

「岡枝っ子の体力向上」の実現をめざして 進んで運動に親しみ、運動することが大好きな“岡枝っ子“の育成 ～ 本校の現状を踏まえた体力向上への取組 ～

下関市立岡枝小学校

1 研究主題について

(1) 本校の実態

子供の体力の実態を確認するため、本校においても毎年5月頃に新体力テストを実施している。令和4年度の調査によると、本県の子供の体力は、全国平均と比較して、持久力は優れているものの、柔軟性や投力等については低い水準にある。本校においては、柔軟性及び投力ともに全国平均を下回っており、体力低下は大きな課題である。

このような体力低下の背景には、運動時間の減少やスクリーンタイムの増加等、生活習慣の変化が関係していると考えられる。さらに長期間にわたって続いた新型コロナウイルス感染症が影響していると考えられる。

(2) 研究主題の設定

本校の実態を踏まえ、県平均を下回っている「柔軟性」と「投力」を中心に体力向上の取組を推進していくことが重要である。

また、体力要素のバランスの取れた子供を育成するために、特化した取組だけでなく、心身共に健康な子供の育成や、運動や体を動かすことが大好きな子供を育成することも大切である。そこで、研修主題を「進んで運動に親しみ、運動することが大好きな“岡枝っ子“の育成～ 本校の現状を踏まえた体力向上への取組 ～」とし、次の視点を大切にして全校で取り組むこととした。

①柔軟性・投力向上研修

- ・本校の課題である「柔軟性」や「投力」に特化した研修と取組の充実を図っていくことが重要である。

②体育の授業の充実

- ・体力を高めるためには、それに特化したトレーニングを繰り返せばよいのではなく、体育の授業の中で、様々な運動に取り組み、その動きのこつを習得させることにより、達成感や充実感を味わわせることが重要である。

③基本的な生活習慣の定着

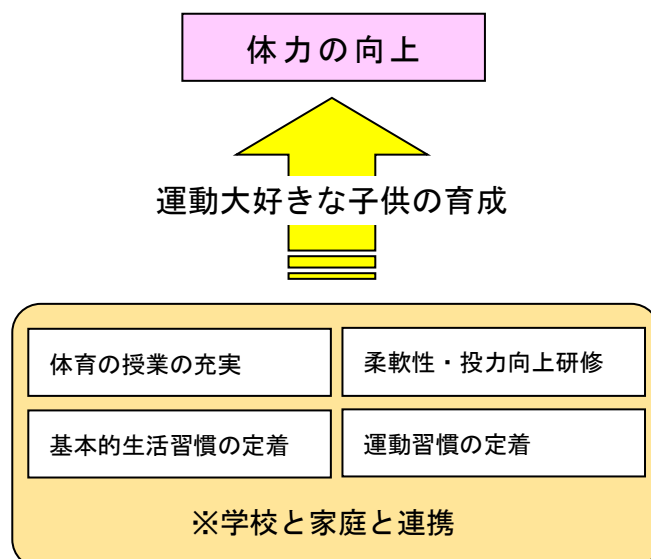
- ・メディアの視聴が長くなると、体力合計点が低くなっているなど、適切な睡眠、朝食の摂取、メディアの視聴など、基本的な生活習慣の定着が体力の向上につながっている。

④家庭との連携

- ・家の人と運動をしたり、運動について話したりする頻度が高いほど、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長くなっている。

⑤運動習慣の定着

- ・体力を向上させるためには、日々の運動習慣の積み重ねが大切である。



2 研究組織について

研究主題を解明するにあたり、年間通して全職員で取り組むために、体育部を中心とした「体力向上プロジェクトチーム」を組織し、学校全体で推進していくこととした。

3 具体的な取組

体力向上に向けて、全教職員で子供が楽しみながら取り組めるように、以下のことに取り組んだ。

(1) ストレッチタイム

① ストレッチタイムの実施

- ・4月から毎週水曜日の朝学の時間にストレッチ体操を位置づけ定期的に取り組んだ。

② 体育の準備運動

- ・4月から全学級で、ストレッチを取り入れた準備運動を毎時間実施した。



体育の準備運動でストレッチをしている様子

③ 家庭でのストレッチ運動の奨励

- ・家庭でジャックナイフストレッチに取り組むことによって、柔軟性の向上を図るとともに親子での運動を奨励した。

(2) 運動環境の整備

① 休み時間の外遊びの奨励

- ・中間休みや昼休みの外遊びを呼びかけ、体を動かすことを奨励した。また、雨天時も体育館開放した。

② バトンスローの設置

- ・投力を向上させるために、休み時間に自由に使えるバトンスローを校内に設置する（設置場所を検討中）。



パワーアップタイム（なわとび運動）の様子

③ パワーアップタイムの実施

- ・11月と1月の中間時間（火曜日・木曜日 10:10～10:25）に体力向上や運動の習慣化をめざした取組を実施した。

(3) 運動教室の開催

- ① 山口大学（講師：斉藤雅記 氏）による柔軟性・投力を高める体育教室を開催した。

- ② 体育委員会が学期に一度スポーツイベントを企画・運営し、体を動かすことの楽しさを実



柔軟性を高めるための指導を受けている様子
（講師：山口大学・斉藤雅記 氏）

感することができた。

③なわとび超人による「なわとび教室」

- ・なわとびギネス元記録保持者（三村大輔氏）を招聘し、全学年で「なわとび」のこつを教えてもらった。



なわとび超人による指導を受けている様子

（４）その他

①体育科の授業の充実

- ・それぞれの運動特性のよさを味わうことができるように、授業の工夫・改善を図った。

②学校保健安全委員会の充実

- ・保護者に本校の体力の状況を知らせるとともに、講師（山口県教育庁学校安全体育課・松原幸雄指導主事）を招聘しての体力向上についての体験を通じた講演会を開催した。



山口県教育庁学校安全体育課による指導
（講師：松原幸雄指導主事）

4 成果と課題

（１）成果

- 令和５年に計測した柔軟性の結果については、どの学年も令和４年度の全国平均を上回り、本校の取組の成果が表れてきている。ソフトボール投げについては、４年生女子に成果が表れつつある。

（２）課題

○地域と連携した取組

- ・学校だけの取組だけでなく、効果的に取り組むためには、地域のスポーツクラブや子育て保健課など専門機関と連携し、地域ぐるみでの取組を進めていくことが大切であると感じている。

○継続した組織的な取組

- ・体力を向上させるためには、一部の学級での取組や短期間での取組では成果がなかなか上がらない。組織的に取り組むことや、継続した取組が大切であると感じている。

5 終わりに

「体力向上」の実現には、全教職員で組織的に取り組み、子供が楽しみながら取り組んでいくことが重要である。本年度の成果と課題を踏まえながら、継続して取り組んでいき、本校の児童の体力向上に努めていきたい。

今後も日々の積み重ねを大切にしながら、本校の子供の体力がさらに向上するように、家庭や地域と連携しながら取り組み、運動することが大好きな子供を育てていきたい。