

1 はじめに

1 活動・調査研究のテーマ

安曇野市の園児・児童・生徒が体を使った遊びや運動、スポーツが好きになり、それらに進んで取り組み、体力向上を図るにはどうしたらよいか。

2 活動・調査研究の経過

安曇野市教育会では、平成26年度より教育課題委員会として「体力向上」について調査研究に着手し、市教育委員会（以下市教委と略）から「体力向上検討委員」（H27より体力向上推進委員に改称）に委嘱された委員の方々と共に、安曇野市の園児・児童・生徒の体力向上を図るための研究をスタートさせた。

1年目となる平成26年度は、「安曇野市体力向上検討委員会」の発足や目的、目標、活動内容等を知っていただくことや、各委員の取組を発表し合い、それを市内小中学校に発信することを行った。また「広報あづみの」でも、安曇野市の児童・生徒の体力・運動能力調査の結果考察や、小学校と幼稚園の取組を市民の皆様に広く情報を公開することで、関心をもっていただくことができた。

2年目となる平成27年度は、1年目の成果と課題を受け、各委員それぞれの立場での実践を大切にすると共に、安曇野市体力向上の全体像を構想し、研究を深めた。

3年目となる今年度は、5月に行われた教育会総集会の会員発表において、安曇野市児童・生徒の体力の現状や各校の取組など、2年間の活動・調査研究の取組を多くの皆様にお伝えした。今年度、委員4名が交代したが、本委員会が目指す子ども像「運動・スポーツ好きで、進んで取り組む子ども」に関する活発な情報交換や各校・各委員の取組の発表が行われ、多くの示唆を得ることができた。

3 安曇野市の児童生徒の体力等の現状

本委員会では、スポーツ庁が行っている、小5、中2を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査、一般的に「全国体力テスト」と呼ばれているものから、安曇野市の子どもたちの体力を把握している。平成27年度の結果から次の点が分かる。

○小5男子、女子共に、長座体前屈や立ち幅跳びなどの項目が全国を上回っている。各種目を得点化し、体力合計点の5段階で評価した総合評価をみても、高い得点のA・Bの評価が多い。

○中2男子、女子共に、全国より高い種目は1、2種目で、上体起こしや20mシャトルランなどの4種目が全国より低い結果となっている。総合評価では男子のA・B、女子のA評価が少なく、男女とも体力上位者が全国・県と比べて少ない状況である。

平成25から27年度の経年変化をみると、

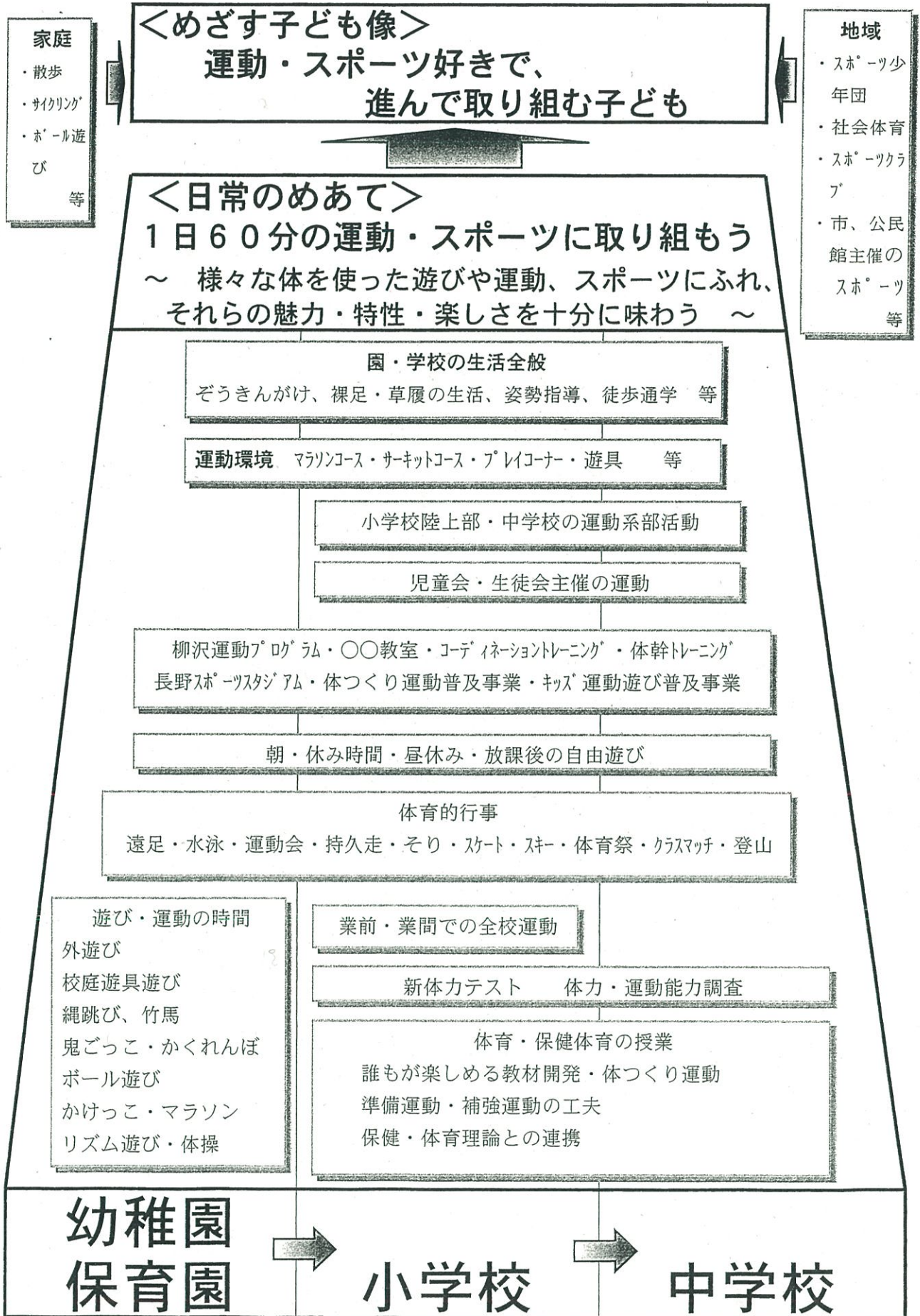
○小学校は、男女ともに向上の傾向であり、各校の取組の成果が表れてきている。

○中学校は、改善の兆しが見られるが、まだ不安定で、全国を下回る傾向が続いている。

と捉えることができる。

4 安曇野市体力向上の全体像

昨年度、安曇野市体力向上の全体像を構想した。本委員会では、幼稚園・保育園の時から様々な体を使った遊びや運動にふれ、小中学校段階で運動・スポーツの魅力・特性・楽しさに十分に触れることで、運動・スポーツ好きで、進んで運動・スポーツに取り組む姿が期待できると考えている。



II 各校の取組

一 体育授業の改善・充実

～穂高南小学校の取組～

本校では、5、6月に全校児童を対象に新体力テストを行い、運動能力の傾向をつかんできた。児童が運動を好きになり運動能力を向上させる体育授業の工夫を試みた。

1 平成28年度新体力テスト結果からみた本校の課題

- (1) 体力アンケート「Q2 運動やスポーツをどれくらいしていますか」「Q7 運動やスポーツをすることは好きですか」の集計結果から、運動好きの児童や運動時間が多い児童ほど体力テストの得点が高い傾向がほぼ全学年男女において見られた。→運動好きの児童を育てることで体力向上が見込まれる
- (2) 体力テスト各種目結果から、全国平均に比べ全学年共通して低い値を示しているのがソフトボール投げと上体起こしであった。→ソフトボール投げや上体起こしに課題がある

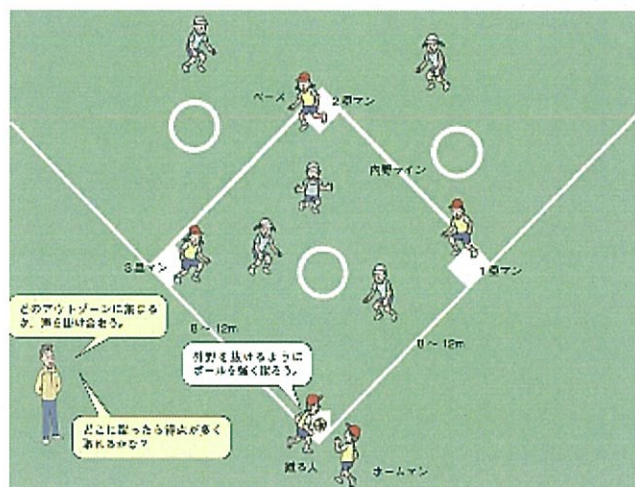
2 授業の工夫

- (1) 「わかる・できる・かかわる」を密接に関わらせた授業

「わかる」	授業始めに設定した本時の学習課題に向かって(課題認識),自分たちの実態はどうなのかが分かり(実態認識),チームで戦術を考えたり練習を選択したりする(方法認識)など、運動を認識すること
「できる」	動き(戦術)ができる,記録を向上させるなど、実際にできるようになること
「かかわる」	作戦を立てるなど、課題解決への過程を仲間と共有すること

「わかる・できる・かかわる」を大切に創られた教材である「あつまりっこベースボール」を選択した。攻撃がフィールド上にボールを投げ塁上に立つ味方にと手でタッチするごとに1点が加算されていく。守備側はボールを捕り3つの場所のうち一カ所に全員で手をつないで集まり走者を止める。攻撃側が速いか守備の協同プレイが速いかを競い合うベースボール型の面白さを味わえる教材である。

※学校体育実技指導資料 第8集「ゲーム及びボール運動」[文部科学省,2000,ページ:53~]
この教材を用い「わかる・できる・かかわる」力を高められるように授業を展開していった。



- (2) 投運動の練習

○投練習「ピースボルトふんわりびゅん」について

投の動作をイメージしやすくするように「ピースボルトふんわりびゅん」のかけ声を用いて練習を行った。「ピース」はボールの握り方を示す言葉、「ボルト」は体を横向き後傾にし,肘を後方に引き,反対の腕を投げる方向に向ける言葉,「ふんわり」は力まず弛緩させる言葉,「びゅん」は弛緩させた体を一気に緊張させ腕を振り切る言葉であり,一連の投動作を表し指導言葉として用いた。(他にも,手首のスナップを用いてボールをたたきつける,手ぬぐいを振り抜く,紙鉄砲,など効果のある練習がある。)



3 成果

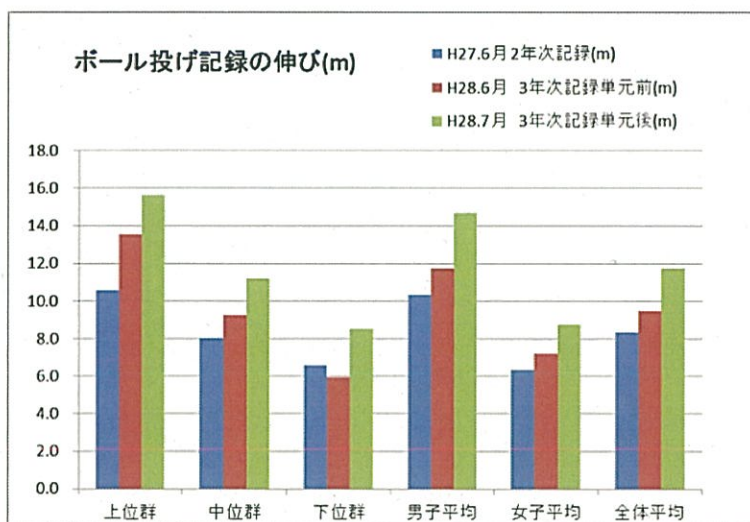
(1) 「わかる・できる・かかわる」を密接に関わらせた授業の成果

わかることを大切に、どうすれば最少得点で守れるのかという戦術を中心に授業を展開することで運動能力に差があっても意欲的に学習に取り組んだり、わかることでかかわりが増えたりした。「できる」ことに関しても、ベースボール型の面白さを味わいながら運動することで、「得点をたくさん取るためにもっと遠くに投げたい」という気持ちが大きくなり、投練習にも意欲的に取り組んでいた。休み時間にボールを投げて遊びたいという女子児童が多くなったことも成果の一つとしてあげられる。



(2) 投能力の伸び

この授業によりボール投げの記録がどれだけ伸びたのかを体力テストの結果と比べた(男子18名女子16名を男女別記録順に3つに分け、上位群、中位群、下位群とした)。上位群の中で男女各1名は記録が30~40cm低下したが、全体的に見ると、どの群においても投動作の獲得により記録が伸びている。



ボール投げの記録	H27.6月2年次	H28.6月3年次	H28.7月3年次
男子上位群	13.8	17.0	20.3
男子中位群	9.8	11.6	14.0
男子下位群	7.3	6.7	9.7
女子上位群	7.3	10.1	11.0
女子中位群	6.2	6.9	8.4
女子下位群	5.8	5.2	7.3
上位群	10.5	13.5	15.6
中位群	8.0	9.2	11.2
下位群	6.6	6.0	8.5
男子平均	10.3	11.7	14.7
女子平均	6.4	7.2	8.8
全体平均	8.3	9.5	11.7

※記録低下児童2名(男子上位群1名-30cm,女子上位群-40cm)

4 穂高南小職員の体育授業への関心

走り高跳びの授業を行おうと思ったとき、学校には高跳びのバーが2組しかなく何回も練習させることが難しかった。そこで、バドミントンの支柱に洗濯ばさみをつけゴムを張ることで場を多くした。待っている児童が少なくなりたくさん練習していた。

高跳びはどんなことを学習させればよいかについても考えながら授業ができた。

(高学年担当職員より)

体育授業と体力向上について考えたことがなかったが、関係がありそう。今、鉄棒の授業をしているが、「だんごむし」などでは、体をギュッと締め我慢するから上体起こしとかに関係があるかもしれない。そのような動きをいかに子どもたちが面白さの中で何回もやってみるかが大切だと感じた。子どもにとっては遊びだけど教師側は学習させたいことを頭に入れて授業できるようにしないと感じている。

(低学年担当職員より)

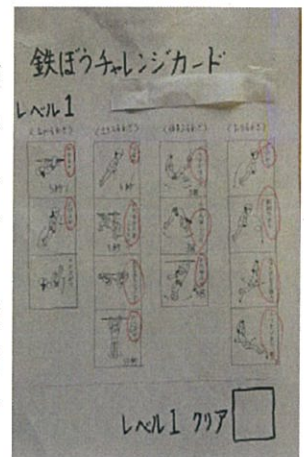
体育授業の工夫により、運動能力の伸びがあったことを職員に知らせたところ、職員間で体育授業についての話題が多くなってきた。上記はその一部である。授業を計画する教師が意識を変えていくことも運動能力を向上させていくためには重要だと考える。引き続き、体育授業の工夫について職員の間で話題にし、体育授業の過程で体力向上を図っていけるように取り組んでいく。

③鉄棒運動（学年）の取組 ～3年～

3年生で学級編制替えが行われるために、運動への意識や個人技能等に開きが見られた。そこで、鉄棒運動は、学年で同じカードを作成して取り組んだ。この鉄棒チャレンジカードは、3段階のレベルを設定し、ペアでチェックしたり教え合ったりするようにした。また、逆上がりは、体と鉄棒が離れないようにタオルを使ったり、補助器具を活用したりした。

カードを活用したことで、様々な技を知ることができたと共に、自ら新しい技に挑戦しようとする姿が多く見られた。また、補助器具を使ったりペアによる教え合いの手立ては、鉄棒運動の苦手な子ども達が進んで練習に取り組み、「できた」と喜びを感じることに繋がった。

朝や休み時間に練習する姿が見られたが、これは、学年として共通の学習カードを使用し、ペア学習や補助器具等を取り入れたことで、意欲や技の上達に結びついたのではないかと考える。



④持久走「ルンルン走り」（学級）の取組 ～5年～

持久走記録会の1ヶ月前の10月初旬、4年生時より距離が伸び、「3キロを走れるか心配だ。」「長くて嫌だ。」と感じている子ども達が多くいた。そこで、友達と話をしながら、ゆっくり走る「ルンルン走り」を紹介し、取り組んでみた。朝や休み時間、体育の授業の中で、呼吸が苦しくならないニコニコペースを各自がみつけるようにした。担任も一緒に楽しみながら走った。

約1ヶ月間（実質18日間）の持久走練習を通して、以下のような成果が得られた。

- 学級全体の総距離数は1196km。（学校から東京ディズニーランドを2往復以上）
- 児童一人当たりの練習距離数平均は46km。一番多い児童は97kmを走る。
- 自分の目標を達成した児童の割合は88%。毎日休むことなく練習した子が4人。
- 持久走記録会当日は全員が完走。次のような振り返りもみられた。



1日毎の距離数

私は持久走が嫌いでした。でも、5年生になって『ルンルン走り』を先生が教えてくれてやってみたら、疲れないし、足も痛くなることはありませんでした。この『ルンルン走り』のおかげで、雨の日以外は、毎日走ることができ、目標も「100マス」「150マス」そして今は「200マス」に向かって頑張っています。何だか去年よりやる気がちがうように感じました。

3 まとめ

全校運動での姿勢維持や体幹トレーニング、学年毎による重点の取組、体育授業における準備運動の工夫等により、あまり運動やスポーツをしない子ども達、苦手意識がある子ども達も、運動・スポーツの楽しさを体得し、コツやポイントを獲得していきているように思われる。

今後、学年・学級の様々な取組をより多く紹介し、学校全体が体力向上の意識を継続していくことで、底上げが図られるのではないかと考えている。

～三郷中学校の取組～

1 「運動に関するアンケート」の実施

本校では10月下旬に以下のようなアンケートを各学年2クラスずつ抽出して行った。

※三郷中学校は3学年6クラス、2学年6クラス、1学年5クラス

1. 運動（体を動かすこと）は好きですか （好き・どちらかというが好き・どちらかというが好きではない・好きではない）
2. 体育の授業は好きですか （好き・どちらかというが好き・どちらかというが好きではない・好きではない）
3. 休み時間に第1体育館を（よく利用する・時々利用する・ほとんど利用しない）
4. 休み時間に第2体育館を（よく利用する・時々利用する・ほとんど利用しない）
5. 運動（体育や部活動を含む）のどんなところに楽しさを感じますか

(1) アンケート結果と考察

① 運動（動かすこと）は好きですか

	好き	どちらかというが好き	どちらかというが好きではない	好きではない
1学年	56%	34%	5%	5%
2学年	51%	27%	22%	0%
3学年	36%	36%	21%	7%

② 体育の授業は好きですか

	好き	どちらかというが好き	どちらかというが好きではない	好きではない
1学年	46%	40%	9%	5%
2学年	46%	40%	13%	1%
3学年	33%	45%	22%	0%

③ 休み時間に講堂・社体を利用しますか

第1体育館	よく利用する	時々利用する	ほとんど利用しない
1学年	14%	20%	66%
2学年	0%	14%	86%
3学年	0%	3%	97%
第2体育館	よく利用する	時々利用する	ほとんど利用しない
1学年	18%	18%	64%
2学年	0%	14%	86%
3学年	0	3%	97%

アンケートの結果から「運動が（どちらかというと）好き」「体育の授業が（どちらかというと）好き」という生徒は、どの学年も8割程度と運動への意欲が高い生徒が多数を占めていることが分かった。しかし一方で休み時間に体育館を利用する生徒は学年が上がるごとに割合と頻度が少なくなっているという現状も確認できた。アンケート項目の5からは、運動に楽しさを感じる場所は「仲間と関わり合いながら活動すること」や「できなかったことができるようになる」という生徒が多いことが分かった。教師の立場としては、主に体育の授業を通して運動が得意でも苦手でも「運動が好き」という生徒を増やすことが大切であると考え、そのためには全ての生徒が仲間と関わり合いながら活動し、達成感を味わえるような授業づくりが必要だと考える。

2 球技における教材の授業実践

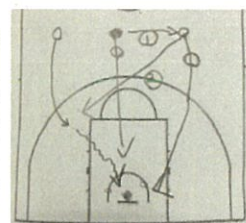
昨年と今年、「バスケットボール」を教材化したゴール型の教材である『ドライブ・バスケット』を1学年で実践した。3対2のハーフコートで行うアウトナンバーゲームで、ボール操作の技能を緩和するためにボールを持って移動するというルールである。ゴール型に共通する「ボールを持たないときの動き」を焦点化して学習する教材であり、運動が得意な子だけが目立つような授業ではなく、運動が苦手な子も積極的に活動や練習に参加できるという良さがある。また正規のルールで行う種目より学習内容が明確でわかりやすいため、どの生徒も仲間との関わり合いがしやすい。実際の授業では、作戦タイムで技能が低い女子生徒も積極的にチームに関わる様子が伺えた。また、ある生徒の学習カードの振り返りには「小学校のときはバスケットが嫌いだったけど、中学校のドライブバスケットは楽しかった」という記述が見られた。これらのことから、運動好きの子どもを増やすためには、正規のスポーツを教材化したゲームを授業で実践していくことが有効ではないかと考える。

『ドライブ・バスケット』の様子。
「ボールを持っていない人がどこに動けばフリーでシュートが打てるのか」を4人グループで考えながら授業を進めていった。



【単元を通しての振り返り】
最初はバスケットは嫌いで、でも楽しそうに入らなくしたためだったけど、最終的には、全員のレベルが上がり、楽しめた。よかった。

【単元を通しての振り返り】
試合でも、11人の位置を考えて行動できてよかった。チームで頑張ることができたのでよかった。



学習カード【単元を通しての振り返り】
(左：女子 右：男子)

チームで立てた作戦をコート図に記した様子。(女子)

3 今後に向けて

バスケットボールだけでなく、他の球技や種目においても、生徒たちが自ら関わり合いながら楽しんで運動に取り組んでいけるような教材化を図りたい。そして運動することの楽しさや、できないことができた達成感や充実感を味わうことができる授業をつくっていきたい。また、これらを通して『運動好きの生徒』が増えるように取り組んでいきたい。

二 運動の習慣化・運動環境の改善

～明科中学校の取組～

本校では毎年4～7月にかけて、全校生徒を対象に新体力テストを行っている。業者に委託し、集計した結果を全国及び長野県と各学年、男女に分けて比較したものを毎年職員会で、高めていく力や方策について検討して実施している。本校で体力向上プランとして考え、実践していることや、今後の方向として考えていることを含めて、説明させていただきます。

1 本校生徒の運動能力・体力の傾向

学年と男女により毎年差があるが、今年度は全体的に長野県平均とほぼ同じかやや下回っている傾向にある。特に50m走（走力・スピード）、反復横とび（敏捷性）が下回っていると考える。運動部や運動系の社会体育への所属率の影響もあるが、学校の体育学習以外の運動への関わりが少ないことも（運動離れ）否めない。ただ、明科中生徒の体育学習への取り組みは大変素晴らしく、学校選択で行う陸上の単元と陸上CM、各学年で行う球技CMに向けて頑張ろうという意識もあって体力向上につながっていると考える。対策としては次のようなことを考え行ってきた。

2 明科中学校の体力向上に向けての活動

(1) 保健体育授業の充実

中学校での体育学習へは全体的に意欲的な活動ができる。陸上、水泳、器械運動（マット運動、跳び箱運動）、武道（剣道、柔道）、ダンスなどの1・2年次の必修種目で全身の体力を高める種目にも積極的に取り組める生徒が多いので、更に主体的な活動が向上していくよう、授業作りを行っている。

(2) 体力を高めるためのトレーニング

体育の授業のウォームアップに体力を高める運動を多く取り入れているが、特に女子の敏捷性、瞬発力の向上を狙った運動〈おんぶ走（20～30m）や様々なダッシュ系（ジグザグ走）など〉を多く取り入れて行っている。また、継続して柔軟体操、ストレッチ、体力を高める体づくり運動を行っている。



学年全員による10分間走

継続して行われる体幹トレーニングと柔軟性を高めるトレーニング

③陸上クラスマッチ及び球技クラスマッチ

陸上クラスマッチは年一回（5月後半実施）、全校で行うことの出来る数少ない全校で創り上げるクラスマッチである。また、陸上競技が全学年共通で取り組む種目となっているので、体力向上プランの一つとして継続したい。単元の後半は、自分の高めたい種目により時間をかけ、工夫やこだわりを持って取り組める授業を行っている。



1年生女子のリレー

2年生男子の走り高跳び

3年男子のボール投げ

陸上CMの他に、バレーボールCM、球技CM、バスケットボールCMを各学年で行い、スポーツや運動を通して、学級や学年の競技力、体力の増進と、団結や親睦を高めている。

④姿勢指導に関わる取り組み

毎年行っている、阪上先生による姿勢指導教室。今年度は5月19日に来校していただき、保健福祉委員会に姿勢指導の伝達講習をしていただき、各クラスの保健福祉委員が6月3日にクラスで15分時間を取って、姿勢指導を行った。12月6日には一学年対象として、阪上先生による姿勢指導を1時間予定している。



阪上先生による保健福祉委員への伝達講習



保健福祉委員による学級姿勢指導

⑤体作り講習会

昨年度、10月9日に県スポーツ課派遣事業として体作り講習会を1、2年生対象に、一昨年度は1月に地域の整骨院の先生を招いて全校生徒を対象に体幹トレーニング講習会を行った。生徒達の体力を高める意識が向上し、継続してやっていきたいという意欲が高まった。今後も主体的な実践につながるように継続していきたい。



講師の先生のご指導をパワーポイントでの説明と実技を通して様々な体作りの運動を教わる事ができた。

⑥一校一運動実施の検討

学力向上で行っている放課後の「学びの時間」と同様に、現在の学校生活の状況をふまえて可能な限り「体力向上プラン」としてを行うことも検討したい。例としては県で推奨している「ながのスポーツスタジアム」として行う記録を県に申請して表彰してもらふ営みなど。（「ボールパスラリー」「クラスで8の字ジャンプ」「クラスで連続ジャンプ」「一人でジャンプ」「クラスで馬とび」など）

～穂高西中学校の取り組み～

1 日課の改善

穂高西中学校では、以前から「礎（いしづえ）の時間」が設定されている。清掃終了後の時間と帰学活の最初の時間を使った10分間である。この10分間は、応援練習や合唱の練習等が必要な時に使われてきた。昨年度末、学校全体で体力を高める時間を確保したいという提案から、礎の時間に週2回、体カトレーニングの時間を組み込んでいただくことができた。今年度、1学期後半から礎の時間に体カトレーニングをスタートさせた。

清 掃	15:35～15:50
学 活	16:05～16:15

「礎の時間」15:55～
16:05

2 体カトレーニングの実際

本校では、昨年度から保健体育の授業で、ウォーミングアップとして筋カトレーニングや単元に合わせたコーディネーション運動、アジリティトレーニングを行ってきた。授業でやり方やポイントを示して繰り返し行っているため、これらの運動を礎の時間に行えば、生徒たちは自分たちでポイントを抑えながら運動できると考えた。

礎の時間を使った体カトレーニングは、火曜日と木曜日の週2回、各教室でテレビ放送を使い、全校一斉で行っている。放送は、体育委員長と副委員長が説明しながら行う様子をビデオ撮影し、テレビ画面に映している。各学級担任は、一緒に行ったり声かけをして意識を高めたりしている。以下に実際の様子をまとめた。

(1) 筋カトレーニング

体育の授業で行っている筋カトレーニングをそのまま使い、フロントブリッジ・サイドブリッジ・腕立て伏せを行っている。フロントブリッジ・サイドブリッジ左右を30秒間、腕立て伏せを6回行っている。



フロントブリッジ



サイドブリッジ

(2) 踏み台昇降

踏み台昇降運動は、有酸素運動として筋持久力・筋力を高めることができる。教室の椅子を使い、2人1組になって1人が椅子を押さえ、もう1人が昇り降りをする。これもテレビ放送に合わせて行う。時間は、2分間。放送の「1・2・3・4」のリズムに合わせて、全員が同じペースで昇降する。2分間という短い時間であるが、良い姿勢を保ちながら行うことで効果が高まる。特に普段、車での登校をしている生徒などは、足を動かすことができ、良い運動となっている。



椅子を使って踏み台昇降

(3) おきあがりこぼし腹筋

ペアになり、1人が仰向けになって相手の足を掴む。足を垂直になるまで上げ、その足を相手が押し返す。この腹筋を10回行う。大変きつい腹筋であるが、相手の押す力で強弱を調節できるのでペアで楽しくでき、友との関わりが良い雰囲気をつくっている。



おきあがりこぼし腹筋

(4) 赤ちゃん体幹

この体幹運動は、仰向けになり頭、肩、尻をできるだけ高く上げ、背中的一点で体を支えながら手足を空中で小刻みに震わせる。赤ちゃんの動きを真似しているが30秒間集中して行うことで、体幹を鍛えることができる。



赤ちゃんのように体幹

(5) スクワット・フロントレンジ・クロスバランス

スクワットは、背筋を伸ばし、膝がつま先よりでないように行い、10回を正確に行う。フロントレンジは、一歩前に足を出して腰を深く落とす。上体はまっすぐに保つ。クロスバランスは、右肘左ひざをクロスさせて3秒間保ち、5回繰り返す。片足でバランスをとりながら行う。



姿勢良くスクワット



腰を落としてフロントレンジ



手と逆足を伸ばし、片足で立つ



伸ばしていた肘と膝を合わせる

3 体力テストの結果と生徒の様子から

本校では、毎年体力テストの集計・分析を業者に依頼している。毎年データが蓄積されていくため、本校生徒の体力テスト平均値などが分かりやすい。

昨年度から継続的に行っているのが、体幹トレーニングである。体幹に関する体力テストの項目は、上体起しとなる。H28、H27、H26の中1から中2への上体起しの回数の増加数を調べてみると、この3年間では一番の増加となっていることが分かった。

特に女子では4、5回以上もの増加になっている。毎年生徒が違うので一概には言えないが、これは、年間を通して体幹トレーニングを行ってきたことが1つの結果として表れたものだと考えられる。

上体起しの中1から中2の増加数平均(回)			
	H28	H27	H26
	中1→中2	中1→中2	中1→中2
男子(中2)	+3.66	+2.6	+1.9
女子(中2)	+4.53	+1.59	+1.53

また、昨年度から取り入れてきた体幹トレーニングは、部活動等でも行っている。継続して取り組んでいるため、生徒たちも効果を実感している様子があり、生活記録に自分の成長を書いてくる姿も見られた。

礎トレーニングの内容が変わった時にも、きついけど力になるから頑張りたいという前向きな気持ちを書いてくる生徒がいた。

継続することで体力に対する意識も高まっていることが考えられる。

今日は、礎の時間でトレーニングを行いました。トレーニングでは、体幹トレーニングをしました。

体幹は部活でも授業でも何回もやっていますが、思うと1年生よりもトレーニングが我慢できるようになった気がして、「体幹少しは耐えられるようになったな」と達成感を感じました。

↑体幹トレーニングを継続して行ってきたことを振り返り、以前よりできるようになったことを実感し、達成感を感じている女子生徒。(2年生活記録より)

礎の時間では、新しいものになりました。とてもきついもので、一生懸命取り組んでいけば力になると思うので、これから頑張っていきたいと思います。

4 まとめ

体力向上のためには、短時間でも体を動かせる時間と環境を確保することが大切であると改めて分かった。また、継続することで体力に対する意識も高まり、体を動かすことに前向きに取り組めるようになる。生徒たちが日頃から体を動かす環境を、これからも工夫して作り出していきたい。

↑礎トレーニングに前向きな生徒(2年生活記録より)

三 生活習慣等の改善

～豊科北小学校の取組～

本校では、正しい姿勢の持続も含め体力の向上が課題の一つとなっている。課題追究の一つの手立てとして、本年度は4・5年生を中心に姿勢指導と体幹トレーニングに取り組んできた。その2点について実践してきた内容と成果について記したい。

1 学年の目標としての位置づけ

学年の中心的な取り組みの一つとして「体幹を鍛える」ことを位置づけ子どもたちの意識を高める。



○学年掲示板、4年生(左)・5年生(上)『学年目標』

- ・各学期スタートにあたり、学年での目標を決め出し、学年集会や学級の時間に、体幹を鍛える取り組みにおける、その行いや効果、実際に行っての振り返り等について適宜確認し合っている。
- ・図や写真等も掲示し、取り組む内容や取り組みの様子が視覚的にも分かるように工夫している。

2 姿勢指導に関わる取り組み

3年前から、姿勢指導士の阪上晃子先生による姿勢指導を実施している。1学期には、3・4・5年生で学級ごとに姿勢指導を行った。よい姿勢の形とその作り方、その利点、礼の仕方等について指導していただいた。指導後は、授業の前後や整列のときの気をつけの姿勢及び礼、椅子に座るときの姿勢など、よい姿勢を意識しながら継続的に取り組んでいる。



3 体幹トレーニングに関わる取り組み

本年度から、本校体力プランにも記された内容の中で、体幹を鍛えるプログラムの取り組みを始めた。まずは4・5年生を中心に、週に1回程度計画されている朝の時間「学年体育」や日々の「体育授業」のときに取り入れて実施している。



(1) 学年体育での取り組み

4・5年生は、学年体育で体幹トレーニングを取り入れてきた。下記の点に考慮しながらトレーニングを計画的に継続して行ってきた。

- ① 鍛える筋肉の多くは体の深層部にあり見た目にも分かりづらいので、今どこを鍛えているのかをイメージしながら行えるようにする。
- ② 「うつ伏せ・四つん這い・横向き・仰向け・ブリッジ」等の体位でのトレーニングを取り入れ、前後左右から体を支え体幹部全体の安定性を養うための基礎的なトレーニングを重点的に行ってから、体幹部全体が同時に運動するようなトレーニングへと少しずつレベルアップしていく。

体幹トレーニングを繰り返す中で、子どもたちは正しいやり方を理解し、自分の体の部位を意識しながら意欲的に取り組むことができた。

(2) 体育授業での取り組み

準備運動を行ったあと、学級全体やグループ単位で体幹トレーニングを短時間行う時間を設けた。内容は、学年体育で行ったトレーニングの中から選定して行った。

(3) 長期休業での取り組み

運動会で「組体操」を行う5年生は“夏休み体幹トレーニングカード”を利用した取り組みを毎日の課題の一つとした。基礎的な体幹トレーニングに逆立ちの基礎練習も含めながら行った。子どもたちからは“毎日やったらフラつかずできるようになった。”“長くできるようになった”などの感想が得られた。運動会では、様々な技に成果が見られ安定した演技につながった。



4 今後に向けて

本年度は4・5年生中心に取り組んできたが、今後、職員の研修会も行いながら全校に広げていきたい。体力テストの結果も考慮しながら、学年発達段階に応じて姿勢指導や体幹トレーニングを計画的に継続して位置づけ、体力向上に向けた取り組みの充実を図りたい。

四 幼稚園の取組

幼稚園での運動の様子をよく知らない委員が多かったので、穂高幼稚園での運動会、運動遊び、徒歩通園について紹介していただいた。

1 運動会の種目

○かけっこ・リズム … 年少、年中、年長 ○玉入れ…年中、年長 ○リレー…年長（全員）

○年長の競技

H25 … 竹馬（全員） フラフープ 渡り棒 竹棒のぼり 跳び箱 鉄棒 長縄跳び 短縄跳び

H26 … 竹馬 跳び箱（4段か5段） 鉄棒（前回りか逆上がり） 全員

H27 … 竹馬 跳び箱（4段か5段） 鉄棒（前回りか逆上がり） 短縄跳び（全員）

2 運動遊び

H26年度より柳澤運動プログラムを年5回（6月、7月、9月、12月、2月）実施している。



3 徒歩通園

55名が6コース（民間商業施設駐車場①、市立小学校駐車場②、安曇野市穂高支所③ 市公共施設駐車場または自宅④⑤⑥）から徒歩通園を行っている。

III まとめ

本委員会が体力向上に着手して3年目。市教委から「市体力向上推進委員」の委嘱を受け、教育会関係者の他に、市校長会、保育園・幼稚園、市教委の関係者が加わり11名による委員会が開催されてきた。市全体の体力・運動能力の実態を把握している市教委からの情報提供や提案は見識が広がり、各委員それぞれの立場での具体的な報告やご意見は、自校の取組を振り返り、新たな実践への強い動機づけとなった。

今年度も本委員会の報告は、安曇野市教育会「活動・調査研究のあしあと」と共に、平成29年3月に配布される「広報あづみの」で広く市民の皆様を知っていただくことになっている。今後、まだ分析・考察が必要な内容もあるので、現時点での本委員会の成果と課題をまとめると、以下のようである。

1 体育・保健体育の授業の充実をする

本委員会の目的は、「運動・スポーツ好きで、進んで取り組む子どもを育てること」であり、体力向上が目標である。目的・目標を達成するには、体育・保健体育の授業を充実させていくことが最も大切となる。

今年度、「あつまりっこベースボール」「ピースボルトふんわりびゅんの言葉を使った投練習」「チャレンジカードを使った学年による鉄棒運動」「ルンルン走りの持久走」「ドライブバスケットボール」等の実践が報告された。アンケート調査等により児童・生徒の実態を把握し、学習カード等により子ども達の意欲を引き出し、友だち同士の関わりを大切にしたい授業づくりが行われた。

このような授業が、各校の職員間で話題になると共に、学級の実態や授業者の創意工夫によってさらに魅力ある授業になることを期待している。運動の得意な子も苦手の子も友だちと関わり合い、運動する楽しさ、わかった・できたと達成感を味わうことのできる教材化をさらに進めていきたい。

2 運動を日々の学校生活に位置づける。

児童・生徒と運動・スポーツとの関わりをどのように豊かにしていくのか。特に中学生は、運動部や運動系社会体育に所属していない生徒は、運動する機会や時間が少なく、体力向上が難しくなっている。

そこで、中学校において様々な取組が行われ始めた。体育授業のウォーミングアップに体力を高める運動として「10分間走、おんぶ走、ダッシュ等の走る運動」「体幹トレーニング」「筋力トレーニング」「コーディネーション運動」「アジリティトレーニング」「有酸素運動」等が行われている。さらに、日課表の中に合唱や応援練習と同じように「体力を高める運動」を位置づけ、より一層の継続を図る学校も出てきた。

また、各種クラスマッチや外部指導者による講習会は、生徒達の運動・スポーツ、体力向上の意識や継続へとつながっている。

一方、「姿勢指導」に取り組む小・中学校が増えてきた。よい姿勢を強化するための基礎的な体幹トレーニングも学級・学年・全校の体育の中で取り上げられているが、中には長期休業中の課題として継続を図っている学校もある。よい姿勢は、日常生活の中ばかりでなく、運動・スポーツのパフォーマンスを向上させる大切な要素である。よい姿勢を維持することで体幹が鍛えられ、体幹トレーニングをすることでよい姿勢がつけられるという相乗効果がある。

今年度より、各校・各委員の実践を紹介し、共有するだけでなく、それぞれの実践が安曇野市体力向上の願う姿「運動・スポーツ好きで、進んで取り組む子どもを育てること」にどのようにつながっているか、新体力テストの結果に結びついているのか等の評価についても検討を始めた。今回の報告の中にも、種目記録や新体力テスト等の客観的なデータの伸び、児童・生徒の学習カードの振り返り、職員の声을丁寧記録して、実践の成果と課題を明らかにしようとしている。今後、実践の成果を検証するために、指導と評価の関係についても調査・研究を深め、体力向上の取組を進めていきたい。