習に、気が付くと授業進度の遅れ。
6月 新体力テストの測定
7月 プール開きしても低温で入れない水泳学習
8月 高温のため運動禁止。
9月 陸上記録会の選手を決めるための記録測定
10月 学習委員会が体育館練習のため授業ができない。
11月 体育の授業がマラソン大会の練習
1月 インフルエンザ流行
2月 体育館使用の関係で6試合練習が体育の時間
3月 卒業式練習で体育館使用禁止

○測る授業が多くないですか？
○単元学習はできていますか？
○行事の練習のための体育授業になっていませんか？
○3クラス以上の学年体育の問題点

図2：体育授業の役割

体育授業の役割

「好きな教科」から「大切な教科」「重要な教科」へ

○知・徳・体を1時間の中で学習する唯一の教科
○健康な心身(=豊かな人生)をつくるための基礎となる教科・生涯体育の基礎
○本物の「かわり合い」を通して成長させることができる教科

学級経営と体育

図3：目指したい授業

目指したい3つの輝きのある体育授業

- ・輝く汗(運動量の豊富な授業)
*授業時間の50%以上が運動学習場面
- ・輝く笑顔(できた喜びのある授業)
- ・輝く歓声(仲間を賞賛・応援する声がかかる授業)

図4：元気な子育成プラン

花泉小学校 『まなびフェスト』
花のように明るく 泉のように清らかに

学校教育目標

自ら進んで学び たくましく生きる 心豊かな子どもを育成(生きる力の育成)

考える子 <豊かな学力と知性>
助ける子 <豊かな心と協働性>
元気な子 <運動と健康な生活>

学校での取組み

＜豊かな学力と知性＞
○授業・家庭学習を連動させ、基本的な学習の進度に切りかえます。
○個別学習(1・2年:30分、3・4年:45分、5・6年:60分)
○ことばの力を高める読書活動に取り組みます。
○時・読書の力を高める(授業、読書会等を通して)
○読書力・読書意欲を高める(読書週間、読書コンクール等)
○読書の楽しさを伝える(読書発表会、読書コンクール等)

＜豊かな心と協働性＞
○生活リズムの確立を促します。
○毎朝、行きたがる・帰りたい・ことばの時間・1学期末まで大切にしたい行事です。
○学校生活の思い出づくりです。
○学習態度・集団行動の確立に取り組めます。
○「花泉小学校 学校の誇り」の徹底
○朝・昼・夜の生活リズムを整えます。
○読書・読書会、読書発表会等を通して

＜運動と健康な生活＞
○外遊び・運動と健康な生活に取り組めます。
○マラソン大会の開催
○60運動の推進
○1日の生活リズムを整える取り組みをします。
○「元気な子」の育成
○「元気な子」の育成

ご家庭へのお願い

○学習用品を忘れずに学校へ持参をお願いします。
○テレビやゲームの時間を決め、学習の時間を確保してください。
○読書の楽しさを伝える。
○読書の楽しさを伝える。
○読書の楽しさを伝える。

地域の交流

○地域の交流
○地域の交流
○地域の交流

元気な子 育成プラン

1. 体育授業の充実
・3つの輝きのある授業
・準備運動・場づくりの工夫

2. 体育的行事のスリム化
・体力づくり=持久走からの脱却
・レクタイムでのおすすめ運動(運動の適時性と運動したくなる場の設定)
・生活リズムづくり

令和2年度「健やかな体づくりプロジェクト」の概要

「元気な子」の育成
「元気な子」の育成
「元気な子」の育成

図5：体育的行事スリム化案

体育的行事のスリム化

運動会の今までの課題

行事を通して集団を育てるという意味で教育的価値の高い行事であるが、以下のような課題を抱えていた。

- 練習に多くの授業時間をさくため、授業の進度が遅れてしまい、学期末が更に慌ただしくなる傾向になる。
- 生活リズムが崩れ、突発的な時間の対応が難しい児童等をはじめ、不安定な児童が増加する。
- 教員の多忙感
- 集団規律を求める時間が多くなり、運動量が少なく、待つ時間が長い。
- 本来の体育授業ができない。

運動会の改革

今年度は新型コロナウイルス感染症のため全ての行事が、感染症対策の観点から延期・中止または規模を縮小して学校行事を開催しているが、業務改善の点からも見直す機会となった。

- 多くの授業時間を使って練習するのはやめ、日常の体育授業を中心に育ててきた力を発揮する場とする。
- 秋の実施
- 午前開催
- 種目の精選
- 徒競走の走る距離の変更
- 開・閉会式の簡素化
- 学校オリジナル体操

実態に対応した内容
練習の負担軽減
継続してつけた力

校内マラソン大会の課題

本校では、既に校内マラソン大会を実施してきた。校外のコースがあり、その難易度は学年・男女別で異なっていた。歴史的経緯は継承され、得意な児童は、その記録を破ることに挑戦してきた。この大会を機に、学校全体でも取り組みをすすめているが、以下について留意を払った。

(1) 公道コースの安全性【安全面の心配】
(2) 能力差が大きく、苦手な子にとって意欲を高める難し
【個人の能力差】
(3) 児童の応援がスタートとゴールでしかできない。
【応援の保障】

(4) 学習指導要領の内容と大きくかけ離れた内容
持久走は休作り運動の中で例示されているが、高学年は「無理のない速さで5～6分程度の持久走を走る」と示されている。低学年は2～3分間、中学年は3～4分、高学年は3km・中学年は2km・低学年は1km

(5) 大会コースが直路だと、練習のために担任外の協力が必要となる。【教員の負担軽減】
(6) 校内マラソン大会が近づくと、授業中に「持久走」として学習をするが、大会と同じ距離を走るため、全員終わるまで時間がかかる。また、運動強度が高いため、持久走だけで45分の授業が終わる場合が多い。
【授業効果・運動量】

校内マラソン大会の改革

～RUN RUN フェスティバルへ～

体力向上=持久走という固定観念から学校現場は脱却できない。昔ながらの持久走から、楽しみながら持久走を走ることに挑戦してきた。この大会を機に、学校全体でも取り組みをすすめているが、以下について留意を払った。

(1) ランニングという運動に親しみをもち、楽しいランニングに取り組もうとする意欲を育てる。
(2) 一定のペースでランニングをすることができるようになる。
(3) 自身の練習の成果を効果的に、仲間と関わり、仲間とともに運動するよさを味わう。

【目的】
(1) ランニングという運動に親しみをもち、楽しいランニングに取り組もうとする意欲を育てる。
(2) 一定のペースでランニングをすることができるようになる。
(3) 自身の練習の成果を効果的に、仲間と関わり、仲間とともに運動するよさを味わう。

【方針】
・校庭で行う。
・一定の距離の速さを競うのではなく、決められた時間(低学年3分、中学年4分、高学年5分)でどれだけ距離を走れるか自分の記録を挑戦する。
・10mごとにコーンを置き、何回+何メートルで走り距離を記録する。
・ランニング中は「カラソング」(お気に入りの曲)をBGMとしてかけ、楽しく走る雰囲気を高める。
・校庭であんなに賑わって。

写真1：体育学習会



写真2：8秒間走



写真3：8秒間鉄棒

