

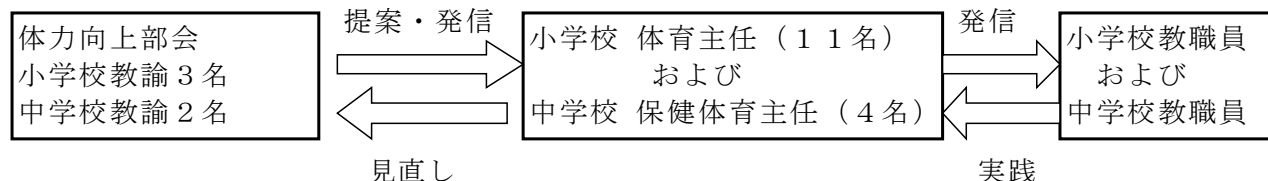
体力向上研究

1 はじめに

令和元(2019)年度の下野市学校教育計画では、基本方針の中に「『健やかな体』を育む体育・健康・安全教育の推進」を掲げ、教育活動を展開してきた。その中で「『児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査』のデータを基に、体づくり運動の内容を工夫し、体の基本的な動きを身に付けさせる指導に努める」ことを努力点と定めた。

そこで本部会では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から児童生徒の実態を把握し、各学校が教科体育をはじめとする教育活動全体で体力向上を目指し、指導の工夫・改善が図れるよう研究を推進した。

2 研究組織



3 研究内容

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
- (2) 「ワンポイントカード」・「新体力テストヒント集」の普及と活用

4 研究の実践

- (1) 令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
(下野市と栃木県・全国の比較)

<○上回っている 一同程度 ▼下回っている>

【資料】		握力	上体起	体前屈	反復	シャトル	50m	立幅	ボール	合計
小5男子	栃木県	▼	○	○	—	▼	▼	○	▼	▼
	全国	▼	—	▼	○	▼	▼	—	▼	▼
小5女子	栃木県	▼	○	○	○	○	▼	○	▼	○
	全国	▼	○	—	○	○	▼	○	▼	○
中2男子	栃木県	▼	▼	▼	○	—	○	▼	○	—
	全国	▼	▼	▼	○	—	▼	▼	▼	▼
中2女子	栃木県	▼	▼	○	—	▼	—	▼	▼	▼
	全国	▼	▼	▼	○	—	▼	▼	▼	▼

(※ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生ではハンドボールを用いる。)

○「反復横跳び」(瞬発力・*巧緻性)は、県や全国と比較して良い結果が見られた。

(*巧緻性とは、「運動を調整する能力」のこと。)

▼「50m走」(走力)、「握力」(筋力)、「ボール投げ」(投力・瞬発力・巧緻性)は、いずれの学年も男女ともに全国平均を下回った。特に「握力」「ボール投げ」に関しては、例年の課題となっている。

▽小学校女子以外の「体力テスト合計点」は、県や全国と比較して下回る結果となった。

多くの種目において、課題が見られることから、まずは、運動の機会をより多く確保する必要があると考える。体育の授業だけでなく、遊びの中にも運動を取り入れたり、日頃から柔軟運動をしたりする意識を高めていくことが重要である。

また、児童生徒が主体的に運動に取り組むために、ボールの投げ方や手を放すタイミングの取り方などの基本的な体の動かし方について「できた、わかった」という感覚を味わわせることも重要である。結果の良い「敏捷性」を軸に、課題である他の種目を伸ばす指導の工夫をしていくことが必要であると考えます。

(2) 「ワンポイントカード」・「新体力テストヒント集」の普及と活用について

これまで本部会では、体育の授業や業間運動で、多くの学校が取り組んでいる準備運動やサーキットトレーニングを正しく実践することを目的として「ワンポイントカード（以下、「カード」）」を作成してきた。また、新体力テストの種目と器械運動の指導の一助となるような「新体力テストヒント集（以下、「ヒント集」）」を作成し、種目のやり方やポイントを写真で図解し、分かりやすく示してきた。今年度は、それらをより多くの教職員へ周知し、活用することで児童生徒の体力向上を図ることを目指した。

また、カードとヒント集は、写真を多く取り入れているため、児童生徒が見ても概ね理解できるものである。主体的な学びの視点からも、児童生徒が体力向上に向けて自らポイントを学ぼうとすることには意義があると考えられる。そこで、教職員だけでなく、小学校4年生以上を対象に児童生徒が閲覧できるようにした。実施内容の具体は次のとおりである。



① 教職員用「カード」と「ヒント集」の追加配付

- H30 各校に2冊程度配付→R1 低・中・高学年ごとに1冊ずつ配付（小学校）

② 各種目強化月間の設定

- その月ごとに、重点的に強化する種目を設定（職員室に掲示）。
- 教師、児童生徒の過度の負担にならないよう、準備運動等に取り入れる。

③ 児童生徒用「カード」と「ヒント集」の配付

- 児童生徒が自分で読んで高めたいという意欲がもてるよう、各クラスの本棚に1冊ずつ配付する。
 - ・ 読んで理解ができる学年として小学校4年生以上のクラスへ配付。
 - ・ 中学校は、体育館等に2冊程度配付（ぶら下げられるようにする）。

これらの取組について、体育主任の集まる会議で周知し、市内全校で実践した。

1月、今年度の体力向上部会での取組について協議したところ、次のような成果と課題が挙げられた。

<成果>

- ・ 小、中学校共に、児童生徒の「ヒント集」を利用する様子が多く見られた。中には、数人で集まって閲覧している場合もあった。特に小学校4年生で、高い興味関心をもって閲覧している様子が見て取れた。
- ・ 強化月間の例に示された簡単な運動については、準備運動や整理運動にスムーズに取り入れることができた。

<課題>

- ・ 「ヒント集」は新体力テストにおけるこつが記載されている。一方で、各種目の力を高める方法は「握力」のみの記載である。教師の活用頻度を増やし、指導改善につなげるためには、力を高める方法や実践例の記載を増やしていく必要がある。
- ・ 新体力テストは、年度の早い時期に行われるため、「ヒント集」の活用時期が限定される。長期的な取組を促す内容も必要である。
- ・ 今年度、多くの児童生徒が興味をもって読む様子が見られた。今後は、記載内容を基に、実際に体を動かす児童生徒が増えるよう、教師による呼びかけや指導の工夫が必要である。



写真：ヒント集を見ながら動きを確認する児童



写真：ヒント集を活用した授業

5 次年度に向けて

- ・ 今年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析を基に、焦点を絞って児童生徒の体力を向上していく。そのために「カード」と「ヒント集」を見直すとともに、効果的に活用していく。
- ・ 「カード」や「ヒント集」等を活用して、小中一貫の視点で児童生徒の体力を向上していく。児童生徒用については、配付学年を拡張し、小学校低学年や中学校の教室への配備を検討する。
- ・ 「カード」や「ヒント集」をけやきネットへも掲載し、家庭での取組も促す。