

# 体力向上への取組

～安曇野市体力向上推進委員会・安曇野市教育会教育課題委員会の調査・研究～

## I. はじめに

今年10月、「体育の日」に合わせて2014年度体力・運動能力調査（以下全国体力テストと略）の結果がスポーツ庁より公表された。高齢層の体力向上と共に青少年の体力も緩やかな向上をみせているとの分析結果であった。

一方、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も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年目となる今年度は、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、より安曇野市全体を視野に入れながら研究を深めていくこととした。

## 一. 研究テーマ

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。

## 二. 研究仮説

体力の向上をしたかどうかをみる一つの指標として新体力テスト等の調査がある。平成27年3月、「広報あづみの」で公表された「平成26年度全国体力テスト」の結果と分析から、次のような安曇野市の子どもたちの体力や運動能力の状況が明らかとなった。

○小学生、中学生男子は、体力・運動能力に改善が見られたが、中学生女子は、握力がわずかに上回っただけでほとんどの種目で全国を下回り、課題がある。

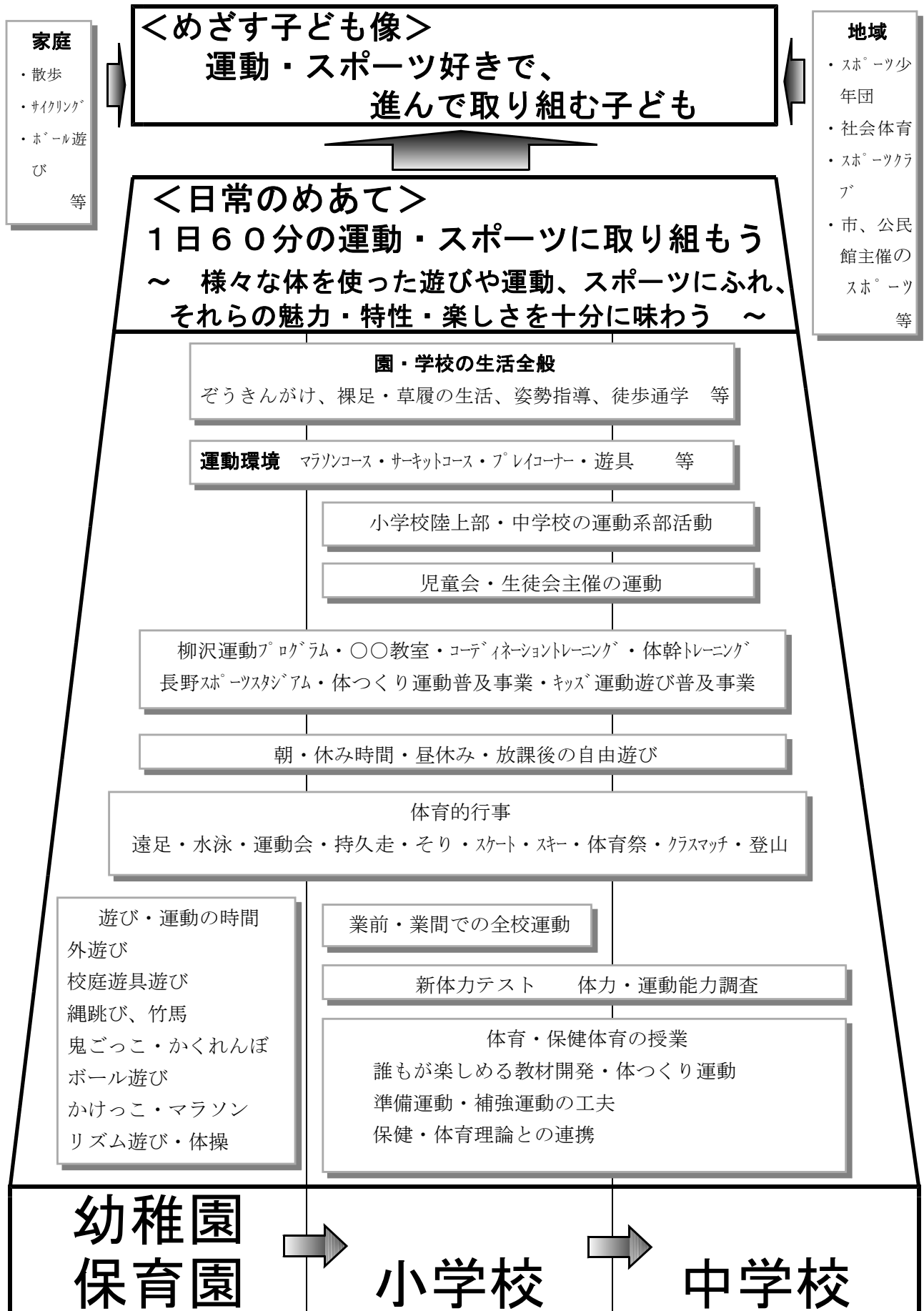
○1週間の総運動時間が7時間を境に体力差が生じる傾向がある。

つまり、新体力テスト等の結果から分かる筋力・持久力・調整力等の運動能力を高めていくとともに、中学生女子のように運動する習慣が少なかったり運動の苦手な子どもたちが様々な運動・スポーツの楽しさにふれ、学校・家庭・地域において進んで運動・スポーツに取り組むことが、安曇野市の園児・児童・生徒の体力向上を図ることができるのではないかと考える。

さらに、1週間の総運動時間を増やしていくこと、徒歩通学等で身体活動量を増やしていくこと、運動環境を整えること等も体力向上には欠かせないと捉えている。

## 三. 安曇野市体力向上の全体像

各校の実践や各委員の調査・研究・分析等から安曇野市体力向上の全体像を構想してみた。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・楽しさに十分にふれることで、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る。



## Ⅱ. 各校・委員の取組

### 一. 体育授業の改善・充実

#### ～穂高西中学校の取組～

##### 1 ウォーミングアップメニューの工夫

授業のウォーミングアップとして本校で長年続けられてきたのが、屈伸や伸脚などの準備体操と柔軟性を高めるストレッチである。柔軟性を高めるストレッチを体育の時間に毎時間行うことで、体力テストの長座体前屈の記録向上が見られている。

本年度は、さらにウォーミングアップの質を上げようと思い取り組んだ。これまでは柔軟運動を中心にしたウォーミングアップだったが、体力テストの結果から特に課題があると思われる「反復横跳び」「20mシャトルラン」「上体起こし」の3項目を中心に、体力向上のための取り組みを考えた。

##### (1) 筋力トレーニング

体力テストの結果から準備運動の一環として、次のような運動を入れ替えながら行い、体力向上をめざした。まず「反復横跳び」の敏捷性を高める運動として、「馬跳び」を取り入れた。体操の後にペアになり、20秒間で馬跳びを何回跳べるかを競わせた。始めは、体の動かし方がぎこちなかった生徒も継続して行ううちに、回数も少しずつ増えていく様子があった。「20mシャトルラン」の持久力を高める運動としては、授業前にウォーミングアップで走る距離を昨年より多くした。体育館で授業を行う場合は体育館を3周（昨年は2周）、校庭で授業を行う場合は、学校の周りを半周約400m（昨年は校庭1周）とし、持久力を高める一助になればと考えている。すぐに成果が現れるわけではないので、これからも継続して行っていく。「上体起こし」については、筋力トレーニングを2学期から取り入れた。他校が行っている筋力トレーニングを参考にして、フロントブリッジ・サイドブリッジ・腕立て伏せを決め出した。フロントブリッジ・サイドブリッジを30秒間、腕立て伏せは6回～10回として全員で行っている。



サイドブリッジ



腕立て伏せ

##### (2) コーディネーショントレーニング

コーディネーショントレーニングとは、バランス能力や連結・リズム能力などの神経系を高め、主運動の技能向上を狙うことができる運動である。

##### ① マット運動

柔軟性を高めるストレッチを行った後、コーディネーショントレーニングを取り入れた。実際には「くま歩き（四つんばいになって歩く）」「大きなかえるとび」「かえるの足うち」「川とびこし」「ゆりかご」「大きなゆりかご」「ボール転がり」「大きな前転」などを行った。また、バランス能力などの神経系を鍛えると同時に、腕で体を支える筋力をつけることも狙った。



ゆりかご



くま歩き



川とびこし

これらの動きはそれほど難しくないので、生徒達も楽しみながら進んで取り組む様子が見られた。コーディネーショントレーニングの成果だけとは言えないが、学習

カードに「かえるの足うちが1回だったのが2回できるようになり、自分で倒立ができるようになった」という成果もあった。

## ② 跳び箱運動

マット運動と同じように、コーディネーショントレーニングとして馬跳び運動を行った。ただ馬跳びをするだけでなく、いくつかのバリエーションを考えた。ペアで20秒間に何回馬跳びができるか競ったり、馬跳びをした後に相手の股の下をすばやく潜り抜けたり、一列になって連続で馬跳びをしたりと、いくつかのバリエーションを作り、生徒が楽しみながら行えるようにした。馬跳びを行うことにより、跳び箱に抵抗感を持つ生徒が減ったように感じる。また、女子生徒であっても意欲的に難

度の高い技にチャレンジしていく姿があり、授業のはじめに「簡単に楽しくできる運動」を行ったことで主運動へ意識が繋がったと感じる。



ペアで馬跳



馬跳び股くぐ



連続馬跳び

## (3) アジリティトレーニング

アジリティとは、俊敏性や機敏性、巧緻性などスピードや瞬発力を鍛えるトレーニングである。これを俊敏性の必要な種目に取り入れてみようと考えた。

### ① 球技 [卓球・バドミントン]

3年生球技選択で卓球・バドミントンを行った。卓球・バドミントンは、ネット型の競技で、相手の攻撃に対して前後左右に反応してすばやく動くことが要求される。そこで、アジリティトレーニングを取り入れた。

実際に行った動きは3つあり、1つ目は、フロント&バック（足下の線を前後に跳ぶ運動）。2つ目は、ライト&レフト（足下の線を左右にステップして跳ぶ）。3つ目は、6方向ターン（前後左右のステップで6方向に動く）である。

最初は、ぎこちなかった生徒たちも、回を重ねるごとに回数を少しずつ増やすことができた。繰り返し行うことで俊敏性や機敏性が高まることを実感した。また、バドミントンでは、6方向ターンの動きを試合の中で必ず使うので、動きづくりとしてとても有効だった。

### ② 球技 [フットサル]

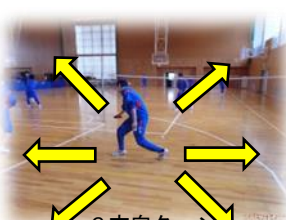
3年生球技選択のフットサルでは、2種類のボールタッチを取り入れた。すばやく正確な動きを行うことで、俊敏性や巧緻性を身につけさせることができる。また、ボールとの距離感や操作性を掴ませるためにも有効だった。特に足でのボール操作に慣れていない生徒は、繰り返し練習することで回数も上がり、俊敏性や巧緻性が上がったと感じる。



フロント&バック



ライト&レフト



6方向ターン



ボールタッチ

## 2 まとめ

今年度は、ウォーミングアップメニューに様々な運動を取り入れることができた。コーディネーショントレーニングやアジリティトレーニングなど、生徒が楽しみながら行うことで、動きの質を高める効果もあったと感じる。すぐに体力向上の結果が出ることはないが、継続して行うことで体力向上を目指したい。また、各種目の主運動につながる動きを取り入れることで技能向上も狙え、体力向上もできるメニューをこれからも考えていきたい。

## ～豊科南中学校の取組～ 「体づくり運動」の3年間のつながりと単元展開

体づくり運動は3年間必修として行うこととなっているため、3年間の見通しをもって授業を計画することが大切になる。そこで、まず体づくり運動で何を学ぶのかを確認してみたい。以下に、学習指導要領解説 保健体育編から学習内容を書き出してみた。

体づくり運動の内容 (中学校学習指導要領解説 保健体育編より抜粋)

### 1・2学年内容

- 「体ほぐしの運動」
- ・心と体の関係に気付く・体の調子を整える・仲間と交流する
  - ・手軽な運動や律動的な運動
- 「体力を高める運動」
- ・体の柔らかさを高める運動・巧みな動きを高める運動
  - ・力強い動きを高める運動・動きを持続する能力を高める運動
  - ・組み合わせて運動を計画

### 3学年内容

- 「体ほぐしの運動」
- ・心と体は互いに影響し変化することに気づく
  - ・体の状態に応じて体の調子を整える・仲間と積極的に交流する
  - ・手軽な運動や律動的な運動
- 「体力を高める運動」
- ・健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る
  - ・運動の計画を立て取り組む

体づくり運動は必修の単元で各学年7時間以上行うこととなっている。子どもたちは「疲れるから嫌だ」という生徒が多いように感じる。体づくり運動の教材は、生徒の意欲を引き出すものである必要がある。しかし、授業としては楽しいだけでは不十分で、評価可能ということも大切な要素となる。本校では短縄跳びをメインの教材として、学ぶべき内容を指導していくように授業を計画している。

生徒の意欲を引き出す教材としては長縄跳びとダブルダッチを用意しているが、評価は難しい教材である。一方で長縄跳びとダブルダッチは「仲間との交流」や「仲間と協力する場面」としてもとても有効な教材である。教材のバリエーションを大切にすることで、生徒の意欲を引き出すねらいがある。

以下に簡単な単元展開とその内容を示したい。

### 1学年 体づくり運動

体ほぐし、筋力・体幹トレーニング、短縄跳び、長縄跳び、ダブルダッチ

|     |                              |      |
|-----|------------------------------|------|
| 第1時 | 体ほぐしの運動                      | 短縄跳び |
| 第2時 | 自分の体力分析(動機づけ)、筋力・体幹トレーニングの確認 |      |
| 第3時 | 筋力トレーニング1セット                 | 長縄跳び |
| 第4時 | 体幹トレーニング1セット                 |      |
| 第5時 | 筋力Tr1セット、体幹Tr1セット            |      |
| 第6時 | 2セット                         | 2セット |
| 第7時 | 2セット                         | 2セット |

体ほぐし：①つま先(背)合わせ立ち(2人・4人・8人) ②ジャンケンでヒット  
③丸太運び ④人間知恵の輪 ⑤サークルチェア ⑥チェアウォーク  
⑦トラストフォール

筋力トレーニング20回：①腕立て伏せ ②腹筋 ③背筋 ④スクワット

体幹トレーニング20秒：①フロントブリッジ ②サイドブリッジ ③ヒップリフト  
④ダイアゴナル

長縄跳び：①8の字跳び(かぶり縄、むかえ縄) ②十字跳び(かぶり縄、むかえ縄)

- ③V字跳び(かぶり縄、むかえ縄) ④ダブルロープ跳び(かぶり縄、むかえ縄)  
⑤全員跳び

## 2学年 体づくり運動

### サーキットトレーニング、短縄跳び、長縄跳び、ダブルダッチ

|     |                 |               |
|-----|-----------------|---------------|
| 第1時 | 自分の体力分析(動機づけ)、  | 短縄跳び、筋力トレーニング |
| 第2時 | サーキットトレーニング紹介、  | 長縄跳び          |
| 第3時 | サーキットトレーニング1セット |               |
| 第4時 | ↓               | ↓             |
| 第5時 | 2セット            | ダブルダッチ        |
| 第6時 | マイメニュー2セット      |               |
| 第7時 | ↓               | ↓             |
|     | 2セット            |               |

サーキットトレーニング：①筋力・体幹トレーニング各種 ②バービー ③スクワットジャンプ  
④抱え込みジャンプ ⑤開脚ジャンプ ⑥前後開脚ジャンプ ⑦腕立て拍手  
2人で ⑧馬跳び ⑨足振り腹筋 ⑩スキー左右ジャンプ(両足左右移動)  
⑪スキー前後ジャンプ(両足前後移動)

ダブルダッチ：①ロープに入る ②1回跳び→出る ③2回跳び→出る ④3回跳び→出る  
⑤5回跳び→出る⑥10回跳び→出る⑦360°(ワンフット)⑧クロスフット(クロス→戻す)  
⑨クロスフット(クロス→戻す) ⑩ハイニー ⑪360°(スリーシックスティール両足)  
⑫ランニング ⑬サイドストラドル(横に開く→閉じる)  
⑭フォワードストラドル(前後→そろえる)  
⑮スイングキック(片足を後ろから前へ) ⑯ヒールタッチ(閉じる→片足の踵)  
⑰トゥタッチ(閉じる→片足のつま先) ⑱ハイニーⅡ(閉じる→片足もも上げ)  
⑲キャンキャン(片足もも上げ→そろえる→片足を伸ばして振り上げ)

## 3学年 体づくり運動

### マイトレーニング、短縄跳び、ダブルダッチ、長縄跳び

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 第1時 | 自分の体力分析(動機づけ)、筋力トレーニング、短縄跳び |
| 第2時 | トレーニングの原則、トレーニング計画・実践       |
| 第3時 | マイトレーニング① 長縄跳び              |
| 第4時 | ↓ (ハーフジャンプ)② ↓              |
| 第5時 | (ハーフジャンプ)③ ↓                |
| 第6時 | (ハーフジャンプ)④ ↓                |
| 第7時 | (ハーフジャンプ)⑤ ↓                |
|     | ダブルダッチ ↓                    |

トレーニングの原則

- 3大原理 1)過負荷(オーバーロード)の原理 2)可逆性の原理 3)特異性の原則(SAIDの原理)  
5大原則 1)全面性の原則 2)個別性の原則 3)漸進性の原則 4)反復性(継続性)の原則  
5)意識性(自覚性)の原則

## ～穂高東中学校の取組～

### (1) 保健体育の授業前の準備運動

従来のランニングをしてから体操という流れではなく、種目に応じたトレーニングを取り入れて体をほぐしている。

○マット運動(1年)・跳び箱運動(2年) [器械運動領域単元]

手押し車・逆手押し車・アニマルトレーニングを取り入れることで体幹を鍛え、支持力の向上を目指したりする。

○卓球・バドミントン(2・3年) [攻守分離型球技領域単元]

シャトルラン・反復横跳びを取り入れることで敏捷性や持久力を養う。

(2) 保健体育「体づくり運動」単元を充実(全7時間扱い)

- ①スポーツテストの結果を分析→自分の優れている要素と不足している要素を確かめる。(資料1)
- ②トレーニングの5原則を学習する。(資料2)
- ③原則を考慮し、自分の不足した体力要素を補えることを考え、資料を参考にしながら個人のサーキットトレーニングメニューを作成する。前半は、ひとりで行う活動を基本とし、後半は、ペア学習も含めて活動する。道具の使用や持ち込みも承認。(資料3)
- ④1時間の授業で、メニューに従って12分間のサーキットトレーニングを2回実施する。その際は、心拍数の計測をトレーニング前後で必ず行う。(資料4)上
- ⑤PDCAサイクルを活用しながら、改善点には修正を加え、新たなメニューを作成してトレーニングを行う。毎時間の振り返りを行い、自分のトレーニングを常に反省する。(資料4)下

(資料1)

(資料2)

保健体育科学習カード  
「体づくり運動」単元  
3年組 番氏名

☆体力テストの結果から自分の体力を分析してみよう。  
私の優れている力は何だろうか。

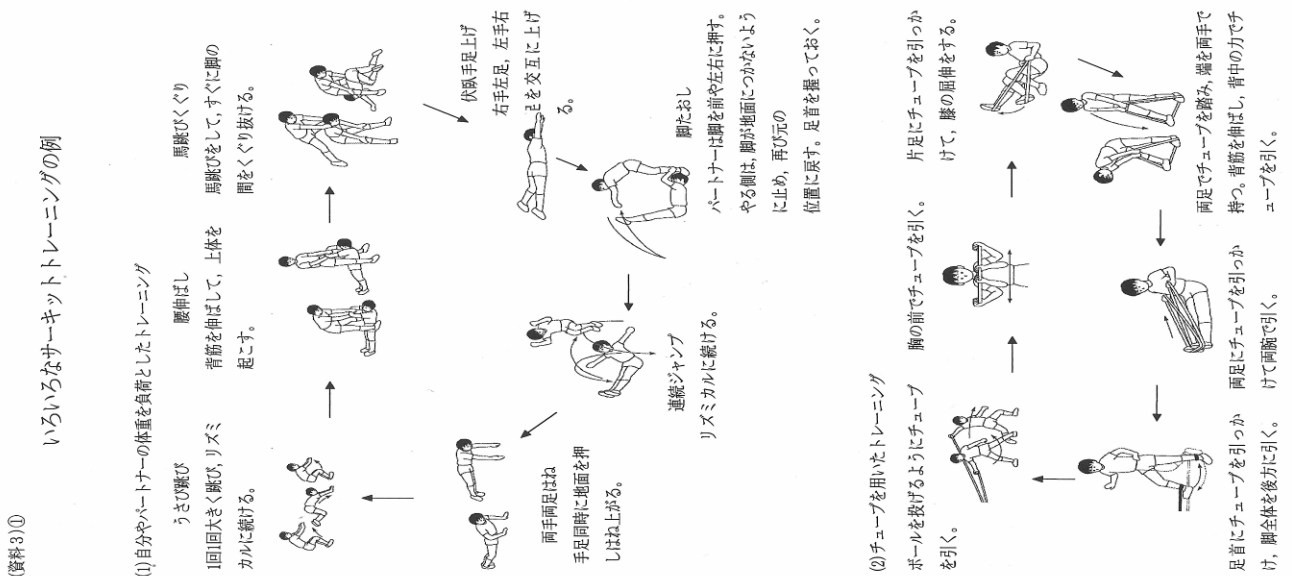
私の不足している力は何だろうか。

不足している力をつけるためにはどんなトレーニングを  
したらいいだろうか。

### 【トレーニングの5原則】

トレーニングはその効果を得るのが目的となるが、むやみに運動を行っても目的は達成されないばかりか、かえって有害となる場合もある。トレーニングを効果的に行うには原則を理解し、守らねばならない。

1. 全面性の原則  
体力全般を可能な限りバランスよく養う努力をする。
2. 意識性の原則  
トレーニングの効果を生むには、「何を、何のために」行うのかを知らなければならぬ。トレーニング理論や方法を十分に理解しておくことが大切である。
3. 漸進性の原則  
体力向上に合わせて、だんだんと運動の強度を高めていくようにする。
4. 反復性の原則  
トレーニングは一朝一夕で大きな効果は上げられるわけではない。長期間にわたり、続けて実践してこそ高水準の体力が得られる。
5. 個別性の原則  
体格・体力・トレーニング目的など、これらには個人差がある。だから、同じような内容のトレーニングをしていくのではなく、個人差を考慮した内容を考えていく。



(資料4)  
保健体育科学習カード②  
「体つくり運動」単元

3年 組 番 氏名

|      |     |           |           |
|------|-----|-----------|-----------|
| 脈拍数値 | 安静時 | 第1トレーニング後 | 第2トレーニング後 |
|      | 回/分 | 回/分       | 回/分       |

◎トレーニングの原則に従い、自分にふさわしいサーキットトレーニングをつくってみよう。

【第1トレーニング】

| 順番 | トレーニング種目 | 回数(時間) |
|----|----------|--------|
| 1  |          | 回<br>秒 |
| 2  |          | 回<br>秒 |
| 3  |          | 回<br>秒 |
| 4  |          | 回<br>秒 |
| 5  |          | 回<br>秒 |

## 体つくり運動 個人の記録


安曇野市立穂高中学校 3年 組 番 氏名

| 月日  | 振り返りと次時への課題 | 先生確認 |
|-----|-------------|------|
| ( ) |             |      |
| ( ) |             |      |


(資料3)②

### サーキットトレーニング運動種目例

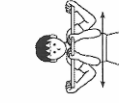
7) 上肢



腕立て伏せ  
両手の幅を変え、効果も異なる。  
<主に使う部位>  
胸部, 上腕後面

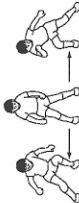


手押し車  
腰が折れないように注意する。  
<主に使う部位>  
胸部, 上腕後面, 背中上部




アーチャーズムーブメント  
胸の前でチューブを引っ張り張反動を使わないように心がける。  
<主に使う部位>  
上腕後面, 背中上部


1) 下肢



サイドステップ  
左右に連続してステップする。  
<主に使う部位>  
脚全体, 臀部

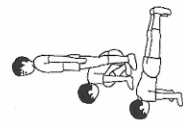


サイドレッグレイズ  
横臥姿勢で足を上げ下げする。  
<主に使う部位>  
臀部




レッグカール  
膝が徐々に屈曲するように負荷をかかせる。  
<主に使う部位>  
大腿後面, 臀部

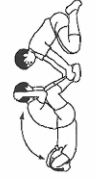
ウ) 体幹・全身




バービー  
<主に使う部位>  
全身




ライティングサイドバンド  
横臥姿勢で上体を持ち上げる。  
<主に使う部位>  
体側



シットアップ  
必ず膝は曲げておく。背筋を伸ばすと負荷は高くなる。  
<主に使う部位>  
腹部, 臀部



スクワットジャンプ  
しゃがんだ姿勢から一気に跳び上がる。前後の足は替える。  
<主に使う部位>  
臀部, 大腿前面, 下腿後面



バックイクステンション  
上体を反らせずに行う。  
<主に使う部位>  
背中, 臀部



## 二. 全校運動・運動環境の改善・充実

### ～三郷小学校の取組～

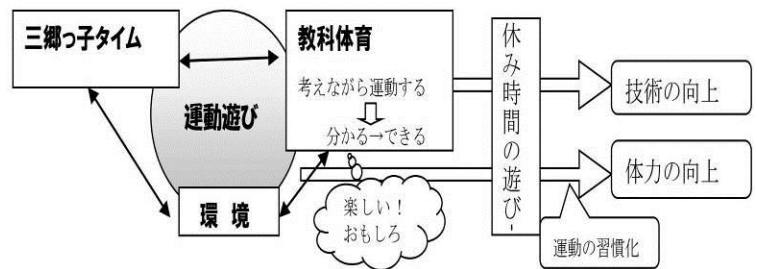
子ども達が自ら体を動かしたくなる仕組み作り『三郷っ子タイム』を中心に

本校では、体力向上（体づくり）が重点目標として課題に据えられている。本年度は、「教科体育」、「三郷っ子タイム」、「環境」の相互のつながり（連動）によって体力向上を図ろうと研究、実践を進めてきた。

平成26年度から始まった「三郷っ子タイム」では、体力テストの結果からの課題に焦点を当てた運動を各学年で考え、朝の活動の時間に実施してきた。内容は主に運動遊びである。考案された運動は、運動例として、とりまとめてきた。

運動の機会だけでなく、環境（校庭のサーキットコース、第1、2体育館での運動遊びの用具、プレイルームの遊びの場）も整備し活用を図っている。また、児童会の活動として、休み時間に「スポーツ大会」を企画し、学んだ運動と環境を利用する取り組みも継続している。

今年度は特に「三郷っ子タイム」で経験した運動遊びを教科体育に取り入れることで、主運動へのスムーズな導入や運動の休み時間の遊びへの発展をねらって研究を進めてきた。体育での達成感や楽しさ体験が運動や遊びへの意欲を高め、運動を習慣化させ、体力向上につながると考えた。そこで、体育の授業の導入場面に準備運動や補助運動として「三郷っ子タイム」で経験した既習の運動遊びを活用するように工夫してみた。やらされる運動ではなく、楽しい、できるという実感から体を動かしたくなるような仕掛けを今後も継続して考えていきたい。三郷っ子タイムの概要は下記の通りである。



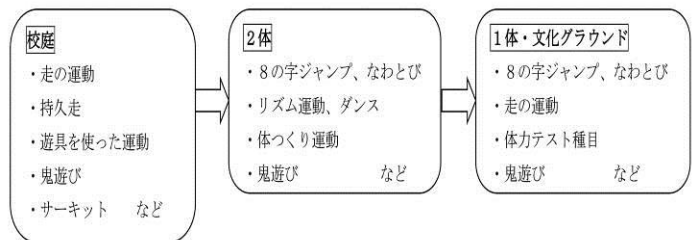
### 三郷っ子タイム

#### 1 基本方針

- (1)学校目標「明るくたくましい子ども」の育成に取り組む。
- (2)様々な運動（運動遊び）を楽しみながら行うことで、運動を苦手と感じている子、体力がない子の体力向上につなげる。
- (3)様々な運動（運動遊び）を提案して実践することで、職員の体力向上への意識を高める。

#### 2 運営の方針

- (1)低学年、高学年に分かれて、朝の時間に活動する。行事の関係で、月によって回数が少なくなる場合があるかもしれないが、最低でも月に2回は活動できるように時間を確保する。
- (2)1年間を通して活動していく。
- (3)場所は、「校庭」、「第2体育館」、「第1体育館と三郷文化公園グラウンド」を1・2・3年、4・5・6年でローテーションしていく。雨の場合は、プレイルームや教室を使ってできる活動を行う。
- (4)活動の時間を確保し、内容については、学年会等で担当者（体力向上係、または、体育係）を中心に活動を考えたり、確認をしたりする。活動は学年でも学級でも良い。



(5)活動は、子ども達がのめり込むように、遊びの要素を入れながら、昨年度の体力テストの結果から分析された運動プログラムや実践記録を元に、つける力を明確にし、体育の授業のつながりを考えて運動遊びを行う。また、冬に教室でもできる容易な運動やダンス（表現）、全校運動や教科体育につながる運動を考えるなど工夫していく。

(6)実践記録を積み上げていく。そのために、カードに書いてファイリングしていく。また、ファイルサーバーに記録し、全学年で共有できるようにしていく。『あそび集』の作成。

運動のねらいと遊びの関わり一覧表

2 実践事例（平成 27 年度まで）

- ジャンケンボウリング ○ジャンケンマラソン
- 鬼遊び（氷鬼、ふえ鬼、手つなぎ鬼など）
- ドーンジャンケン ○集団リレー ○ダンス
- 8の字ジャンプ ○三郷小サーキット

3 運動のねらいと遊びの関わり一覧表（H27）

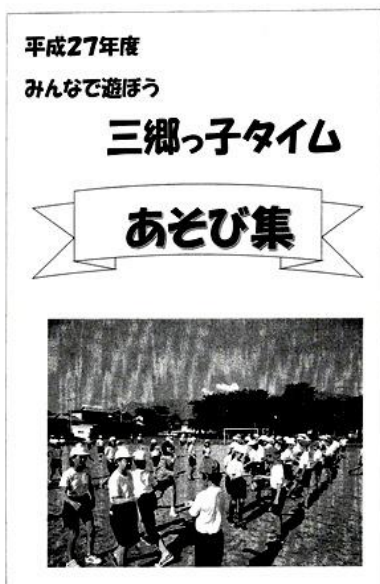
取り組む運動遊びが、児童のどのような体力の増進につながるのか、「ねらいと遊び」、「取り組みが可能な形態」、「具体的な動き」、「運動種目の関連」のつながりが一覧できるように表にまとめた。

| 運動のねらい                               | 三郷っ子タイムでの遊び  |  | 具体的な動き   | 運動種目               |
|--------------------------------------|--|--|--|--------------------|
|                                      | 学年単位で可能  | クラス単位  |  |                    |
| 体の柔らかさを高めるための運動<br><長座体前屈>           | ・ボール送り（運び）<br>・リレー<br>・人間知恵の輪<br>・フラフープリレー（2個）<br>・じゃんけんまた開き   | ・イロハニココンペイトウ   | ・ストレッチ<br>・ブリッジ<br>・ジャックナイフ<br>・ストレッチ（クロス）                         | 準備運動<br>ボール運動      |
| 巧みな動きを高めるための運動<br><反復横跳び>            | ・8の字ジャンプ<br>・ジンギスカン<br>・玉入れ・玉投げ<br>・進化じゃんけん<br>・二人三脚<br>・でんでん虫<br>・じゃんけんしげおに<br>・樺の中の羊<br>・ラインおに                                   | ・氷おに（馬跳び氷おに）<br>・手つなぎおに<br>・ねことねずみ（ドラえもんおに）<br>・だるまさんの1日（ドラえもんのお一日）<br>・レジ袋ボールサッカー<br>・ドッジボール<br>・ゴム跳び<br>・いただきボール<br>・ボール鬼<br>・島鬼 | ・短縄跳び<br>・長縄跳び<br>・おにごっこ<br>・ケンパ<br>・くねくね、ジグザグ走り                   | 陸上表現<br>バスケットボール運動 |
| 力強い動きを高めるための運動<br><上体起こし><br><立ち幅跳び> | ・綱引き<br>・柳澤プログラム進化じゃんけん<br>・グリコのおまけ  | ・逆立ちじゃんけん（壁）<br>・側立してじゃんけん）<br>・Sけん・おし相撲<br>・タオル細引き<br>・すもう<br>・けんけんずもう  | ・手押し車<br>・腹筋、背筋<br>・スクワット<br>・ソーラン<br>・カエルじゃんけん<br>小さなカエルから大きなカエルへ | 陸上（幅跳び）            |
| 動きを持続するための運動<br><2.0mシャトルラン>         | ・じゃんけんマラソン<br>・みんなであっはっはダンス<br>・シャトルランリレー<br>・進撃のじゃんけん<br>・「助けてー」じゃんけん<br>・COME ON<br>・しっぽとり（タグ）鬼ごっこ<br>・じゃんけん手チョコレート<br>・ドーンじゃんけん | ・サーキット<br>・十字鬼<br>・コーダイネーショントレーニング<br>・ライン鬼ごっこ<br>・シグナルランニング<br>・ライン（縦列）で横殴<br>・フォークダンス  | ・持久走<br>・鬼ごっこ  | 持久走表現              |

4 三郷っ子タイム 遊び集（H27）

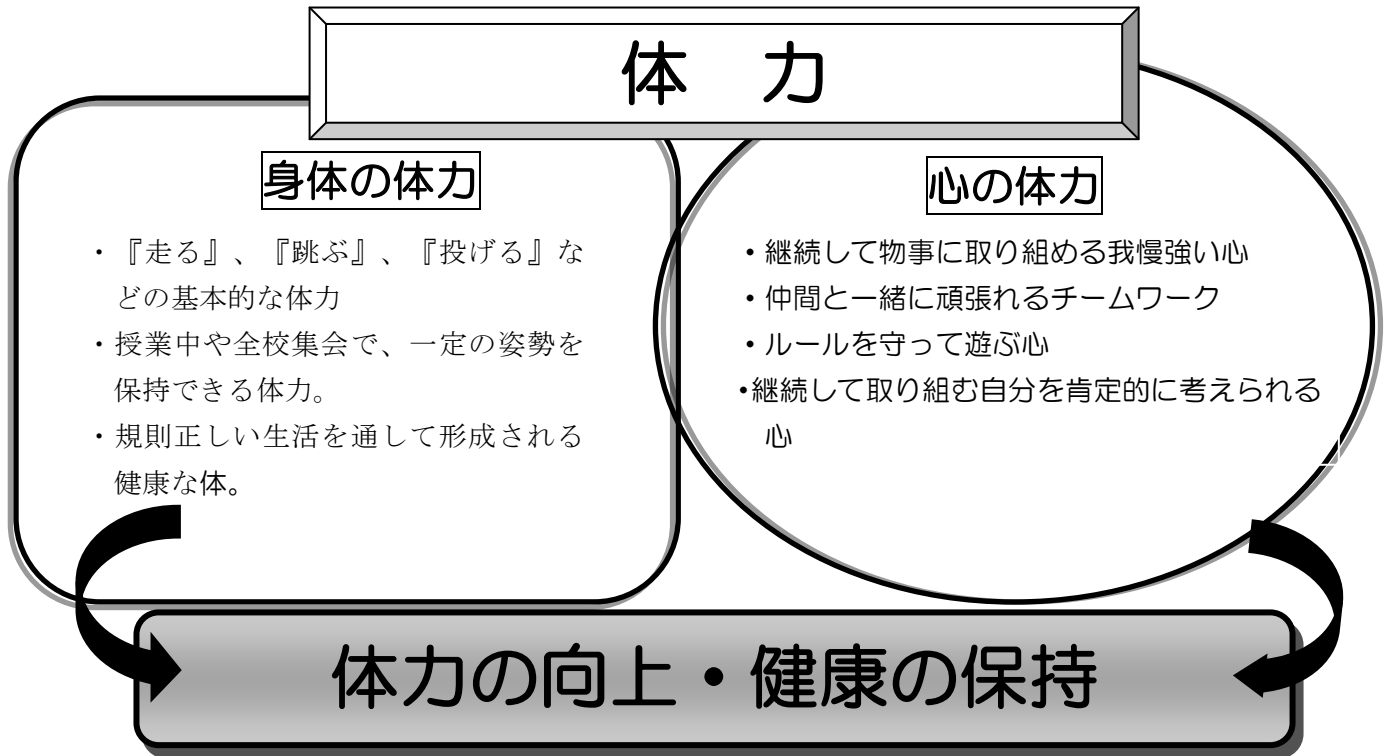
各学年で考案された三郷っ子タイムの活動は、記録をサーバー上に蓄積するだけでなく、担任が、教科体育、三郷っ子タイムにすぐに活用できるように、冊子『みんなであそぼう 三郷っ子タイム あそび集』（A4版）にし、各学級担任に配布された。蓄積してきた実践を各担任が冊子としてもつことは、運動遊びのねらいと指導方法を知ると共に活用の機会を増やすことにつながった。

『平成27年度 みんなであそぼう 三郷っ子タイム 遊び集』



## ～穂高北小学校の取組～

### 1 本校が考える体力とは



### 2 主な取り組み

#### (1) 継続した体力づくりの環境設定

##### ① 北小サーキットの実施（全校）

- ・今年で4年目になる『北小サーキット』を、本年度は更に学年の実態に応じたりスポーツテストの結果を分析したりして、各学年独自の手作りの『北小サーキット』にすることで、より子どもニーズにあった意欲の高まるものへ。

##### ② 新体力テストの実施、分析、活用

- ・毎年全学年で実施する。
- ・各種目、しっかり指導・練習を行ない、十分に力を発揮できる状態で計測する。
- ・正しい測定方法を職員が学んでおく。
- ・データを昨年度のものや県平均と比較し、自分の体を知るための資料として活用する。
- ・分析からわかったことを、体育の授業や北小サーキットなどの内容改善に生かしていく。

### 3 成果として

北小サーキットを通年実施するにあたり、中だるみやマンネリ化等の課題が昨年度から見えてきていたので、各学年で内容を検討し工夫しながら行ってきた。1学期は新体力テストを念頭に、前年度の課題からサーキットメニューを考え、2学期は運動会で行うダンスや組体操をメニューに取り入れ、また、持久走大会などの行事を意識した内容も盛り込むなど、比較的短いスパンで内容を変えるようにした。鉄棒や縄跳びを採り入れる学年もあり、昨年度より更に学年色の強い独自のサーキットメニューの充実が図られた。児童の取り組みの様子は、実施4年目ということもあって、「1日に3度ある休み時間のどこかで必ずサーキットをする」ことが子どもたちの日

課になっており、学期に数回達成状況を調査したところ、9割以上の児童がサーキットに取り組んでいる実態である。

新体力テストの結果から、本校児童が全国平均を1点以上上回った種目を列記すると以下の通りである。

|    |   |
|----|---|
| 1年 | 女子→反復横とび  |
| 2年 | 男子→シャトルラン・ソフトボール投げ<br>女子→上体起こし・体前屈・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げ      |
| 3年 | 男子→反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げ<br>女子→上体起こし・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび       |
| 4年 | 男子→上体起こし・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げ<br>女子→上体起こし・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび |
| 5年 | 男子→上体起こし・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび<br>女子→上体起こし・反復横とび・シャトルラン・立ち幅とび          |
| 6年 | 男子→反復横とび・立ち幅とび<br>女子→立ち幅とび  |

実施にあたっては、「北小サーキット」と連携した取り組みに加え、各学年で指導の重点をきめ出して実施することにした。重点的に取り組んだことが結果に結びついていると一概には言えないが、本校の児童が得意としている反復横とびや上体起こしなどは、各学年がサーキットで取り組んでいる種目であり、それが結果に表れていると考えられる。

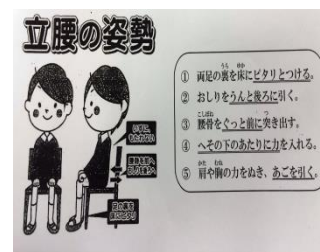
### 三. 幼保小中の連携・充実

#### ～堀金小学校の取組～ 姿勢指導を通じた小中学校の連携

##### 1. はじめに

堀金地区は、毎年小・中学校合同で学校保健協議会（学校保健委員会）を開催している。今年度は、「姿勢を正そう」をテーマとし、姿勢について小・中学校で取組を進めると共に、学校保健協議会のメンバーが集まって、各校の取組についての情報交換や姿勢指導士の阪上先生による講演が行われた。

堀金小学校では、4年前、阪上先生による姿勢指導が行われた。それ以来右記のような姿勢カードを掲示し、継続している学級や学年もあったが、教職員の入れ替わりとともに年々取組が薄れてきている。

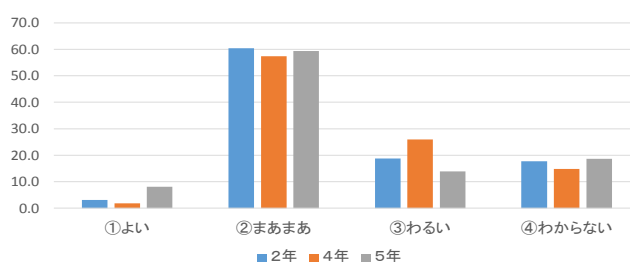


##### 2. 堀金小学校の実態

###### (1) 自分の姿勢への意識

6月中旬、低（2年）・中（4年）・高（5年）学年のアンケート調査を実施したところ、「まあまあ」と答えた児童が約6割、「悪い」が約2割、「自分の姿勢がわからない」が2割弱いた。

#### 授業中の姿勢をどう思いますか？



## (2) 理由

### ①「まあまあ」と答えた理由

- ・猫背になるから
- ・だんだん悪くなるから
- ・お母さんや友達、先生に言われるから
- ・椅子を後ろに傾けているから
- ・ちょっと足をくんだりするから

### ②「悪い」と答えた理由

- ・猫背になる
- ・足を組んだり、後ろや横を向いたりする
- ・お母さんや友だちに言われる
- ・椅子の上に足を乗せるから
- ・椅子が変な方向に向く、後ろに下がる

## 3. 阪上先生による姿勢指導

6月下旬、2・4・5年生が体育館に集まり、阪上先生による講演と指導が行われた。たった1時間であったが、子どもたちは、正しい姿勢の利点や作り方を理解し、実際に体験することができた。

子どもたちが指導を受けての感想は次の通りである。

- 姿勢がいいと病気や肥満にならず、心が強くなる。
- 姿勢が悪いと、骨が曲がってしまう。背が伸びない。
- 足はV字、おなかはピン、おしりはプリ、あごはひく、うなじをつける。
- 正しい姿勢の方が疲れないと分かった。正しい姿勢を覚えたい。
- 勉強に気をつけながら、勉強などに集中したい。
- 何回も繰り返してできるようになりたい。
- 大人になるまでいい姿勢でいたい。



指導を受ける前の普通の姿勢

⇒⇒



指導を受けた後の姿勢

## 4. その後の姿勢学習

### (1) 健康週間

7月中旬、「健康週間」を保健委員会が企画し、歯と姿勢の向上を図った。正しい姿勢については、阪上先生の指導をもとに作成した「正しい姿勢のDVD」を全校児童が視聴し、実際に行った。また、朝・帰りの学級活動、授業の始め・勉強中・終わり、給食の挨拶など一日の生活の中で、正しい姿勢を意識し、悪い姿勢を戻すようにした。

## 5. その後の自分の姿勢への意識

一ヶ月後の7月中旬、低(2年)・中(4年)・高(5年)学年に再度アンケート調査を実施した。「まあまあ」と答えた児童は前回とあまり変化はないが、「よい」が約4割と大幅に増え、「悪い」が1割弱、「自分の姿勢がわからない」がほとんど見られなくなった。

### (2) 理由

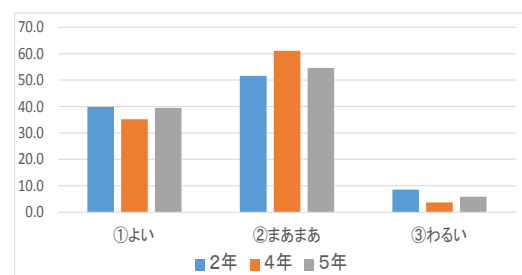
#### ①「よい」と答えた理由

- ・姿勢指導で分かった事を続けているから。

#### ②「まあまあ」と答えた理由

- ・最近、前よりまあまあよくなったから。

### 最近の姿勢を どう思いますか？



- ・くずれてもすぐに姿勢を正すことができているし、くずれる時の方が少ないから。
- ・前は、良い姿勢をしていると疲れたけど、今は疲れないから。
- ・授業の最初のうちはいいけど、ずっと続けることができないから。

#### 6. まとめ

一学期、姿勢学習の前後では、特に坂上先生による指導を受けた子どもたちの意識が大きく変わった。二学期には、保健委員会による「姿勢週間」を設け、意識の継続や日常化を図るように取り組んだ。また、正しい姿勢を維持・強化していくには、体幹を鍛えることも必要と考え、体育授業の準備運動の中に体幹トレーニングを取り入れ始めた。

今後、正しい姿勢の日常化を図っていくために、小中学校との連携を深めながら来年度の取組を深めていきたいと考えている。

### 四. 幼児期からの運動

#### ～市内18保育園の取組～

##### 保育指針 から

- ねらい** ○ 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
- 内容** ○ いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。  
○ 進んで戸外で遊ぶ。

保育園には、体力測定等によるデータがないため、比較することはできませんが、現在の5歳児（年長）の体力等は30年前の3～4歳児と言われてはいます。職員の感覚としても、体力低下の実感があります。

| 保育園における体力向上の取組み   |   |
|---|---|
| 3歳以上児（3・4・5歳児）  | 3歳未満児（0・1・2歳児）  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 運動あそび <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーキットあそび・固定遊具でのあそび</li> <li>・縄跳び（長・短）・竹馬</li> <li>・集団あそび（鬼ごっこ・しっぽとり・かくれんぼ等）</li> <li>・サッカー・運動プログラムでの指導</li> <li>・かけっこ・マラソン</li> <li>・リズム遊び・体操</li> </ul> </li> <li>○ 散歩・遠足</li> <li>○ 雑巾がけ・布草履（日常の中で）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ふれあいあそび <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動あそびへの基礎</li> <li>・感覚の発達援助</li> </ul> </li> <li>○ 運動あそび <ul style="list-style-type: none"> <li>・はいはい</li> <li>・坂や段差の登り降り</li> </ul> </li> </ul> <p>他、以上児に準ずる（年令に応じて）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 散歩</li> </ul> |
| 今後取り組んでいけること  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭での体力向上に向けた取組みの推進 <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子でできる運動あそび等の周知</li> </ul> </li> </ul>  |   |

### Ⅲ. まとめ

教育課題委員会が体力向上に着手した2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。

今年度も教育課題委員会の報告は、「活動・調査研究のあしあと」と共に、平成28年3月に配布される「広報あづみの」で広く市民の皆様にご覧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。

一つ目は、安曇野市体力向上の全体像が見えてきたことである。各委員・各校の実践報告から、1、2ページで述べたように子どもたちの体力向上を目的とした時、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が目標である。そのためには、幼児・園児の時から様々な体を使った遊びや運動、スポーツにふれ、それらの魅力・特性・楽しさを十分に味わうことが日々のねらいとなる。具体的には、1日60分の体を使った遊びや運動時間を確保できるようにしたいが、その中心は、幼稚園・保育園では自由遊びや運動遊びの時間、小中学校では体育授業（保健体育授業）であり、それらの改善・充実を図ることが最も大切であると考え。また、それら以外に、体育的行事の実施、運動環境の整備、学校保健委員会の取組、小学校における全校運動、中学校の部活動など様々な活動が加わっていくことで、結果として子どもたちの体力向上が図られることになる。

「ウォーミングアップや種目に応じた準備運動の工夫」「中学3年間を見据えた体づくり運動」「教科体育等にかきこまれる全校運動」「学年独自の手作りサーキット」「小中学校の連携で進める姿勢指導」など各委員・各校の実践を積極的に他校に広げていくと共に、アンテナを高くして各校で成果を上げている実践を集めて、より多くの教職員、保護者、地域の方々に発信していきたい。

二つ目は、体力・運動能力に対する意識が高まってきていることである。その1つが、新体力テストの実施学年の増加である。毎年、小学5年、中学2年は、スポーツ庁による全国体力テストが行われるが、市内の中学校では、全生徒が実施している。しかし、小学校では、実施している学年にばらつきが見られた。

今年度、小学校における新体力テストの実施が増加しているが、市教委による各校への訪問や懇談、本委員会の発足や広報等により、教職員の体力向上に向けた意識変化が出てきたのではないかと思われる。スポーツ庁からの報告書の中に、「新体力テストを実施している学校の方が体力合計点が高い傾向にある」との記述があり、今後、新体力テストを実施する学年が増えていくことで、児童・生徒の体力や運動能力に対する意識や体力合計点も高まっていくのではなかないと期待する。

一方、小学校低学年児童の実施や指導が難しい、学級担任1人だけでは人手が足りなくて大変である、テスト集計や分析を業者に依頼すると保護者負担が増える等の課題もある。新体力テスト実施や結果の活用等について、市内各校の工夫や努力、悩み等を共有し合いながら取り組めるようにしていきたいと思う。

体力向上にも、目に見える部分と見えない部分がある。全国体力テスト・新体力テストが昨年度より良かったか、全国・県平均を上回ったかという結果だけで体力向上を判断するのではなく、運動・スポーツ好きで、進んで取り組む子どもをめぐって、今後も調査・研究を推進していきたい。