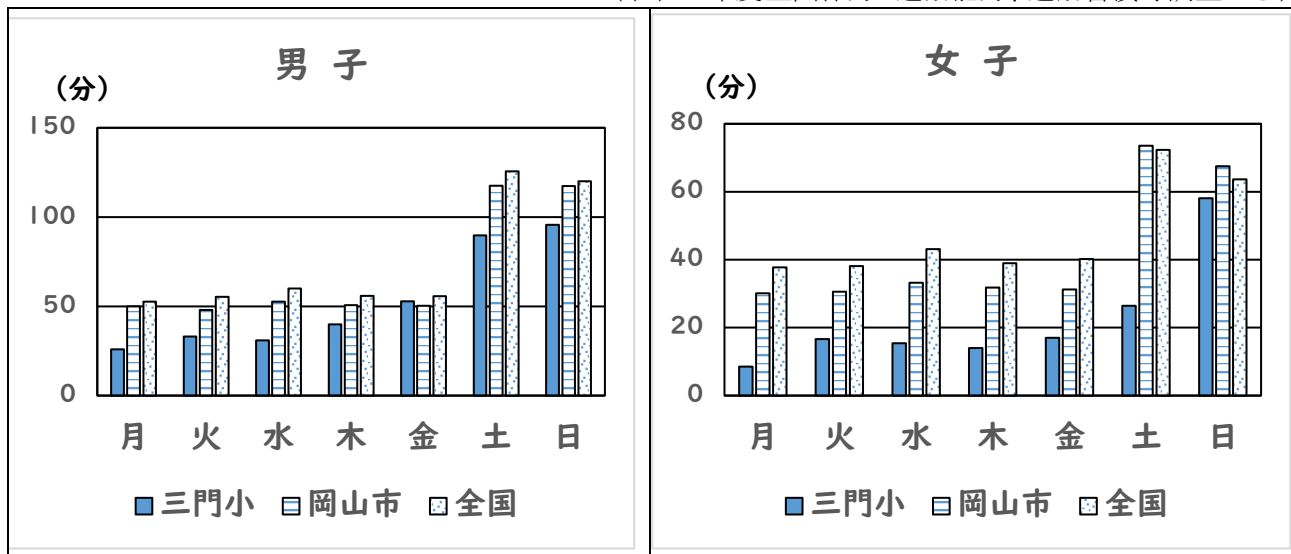


「みかどっこ体力アッププロジェクト」

学校名	岡山市立三門小学校		校長名	岩井 博行	
児童生徒数	269人	学級数	16	教職員数	42人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >
 （令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

本校の児童は、休み時間に外で遊ぶ児童は、全体的に少なくない。水曜日にはロング昼休み(約35分)もあり、「全員遊び」を楽しむ学級もあり、大勢の児童が運動場で遊んでいる。

しかし、岡山市や全国と比べ、全体的に一週間あたりの運動時間が少ない傾向にある。新体力テストの数値も、コロナ禍において、例年よりも更に低い数値となり、DやE判定の児童が増えている。以前の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、高学年になるにつれて運動時間が少ない、もしくは全く運動しないと答える児童が増える傾向にあった。

運動習慣の身に付いていない児童、運動に苦手意識をもっている児童が楽しく運動に取り組めるようにしていきたい。

2 取組の概要

課題を解決すべく、主に3つの取り組みを進めた。

1つ目は「ゴム跳び遊び」である。保健体育委員会の児童が「ゴム跳び」の遊び方を全校放送で紹介し、各学級に2種類のゴムを配付した。

2つ目は、「めんこ遊び」である。これも、保健体育委員会の児童が「めんこ」の遊び方を全校放送で紹介し、各学級に配付した。「めんこ」は、雨の日の休み時間に遊べるように、各学級の「雨の日グッズ」の一つとして扱うようにした。

3つ目は、「みかどっこ体力アップがんばりカード」である。秋の中学校区オフメディア週間に合わせて、保護者への手紙と共に配付した。内容は、体育の授業以外で、休み時間の運動場での遊びや放課後に習いごとでした運動、家でやってみた体を動かす遊び(いくつかの親子でできる運動や遊びをがんばりカードの裏に紹介)等、がんばりカードに記録していくというものである。1枚達成する毎にがんばり賞を贈るようにした。

3 成果

「ゴム跳び遊び」は中学年の学級を中心に多く遊ぶ様子が見られた。初めは、ビデオで紹介した遊び方をやっていたが、自分たちでゴムを使った遊びを考えるようになり、自由な発想で楽しめることが遊びの様相を広げていった。また、「次はこの跳び方でやってみよう」などと友達に呼びかけて参加人数が増えていく様子も見られた。更には、中高学年の「高跳び」「走り高跳び」の授業でも、ウォーミングアップや難易度の易しい場として活用することができた。



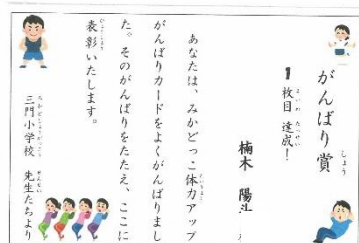
ゴム跳び遊びを楽しむ児童の様子



めんこ遊びを紹介する委員会の児童

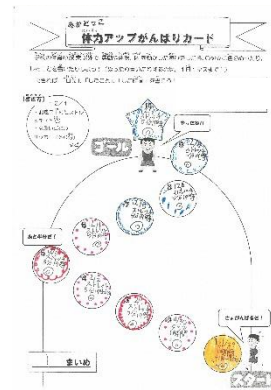
「めんこ遊び」は、高学年の学級でも楽しむ様子が見られた。段ボールの土台に向かって、思いっきりめんこを投げられるところが、おもしろさの一つであり、また、自分のオリジナルのめんこで対決する学級もあった。普段、進んで外遊びにいかない児童も、「めんこ遊びだと進んで楽しんでるよ」とその学級の担任から報告を受けることもあった。

「みかどっこ体力アップがんばりカード」は、運動習慣の定着に繋がる良い成果が見られた。どの学級の児童も1枚以上(10日以上)の達成者がいたのは大きな成果である。がんばり賞を1枚ごとにデザインや大きさを変えていったことも、継続していく要因になったように思う。秋の配付以来、継続し続けている児童も数名いる。



(左図)
がんばり賞

(右図)
実際のがんばり
カード



4 課題・今後の取組に向けて

「ゴム跳び遊び」は、配付した当初は流行ったものの、人気が続かなかった。遊び方のバリエーションや、ゴム跳び遊びのおもしろさを折に触れて伝える必要があったように思う。「めんこ遊び」は、雨の日グッズとして配付したため、雨の日しか使えないという欠点があった。そのため、ほとんどの日が使えなかった。これは、配付前に教員間で話して決めたことではあるが、普段外遊びに行くことが難しい児童の運動の習慣付けには繋がったのではないかと考えられる。めんこを常に使えるものとするのか、雨の日に限るのか課題として残るところである。「みかどっこ体力アップがんばりカード」は、全学級1枚以上の達成者が出たものの、やはり高学年になる程達成率が低かった。

今年度、主に3つの取り組みを進めて、課題ももちろんあったが、大きな成果を得られたと感じている。今回は事業に参加させていただくことで用具や賞状などを準備できたが、良かった取り組みは継続して続けられるよう、校内で運営できるようにしていきたい。児童のよりよい体力の向上を目指して、これからも学校として取り組みを考えていきたい。