

実践研究課題：阪南市内の小学校で取り組む体力向上支援に関する研究

研究代表者：本山貢（和歌山大学教育学部）

共同研究者：嶋坂美和（和歌山大学教育・地域支援部門）

大辻秀樹（阪南市教育委員会）

濱井英洋（阪南市立上荘小学校校長） 野口里佳（阪南市立上荘小学校教諭）

1. はじめに

平成30年度は和歌山大学と阪南市教育委員会、阪南市立上荘小学校との連携事業として「阪南市内の小学校で取り組む体力向上支援に関する研究」を行った。特に、子どもの体力向上支援に関する取組として（1）体力テストの測定方法と意義に関する測定講習会の実施、（2）新体力テスト（シャトルラン）結果比較、（3）体力向上に係る学校の取組等について報告する。

2. 子どもの体力向上支援に関する取組

（1）平成29年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、特に20mシャトルランに大きな課題があることがわかったため、阪南市内の小学校教員を主な対象として測定講習会を実施した。

①測定講習会

日時 平成30年6月5日（火） 13:30～15:30

会場 阪南市立上荘小学校

対象 阪南市小学校教員 教員12名 市教育委員会 指導主事1名

内容 全国体力・運動能力、運動習慣等調査における20mシャトルランの測定方法について

講師 和歌山大学教育学部教授 本山貢氏 他、学生2名

②受講者の感想

- ・5年生児童に対する実技指導により、細かいところまで測定のコツやポイントがわかった。
- ・ペースメーカーの役割と効果の大きさがよくわかった。
- ・児童に対する動きの例示や測定時の声かけまで、具体的に理解することができた。
- ・ベストパフォーマンスを引き出すためには児童のモチベーションを最大限に高めることが必要だとわかった。
- ・体力の最大値を測り取ろうとする教員の意欲が結果の向上につながるがよくわかった。
- ・ベストを尽くそうとする子どもの意欲が体育館全体に広がり、児童が自然に応援を始めたことで、児童同士のつながりが感じられた。

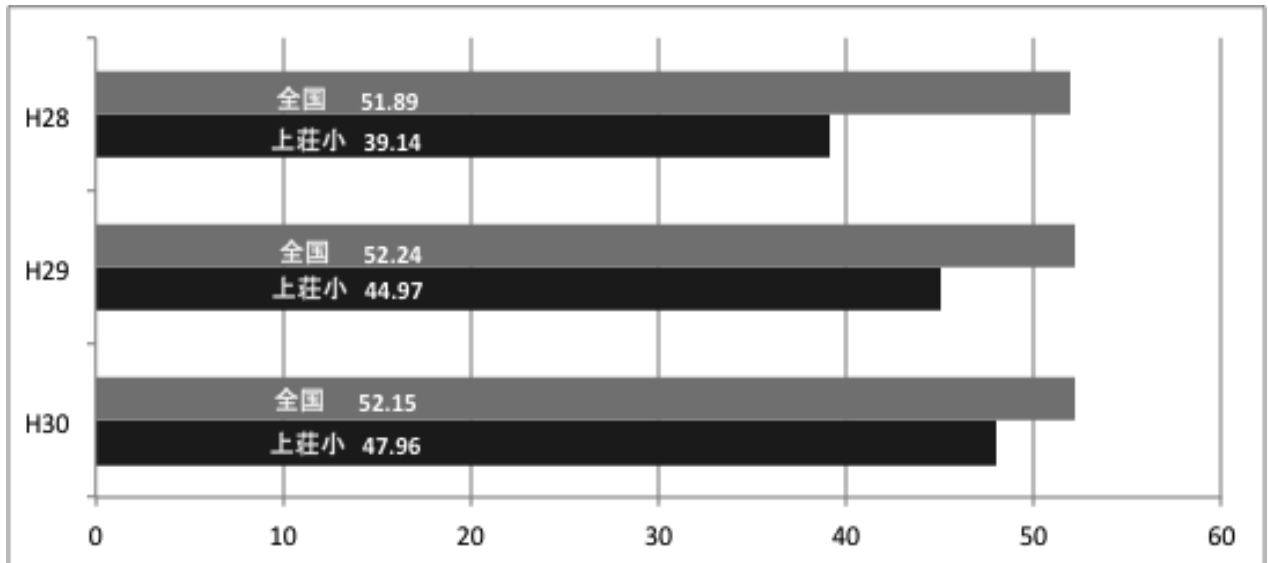
③20m シャトルラン測定講習会の様子



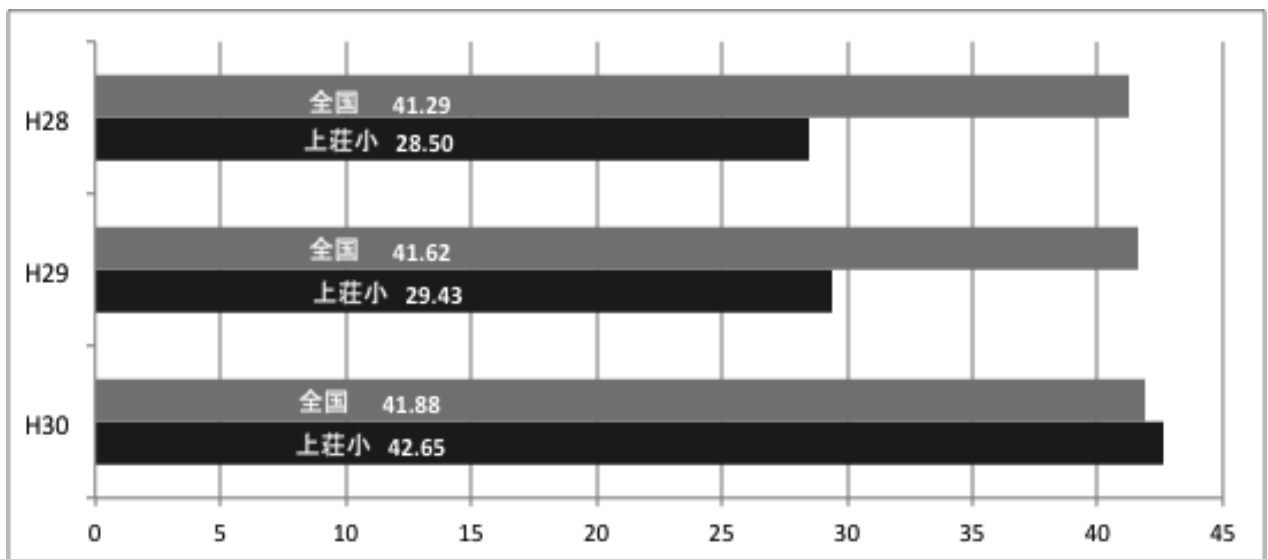
(2) 20mシャトルラン結果比較

最近3年間の上荘小学校5年生の20mシャトルランの結果を比較した。

①【5年生男子 平成28、29、30年度の結果比較】



②【5年生女子 平成28、29、30年度の結果比較】



平成30年度のシャトルランの結果は、男女ともに改善がみられた。男子は平均で前年度から2.99回上昇し、全国平均に近づいた。女子は平均で前年度から13.22回上昇し、全国平均を上回った。教員の測定方法の理解と充実、さらに児童への事前指導や声掛けにより、児童のモチベーションが高まったことによって大幅な結果の向上につながったと考えられる。ただし、男子と女子の向上には大きな差があることから、この要因に注目し、さらに指導や測定の充実を図る必要がある。

(3) 阪南市立上荘小学校における体力向上の取組

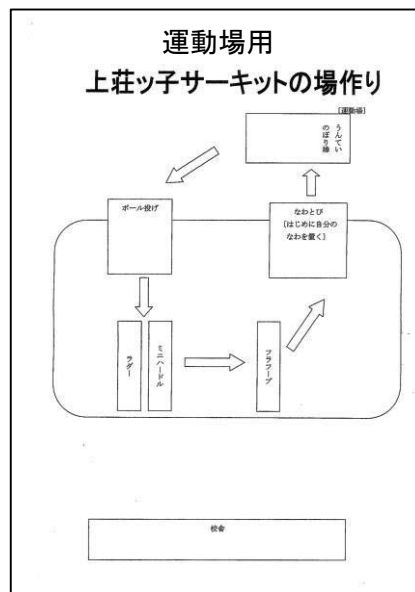
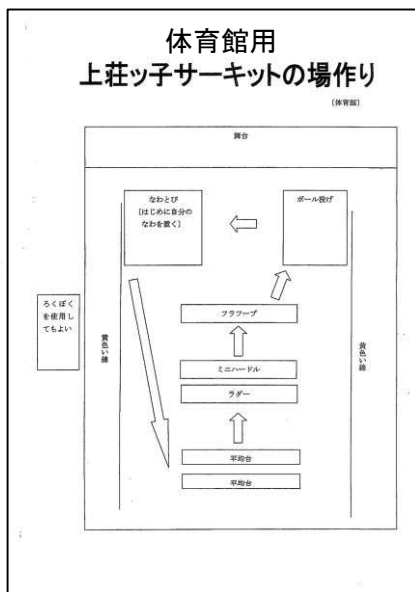
①サーキットトレーニング

上荘小学校では、「上荘っ子サーキット」と名付けられたサーキットトレーニングを各学年の実態や発達段階に応じて実施しており、体育の準備運動等として指導することで、日常的に体力の向上を図る取組となっている。種目としては、うんてい、のぼり棒、ボール投げ、ラダー、ミニハードル、フラフープ等を選定し、「走る、跳ぶ、投げる、握る」といった基本の運動となっている。

上荘っ子サーキット

- ①なわとび
- ②平均台(フラフープをケンケン移動でも可)
- ③ラダートレーニング(ミニハードルも並行使用可)
- ④ボール投げ
- ⑤雲てい(上り棒・鉄棒に代用可)

活動時間45秒 移動時間15秒



②学習カード

体育の学習を充実させるために、学習カードの活用を推進している。なわとび、とびばこ、鉄棒など、各学年に応じた学習カードの充実を図るとともに、授業でいつでも利用できるように職員室にコーナーを設置している。

なわとび・マラソン チャレンジカード

3年()組 名前()

なわとびカード ☆とべた数のマスに色をぬっていきましょう。

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1かいせん2ちようやく	5	10								
1かいせん1ちようやく		5	10	20	30	40	50	60	80	100
うしろとび		5	10	15	20	30	40	50	60	80
かきみとび		5	10	20	30	40	50	60	80	100
ダーツとび		3	5	10	20					
ダーパーとび		3	5	10	20					
あやとび				3	5	10	15	30	40	50
こうきとび					3	5	10	15	20	30
うしろあやとび						3	5	10	15	20
うしろこうきとび							3	5	10	20
二重とび								1	3	5
										10

馬なわにちようせん

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
目づけ							
回数							

マラソンのちようせん

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
目づけ							
回数							

記録

体育 ★跳び箱運動★

6年 組 番号 名前

～その1 開きやくとび～

月/日	マットにやわらかく着地できた	体が水平になるようにとべた	5歩の助走でとぶことができた	今日の段数
/				段
/				段
/				段
/				段

～その2 かかえこみとび～

月/日	かえる側立	かえるの足うち	かかえこみとび	今日の段数
/	秒	回	段	段
/	秒	回	段	段
/	秒	回	段	段
/	秒	回	段	段

～その3 台上前転～

月/日	マットにやわらかく着地できた	跳び箱の上をまっすぐ前転できた	足をのびして前転できた	今日の段数
/				段
/				段
/				段
/				段

★りかえり★

③教具の整理と配置

体育に関連する教具の整理を行い、ラダー、長縄、ミニハードルなど、授業等ですぐに見えるように靴箱付近に専用の棚を設置している。また、一輪車、竹馬、フラフープなども靴箱付近に用意し、休み時間にだれでも運動に親しめるように配慮している。



④大阪府トップアスリート小学校ふれあい事業

平成 30 年 6 月 26 日（火）に、堺ブレイザーズの選手によるバレーボール教室を実施し、プロのスポーツ選手とのふれあいを通じて、バレーボールに親しむことができた。



⑤大阪府万博誘致事業

平成 30 年 10 月 26 日（金）に、「2025 万博誘致×HONDA ESTILO コラボサッカー教室」を実施し、サッカースクールのコーチによるサッカーの指導を体験することができた。



4. まとめ

平成 29 年度に続き、平成 30 年度においても和歌山大学との連携事業により、体力テストの意義と測定方法についての理解が深まるとともに、子どもの体力の最大値を測り取ろうとする教員の意欲と最大値を発揮しようとする子どもの意欲が向上したことで、特に課題であった 20m シャトルランの結果向上につながった。また、体力の最大値を正しく測定できれば決して全国と比較しても劣っていないことを教員も児童も実感できたことが自信につながり、体力測定だけでなく、体力づくり全般に学校の取組が広がった。さらなる体力の向上をめざし、今後も取組を前進させていく。