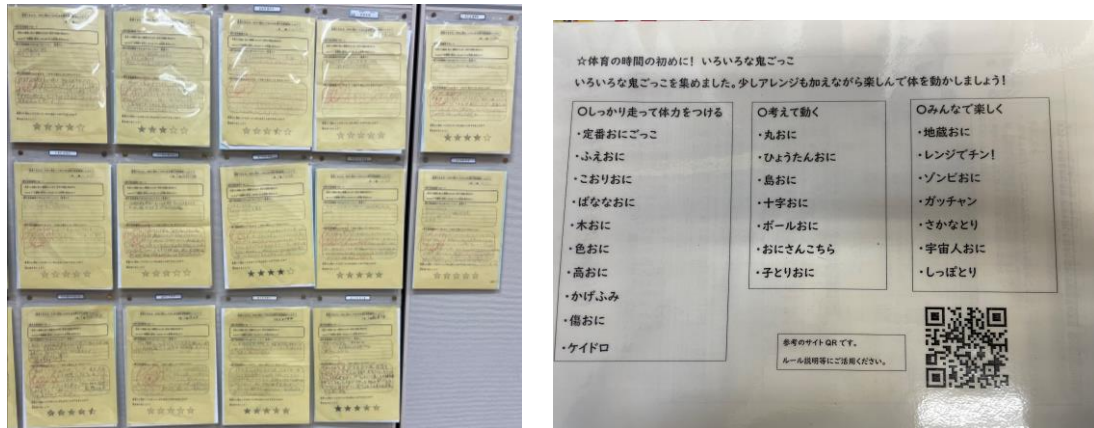


目標に向かって進んで運動する「めあてカード」

出町小学校



【手立てや場の工夫】

- 目当てをもって取り組めるように、体育的行事の際に「めあてカード」を作成し、掲示して可視化した。
- 楽しみながら体を動かす体験をすることで、運動が苦手な子供も運動や運動遊びをしてみようとする気持ちが高まると考えた。そこで、様々なおにあそびを掲載したシートを教員に配布し、授業の準備運動の代わりとして取り組んでもらった。

【成果】

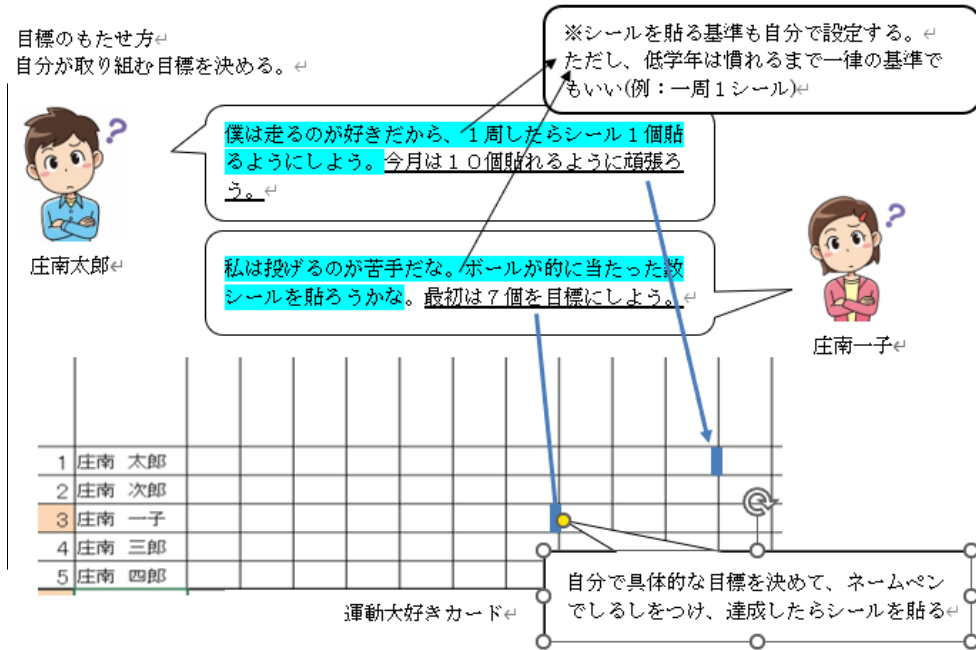
- 「めあてカード」を常に見えるところに掲示したことで、目当てを意識しながら活動に取り組むことができた。
- 様々なおにあそびを提案したことで、業間に進んで鬼ごっこをする子供が増えた。また、上学年が下学年を誘って運動する姿も見られた。

【課題】

- 進んで運動する子供は増えてきたが、目標を意識して取り組めていたかの見取りが難しかった。

目当てをもって運動に取り組む「サーキット走」

庄南小学校



【成果】

- 自分で達成する基準や目標を設定することで、自分の目当てを意識しながら活動に取り組む子供が多かった。

【課題】

- 目当てを達成するタイミングは子供によって異なるため、振り返りシートを個人用に作成する必要がある。
- 下学年は玉入れであったが、投動作を練習するためにも上学年同様に遠投にする必要がある。

【手立てや場の工夫】

- 業間運動において、本校の課題である「持久力（ランニング）」と「ボール投げ」ができる環境づくりを行った。また自分の目当てや達成する基準を子供自身が決めて、定期的に振り返りを行うことで、自分の目標を調整して達成できるようにした。

一人一人が主体的に体力向上を目指すための「目当てと選択」

砺波東部小学校



(目当てを決めている様子)

【手立てや場の工夫】

- 2学期の生活の目当てを決めるときに、体力テストの項目の中で力を伸ばしたいことを意識できるように「とやま元気っ子チャレンジ」を活用して体力テストの結果を確認した。
- これまでのような順位やタイムを競う持久走記録会ではなく、学習指導要領のねらいに合った持久走を体育の学習の一つとして実施することにした。「距離走」と「タイム走」から自分で選択したことで、自分の目当てに向かって持久力の向上を目指した。



(持久走の学習の様子)

【成果】

- 体力テストの結果を基に自分の目当てを決めることで、毎月の取組を振り返り、目当ての達成に向けて活動することができた。
- 持久走の学習の場を選択できるようにすることで、一人一人が自分の目当てに向けて「得意な方で力を高めよう」と主体的に取り組む姿が見られた。

【課題】

- より多くの子供が日々の体力づくりの意識を高めることができるように、次の目当てにつながるように振り返りをする工夫が必要である。

柔軟性の向上を目指す「朝のストレッチダンス」

砺波南部小学校



【手立てや場の工夫】

- 1学期は、持久力と柔軟性の向上を目指し、運動委員会が中心となって、全身を使ったトレーニング運動や、関節の柔軟運動を組み合わせたダンスを考案し、全校で毎週火、木曜の朝に行った。
- 2学期は、「新体力テスト」の結果を踏まえ、より負荷がかかる柔軟運動に変更した。

【成果】

- 馴染みのある童謡に合わせ、朝の短い時間を利用したことで、みんなが覚えやすく、無理なく継続してダンスに取り組むことができた。
- 体力テストの結果を受けてダンスの内容を改善するなど、実態に合わせて取り組むことができた。

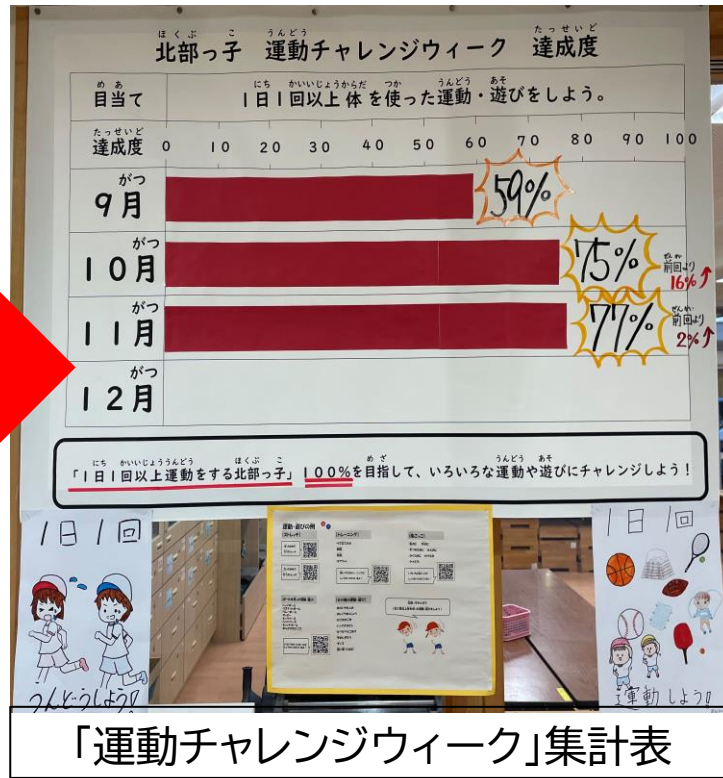
【課題】

- 一人一人が柔軟性や体の機能向上等の目的意識をもって取り組むための工夫が必要である。

楽しく運動する習慣を身に付ける「運動チャレンジウィーク」

砺波北部小学校

運動・遊びチャレンジカード
※写真上(表)、下(裏)



「運動チャレンジウィーク」集計表



グラウンドで元気に運動をする北部っ子

【成果】

- 毎月1回「運動チャレンジウィーク」を実施したことで、進んで運動に取り組む子供が増えた。
- 「運動・遊びチャレンジカード」の裏にQRコードを記載したことで、遊びのバリエーションが増えたり、運動が苦手な子供でも自分にもできる遊びを見つけて取り組んだりすることができた。
- 集計結果を可視化したことで、子供たちの運動に対する意欲が高まった。

【課題】

- 「○○の運動は、□□を高めるために効果的」というように、運動・遊びとその効果を実感できるような工夫が必要。

【手立てや場の工夫】

- 毎月1回「運動チャレンジウィーク」を実施した。
- 様々な運動や遊びに親しむことができるように、「運動・遊びチャレンジカード」の裏にQRコードを記載した。
- 「運動・遊びチャレンジカード」を基に、「一日一回以上体を使った運動・遊びができた北部っ子」を集計し、掲示した。

目標をもって持久力を高める「チャレンジランニング（3分間走）」

庄東小学校



【手立てや場の工夫】

- 業間運動の時間に、グラウンドのトラックを走る3分間走を継続して行った。また、持久走を2回測定し、タイムの変化を記録した。
- 委員会主催の鬼ごっこ大会等を行ったり、3分間走の日と外遊びの日を分けたりして外遊びを推奨した。
- 目当てをもって取り組めるように、「目標をもって運動しようカード」を作成し、トラックを走る周回数や持久走の記録と学びを可視化できるようにした。



【成果】

- 週2回の業間運動を継続したことで、運動が苦手な子供でも、自分の目標に向かって取り組んだ。持久走のタイムが伸びたことにより、3分間走の継続の成果を感じた子供がいた。
- 3分間走が終わった後、外遊びに移っていく子供や、「外遊びの日だからグラウンドに行こう！」と言って異学年で野球や鬼ごっこをする姿が見られた。
- 「目標をもって運動しようカード」に記録を蓄積したことで、目当てを意識しながら取り組んだり、記録の伸びを感じたりすることができた。

【課題】

- 成果を実感する場が少なかったため、意欲を維持して取り組めるよう伸びの記録を掲示するなどの工夫が必要である。

楽しく持久力を高める「業間運動」

鷹栖小学校



【手立てや場の工夫】

①委員会活動の工夫

- 週2回、業間休みに持久力を高めることを意識して、なわとび運動、4分間走等を行った。
- 運動委員会主催で異学年で交流できる「増えおに」等を行った。

②カードの工夫

- 縄跳び運動への意欲と技能を高めるレベル別カード
- 自分で目当てを決め、記録を蓄積できる持久走がんばりカード



【成果】

- 持久走がんばりカードでは、自分の目当てを設定したことで、進んで活動に取り組み、記録を向上することができた。
- 時期によって様々な運動に取り組んだり、全校で活動したりすることで、楽しく運動に取り組むことができた。

【課題】

- 子供たちが意欲的に取り組むために、運動や遊び方のバリエーションを増やしていくなどの工夫が必要である。
- 安全に活動するための場所を確保する。



(おにあそびに取り組む様子)

【手立てや場の工夫】

- 業間運動の時間に、1・3・5年、2・4・6年で集まり、グラウンドで運動委員会が企画した「三色鬼ごっこ」を行った。「鬼から逃げながら、追いかける」というルールのもと、十分な運動量が確保されるおにあそびを企画した。
- 体育の授業のウォーミングアップとして発達段階に応じて様々な「おにあそび」を取り入れた。
- 「1学期から2学期にかけてシャトルランの記録が向上した児童80%」を元気づ育成計画の数値目標として掲げ、教員間で共通理解を図った上で、子供たちにも記録向上に向けて声掛けを行った。



【成果】 (三色鬼ごっこで体を動かす様子)

- 「三色鬼ごっこ」では、子供たちは楽しみながらたくさん体を動かすことができた。
- シャトルランの記録を2回測定（6月・11月）し、記録向上者数を調査した。

シャトルラン記録向上者数・達成度

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数(達成度)	16人(62%)	19人(95%)	19人(66%)	17人(63%)	27人(90%)	22人(65%)

全校達成度
70%

【課題】

- 目標である80%を目指すためには、業間運動の時間等を使って、年間を通して継続して持久力向上のための運動に取り組む必要がある。