

帯広市立啓北小学校 体育だより No. 16

つながる  
体育

できる  
わかる  
する  
見る  
支える  
かかわる

平成28年2月15日体育専科 永井悠介

## 体力・運動能力調査結果より

スポーツ庁が12月に「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、全国体力テスト）」の結果を公表しました。この全国体力テストは、「各学校が児童の体力や運動習慣、生活習慣、食習慣等を把握し、学校における体育・健康に関する指導などの改善に役立てる」ことを目的に、平成20年度より小学5年生を対象に行われています。

調査の内容は、①実技に関する調査（「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20m シャトルラン」「50m 走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」）と②質問紙調査です。今年度の体力向上にかかわる取組と結果の概要をお知らせいたします。

### 今年度の体力アップに向けた取組 （体育授業）

#### ・汗をかく体育にする工夫

1時間の授業の流れをシンプルにしました。授業の主な流れは、  
①準備運動 ②主となる運動につながる動きづくり ③主となる運動  
④振り返り です。  
整列する回数や移動するための説明時間を減らし、子供達が運動する時間を確保することをねらいました。

#### ・準備運動で基礎感覚づくりをする工夫

目標とする動きを学習する前に、類似の動きやこれまでに学習した動きの確認を丁寧に行いました。例えば、マット運動では「手足走り」や「クマ歩き」などを行い、腕で体を支える感覚や頭を下げる逆さ感覚が身につくようにしました（右の写真）。新しい動きの習得をスムーズにするだけでなく、類似の動きの経験によって「できそう。」と思えるようにしました。

#### ・「支える」を実感できる工夫

準備運動、1時間の主となる運動では、友達とのかかわり合いが生まれる運動を取り入れました。する楽しさだけでなく、友達の動きを見ることや支える楽しさを学べるようにしました（右の写真）。

### （休み時間）

#### ・異学年外遊びの実施

「もくもくデー」として、異学年の外遊びを実施しました。体を使った遊びの楽しさを知り、外遊びの日常化を図りました（右の写真）。

#### ・遊びの場づくり

子供達が外で遊びたくなるような場づくり（鉄棒回転補助具の設置など）や先生方が出演する外遊びの紹介映像を作成しました。



逆立ちに近づくクマ歩き（3年生）



ペアでのかぞえとび（1年生）

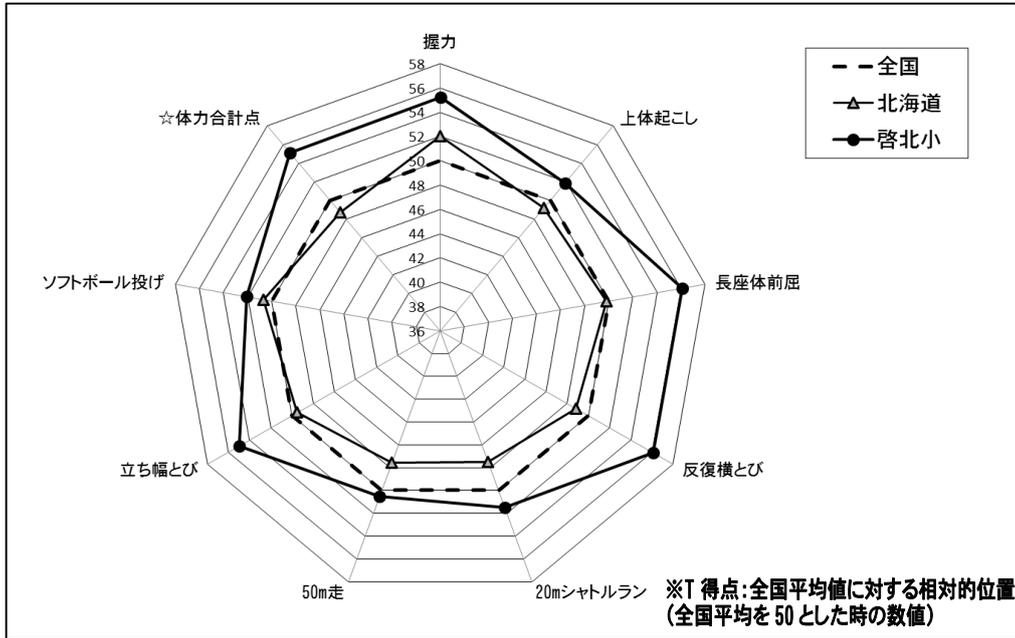


異学年での外遊び

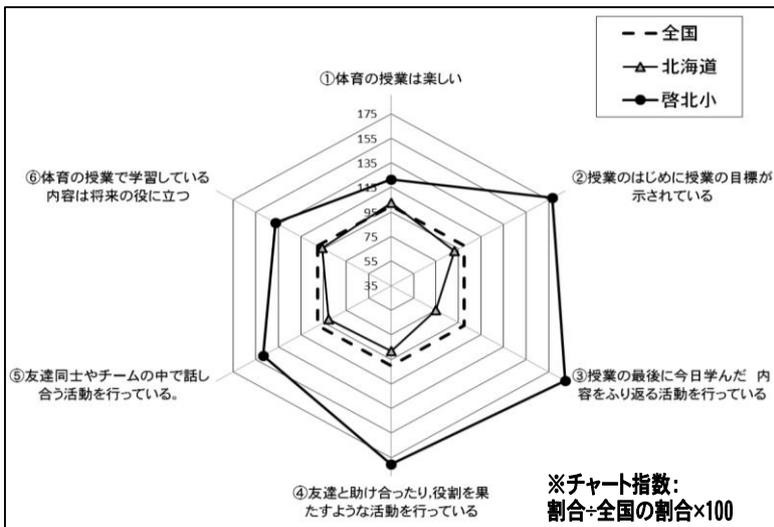
# つながる体育

する 見る 支える

## 実技に関する調査結果【男子】



## 質問紙調査結果（体育授業にかかわって）【男子】

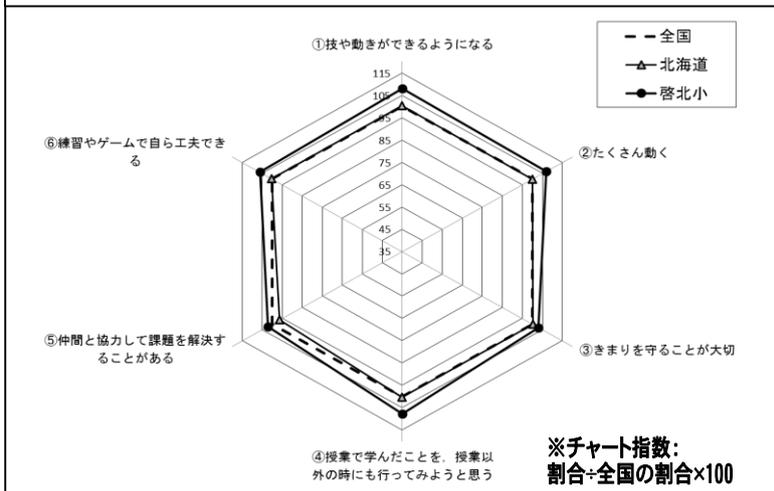


### 実技に関する調査結果

- 全ての種目において、全国、北海道の平均を上回っています。
- 北海道の児童の課題とされている足を使った種目「反復横とび」「20m シャトルラン」「50m 走」においても昨年に続き高い値となっています。

### 質問紙調査結果

- 体育を楽しみながら学習しています。
- 北海道の課題とされている学習内容を明確にして、子供達が「できた」「わかった」を実感できる授業にすることについても、啓北小の児童は学ぶべきことをしっかりと学習しています。
- 「見る」「支える」を学習過程に組み入れる工夫によって、友達とのかかわりの中で学習しています。



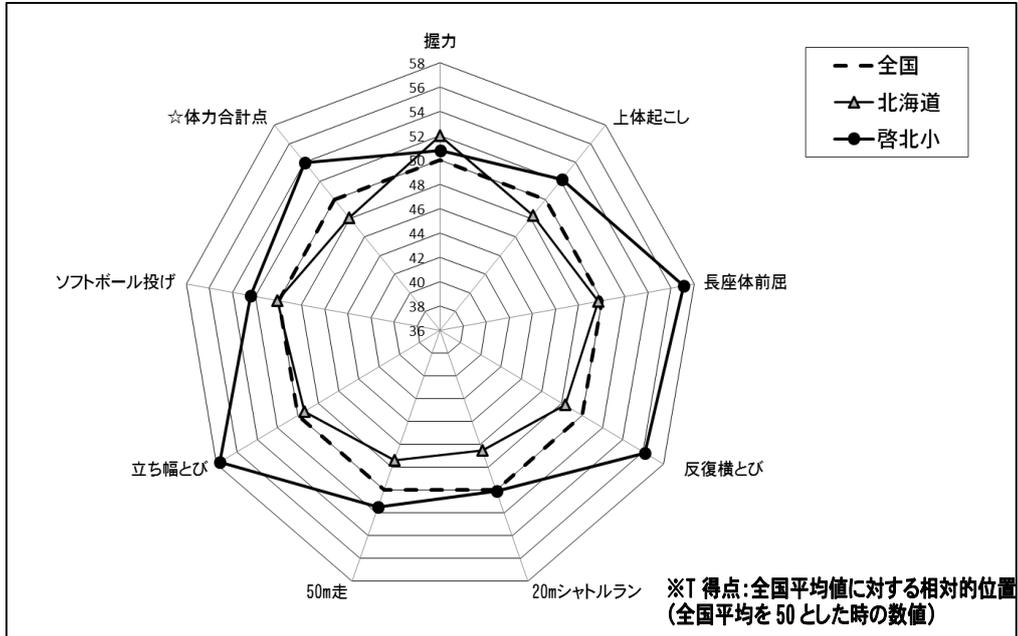
# つながる体育

する

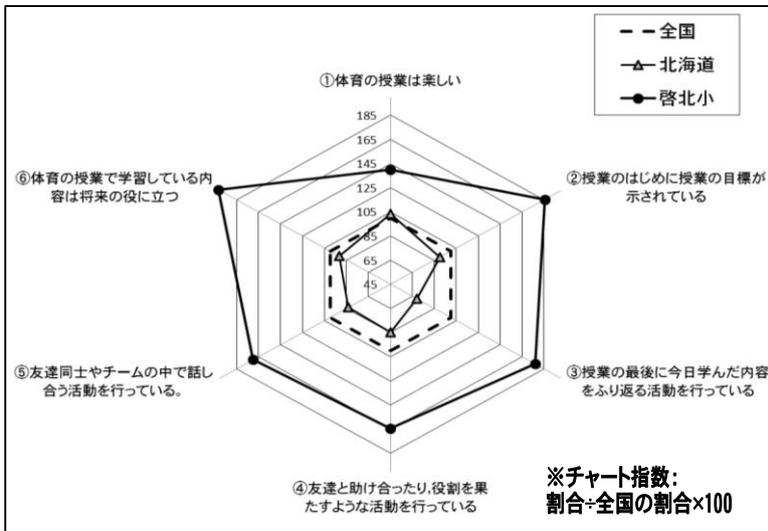
見る

支える

## 実技に関する調査結果【女子】



## 質問紙調査結果（体育授業にかかわって）【女子】



### 実技に関する調査結果

○全ての種目において、全国平均を上回っています。

△「握力」については、北海道の平均より若干低くなっています。

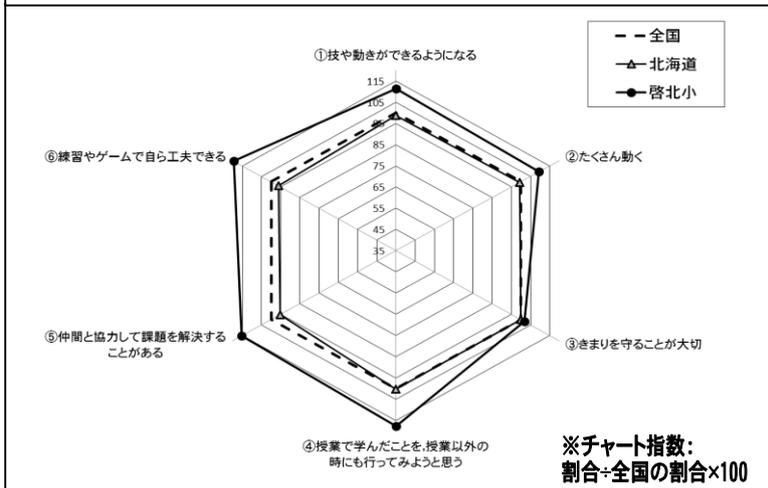
○北海道の児童の課題とされている足を使った種目「反復横とび」「20m シャトルラン」「50m 走」においては男子同様に、昨年に続き高い値となっています。

### 質問紙調査結果

○体育を楽しみながら学習しています。

○男子同様に、学ぶべきことをしっかりと学習しています。

○「する」だけでなく、体育の授業として欠かせない「見る」「支える」についてもしっかりと学んでいます。

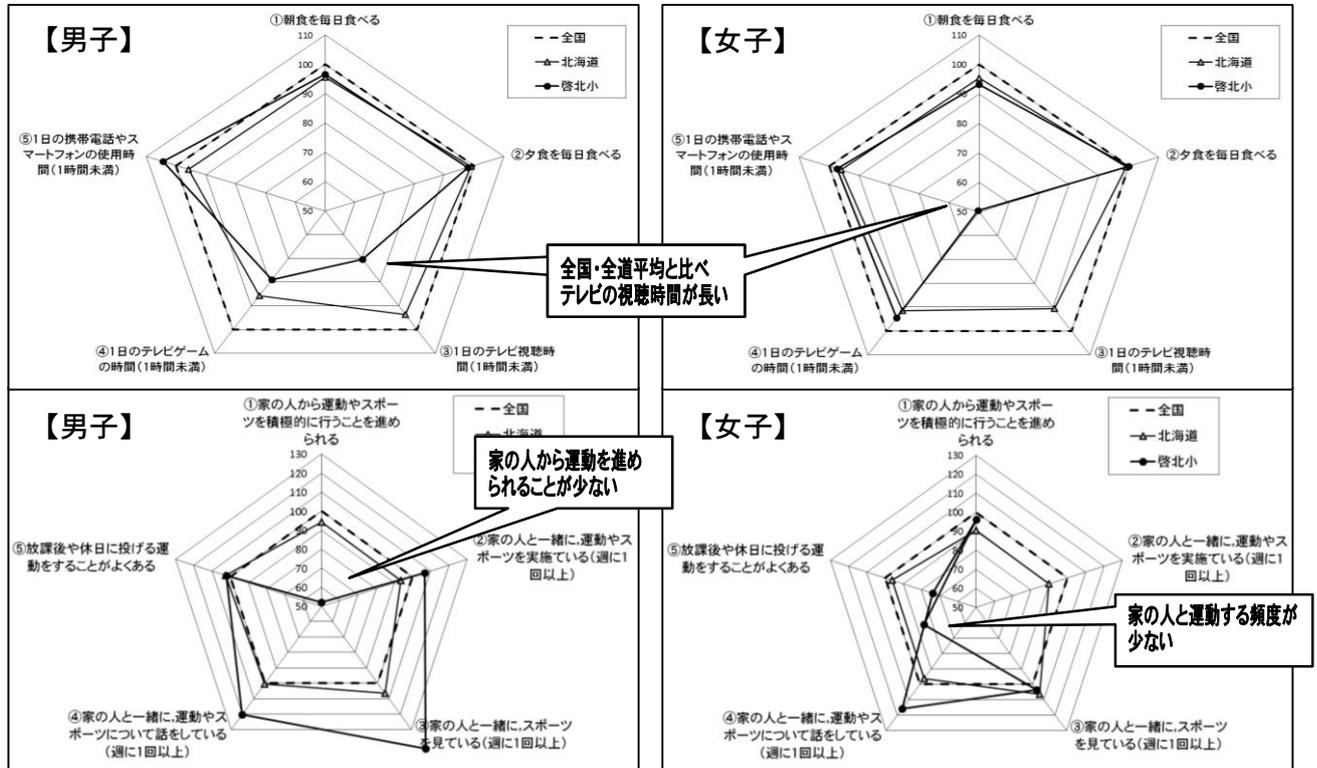


# つながる体育

する 見る 支える

## 質問紙調査（運動習慣・生活習慣にかかわって）

※チャート指数：  
割合÷全国の割合×100



○家の人と一緒に運動やスポーツの話をする人が多いことがわかります。

△1日のテレビ視聴時間が1時間以内の割合が低いです。

△男子では「家の人から運動やスポーツを進められる」割合、女子では「家の人と一緒に運動やスポーツを実施する」割合が低くなっています。

## 今後に向けて

### （学校では）運動に対する主体性を育てていきます

12月に公表された全国体力テストの結果より、体育授業を「楽しい」と感じている児童は、スポーツに対する「好き」「大切」「卒業後も自主的に運動したい」「将来に役立つ」といった肯定的な意識が高いことが明らかになりました。また、「授業は楽しい」と回答した児童は、「できるようになった」きっかけとして、「先生にポイントを教えてもらった」「自分に合った場が用意されていた」と回答した割合が高く、主体的に授業に取り組むことができる工夫がされていることが明らかになりました。（啓北小も同様の傾向にあります）

今後も「コツやポイントが“わかる”こと」「目標の動きが“できる”“できそう”と思える」こと、「友達と“支え合う”」ことを大切に授業を行っていき、子供達が将来にわたって運動に主体的に関わっていこうとする“心”とそれを支える“動ける体”を身に付けることができるように指導していきます。

### （家庭では）早寝、早起き、朝ごはん、テレビを消して外遊び

子供の頃に身に付けた生活習慣がその後の人生で大きな影響を与えることは様々な調査から明らかになっています。今後も、これまで同様に“早寝、早起き、朝ごはん、テレビを消して外遊び”といった子供達の気力、体力、学力を高めるのに必要な望ましい生活リズムづくりに努めていきましょう。