

自ら進んで運動に取り組む 児童の育成

～基礎・基本を確実に定着させ、
より楽しい体育の授業づくり～



狹山市立狹山台小学校

学校教育目標

- やさしい子 (徳)
- かしこい子 (知)
- たくましい子 (体)

《目指す子どもの姿》

進んで運動することができる子

児童の実態

- 運動を日常的にする子としない子の二極化
- 基礎的・基本的な技能の習得の不足
- 体を思った通りに動かせない
- 休日や放課後等に室内遊びを好んだり、
朝食を食べてこなかったりすること

1 研究の目的

《本校の児童に身に付けさせたい力》

○基礎的・基本的な技能を身につける力

○運動に進んで取り組む力

○生涯にわたって運動に親しむ資質や能力

○運動を通して、人間関係を形成する力

研究主題

「自ら進んで運動に取り組む児童の育成」

～基礎基本を確実に定着させ、
より楽しい体育の授業づくり～

研究の柱

「体育の授業の充実」

「運動をしたくなる環境づくり」

「家庭との連携」

2 研究の仮説と手立て

【仮説1】

学習規律を確立させ、運動の特性や魅力を味わわせる授業を実践すれば、自ら進んで運動に取り組む児童の育成を図ることができるであろう。



【手立て】

運動の特性や魅力を味わわせる授業の実践

- 児童の実態に即した教材作り
- 児童が意欲的に取り組む指導と評価
- 仲間とのかかわりあいが生まれる指導
- 学習規律の確立

【仮説2】

日常運動につながる環境づくり、継続的な体育的活動を工夫・実践すれば、自ら進んで運動に取り組む児童の育成を図ることができるであろう。



【手立て】

日常的に運動に親しむことのできる環境づくり

- 全校運動の実施
- 「もりもりタイム」の実施

【仮説3】

家庭と連携した健康づくり・体力づくりを工夫すれば、自ら進んで運動に取り組む児童の育成を図ることができるであろう。

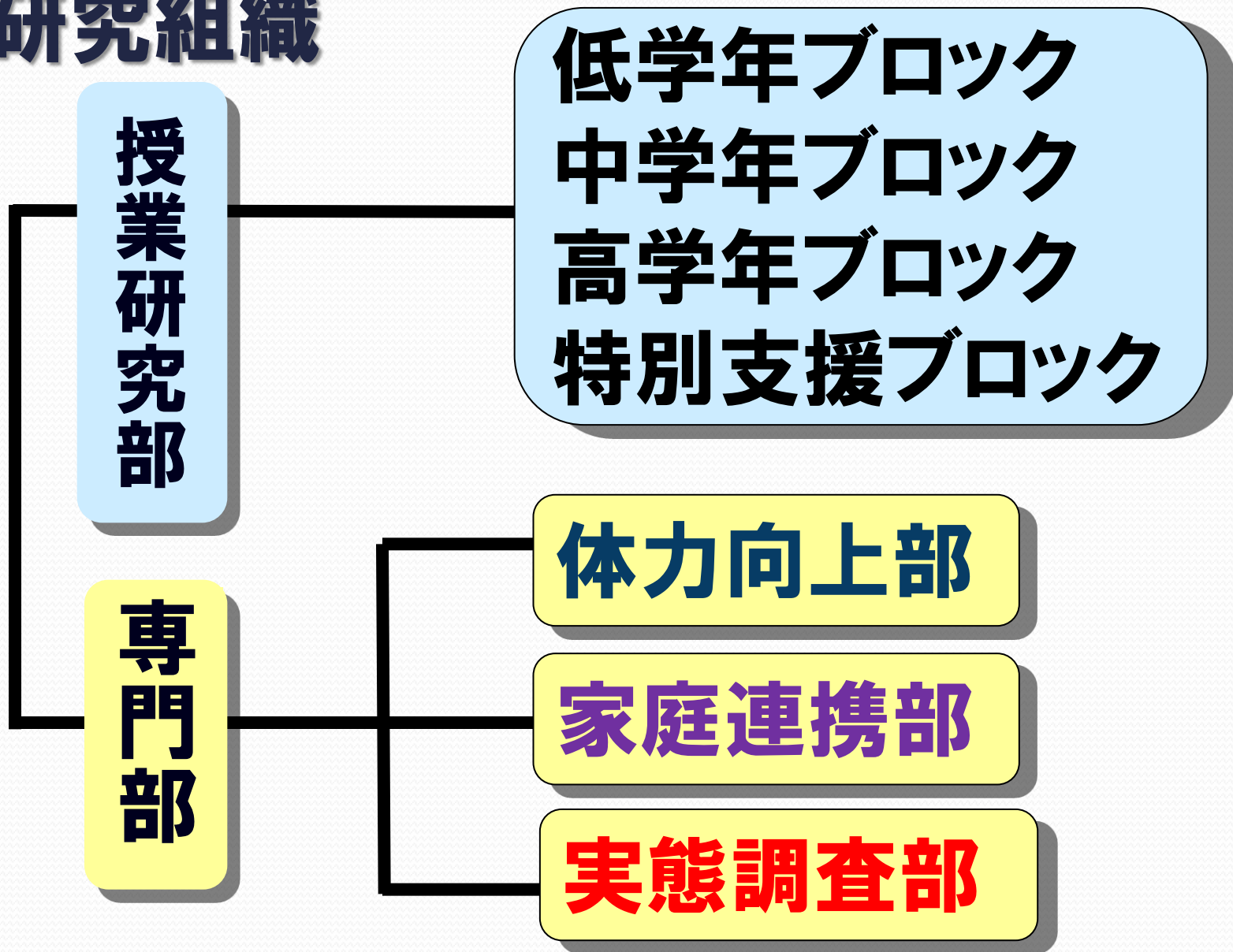


【手立て】

家庭と連携した健康・体力づくり

- 食事・運動・睡眠等の調査・啓発
- 「もりもり通信」の発行

3 研究組織





4 研究の実際

運動の特性に ふれさせる授業



第2学年(跳び箱を使った運動遊び)



第4学年(小型ハードル)



第6学年(ハンドボール)

第1学年(鉄棒を使った運動遊び)



特別支援学級 (しっぽとりゲーム)



第3学年(ベースボール型ゲーム)



第5学年(ソフトバレーボール)



4 研究の実際 《専門部の取り組み》

体力向上部

もりもりタイムの取り組み



体力向上部

もりもリュウの取り組み



もりもリュウ

体力向上部

業間マラソンの取り組み



家庭連携部

- 1. もいもい通信の発行**
- 2. もいもいチャレンジの作成・感想の集約**
- 3. 体育科講演会の開催**

1. もりもり通信の発行

①子どもたちの様子



②基本的な生活習慣 (運動・栄養・睡眠)

③家庭でできる体力作り



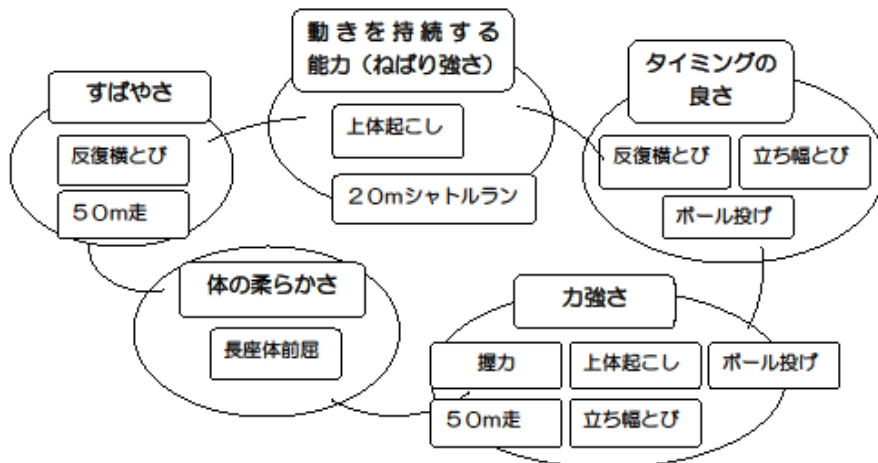
もりもり通信 1号

狭山台小 もりもり通信

狭山台小学校では、「自ら進んで運動に取り組む児童の育成」を研究主題として研修に取り組んでいます。そこで、狭山台小の児童の体力や健康に関わる取り組みや、御家庭でも簡単に取り組めることなどを、保護者の皆様にお伝えしたいと考え、「もりもり通信」を発行することになりました。できるだけたくさんの情報をお伝えできるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

新体力テスト

計測する種目と関わる体力要素は以下の通りです。



体育科の目標は、「生涯にわたって運動に親しむこと」「健康の保持増進」「体力の向上」の3つを柱としており、どの児童にも「楽しく明るく生活を営む態度を育てる」ことを目指しています。新体力テストの実施はその指標の一つであり、計測結果をもとにして、次の取り組みを進めていくためのきっかけとなるものです。狭山台小においても、体力向上への取り組みを計画的に進めていきます。

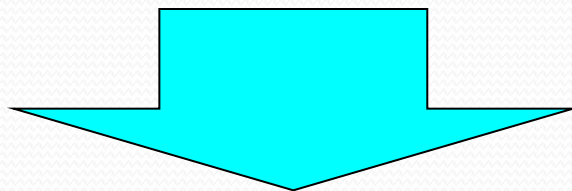
平成23年度は、平成22年度の結果から「握力」と「持久力」を課題として、業間マラソンやもりもりタイムに取り組んできました。

その結果は、今年度「握力」「シャトルラン」の記録の伸びとして現れてきています。

運動

栄養

睡眠



体力の向上

もりもり通信 2号

楽しい夏休み

いよいよ明日から、楽しい夏休みが始まります。42日間という長い休みの間、子ども達が健康で楽しく過ごせるように、学校では、話し合いをしたり、約束を確認したりしました。ご家庭でも、ぜひお話しをしてめあてを決めたり、できたかどうかの振り返りをしたりする時間を持ってください。夏休みの間の基本的な生活習慣が、2学期はじめの子ども達の活動する意欲につながります。

夏休みに取り組もう

はみがきカレンダー

保健室から、カレンダーが出されます。毎日食後の歯みがきに取り組めるといいですね。

体力向上大作戦

狭山市内の小学校の子どもたちが夏休みに取り組めるように、運動を紹介しています。

もりもりチャレンジ

狭山台小学校の子ども達が元気な夏休みを過ごせるように、一人一人が自分のめあてを決めて、取り組みます。めあての例をあげておきますので参考にいただき、お子様と一緒に記入ください。

運動

・毎日、体力向上大作戦に取り組む。

食事

・毎日、朝食を食べる。
・すきらいをしないで食べる。
・三食しっかり食べる。

睡眠

・早ね、早起きをする。
・〇時に起きる。
・〇時までにはねる。

学習

・朝のすずしいうちに学習する。
・毎日、10分×学年をめやすに学習する。

☆「もりもりタイム」での『パトンスロー』

☆3年生の「食育」授業

もりもりチャレンジ

学年 組 名前

なつやすみのめあて

うどん

しょくじ

すいみん

がくしゅう

◎ よくできた
○ できた
△ がんばろう

月日	ようび	うどん	しょくじ	すいみん	がくしゅう	月日	ようび	うどん	しょくじ	すいみん	がくしゅう
7月21日	土					8月11日	土				
7月22日	日					8月12日	日				
7月23日	月					8月13日	月				
7月24日	火					8月14日	火				
7月25日	水					8月15日	水				
7月26日	木					8月16日	木				
7月27日	金					8月17日	金				
7月28日	土					8月18日	土				
7月29日	日					8月19日	日				
7月30日	月					8月20日	月				
7月31日	火					8月21日	火				
8月1日	水					8月22日	水				
8月2日	木					8月23日	木				
8月3日	金					8月24日	金				
8月4日	土					8月25日	土				
8月5日	日					8月26日	日				
8月6日	月					8月27日	月				
8月7日	火					8月28日	火				
8月8日	水					8月29日	水				
8月9日	木					8月30日	木				
8月10日	金					8月31日	金				

なつやすみをふりかえって

※できたかすを かぞえてみよう。

	うどん	しょくじ	すいみん	がくしゅう
◎				
○				

お家の方から

※9月3日に、提出します。

もりもり通信 4号

☆良いスタートができていますか？☆

2学期が始まって、2週間が過ぎました。良いスタートができていますか？夏休み中は、もりもりチャレンジの取り組みを始めとして、規則正しい毎日が過ごせましたか？まだまだ残暑の厳しい中ですが、運動会の練習等もまります。体調を崩すことの無いように「早寝早起き朝ごはん」を引き続き実践していきましょう！

元気の源・朝ごはん

食事をすると、どんな気持ちになりますか？ 楽しい、うれしい、幸せ、元気が出る・・・など、食べることは、つくることだけでなく、心の安定にもつながります。

Q. 朝食の役割は、なにかな？

A. 朝食を食べると・・・

① 体温が上昇します。

↓ すると

眠っている間に下がった体温が深り、頭も体もしゃきっと目覚める！

② 脳を流れる血液の量が増えます。

↓ すると

脳の働きが活発になる！！

③ 午前中の活動のエネルギーになります。

↓ つまり

血糖値が上がリ、集中力が上がる！ ⇒ 成績もアップ！！



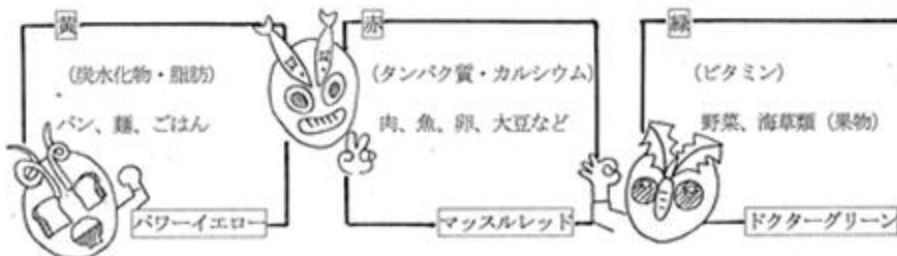
Q. 体が喜ぶ朝食とは、どんな朝食だろう？

A. 体が喜ぶ朝食とは・・・① 黄 → 熱や力のもとになる = 主食

② 赤 → 血・骨・歯などを作る = 主菜

③ 緑 → 体の調子を整える = 副菜

が、バランスよく取り
入れられた食事です！



☆朝ごはん紹介！☆

～ 赤・黄・緑を意識して取り入れよう！～

① 簡単朝食 (卵)・・・【サンドイッチ & 牛乳 & フルーツヨーグルト】



食パンに、野菜やハム、チーズをはさむだけ！
はさむのではなく、乗せてもOK！
低学年の子は、ロールパンでもいいですね。

② 簡単朝食 (和)・・・【ごはん & 納豆 & 焼き海苔 & 野菜の味噌汁】

ご飯さえ炊いてあれば、パックの納豆で十分です！海苔や、野菜のお味噌汁があると、緑の栄養素もとれますね♪



③ 簡単朝食 (麺)・・・【いろいろ乗っけうどん】



うどんは消化もいいので、朝にはもってこい！
さっと水浸ししたうどんに卵やハム、きゅうり、
納豆などトッピングを工夫すれば、簡単に栄養
のバランスがとれますよ！

☆ 厚かにどんな朝食が考えられるかな？ おうちの人と相談してみよう！ ☆

(おすすめポイント)

夏休み・「もりもりチャレンジ」に取り組んで

～ お家の方から、こんな感想が寄せられました！～

- ★暑い夏でしたが、早寝早起き・しっかり食事を摂り、元気に遊び勉強ができました。食事は、いろいろな種類のを好奇心を持って食べてくれたのでよかったです。2学期の方になるとよいですね！ 《1年生》
- ★毎日しっかり3食食べ、学習もやれたと思います。睡眠もOK！朝、家の周りをがんばって走れました。強い体をこれからもつこつていこう。めあては守れたように思います。 《2年生》
- ★長い夏休みを「もりもりチャレンジ」でバランスよく過ごせました。体を動かし、9：30前後には布団に入り、規則正しい生活ができたと思います。体調も崩さず、いろいろな経験ができて、心も成長しているといえぬ！ 《3年生》
- ★夏休みだからと言ってあまり生活を壊さず、だらだらしないで充実した夏休みになったと思います。自分で決めたことはきちんとやらなくてはという意識があり、よく取り組んでいたと思います。 《4年生》
- ★夏休み全般にわたり規則正しく生活ができていたように思います。学習するときにはしっかり学習して、遊ぶときはしっかり遊ぶというメリハリがとれていたと思います。目標を立てて努力していました。 《5年生》
- ★自分で1日のスケジュール表を作って取り組みました。母が仕事でない日でも一人で勉強し、昼ごはんもつこつて食べてくれました。6年生らしい、とてもよい夏休みでした。親からも一言、ほめてあげたいです。 《6年生》
- ★毎日早寝早起きで、朝食前の5分間の学習も嫌がらず楽しそうにできました。たくさん出かけて、いろいろなことを考えた夏休みでした。 《7年生》

❖ **あまい生活を変えず、だらだらしないので充実した夏休みになったと思います。自分で決めたことは、きちんとやらなくてはという意識があり、よく取り組んでいたと思います。** 《4年生》

❖ **規則正しく生活ができていたように思います。学習するときは、しっかり学習して、遊ぶときは、しっかり遊ぶというメリハリがとれていたと思います。目標を立てて努力していました。** 《5年生》

❖ **自分で一日のスケジュール表を作って取り組めました。母が仕事でいない日でも一人で勉強し、昼ご飯も作って、食べてくれました。6年生らしい、とてもよい夏休みでした。親からも一言褒めてあげたいです。** 《6年生》

❖ **毎日、早寝早起きで、朝食前の5分間の学習も嫌がらず、楽しそうにできました。たくさん出かけて、色々なことを考えた夏休みでした。** 《けやき》

もいもい通信 5号

子どもをのばす眠りの力

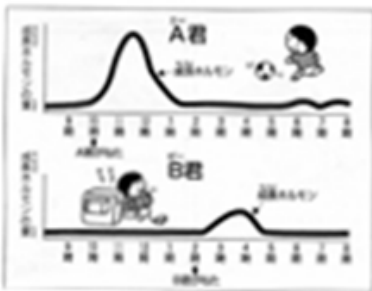


日本を基準とする世界の子どもの睡眠時間に関する調査結果を比較して、県内の子どもの睡眠時間の特徴を明らかにし、アンケート結果から読み取った。

子どもをのばす眠りの力

成長面では...

多くの成長ホルモンの分泌は睡眠中に多く行われます。特に成長ホルモンの分泌は、深い睡眠時に最も多く行われます。そのため、十分な睡眠をとることが、子どもの成長にとって非常に重要です。



学力

よく眠って脳が休息すると、朝の学習意欲が高まり、集中力も高まります。逆に睡眠不足になると、集中力が低下し、学習効率も下がります。十分な睡眠をとることが、子どもの学力向上に大きく貢献します。

疲れがとれた脳は.....

- ①心を落ち着かせイライラをなくす。
- ②ものごとを覚え、忘れなくする。
- ③やる気や集中力をつける。

チャレンジカード

スタート
2回目
月 月
日 日

できそうなことから一つずつチャレンジして、クリアを目指そう!

- ① 家に帰ったらすることの順番を決める
- ② 宿題と学校の準備は夕ご飯前に片づける
- ③ 夕ご飯は7時までに食べる
- ④ 寝る前にコンビニや本屋などの明るい照明のところにしょっちゅう行かない
- ⑤ 寝る1時間前までにお風呂に入る
- ⑥ 親に小言は8時までにしてもらう
- ⑦ テレビやゲームは寝る1時間前にやめる
- ⑧ 寝る前30分は部屋を少し暗くする
- ⑨ 寝る前に「おやすみなさい」を言う
- ⑩ 明日朝、起きる時刻をイメージする
- ⑪ 明日休みでもいつもより2時間以上遅く寝ない
- ⑫ 電気を消して静かな部屋で寝る
- ⑬ 寝る前に明日の楽しいことを一つ思い浮かべる
- ⑭ すぐに、ぐっすり、すっきりを目指そう!
- ⑮ 家を出る1時間前には起きよう
- ⑯ 朝目覚めたら、カーテンを開けよう
- ⑰ 家族に「おはよう」を言う
- ⑱ 朝食はしっかり食べる
- ⑲ 排便してから学校に出かける
- ⑳ 友達、先生とも元気に「おはよう」の挨拶をしよう
- ㉑ 学校でははっきりとした声で話し、本を読む
- ㉒ 給食の準備や、掃除もテキパキと体を動かそう
- ㉓ 体育の時間はテキパキと汗が出るほど体を動かそう
- ㉔ 授業中に眠くなったりしないか、自分の体調を確認めよう
- ㉕ 授業イライラしたり、友達とけんかばかりしていない



3. 体育科講演会



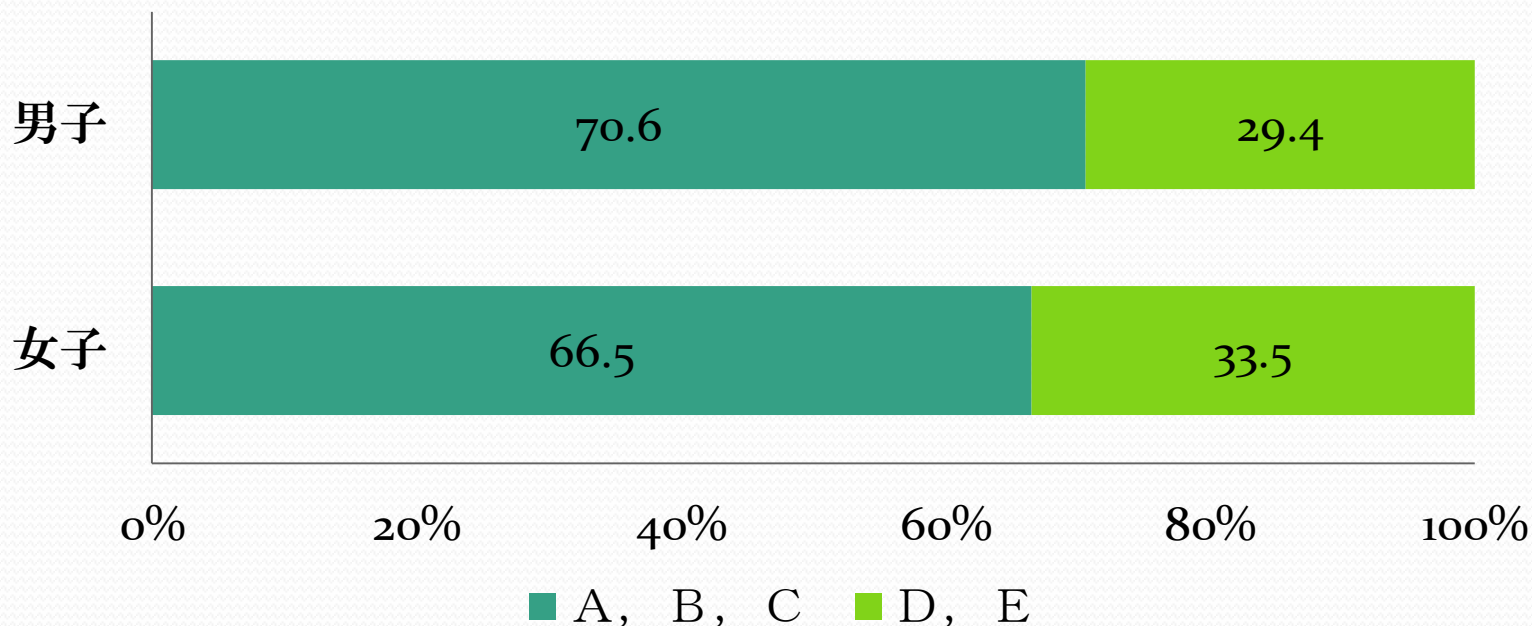
4 研究の実際《専門部の取り組み》

実態調査部

(1) 体力テストの分析

○昨年度の新体力テストで総合評価がD, Eの児童の苦手傾向の把握

全校(24年度 2~6年生)



(1) 体力テストの分析

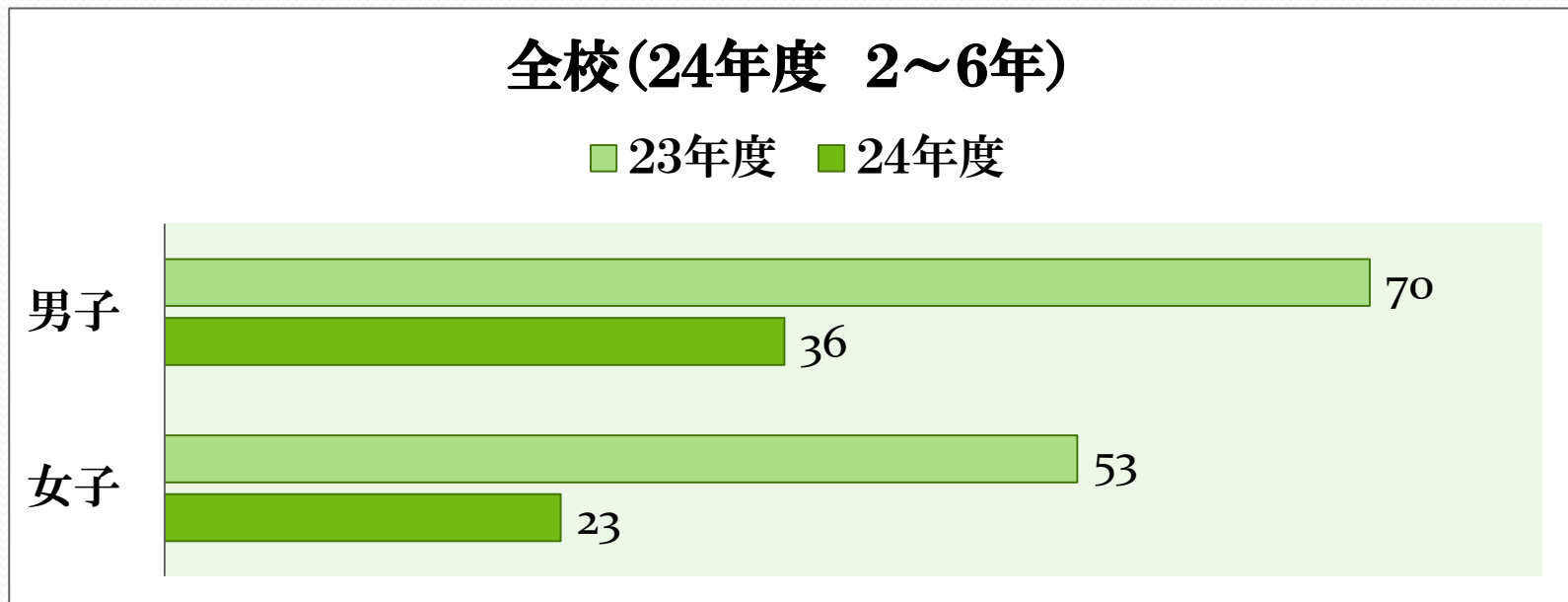
○昨年度の新体力テストで総合評価がD, Eの児童の苦手傾向の把握

- ・平均的にみると、男子は柔軟性や筋力、女子は、走力が劣っている傾向にある。**
- ・本校の児童は、学年が上がるごとに総合評価がD, Eの児童が減少している。成長と共に体力が高まっていると考えられる。**
- ・就学前の運動経験が乏しく、遊びの中で、ボールを投げたり、跳んだり、走ったりすることができていないと考えられる。**

(1) 体力テストの分析

○総合評価がD, Eの児童の追跡調査

(総合評価がD, EからC以上に向上したのは何人いるか。)



男子 37人 女子 32人 の向上が見られた。

(1) 体力テストの分析 ○総合評価がD, Eの児童の追跡調査

- **多くの児童が総合評価を向上することができた。**
- **分析結果をもとに業間マラソンやもりもりタイムに継続的に取り組んだり、授業や家庭学習ですくすくプログラムに取り組んだことが、児童の体力向上へとつながった。**
- **一人一人の児童の苦手を教師が把握することで、新体力テストの際に効果的な声かけができるようになったことも評価が向上した児童の増加につながったと考えられる。**

※昨年度C以上の評価だったにも関わらず、今年度D, Eに評価が落ちてしまった児童もいる。

(1) 体力テストの分析

23年度

A+B+C **75.6%**

D+E **24.6%**



24年度

A+B+C **86.5%**

D+E **13.5%**

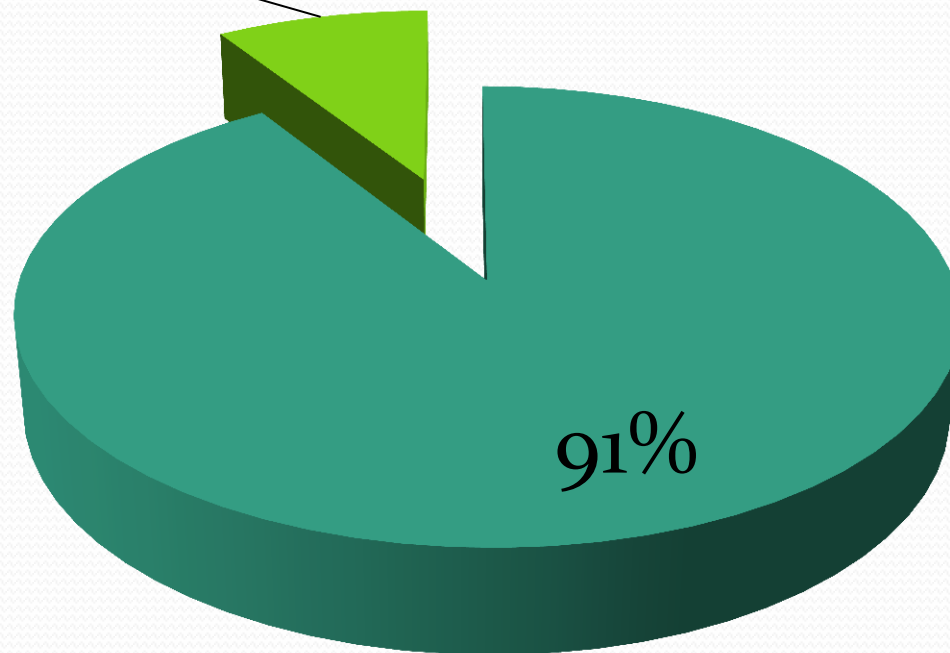
(2) 新体力テストの「種目別ベスト3」と「本校の平均値と 県の平均値」の比較グラフの作成

- ・児童や保護者の体力作りに対する意識を高めることができた。

(3) 体育アンケートの分析

①運動は好きですか。

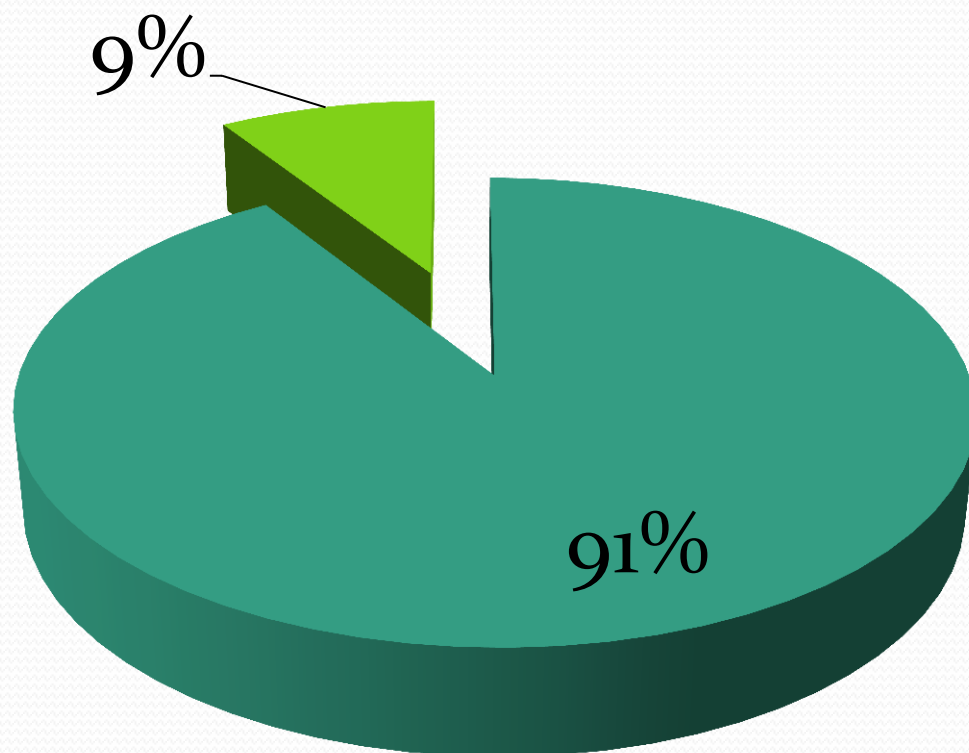
9%



■ 好き・どちらかという人喜欢 ■ どちらかというと嫌い・嫌い

(3) 体育アンケートの分析

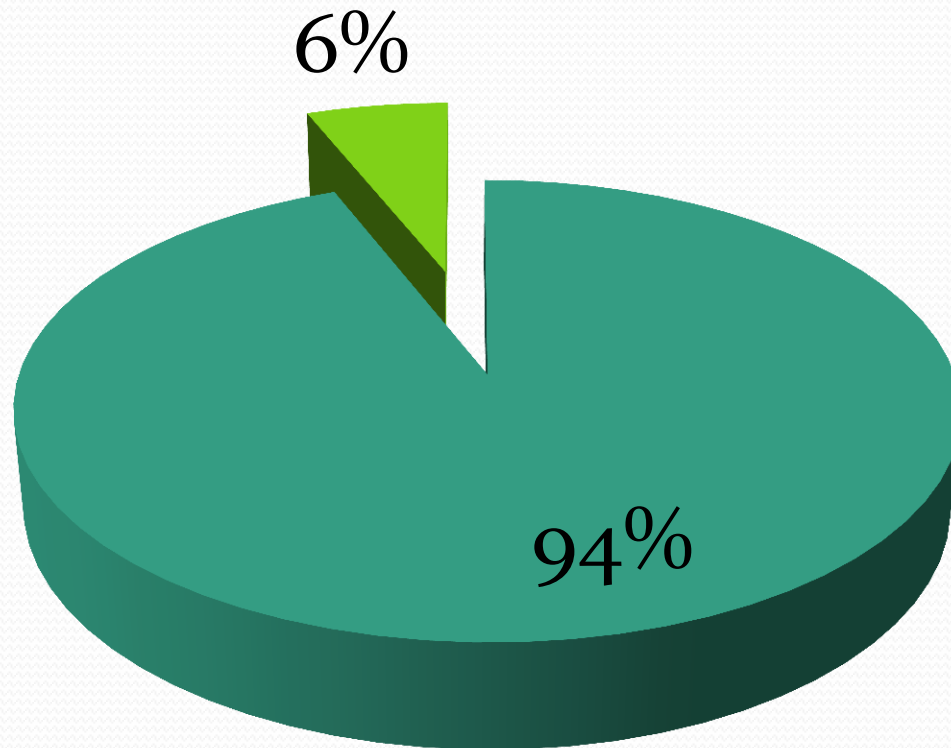
②進んで運動に取り組んでいますか。



- 取り組んでいる・どちらかというに取り組んでいる
- どちらかというに取り組んでいる・取り組んでいない

(3) 体育アンケートの分析

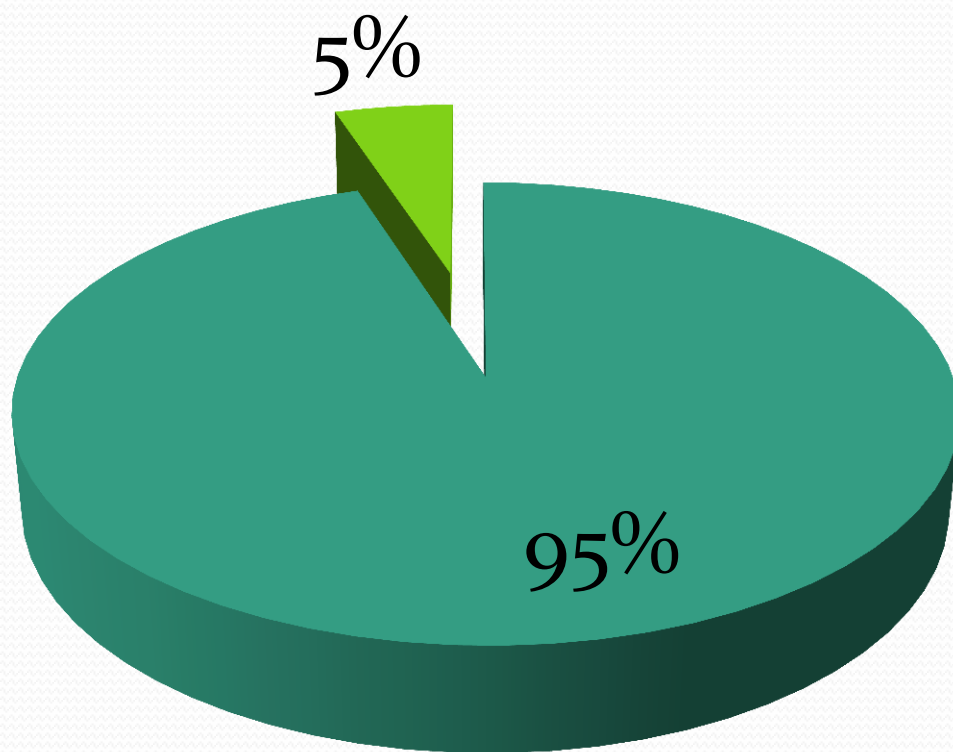
③体育の授業は好きですか。



- 好き・どちらかという人喜欢
- どちらかという好きではない・嫌い

(3) 体育アンケートの分析

③体育の授業は楽しいですか。



- 楽しい・どちらかという楽しい
- どちらかという楽しくない・楽しくない

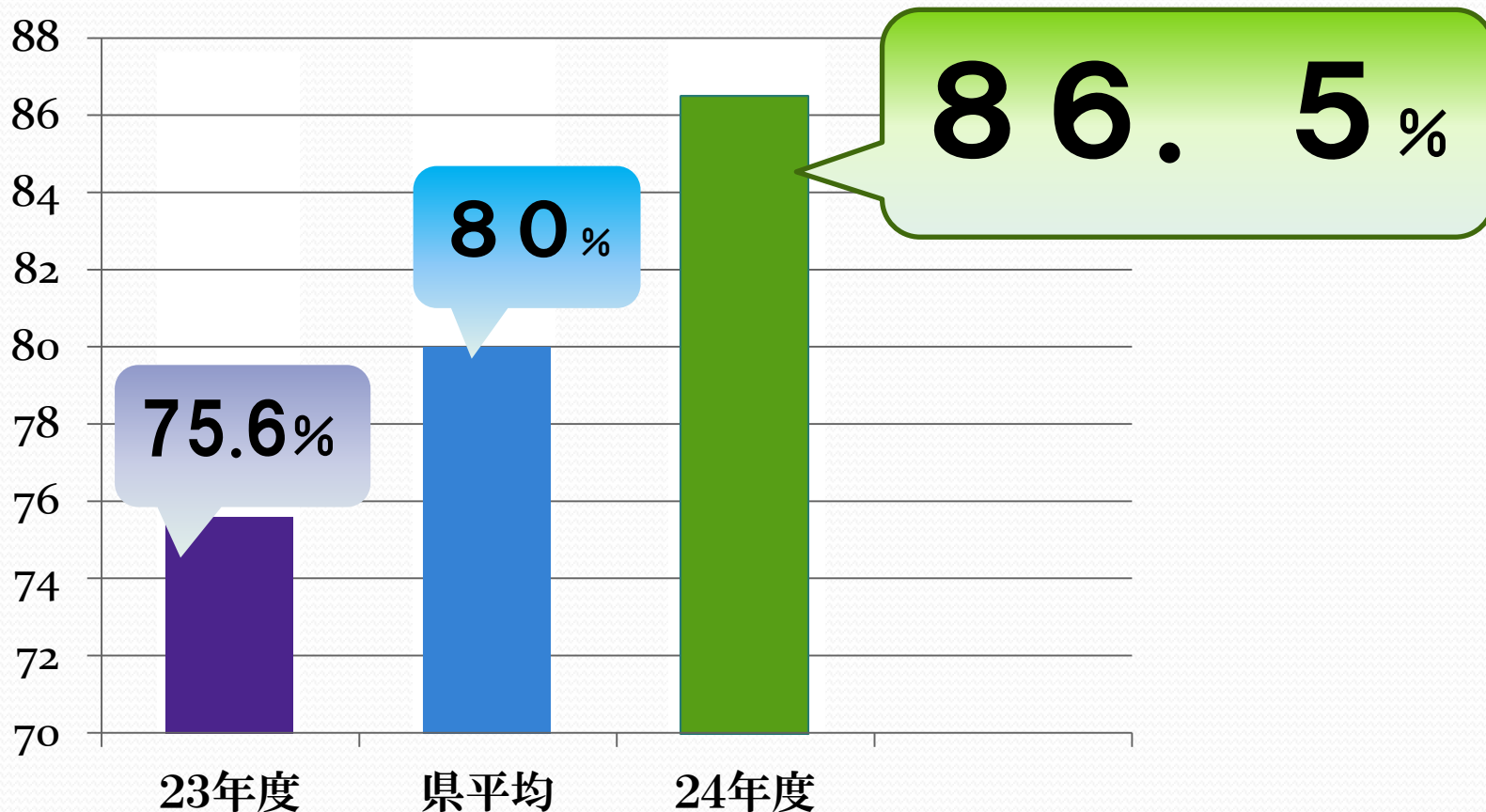
(3) 体育アンケートの分析

- ・**体育の授業作りの工夫・改善が児童の運動や体育への意欲を高めることにつながった。**

5 研究の成果

(1) 児童の新体力テストの結果について

○総合評価 A+B+C の向上



(2)児童の運動に対する情意面について(%)

情意面が高まった理由

- 児童に運動の特性を味わわせることができた。
- 休み時間に校庭で取り組みたくなる活動が増え、主体的に運動に取り組む児童が増えた。

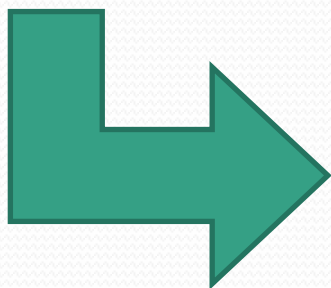
(3) 家庭との連携について

○「もりもり通信の定期的な発行」

○ 掲示物の工夫

新体力テスト結果

(種目別ベスト3・県平均との比較)による



家庭の体力への意識の向上

5 今後の課題

- 児童一人一人の実態把握と個に応じた支援方法の確立
(進んで運動に取り組むことができない子に
いかにアプローチをするか。)
- 意欲の継続化。教師の声かけやよりやりたくなる場の工夫
- 体育の評価基準(狭山台小の実態に応じる)の見直し

自ら進んで運動に取り組む 児童の育成

～基礎・基本を確実に定着させ、
より楽しい体育の授業づくり～



狹山市立狹山台小学校