

大河原!! 元気アップ通信

発行日
平成29年12月5日
発行者
宮城県大河原教育事務所
【第2号】

平成29年度体力・運動能力向上出前研修会を開催しました

大河原教育事務所管内では、2名の体力・運動能力向上指導教員のご協力をいただき、今年度は白石市立斎川小学校、白石市立深谷小学校、角田市立西根小学校、大河原町立大河原小学校、柴田町立槻木小学校、柴田町立東船岡小学校の6校で『体力・運動能力向上出前研修会』を開催しました。研修会では、本県児童生徒の体力・運動能力の現状を講義していただいたり、子供の体力・運動能力を高める実技研修を行ったりしました。今回は、角田市立西根小学校と柴田町立東船岡小学校で開催した内容、及び日常的な体力・運動能力向上への取組を紹介します。各校の体力・運動能力向上に向けた取組の参考にさせていただければと思います。

□ 角田市立西根小学校での取組

<受講教員の感想>

○体力運動能力の課題について講義をいただいた後、実技に移りました。実技を通して、子供にとってルールが簡単であること、短時間でたくさん運動できることが「楽しい」「もっとやりたい」という気持ちにつながることを学びました。自分自身も実技を通して楽しむことができ、ぜひ授業に取り入れていきたいと思いました。



○授業の中で、準備運動がいつも同じパターンになってしまうのが悩みでしたが、研修会でたくさんさんのミニゲームを教えていただきました。早速、授業で実践してみると、子供たちも「次はどんなゲームをするんですか。」「先生、またやりたい。」と運動に楽しそうに取り組むことができるようになりました。



<指導教員の感想>

○実技では、「元気アップエクササイズ」や「準備運動としてのエアロビクス」など、子供たちが楽しんで取り組むことができる様々な運動を紹介することができました。先生方から「宮城の子供たちの実態が分かったし、楽しく運動することができた。」「いつの間にか研修ということ忘れて、楽しく運動することができた。」という感想をいただき、紹介したいことが伝わってほっとしました。

<体力・運動能力調査の結果から取り組んでいること>

○柔軟性を高める運動

4年生では、柔軟性を高めるために、体育の授業の導入に「元気アップエクササイズ」を取り入れ、音楽に合わせて楽しく運動に取り組めるようにしています。

○器械や器具を使った運動遊びの充実

低学年では、握力や逆さ感覚を養うために肋木を使った運動を取り入れ、鉄棒運動に不安を抱えることなく取り組めるよう工夫しています。中学年では、平均台を活用して、バランス感覚を高める運動を行っています。



○マラソンカードを活用した業間マラソンの実施

週2回、業間時間に「ランランタイム」を設定し、全校でマラソンに取り組んでいます。

マラソンカードは、10周走ると先生からサインをもらうことができ、それを励みに頑張る児童がたくさんいます。11月には、持久走大会も実施されることから、目標を立てて取り組む姿が見られます。友達と笑顔で走っている児童が印象的です。3学期には、縄跳び運動も実施していきます。



□ 柴田町立東船岡小学校の取組



<受講教職員の感想>

○講義から、宮城県の子供たちの体力合計点と全国平均点との差が縮まっていることや、運動能力においても二極化が進んでいることを知りました。

○実技では、子供たちが運動を好きになるような動物歩きやエルボータッチなど、道具を使わなくてもできる体づくり・体ほぐし運動を紹介していただき、たいへん勉強になりました。

ペアやグループをつくり早速実践しました。体験を通してその効果を確認し、職員の中から自然に笑い声が生まれる研修会となりました。この楽しさを授業の中にも取り入れ、子供たちが楽しく活動できるようにしていきたいと思います。

○宮城県の子供たちが肥満傾向にあることを知り、肥満の減少や健康に関する意識を高める必要性を感じました。本校の子供たちも食べ物の好き嫌いが多い傾向にあるので、養護教諭や食育担当教員と連携した給食指導・食育指導を、体育科と連携させて進めていきたいと思っています。

<指導教員の感想>

○体育の授業で大切な「楽しく・運動量・けじめ」について伝えることができました。授業ですぐに使えるショートエクササイズを中心に行い、先生方は楽しみながら研修に取り組んでいました。

<体力・運動能力調査の結果から取り組んでいること>

○場の設定の工夫

校内の学年ホールを活用し、体力・運動能力調査種目の場（反復横とび、握力、長座体前屈、立ち幅とび、上体起こし等）を常設することで、普段から調査種目に親しみ、各自目標をもち、記録の更新を図ったり、苦手な種目に対して繰り返し練習したりし、主体的な運動への取組を促しています。



○柔軟性や巧緻性の向上

体育の授業の導入段階で、体づくり・体ほぐし運動を積極的に取り入れています。ペアで手押し相撲や板目足開きを行ったり、グループで棒つかみやボール運びなどを行ったりしています。

次年度も、管内小学校においては『体力・運動能力向上出前研修会』を積極的に開催していただき、体育科授業の充実のヒントにいただければと思います。