

市貝町立市貝小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
227	9	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグ ひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 (○) 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 児童の体力の実態を把握し、教科体育・体育的行事を通じて、基本的な動きや技能を身に付けることを目指す。
- (2) 児童が自己の記録を通して自分の運動能力を知ること、体力向上のためにどのような運動が必要なのか理解し、実践することができるようにする。

2 実施内容

(1) 日常的な運動量の確保

ア 教科体育の充実

学習指導要領を基盤として、学年の系統性を踏まえた効果的な指導を目指し、低学年・中学年・高学年の3つのブロックごとの年間指導計画に沿った授業の展開を行った。教科経営の方針として①学習課題の個別化、②運動量の確保、③児童が互いに認め合う姿勢の充実に図った。①と②では、達成したい目標を個人で決め、取り組ませた。その際、目標が達成できるように練習の機会を増やすといった、時間と環境の確保を行うようにした。③では教師が指導するだけでなく、児童間でのアドバイスの機会を増やすように取り組んだ。

(2) ICTの活用

ア 学習端末機器（タブレット）の利用

ICTを効果的に活用し、授業等の工夫・改善を図った。①インターネット上の動画を利用して、よりよい動きの見本を確認する。②児童自身がどのような動きをしているのか、どのように改善すれば良いかを客観的にわかりやすくする。③学習端末機器を持ち帰り、家庭で児童と保護者等と一緒に動画や結果を見る、などを行った。

(3) 体育的行事の工夫

ア 新体力テストの活用

新体力テストの実施とその結果から、持久力に課題があること、楽しくバランス良く体力を高めていくことなど、共通理解を図ることで効果的な指導の充実に図った。また、前述した学習端末機器の利用の一環として、とちぎっ子体力雷ジグひろばの活用により、児童一人一人がどのような運動が必要となるのかを把握するのに役立てた。

イ 持久走大会の実施と大会に向けた体力づくり

本校では持久力が低下している現状を踏まえ、自分で目指す記録に挑戦することを通し、運動する楽しさや喜びを味わうというねらいのもと、11月に持久走大会を行っている。大会の前には各学級において、持久走大会の意義を十分に児童に説明し、体力向上の一環として、業間に持

久走を行い基礎体力の向上を図っている。持久走の練習では走った周を記録する「体力づくりカード」を作成し、自分の体力に合わせたためあてに取り組めるようにしている。

3 主な成果

- (1) ICTの活用（①動画視聴によるコツの把握、②児童の自身の運動能力の良い点と課題の把握、③結果の保護者への通知等）を効果的に行ったことで、意欲や体力の向上につながった。特にマット運動や跳び箱運動では、動きを撮影し合うことで児童自身が客観的に動きを確認し、自身の課題や優れている点を確認することができた。また、動画撮影、視聴の際には友達同士での交流が高まるなどの様子も見られ、効果的だった。授業の振り返りを児童が共有できる体制を構築し、児童が個別の学習課題を意識し、見通しをもって主体的に授業に取り組むことで、運動量の確保につながった。
- (2) 新体力テストの実施の際に、事前に練習を行わせた。そのため、その運動のコツに気付き、児童それぞれの目標をもたせることができた。また、新体力テスト前後にとちぎっ子雷ジグひろばを活用することで、児童それぞれがどのような練習が必要なのかを知ることができた。また、新体力テストの結果のフィードバックから、今後の教科体育や体育的行事に生かすことができた。
- (3) 持久走大会の前後では、持久走がんばりカードの活用により、個に応じた目標を設定することで、積極的に走る児童が増えた。また、児童に合わせた体力づくりの時間の設定と実施によって、児童の基礎体力と運動技能の向上を図ることができた。

4 資料

持久走大会と練習の様子

個に応じた目標を設定することで積極的に走る児童が増えた。



練習を教員が見守り、安全に取り組ませる中で、がんばりを認め励ます機会とした。



ICT活用の様子

友達と動きを撮影し合うことで互いに動きを確認し、自身の課題や優れている点などについて友達と交流する様子が見られた。



クラウド上で共有してある動画を事前に視聴することで、コツを把握し、動きのイメージをもって授業に臨むことができた。

